MOUNTAIN EVOLUTION
guided adventures

CALASCIO STREET BOULDER

Regolamento Trail della Rocca

9 Luglio 2019 - Località Calascio (AQ)

Il Trail della Rocca è una gara gara su sentiero (trail run) amatoriale e un percorso paesaggistico per famiglie. Alla sua prima edizione quest'anno a Calascio, nella terra delle Baronie in provincia di L'Aquila. La parola d'ordine è divertimento, quindi tutti possono partecipare. Corridori, anziani, bambini, famiglie intere inclusi gli animali. Sarete voi a scegliere se correre tentando di vincere i 20 Km del percorso (partecipazione come Corridori al Trail Running) o passeggiare in compagnia di parenti, amici, bambini e animali godendovi il panorama e la natura che vi circonderà (partecipazione come Passeggiatori).

Eventi della giornata

Durante la giornata del Luglio non c'è solo la corsa ma tante attività per adulti e bambini, ci sarà il Calascio Street Boulder, il pranzo in piazza tutti insieme, prove di vari sport tra cui arrampicata, parapendio,slackline e la premiazione di tutti i partecipanti. Insomma, tenetevi liberi per l'intera giornata, ci sarà da divertirsi.

•Pranzo in Piazza, all'arrivo della corsa e al termine della passeggiata sarà possibile partecipare al pranzo in piazza. Il pranzo è incluso nel prezzo per i corridori mentre ai partecipanti alla passeggiata è consigliato prenotarsi prima per garantirsi il pasto.

•Per i bambini, ci saranno molte attività da svolgere durante tutto il giorno. Questo permetterà ai più piccini divertirsi e ai più grandi di godersi la giornata.

•Premiazioni, saranno premiati i primi 3 runners della categoria maschile ed i primi 3 della categoria femminile.

•Sarà possibile svolgere e provare varie discipline sportive come l'arrampicata, la slackline ed il parapendio.

Regolamento

La scuola di montagna Mountain Evolution organizza la prima edizione del Trail di Rocca Calascio, della distanza di 20 km e un dislivello D+ 800 m, in concomitanza con il 2ndo Calascio Street Boulder. L'evento si svolgerà il 9 luglio 2019 a Calascio (Aq)

MOUNTAIN EVOLUTION
guided adventures

CALASCIO STREET BOULDER

Programma della giornata

•Ritrovo dalle ore 08:00 presso il gazebo dedicato alla gara in Piazza della Vittoria, Calascio (AQ)
•Chiusura iscrizioni ore 09:30
•Partenza del Trail della Rocca e della passeggiata ore 10:00
•Pranzo in piazza dalle ore 12:30
•Animazione per bambini, musica, premiazioni dalle ore 13:30

Il Percorso

Il percorso si snoderà in discesa dal paese di Calascio nella verde pineta passando dal paese di Castelvecchio Calvisio, poi lungo una bucolica vallata fino a risalire trabsutando nel celebre paese di Santo Stefano di Sessanio e successivamente in salita passando sotto la Rocca di Calascio prima del traguardo nel punto di partenza a Calascio. La lunghezza del percorso è di circa 20 Km con un dislivello positivo di 800 m. Sul sito della scuola di montagna Mountain Evolution (https://www.mountainevolution.-com/csb/) è disponibile il dettaglio tecnico con traccia GPS profilo altimetrico. Il percorso si svolge su sentieri di montagna con fondo sterrato, erboso, roccioso e piccoli tratti di asfalto.

Norme per la sicurezza

Corridori: si copre il percorso in 120-150 minuti e saranno suf?cienti i ristori presenti lungo il percorso. Si consiglia un abbigliamento sportivo idoneo per le gare trail. Indossare scarpe protettive con grip molto pronunciati e comunque adatte per tracciati sterrati, erbosi e rocciosi.
Passeggiatori: si copre il percorso in 90 minuti. La durata varia in base al passo e alla preparazione. Per un camminatore allenato saranno sufficienti i ristori presenti lungo il tragitto. Per i meno allenati e i gruppi in cui sono presenti bambini o anziani si consiglia di portare con sé degli snack e dell'acqua di riserva (oltre a quella che troverete nei ristori). È inoltre consigliato l'utilizzo dei bastoncini.

Materiale obbligatorio

•Scarpe da Trail, scarpe da corsa o scarponcini da trekking.
Per i passeggiatori inoltre, sono vivamente consigliati:
•Telefono cellulare (comunicare il vostro numero al momento dell'iscrizione);
•Bastoncini;
•Mezzo litro d'acqua a persona da portare in borraccia;
•Snack aggiuntivi per bambini o cibo per il vostro cane;
•Piccolo zaino con una maglia a maniche lunghe e k-way.

L'atleta partecipa sotto la propria responsabilità alla manifestazione sollevando l'Organizzazione da ogni responsabilità per problemi di salute, danni fatti o subiti da persone, animali o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.
Per la sicurezza dei partecipanti l'organizzazione si af?da alla professionalità della Croce Rossa Italiana, presente con un'ambulanza, un mezzo fuoristrada e personale specializzato. Nel caso in cui si rendesse necessaria l'attivazione del soccorso alpino o del 118, compreso l'eventuale uso di elicottero, le spese derivanti per l'intervento di strutture esterne a quelle dell'organizzazione, sia prima, durante e dopo non potranno essere imputate all'organizzazione stessa.

