

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 29 Ottobre 2023

A-Francigena Trail 23,200 - competitiva a categorie U/D km 23,200 - partenza alle ore 9,30 (NOTA *)

B-Francigena Trail 14,400 - competitiva a categorie U/D km 14,400 - partenza alle ore 9,30

C- Passeggiata di Km 7,500 – aperta a tutti con partenza alle ore 9,30

D- Camminata/Nordic Walking di km 14,400 con certificato di buona salute partenza alle ore 9,30

RITROVO alle ORE 8,00 - TEMPO MASSIMO PER TUTTI I PERCORSI h 3:30

I percorsi sono tutti frecciati e presidiati nei punti più importanti

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

ISCRIZIONI: A e B-SULLA PIATTAFORMA ENDU - www.endu.net/events/francigena

Le iscrizioni SONO GIA' APERTE E SI CHIUDONO 27 Ottobre 2023

Costo iscrizioni: Trail Km 14, € 15,00 Trail Km 23 € 18,00

DOMENICA 29 SOLO ISCRIZIONI SINGOLI ATLETI: Km 14- € 20,00 – Km 23- € 25,00

D-Camminata/Nordic Walking Km 14 € 12,00 – DOMENICA 29 € 15,00

C-Passeggiata Km 7,500 € 7,00 DOMENICA 29 € 10,00

LE ISCRIZIONI PER LA CAMMINATA E PER LA PASSEGGIATA Tramite mail a:

atleticaleggera.siena@uisp.it – info 0577 271567 (su carta intestata per le società) con i dati anagrafici, C.F. - Cellulare. **PAGAMENTO LA MATTINA DELLA CORSA AL RITIRO DEL CARTELLINO ENTRO LE ORE 9,00. PARTENZA ALLE PRE 9,30**

ATTENZIONE!!! Per corse A e B

LA CONSEGNA DEI PETTORALI PRESSO IL COMPLESSO MONUMENTALE DI ABBADIA A ISOLA

SABATO 28 DALLE ORE 15,30 ALLE ORE 18,30.

DOMENICA MATTINA FINO ALLE ORE 9,15

IL PREMIO DI PARTECIPAZIONE DA RITIRARE ALL'ARRIVO CON LA CONSEGNA DEL CHIP PER LE CORSE A e B - DEL CARTELLINO PER LA PASSEGGIATA E PER LA CAMMINATA NORTIC/WALKING

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

PREMIAZIONE PER I PRIMI 3 UOMINI E PRIME 3 DONNE (ESCLUSI DAI PREMI DI CATEGORIA)

PREMIAZIONE AI PRIMI 3 PER OGNI CATEGORIA (esclusi i primi 3 assoluti)

***È CONSENTITA LA SCORTA IDRICA INDIVIDUALE ***

“Saranno disponibili QR dei percorsi e numero cellulare per assistenza”

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

L'assistenza sul percorso terminerà alle ore 12,00 fino al Km 16.

Nei ristori lungo il percorso e all'arrivo saranno disponibili 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.

(NOTA*) Al KM 11,400 cancello per le ore 11,10 – al Km 16,300 (Abbadia a Isola) cancello ore 11,50.

PER INFO: Marcello 346.7231199 piani.marce@libero.it – Spartaco 3498714123 symastr@yahoo.it

Luca 393.4762302 lgianozzi@gmail.com – alla mail: monteriggionisportcultura@gmail.com