

Regolamento Vertical Cardoso Monte Forato del 3/07/2016

Art.1 ORGANIZZAZIONE

L'associazione sportiva ASD AVIS STIAVA, affiliata UISP, in collaborazione con il comune di Stazzema, organizza Domenica 3 LUGLIO 2016, una gara trail running il Vertical CARDOSO - MONTE FORATO (4,9, km con D+900 metri) con partenza dal paese di Cardoso, prosegue per il sentiero n. 12 per raggiungere il Monte Forato.

Art.2 REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

Per partecipare è necessario:

° essere pienamente coscienti della lunghezza e della specificità della gara ed essere perfettamente preparati.

* aver acquisito, prima della corsa, una reale capacità d'autonomia personale in montagna per poter gestire al meglio i problemi legati a questo tipo di prova ed in particolare saper affrontare da soli, senza aiuto, condizioni climatiche che potrebbero diventare difficili a causa dell'altitudine (vento, nebbia, pioggia, freddo)

essere in grado di gestire, anche se isolati, i problemi fisici o psicologici dovuti ad una grande stanchezza, i problemi gastro-intestinali, i dolori muscolari o articolari e le piccole ferite.

non soffrire di vertigini sono presenti tratti minimi di sentiero esposto

essere coscienti che il ruolo dell'organizzazione non è quello di aiutare un corridore a gestire questi problemi.

PER LA CORSA IN MONTAGNA, LA SICUREZZA DIPENDE DALLA CAPACITÀ DEL CORRIDORE DI ADATTARSI AI PROBLEMI RISOCNTRATI O PREVEDIBILI.

La certificazione medica di idoneità alla pratica dell'attività agonistica per la disciplina Atletica Leggera, in corso di validità alla data della gara.

Art.3 ISCRIZIONI E PUNTO ISCRIZIONI

Le iscrizioni sono aperte fino a 30' minuti prima della partenza.

il costo è fissato in Euro 15,00 in caso di maltempo la gara non verrà fatta e non sarà dovuto nessun rimborso. PACCO GARA : una maglia manica corta

Punto Iscrizioni: Presso il negozio MARATONANDO via Aurelia Sud, 160 - Viareggio (LU)

email : asdavisstiava@gmail.com sito : www.asdavisstiava.com

Art.4 Raduno e partenza

il ritrovo è fissato per le ore 8,00 di domenica 3 Luglio 2016 presso Cardoso e controllo materiale obbligatorio. Partenza gara è fissata ore 9,00. E' garantito il deposito borse. Nell' ora antecedente la gara saranno distribuiti i pettorali e seguirà briefing sul percorso.

Art.5 MATERIALE OBBLIGATORIO

Un minimo di litro acqua, telefonino.

MATERIALE CONSIGLIATO : guanti e scarpe Trail.

Art. 7 TIPOLOGIA PERCORSO

La segnaletica utilizzata sul percorso :bandierine, fetuccine. IN CASO DI MALTEMPO LA GARA NON VERRA' FATTA .

Art. 8 SICUREZZA ED ASSISTENZA MEDICA

Sul percorso saranno presenti i volontari del Soccorso alpino con radio, Medici con servizio ambulanza e posti di soccorso. Un corridore che fa appello ad un medico o ad un soccorritore si sottomette di fatto alla sua autorità e si impegna al rispetto delle decisioni prese.

Art. 9 RISTORI E RIENTRO

il rientro potrà essere effettuato per via alternativa che gli organizzatori indicheranno. Le responsabilità organizzative cesseranno al momento dell' arrivo in vetta. sul percorso non ci sono ristori, troverete il ristoro direttamente a Cardoso nel luogo di Partenza.

Art.10 PREMI

saranno Premiati i primi 5 Uomini arrivati e prime 5 donne arrivate.

PRANZO DOPO LA GARA

Per tutti i partecipanti e gli accompagnatori c'è la possibilità di fermarsi a pranzo presso il Ristorante Norcineria Barsanti - Via Vallinventri 3 CARDOSO - TEL 0584777058 CELL 3396845970 www.norcineriabarsanti.it