REGOLAMENTO Trail delle Borgate 2024 - Pomaretto

L'A.S.D. Gruppo Sportivo Pomaretto '80 in collaborazione con il Comune di Pomaretto, Pro Loco, la Croce Verde di Perosa Argentina, il Soccorso Alpino sez. Valle Germanasca, Protezione Civile, il Gruppo Alpini Pomaretto organizza il **TRAIL DELLE BORGATE** con le seguenti distanze: **TRAIL LUNGO COMPETITIVO di 16 KM dislivello + 1150** (valido come ultima prova del Circuito ANA)**, TRAIL CORTO COMPETITIVO di 9,50 KM dislivello + 700, CAMMINATA libera di 5 km dislivello + 250**

MODALITÀ DI ISCRIZIONE TRAIL LUNGO E TRAIL CORTO Le iscrizioni si aprono il 1 settembre e si chiudono alle ore 24,00 del 4 ottobre 2024 tramite il sito wedosport al costo di € 15,00. Il giorno della gara € 18,00.
ISCRIZIONE CAMMINATA euro 7,00 in loco 30 minuti prima della partenza.
Non è previsto in nessun caso il rimborso della quota d'iscrizione.
L'iscrizione del Trail dà diritto ad un pacco gara e, alla copertura assicurativa Uisp/Marsh, all'assistenza in gara, ai ristori sul percorso; per la camminata pacco gara natura.

LA PARTECIPAZIONE Trattandosi di una manifestazione sportiva che si svolge su **territorio montano** in salita e discesa, anche se con basse difficoltà tecniche è richiesta un'adeguata **preparazione fisica.**
La partecipazione alla manifestazione è riservata per il **TRAIL LUNGO e CORTO** ad atleti/e che alla data della gara hanno compiuto **diciotto anni in possesso di regolare certificazione medico-agonistica in corso di validità il giorno della gara e REGOLARE iscrizione FIDAL, UISP o RUNCARD.**
Lungo il percorso saranno predisposti dei controlli fissi; gli atleti che non transiteranno, saranno squalificati. Saranno consentiti i bastoncini, in caso di loro utilizzo gli stessi non dovranno mai essere abbandonati o consegnati a "portatori" per riprenderli in un secondo tempo, pena la squalifica.
I concorrenti sono tenuti a prestare assistenza a eventuali partecipanti in difficoltà.
Il tempo massimo per il **TRAIL LUNGO** è fissato in **4 ore** ed è previsto un **cancello orario al km 10** in località Pro Loco impianti sportivi di 2 ore e 30 dalla partenza. I concorrenti che giungeranno al cancello dopo tale termine dovranno abbandonare la competizione consegnando il numero di gara al personale addetto.
Saranno preparati **3 punti di ristoro per il TRAIL LUNGO di cui due solo liquidi e uno liquido e solido e 1 punto di ristoro per il TRAIL CORTO.**
L'organizzazione si riserva la facoltà di modificare il percorso o annullare la gara in caso di condizioni del tracciato inadeguate.
Prima, durante e dopo la gara, funzionerà un servizio medico e di ambulanza. Inoltre il percorso sarà presidiato dal Soccorso Alpino.
Con l'iscrizione e sottoscrivendo la relativa liberatoria i concorrenti si impegnano ad accettare il regolamento in ogni sua parte e sollevando gli organizzatori per qualsiasi incidente che possa loro occorrere prima, durante e dopo la gara.

CLASSIFICHE E PREMIAZIONI A tutti i concorrenti è assicurato un adeguato **pacco gara.**
Sarà redatto un ordine d'arrivo generale comprensivo dei tempi di percorrenza con l'appoggio della Federazione Italiana Cronometristi Cuneo.
Saranno premiati (non cumulabili) sia per il **TRAIL LUNGO** che per il **TRAIL CORTO**: i primi 3 concorrenti categorie maschile e femminile ASSOLUTI, i primi 3 classificati categorie maschile e femminile master over 50 (nati dal 1974 e precedenti).

PROGRAMMA

Ritrovo presso Impianti Sportivi di Pomaretto

Ore 8:00	Inizio distribuzione pettorali e pacco gara
Ore 9:00	Termine distribuzione pettorali e pacco gara
Ore 9:30	Partenza in linea TRAIL LUNGO E CORTO COMPETITIVO
Ore 9:35	Partenza CAMMINATA
Ore 12:00	Chiusura cancello dopo 2 ore e trenta alla Proloco impianti sportivi
Ore 13:00	A seguire Premiazioni

MENU' TRAIL DELLE BORGATE

Per accompagnatori e atleti possibilità di pranzare (primo, secondo, dolce) al costo di € 12 (acqua inclusa) prenotando **entro il 4 ottobre** al numero 338 115 6340 (Ugo - ore serali)

ALTIMETRIA

TIP GRILLO - Luserna San Giovanni (TO)