

4° Trail "Tra Mare e Cielo"

LAIGUEGLIA (SV)

DOMENICA 27 febbraio 2011



U.C.Laigueglia Triathlon PACAN Con il patrocinio del Comune di LAIGUEGLIA organizzano: Manifestazione benefica di Trail Running di Km. 23 e 7 sulle colline di Laigueglia

INFO GARA ED ISCRIZIONI

Distanze: 23 km competitiva (dislivello + 1000 mt.) e 7 km aperta a tutti, percorsi su sentieri sterrati sulle colline di Laigueglia; Partenza ed arrivo sull'arenile del paese;

PROVA VALIDA PER LA CLASSIFICA DEL "CIRCUITO TRAIL DEI MONTI LIGURI"

<http://www.trailmontiliguri.org/>

Ritrovo: ore 8.30 ex deposito SAR, via dei Glicini, Laigueglia (SV), grande parcheggio antistante (anche camper) a disposizione. Servizi: spogliatoio con deposito borse al coperto, docce, servizio massaggi, pasta party e premiazione dentro ex deposito SAR.

Iscrizioni: Trail 23 km. € 18, miniTrail 7 km. € 12. Si ricevono iscrizioni anche la mattina della gara fino a 30' prima della partenza, termine iscrizioni al raggiungimento di 200 iscritti. Per le iscrizioni inviare dati, copia certificato medico sportivo e copia del bonifico bancario quota iscrizione via mail a: laigueglia.trail@hotmail.it

• IBAN: IT 95G051644942000000134150 intestato a U.c. Laigueglia PACAN - Banco Popolare di Lodi Agenzia di Laigueglia

• Online: <http://www.wedosport.net/pub/cf/iscrizione2.cfm?gara=24597>

Regolamento: Partenza gara ore 10.00, ore 9.45 briefing (riunione tecnica), tempo max del Trail 23 km 4 ore, gara aperta a tutti ma con presentazione di certificato medico agonistico, è obbligatorio un abbigliamento ed un equipaggiamento idoneo con il clima del periodo, saranno predisposti almeno 4 punti di ristoro con rifornimenti idrici, integratori ed alimentari, è consigliato l'uso di camelbag e borracce da riempire per limitare al massimo l'impatto sull'ambiente dei bicchieri e bottiglie di plastica; sul percorso, tracciato con frecce rosse su campo bianco ad altezza uomo e frecce disegnate sul selciato con nastrature, si troverà personale dell'organizzazione per ogni tipo di evenienza. Per il miniTrail 7 km è sufficiente il certificato di sana e robusta costituzione.

Premiazioni e rinfresco: dalle ore 13.00 pasta party presso ex deposito SAR offerto dai Ristoratori di Laigueglia, verranno premiati con premi in natura i primi 5 della classifica maschile e femminile della 23 km ed il primo maschile e femminile della 7 km. Pacco gara ricordo a tutti gli iscritti. Premi ad estrazione. La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione atmosferica. L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o a cose, prima, durante e dopo la manifestazione. L'organizzazione si impegna a rispettare le linee guida contenute nel [Manifesto Italiano del Trail](#).

All'atto della consegna dei pettorali i partecipanti dovranno dichiarare di aver preso visione del percorso e del regolamento e di manlevare l'organizzazione da eventuali danni causati e/o subiti prima e durante lo svolgimento della manifestazione. Gara organizzata con la collaborazione di:

Pizzeria-Ristorante Creperia PACAN -

Alassio in Salute Running Team - A.S. Aquilia Laigueglia

Tel.: 328 3258951 (Antonio)

E-mail: laigueglia.trail@hotmail.it (Antonello)

facebook: Trail tra Mare e Cielo



Beneficenza: tutto il ricavato della manifestazione sarà devoluto alla associazione CRESC.i onlus di Savona



