

REGOLAMENTO

Ultralifoj Trek 2023, è una manifestazione non competitiva di Trekking (Walking o Nordic Walking) sugli antichi tratturi battuti dalla mucca Podolica durante il pascolo e la transumanza, opportunamente segnalati.

Camminando per tratturi e sentieri all' interno del comprensorio del Monte Li Foj, i partecipanti troveranno la bellezza incontaminata di una montagna che offre una molteplicità di ecosistemi e di colori, arrivando a quote ben superiori ai 1300 mslm e dislivelli significativi.

Il tracciato sarà opportunamente fettucciato, sulle tre distanze percorribili:

- Lifoj Trek 23 : sul percorso della gara competitiva, i partecipanti potranno percorrere un tracciato pari a circa 23 km per un dislivello positivo pari a 1220 D+;
- Ultralifoj Trek 50: sul percorso della competitiva, opportunamente segnalato per una distanza di circa 50 km ed un dislivello positivo di circa 3130 metri;
- Ultralifoj Trek 100: una vera e propria sfida per i più esperti, che potranno godere di un percorso completamente segnalato di circa 100 km e 5140 D+.

L'andatura è libera, ogni marciatore potrà seguire il tracciato al passo a lui più congeniale, è vietata la corsa.

La partenza delle manifestazioni è la seguente:

- Lifoj Trek 23 : domenica 4 giugno 2023, ore 9.30 da Piazza del Plebiscito a Picerno
- Ultralifoj Trek 50 : Sabato 3 giugno 2023 , ore 8.00 da Piazza del Plebiscito a Picerno
- Ultralifoj Trek 100 : Sabato 3 giugno 2023 , ore 5.00 da Piazza del Plebiscito a Picerno

PARTECIPAZIONE

Questa manifestazione è aperta a tutte le persone, uomini e donne, che abbiano compiuto 18 anni, entro il giorno previsto per l'evento. I partecipanti dovranno essere in buona salute e forma psicofisica adeguata, per affrontare la lunghezza e i dislivelli che il percorso presenta. Eventuali e particolari patologie, dovranno essere comunicate formalmente, a mezzo email, all'organizzazione al momento dell'iscrizione.

Per garantire le coperture assicurative del caso, sarà previsto il tesseramento con la ASD Picerno Run, affiliata UISP, a tutti i marciatori iscritti non tesserati con nessun ente sportivo.

DOTAZIONE OBBLIGATORIA

Abbigliamento adeguato al periodo e al meteo di giornata.

1. Riserva d'acqua minimo 1 litri, borraccia o Camelbag.
2. bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso.
3. Scorta alimentare (spuntino e/o barrette energetiche).
4. Giacca impermeabile o simile, adatta a sopportare condizioni di brutto tempo.

5. Telefono cellulare sempre acceso (inserire il numero di soccorso dell'organizzazione).
7. Scarpe da trail running , o con battistrada nuovo o scarponcini da trekking.

Per chi affronterà i percorsi lunghi, oltre al materiale già menzionato, sarà obbligatorio:

1. lampada frontale con batterie di ricambio
2. abbigliamento adeguato ad affrontare le ore notturne
3. alimentazione necessaria ad affrontare il percorso oltre gli orari di chiusura dei ristoranti come di seguito indicati,
4. batteria supplementare per il telefono cellulare

E' consentito l'utilizzo dei bastoncini.

Il partecipante correttamente iscritto, dichiara di conoscere e rispettare il Regolamento, ed è a conoscenza che qualunque attività di outdoor è astrattamente e potenzialmente un'attività a rischio. La partecipazione all' evento avviene nella piena consapevolezza di ognuno ed esonera l' organizzatore da ogni responsabilità.

PERCORSO

I percorsi saranno segnalati con fettucce, bandierine e frecce. I chilometri saranno segnati esclusivamente in prossimità dei ristoranti, e a tal proposito si consiglia di studiare bene il road book preparato dall'organizzazione e pubblicato sul sito www.ultralifoj.it. I concorrenti dovranno rispettare rigorosamente il percorso di gara e nel caso in cui per 300 metri non vedano alcun segnale dovranno tornare indietro fino a rientrare sul percorso nel punto in cui lo hanno abbandonato. L'allontanamento dal tracciato ufficiale, oltre a comportare la squalifica dall'ordine di arrivo, avverrà ad esclusivo rischio e pericolo del concorrente. Si consiglia, soprattutto per UTLF 100 e UTLF 50, laddove fosse nelle disponibilità degli atleti, l'utilizzo un dispositivo GPS (anche smartphone) su cui caricare le tracce disponibili sul sito www.ultralifoj.it. In ogni caso la segnalazione del percorso sarà ampiamente sufficiente a garantire a tutti di seguire senza problema il tracciato. Nessuna copia della carta del percorso, del road book o della traccia sarà consegnata con i pettorali agli atleti.

RISTORI

Saranno disponibili i ristoranti sui tre percorsi negli orari indicati di seguito.