MOUNTAIN EVOLUTION
guided adventures

CALASCIO STREET BOULDER

Cancello orario dopo 3h dalla partenza. Per i Passeggiatori: Consigliamo di consultarsi con il personale ai punti di controllo/ ristoro sul percorso restante e sulla vostra posizione in modo da valutare al meglio lo sforzo restante e decidere se affrontarlo o usufruire delle uscite di sicurezza che in pochi minuti vi riportano nel paese di Calascio.

Norme comportamentali

•I partecipanti sono tenuti a rispettare l'ambiente, garantendo l'integrità del territorio che li circonderà per l'intero percorso immerso nel Parco Nazionale del GranSasso e Monti della Laga. È fatto assoluto divieto di abbandonare alcun tipo di ri?uto lungo il percorso. I trasgressori verranno penalizzati previa squali?ca.
•I partecipanti sono tenuti a rispettare le segnalazioni e le istruzioni degli organizzatori senza abbandonare il percorso in punti non segnalati.
•Sono previsti punti di controllo durante la gara, sia ?ssi che mobili. •Sono previste delle uscite di sicurezza che permettono di raggiungere in pochi minuti i paesi limitrofi. È obbligatorio segnalare l'abbandono del percorso al personale lungo il tragitto o nel centro del paese.
•I partecipanti sono tenuti ad osservare attentamente le varie segnalazioni di percorso dislocate lungo il cammino ed attenersi scrupolosamente a tali indicazioni. L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali errori commessi dagli atleti per disattenzione durante lo svolgimento della gara.

Segnalazioni Il percorso è segnalato con frecce e bandierine colorate coadiuvate, nei punti chiave, da lembi di nastro bi-colore bianco/rosso.
Rifornimenti Lungo il precorso saranno posizionati dei punti ristori con liquidi.
Assistenza Postazioni di soccorso con personale medico/sanitario saranno presenti nei punti strategici del percorso e posti su mezzi fuoristrada, al fine di garantire un tempestivo intervento. Il personale medico/sanitario può a suo giudizio insindacabile sospendere il partecipante dalla corsa invalidando il pettorale. I soccorritori sono abilitati a evacuare con ogni mezzo a disposizione i partecipanti giudicati in pericolo.

Partecipanti

•Sono ammessi a partecipare tutte le persone, corridori, amatori in buona salute. Non trattandosi di una manifestazione agonistica, gli iscritti partecipano sotto la propria responsabilità sollevando l'organizzazione da ogni responsabilità per problemi di salute, danni fatti o subiti da persone, animali o cose, prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.
•Devono aver compiuto il 18° anno di età alla data della manifestazione.
•Per i minorenni sarà necessaria la firma di un maggiorenne responsabile della salute e incolumità del minore accompagnato.

MOUNTAIN EVOLUTION
guided adventures

CALASCIO STREET BOULDER

PRE-ISCRIZIONE AL TRAIL ED ALLA PASSEGGIATA NON COMPETITIVA

La pre-iscrizione si effettua solo tramite il sito: https://www.mountainevolution.com/csb/#csb dove gli interessati dovranno compilare una scheda con i propri dati anagrafici in modo corretto senza usare pseudonimi o nick-name, inserendo un indirizzo e-mail valido e la data di nascita.

ISCRIZIONE AL TRAIL ED ALLA PASSEGGIATA NON COMPETITIVA

Le iscrizioni aprono alle ore 08.15 in Piazza della Vittoria, presso il gazebo dedicato alla gara.
I primi 50 PRE-ISCRITTI alla gara avranno diritto al Pacco Gara che comprende:acqua, calamita, prodotti locali, pasto.
Il costo dell'iscrizione al Trail è 15 Euro e comprende il pasto mentre il costo di iscrizione alla passeggiata è di 5euro e non comprende il pasto.
I NON PRE-ISCRITTI al contest tramite il sito, potranno iscriversi in loco c/o il gazebo informazioni in Piazza della Vittoria fino al raggiungimento della quota massima di iscritti totali.
Tutti gli atleti dovranno compilare, o portare già compilato, il modulo di responsabilità con i propri dati anagrafici. Per i minorenni il modulo dovrà essere compilato e accompagnato dai dati (numero , scadenza e comune di rilascio) del documento del genitore.
Con l'iscrizione, i partecipanti dichiarano di conoscere ed accettare il presente regolamento e tacitamente si assumono piena ed esclusiva responsabilità per danni eventualmente cagionati a terzi o a beni di proprietà di terzi nel corso della manifestazione.
Ritiro dei pettorali: sarà possibile ritirare i pettorali il giorno 9 giugno fino al momento della partenza.

Materiale video e fotografico: L'organizzazione si riserva la facoltà di usufruire in futuro del materiale fotografico o video realizzato durante la manifestazione quale strumento di promozione nazionale ed internazionale. Il materiale realizzato potrà così essere utilizzato su stampe, siti web e sui principali social networks ai soli fini di promozione dell'evento stesso.

Premiazioni:

•i primi 3 classificati nella categoria Uomini
•le prime 3 classificate nella categoria Donne
I premi non sono cumulabili.

Buon divertimento dalla scuola di montagna Mountain Evolution
guide alpine e accompagnatori di media montagna
mobile:+393477661126
email:mountainevolution@gmail.com
web:www.mountainevolution.com