

REGOLAMENTO

Ultralifoj Trek 2024, 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 1090 D+;
- Ultralifoj Trek 50: sul percorso della competitiva, opportunamente segnalato per una distanza di circa 50 km ed un dislivello positivo di circa 3030 metri;

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 2 giugno 2024, ore 9.30 da Piazza del Plebiscito a Picerno
- Ultralifoj Trek 50 : Sabato 2 giugno 2024 , ore 7.00 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.

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:

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 (opportunamente documentata come da regolamento vigente).

Il contributo d'iscrizione richiesto è di :

45 euro per la 50 km e

25 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