Ai partecipanti è richiesto di disporre di sufficiente cibo e acqua necessari alla autosufficienza tra un ristorante e l'altro, e in caso di permanenza sul percorso oltre l'orario di chiusura dei ristoranti come di seguito indicato:

LI FOJ TREK

		UTLF100	UTLF50	TLF23	UTLF100	FINESTRA ORARIA
		KM	KM	KM	START 05:00	
P1	T2	12			ISCA DELLA BOTTE	06.00/08:30
P2	T3	23	4		PANNELLI SOLARI	07.30/10.30
P3	T3	31	12	6,7	SERBATOIO NEVENA	08.00/14.30
P4	T3	39	21		LAGO SCURO	09.00/16.30
P5	T4	54	28		ROMITO	10.30/18.00
P6	T3	65	31	15	ANTENNA	11.30/19.00
P7	T4	75	34		PORCOMORTO	12.00/21.00
P8	T3	86	43		PIETRA LUCENTE	14.00/22.30
P9	T2	96			IL RITROVO	15.00/01.00
S/F						

			KM		UTLF50	FINESTRA ORARIA
					START 08:00	
P2	T3		4		PANNELLI SOLARI	08:30/10:30
P3	T3		12		SERBATOIO NEVENA	09:00/14:30
P4	T3		21		LAGO SCURO	10:00/16.30
P5	T3		28		ROMITO	11:00/18:00
P6	T3		31		ANTENNA	11:30/19:00
P7	T3		34		PORCOMORTO	12:00/21:00
P8	T3		43		PIETRA LUCENTE	12:30/22:30

				KM	TLF23	FINESTRA ORARIA
					START 9.30	
P3				6,4	SERBATOIO NEVENA	9.30/12.00
P7				15	PORCO MORTO	10.00/12.00

postazione notturna	T2	ACQUA + SALI M. + FRUTTA
ristoro caldo	T3	ACQUA + SALI M. + FRUTTA + DOLCE + SALATO + BIBITA GASSATA
	T4	TUTTO + PASTA / RISO

NUMERI DI EMERGENZA

TOMASIELLO LUCA 3408363567

RUSSO GIANNI 3286770013

SICUREZZA E CONTROLLO

Sul percorso saranno presenti addetti dell'organizzazione e giudici in costante contatto con la base. Saranno istituiti dei punti di controllo dove verranno monitorati i passaggi degli atleti come dettagliato in precedenza. Inoltre, sarà attivo il servizio scopa. Il concorrente ha l'obbligo di comunicare, in caso di problemi, il proprio ritiro ai punti di controllo, o ai giudici di gara. I numeri telefonici di emergenza sono

+39 3286770013 / +39 3408363567

La copertura telefonica è garantita sulla gran parte del tracciato. Pertanto in caso di mancata copertura si consiglia di spostarsi lungo il percorso.

AMBIENTE

La corsa si svolge in ambienti naturali ed ecosistemi protetti. I concorrenti dovranno adottare un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando di disperdere rifiuti, raccogliere fiori o molestare la fauna. Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara e incorrerà nella SQUALIFICA SENZA APPELLO. Per ridurre l'impatto ambientale, ai punti di ristoro non saranno forniti bicchieri di plastica, quindi ogni concorrente dovrà portare con sé una eco-tazza o un bicchiere da riempire ai ristori

RITIRO PETTORALE

Il pettorale di gara è personale e non può essere né ceduto né scambiato. Deve venire attaccato sul petto con quattro spille in modo tale da essere interamente visibile: non può essere piegato e deve rimanere integro. Sarà possibile ritirare il pettorale con il chip, IL Tracker gps, nonché la sacca gara presso l'ULTRALIFOJ VILLAGE (allestito a Picerno presso Anfiteatro "Peppino Impastato") nelle seguenti giornate:

- Venerdì 2 giugno 2023 dalle ore 15,30 alle ore 19,30
- Sabato 3 giugno 2023 dalle ore 6,30 alle ore 21,00
- Domenica 4 giugno 2023 dalle ore 6.30 alle ore 8.30

ISCRIZIONI E CONTRIBUTO ORGANIZZATIVO

Le iscrizioni possono essere fatte direttamente su www.ultralifoj.it, nella sezione dedicata all'Ultralifoj Trek, entro e non oltre il 30 maggio 2023.

E' possibile iscriversi sia come singoli, che per gruppi.

La quota d'iscrizione non è rimborsabile in caso di mancata partecipazione, ma il concorrente, può congelare l'iscrizione per l'edizione successiva in caso di sopravvenuta malattia o infortunio (opportunosamente documentata come da regolamento vigente).

Il contributo d'iscrizione richiesto è di :

40 euro per la 100 km,

30 euro per la 50 km e

15 euro per la 23 km

ed il numero massimo degli iscritti accettati, sarà di 200 partecipanti (oltre tale numero l'organizzazione si riserva di poter accettare altri iscritti).

Con l'iscrizione si ha diritto a:

- Pettorale.
- Pacco gara.
- Organizzazione.
- Servizio d'assistenza sul percorso dall' ora di partenza fino all' orario di chiusura dell' ultimo ristoro.
- Ristori.
- Ristoro finale in piazza del Plebiscito .

La Manifestazione verrà effettuata con qualsiasi condizione atmosferica, anche se possibili variazioni del tracciato saranno apportabili per motivi di sicurezza.

ASD Picerno Run

IL presidente

Luca Tomasiello