- TRAMONTO AL MONTE AGUZZO –

*Evento **COMPETITIVO** di Trail Running: 12,6 Km , 650mt D+*

- Monte Aguzzo Trek –

*Evento ludico_motorio**NON Competitivo**: 5Km , 250mt D+*

REGOLAMENTO

L'ATLETICA WINNNER FOLIGNO, sotto l'egida della FIDAL, organizza per il giorno **SABATO 29 Luglio** la Gara di Trail Running in semi_autosufficienza, denominata "**TRAMONTO AL MONTE AGUZZO**", 6^ Tappa del Circuito "TOP RUNNERS CHALLENGE 2023 – ETRUSCAN CUP"; Alla gara potranno partecipare tutti gli atleti nati nel 2005 e precedenti , che siano in regola con il tesseramento FIDAL o EPS per l'anno in corso e la vigente normativa in merito alla certificazione medico-sportiva agonistica. A far da contorno alla competizione, ci sarà anche un evento ludico motorio, pertanto NON competitivo, denominato "**MONTE AGUZZO TREK**" che darà la possibilità di arrivare in vetta al Monte Aguzzo stesso, unicamente per ammirare il tramonto. Dopo la gara e l'evento ludico motorio, ci sarà la possibilità di consumare la cena, da prenotare entro giovedì 27 Luglio.

MODALITA' DI ISCRIZIONE (SOLO per la gara competitiva TRAMONTO AL MONTE AGUZZO):
- Preiscrizione sul sito ICRON ed iscrizione in loco la sera stessa della gara.

POTRANNO PARTECIPARE ALLA NON COMPETITIVA anche i possessori di cani, purché prendano posizione in coda al gruppo, distanziati da tutti gli altri partecipanti e con il proprio cane sempre agganciato AL GUINZAGLIO CORTO, FISSO, NON ESTENSIBILE, per tutta la durata dell'evento (consigliata la museruola data la presenza di altri cani e delle tante persone).

COSTO ISCRIZIONE:
- Euro 15,00 per la Competitiva TRAMONTO AL MONTE AGUZZO;
- Euro 5,00 per la Non Competitiva MONTE AGUZZO TREK.

LIMITE AL NUMERO MASSIMO DI ATLETI PARTECIPANTI ALLA GARA COMPETITIVA: 200 ATLETI;

NOTA TECNICA IMPORTANTE: Al Km 11,5 c'è una discesa impegnativa che verrà segnalata in anticipo agli atleti con opportuna cartellonistica.

PACCO GARA (PER LA GARA COMPETITIVA): Maglia con taglia prenotabile in preiscrizione; per chi si iscrive la sera stessa della gara, la taglia della maglia non è garantita.

MEDAGLIA PER CHI PORTERA' AL TERMINE LA GARA COMPETITIVA.

GADGET PER I PARTECIPANTI ALL'EVENTO LUDICO_MOTORIO NON COMPETITIVO

DOTAZIONE OBBLIGATORIA PER TUTTI:
- Scarpe da Trail Running / Scarponcino Trekking

- Lampada Frontale;
- Riserva d'acqua da 0,5 Litri (Consigliata 1 litro);
- Barrette ed integratori energetici a seconda delle esigenze personali;
- Fischietto;
- Telefono con numeri dell'organizzazione che sarà comunicato prima della partenza.

DOTAZIONE FACOLTATIVA CONSIGLIATA:
- Spray deterrente antipunture di insetti;
- Materiale per fasciature/bendaggi.

PUNTO ACQUA LUNGO IL PERCORSO:
Lungo il tracciato, è previsto **UN UNICO PUNTO ACQUA e SALI EthicSport** approssimativamente all'8°Km.
Oltre al punto acqua predisposto dall'organizzazione della gara, durante il passaggio alle Fonti di Sassovivo c'è la disponibilità del distributore di acqua gratuito, SALVO DISSERVIZI IMPREVISTI NON IMPUTABILI ALL'ORGANIZZAZIONE DELLA GARA

PREMIAZIONI:
- Primi 3 Assoluti Uomini;
- Prime 3 Assolute Donne;
- Primi 3 delle seguenti categorie Maschili:
  - 18 – 34 anni
  - 35 – 44 anni
  - 45 – 54 anni
  - 55 anni ed oltre
- Prime 3 delle seguenti categorie Femminili:
  - 18 – 44 anni
  - 45 anni ed oltre

RITROVO E RITIRO PETTORALI: A Casale di Foligno (PG) dalle ore 17:00

PARTENZAGARA COMPETITIVA (TRAMONTO AL MONTE AGUZZO): Ore 18:30 da Casale di Foligno
PARTENZA NON COMPETITIVA (MONTE AGUZZO TREK): sempre da Casale di Foligno, subito dopo la partenza della competitiva.

PRENOTAZIONE CENA:
Per gli atleti che prenderanno parte alla gara competitiva ed i loro eventuali accompagnatori, da prenotare al momento dell'iscrizione,nella sezione **"note"** sul sito ICRON entro Giovedì 26 Luglio;
Per coloro che prenderanno parte all'Evento ludico_motorio (MONTE AGUZZO TREK), da prenotare telefonicamente al 335.8255116 entro giovedì 27 Luglio.

MENU DELLA CENA: Panino con Salsiccia; Panino con Prosciutto Crudo, Formaggi, Cocomero, Birra/Acqua. Segnalare eventuali intolleranze.

Per Informazioni tecniche chiamare il numero 339.8978116 dopo le ore 16:45.