



UISP
sportpertutti

Comitato di Empoli Valdelsa



Con il patrocinio del comune di Capraia e Limite
e del comitato UISP Empoli Valdelsa,
la CAPRAIA RUN è lieta di invitarvi
alla 1° edizione della:

MONTALBANO ECOTRAIL 1.0

24 MARZO 2019

**CORSA COMPETITIVA DI 19 KM E
CAMMINATA LUDICO MOTORIA GRATUITA DI 6 KM**

Richiesto **CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO**



PERCORSO immerso nella
natura, per il 95% sterrato, tra
uliveti, vigneti, sentieri storici
e chiese romaniche

RITROVO: dalle ore 7.30 presso il
Circolo MCL - V. Verdi n°6 Capraia F.na

PARTENZA : alle ore 9.00 per la corsa
e 9.15 per la camminata.

**Pacco gara per tutti gli iscritti.
Premiazioni ore 12:00.**

Saranno premiati

- I primi 3 della CLASSIFICA GENERALE
- I primi 3 ASSOLUTI M e F (18/49 anni)
- I primi 3 VETERANI M e F (50/59 anni)
- I primi 3 ARGENTO M e F (60 anni e oltre)



PERCORSO:

La corsa è lunga 19 Km con un dislivello di 650 mt circa, immersa nei boschi del Montalbano. Richiesto certificato medico agonistico. La camminata è lunga 6Km con un dislivello di 150 mt , nessun cartificato richiesto.

Totalmente gratuita.

QUOTA ISCRIZIONE PER LA CORSA:

Comprendente: pacco gara, ristori sul percorso, doccia, pranzo:

- 10,00 € entro il 02/03/2019

- 15,00 € la mattina della manifestazione presso il Circolo MCL V.Verdi 6 , Capraia F.na.

Inviare copia del certificato medico e della ricevuta di pagamento a :
asdcapraiarun@gmail.com

IBAN: IT82W0616037960100000004487 intestato a Marco Dintrono.
Possibilità di pagamento anche presso la Farmacia Masini V.Corti 10, Capraia F.na.

RISTORI:

Previsti 3 ristori (al Km 6/12/18) e PRANZO FINALE (dalle 12.30 in poi) compreso nella quota di iscrizione. In caso di allergie comunicarlo al momento dell'iscrizione. Organizzato e gestito dal circolo MCL presso i propri locali. Per i non iscritti quota pranzo 5 euro.

INFO:

Sulla pagina Facebook del gruppo CAPRAIA RUN oppure ai numeri:
338 6654407 Marco Dintrono - 347 6366185 Marco Cannizzaro -
346 0247780 Marco Masini.

Servizio doccia presso gli spogliatoi del Circolo MCL.

Possibilità di parcheggio in piazza Carlo Alberto Dalla Chiesa e zona circostante.

MATERIALE CONSIGLIATO:

Scarpe da trail - borraccia o camel bak con almeno 500 ml di liquidi e bicchiere personale (ai ristori non troverete i bicchieri)- cellulare per emergenze 338-6654407.

Assistenza medica garantita dalla Misericordia di Capraia F.na. La società Asd Capraia Run organizzatrice dell'evento, declina ogni responsabilità per eventuali danni causati a persone, animali e o cose, prima, durante e dopo la manifestazione.

Vige regolamento UISP. La manifestazione sarà effettuata con qualsiasi condizione metereologica, eccetto casi di allerta.



FARMACIA MASINI