

REGOLAMENTO

MONTERIGGIONI SPORT & CULTURA ASD con il Patrocinio del COMUNE di MONTERIGGIONI e della REGIONE TOSCANA in collaborazione con la UISP Siena Atletica Leggera, ORGANIZZA le MANIFESTAZIONI SPORTIVE CON PARTENZA E ARRIVO AD ABBADIA A ISOLA PER

Domenica 30 Ottobre 2022

A-Francigena Trail 22 - competitiva a categorie U/D km 22,200 - partenza alle ore 9,30

B-Francigena Trail 14 - competitiva a categorie U/D km 14,100 - partenza alle ore 9,30

C- Camminata e Nordic Walking U/D km 10,00 - partenza dalle ore 9,30 alle ore 9,45

RITROVO alle ORE 8,30 - **TEMPO MASSIMO PER TUTTI I PERCORSI** h 3:30

I percorsi sono tutti frecciati e presidiati nei punti più importanti

Attenzione: Per i TRAIL fra i Km 5/6 e fra i km 11/12 percorso lungo: strada sconnessa.

Sono accettate tutte le iscrizioni degli E.P.S. Runcard e Fidal

ISCRIZIONI: **SULLA PIATTAFORMA ENDU** - www.endu.net/events/francigena

Le iscrizioni SONO aperte: Dal 7 Agosto Al 27 Ottobre 2022

Costo iscrizioni: Trail Km 14 € 13,00 entro il 10 ottobre, dopo € 15,00

Trail Km 22 € 18,00 entro il 10 ottobre, dopo € 20,00

Verifica per i requisiti sanitari e societari tramite la piattaforma ENDU al momento dell'ISCRIZIONE

Camminata Km 10 € 10,00 – con proprio certificato di buona salute. ISCRIZIONI:

Tramite mail a : iscrizionifrancigenamsc@gmail.com (su carta intestata per le società) con i dati anagrafici, C.F. Cellulare e pagamento sul sito www.monteriggionisportcultura.it a mezzo PayPal o carta di credito. LA MATTINA DELLA CORSA SOLO “LIBERI “€ 15,00

ATTENZIONE!!!

NO - ISCRIZIONI LA MATTINA DELLA CORSA PER COMPETITIVE

CONSEGNA PETTORALI NEL COMPLESSO MONUMENTALE DI ABBADIA A ISOLA – SALA DELLA TINAI
SABATO 29 DALLE ORE 15,00 ALLE ORE 19,00.
DOMENICA MATTINA FINO ALLE ORE 9,15

PREMIO DI PARTECIPAZIONE DA RITIRARE CON LA COSEGNA DEL PETTORALE E DEL CHIP

LE CORSE TRAIL **A e B** SONO SUDDIVISE IN 3 CATEGORIE: UNDER età 18/35 – OVER età 36/50 – SENIOR età 51/oltre.

PREMIAZIONE AI PRIMI 3 PER CATEGORIA - PRIMO UOMO E PRIMA DONNA

*È CONSENTITA LA SCORTA IDRICA INDIVIDUALE *

Consigliati: cellulare carico * Scarpe da Trail * scorta idrica ½ litro.

L'assistenza sul percorso terminerà alle ore 12,30 fino a 2 km dall'arrivo.

Nei ristori lungo il percorso e all'arrivo saranno forniti solo acqua integratori e snack confezionati.

Servizio assistenza medica sul percorso ed in loco.

Servizio lungo il percorso curato dai volontari e soci dell'Associazione MSC

Come si raggiunge Abbadia a Isola: dalla Superstrada Firenze-Siena, uscita Monteriggioni, percorrendo la strada Provinciale per Colle di Val d'Elsa, dopo 1 km bivio a sx per Abbadia a Isola.

PER INFO: Marcello 346.7231199 piani.marce@libero.it – Spartaco 3498714123 spymastr@yahoo.it
Luca 393.4762302 lgianozzi@gmail.com – alla mail: monteriggionisportcultura@gmail.com



PUBBLICO

1-Può essere vietata la presenza di pubblico in zona partenza/arrivo e lungo il percorso a seconda delle direttive emanate dall'autorità sanitaria.

2- Informazioni e prescrizioni per atleti e membri dell'organizzazione

Prima, durante e dopo l'evento, l'organizzazione richiede agli atleti iscritti, ai giudici, ai volontari e allo staff il rispetto delle norme di prudenza, in particolare:

- praticare il distanziamento interpersonale
- evitare l'uso promiscuo di bottiglie e bicchieri, riporre fazzoletti o salviettine (monouso) in appositi contenitori;

In ogni settore sono presenti gel per le mani e bidoni per la raccolta differenziata, indicati da apposita cartellonistica.

PRIMA DELLA PARTENZA –

a- Distribuzione e consegna pettorali

Per evitare assembramenti, il ritiro dei pettorali avviene in un'area riservata e controllata da addetti dell'organizzazione.

b- Deposito borse e spogliatoi - Non sono previsti spogliatoi e deposito borse.

c- Comportamenti degli atleti

DURANTE LA CORSA O PASSEGGIATA - Ristori

I partecipanti troveranno ristori solidi al km 5 (a-r) 7 - 12 - 17. TROVERANNO: acqua, integratori e cibi solidi in monoporzione.

Dopo aver ricevuto gli alimenti solidi o liquidi, l'atleta è invitato a consumare gli alimenti e gettare i rifiuti nei bidoni per la raccolta.

Gli atleti potranno portare bevande o sali minerali di cui hanno bisogno.

RISTORO FINALE E PREMIAZIONI

Una volta giunto al traguardo l'atleta deve seguire un percorso per ricevere il proprio sacchetto con i generi di conforto previsti.

I PREMI DI CATEGORI SARANNO CONSEGNATI ALL'APERTO.