PACAN

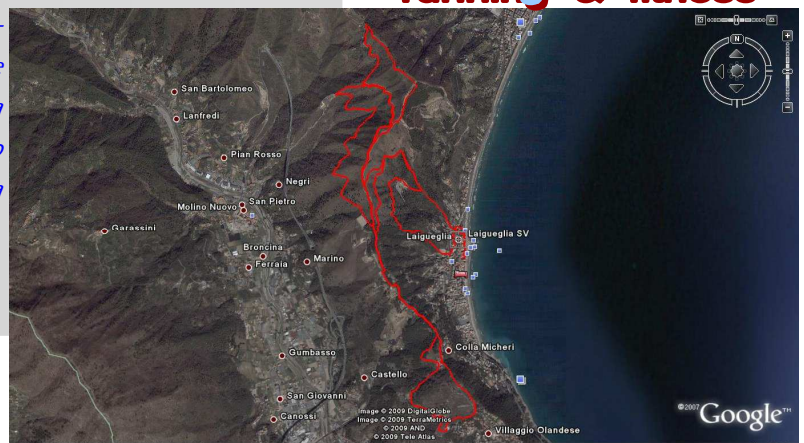
GARMIN



NEGRINI
Sabbonka.com
RADIO RICERCA/SMITENTI
E GPS
Numero 02-76076408-02910217448



ADRENALINA SPORT
running & fitness



REGOLAMENTO CIRCUITO TRAIL DEI MONTI LIGURI

Art. 1 Il circuito è aperto a tutti gli atleti di qualsiasi nazionalità e regione italiana, che abbiano compiuto il 18 anno di età e che siano in possesso del certificato medico per l'attività sportiva agonistica (podismo o alternative similari).

Art. 2 La partecipazione al Circuito è gratuita, tranne la quota di partecipazione di ogni singola gara.

Art. 3 tutti i concorrenti al circuito dovranno essere dotati di un equipaggiamento tecnico idoneo.

Per i dettagli dell'equipaggiamento, farà fede quello indicato dal regolamento di ogni singola prova a calendario.

Art. 4 Ogni partecipante, durante le competizioni, dovrà adottare un comportamento consono per quanto concerne lo spirito trail

- Il concorrente non dovrà gettare alcun rifiuto lungo il percorso di gara pena insindacabile squalifica dalla competizione in corso e dal circuito con perdita della quota d'iscrizione.
- Il concorrente è consapevole delle difficoltà che dovrà affrontare sia fisiche che meteorologiche, per via dei percorsi in contesti di montagna
- Il concorrente è tenuto a soccorrere, il/i concorrente/i in difficoltà ed avvisare il più vicino punto di soccorso. La violazione di questa regola è punita con la squalifica dalla competizione in corso e dal circuito con perdita della quota d'iscrizione.
- Il concorrente è consapevole che in ogni gara del circuito, ai punti di rifornimento, potrebbe trovare acqua, bevande isotoniche o integratori alimentari, a discrezione di ogni singola prova.
- Il concorrente è consapevole che non vengono elargiti premi in denaro. Il concorrente deve impegnarsi ad accettare sia il presente regolamento, sia quelli di ogni singola prova.
- A tutti concorrenti viene ricordato che le prove si svolgono in contesti naturali come parchi regionali, sentieri naturalistici, che vengono regolarmente mantenuti e puliti dagli enti preposti, quindi si chiede di avere rispetto di tali luoghi, non lasciando tracce del proprio passaggio, non solo non abbandonando rifiuti, ma possibilmente non deturpando; muretti secco, antiche mulattiere, sentieri escursionistici. Quindi, nelle discese soprattutto si chiede di non accorciare il percorso eseguendo tagli di sentieri, o salti di muretti, per non provocare frane o crolli.

Art. 5 La classifica viene redatta con il seguente punteggio ottenuto ogni singola prova:

Cat maschile

1° classificato pt. 200

2° classificato pt. 199

3° classificato pt. 198

4° classificato pt. 197

A scalare di un punto dal 5° classificato; dal 200° in poi viene assegnato un punto

Cat. Femminile

1° classificata pt. 200

2° classificata pt. 199

3° classificata pt. 198

4° classificata pt. 197

A scalare di un punto dal 5° classificata: dal 200° in poi un punto

PUNTI BONUS Verrà assegnato ad ogni concorrente un punto bonus per ogni km percorso, (es. trail dell'Antola 43 km punti bonus 43). Per il calcolo dei chilometraggi faranno fede quelli dichiarati dagli organizzatori di ogni singola prova.

Ai fini della classifica finale verranno conteggiate le 7 migliori gare di ogni singolo partecipante

La classifica del circuito verrà aggiornata appena verrà pubblicata la classifica ufficiale di ogni singola prova.

Verranno premiati le prime 10 donne e i primi 10 uomini assoluti, e tutti gli atleti che porteranno a termine almeno 5 prove delle 10 in calendario.

