



CORRI sulla FRANCIGENA a MONTERIGGIONI - 29 OTTOBRE 2023 – EDIZIONE 20.5

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 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 spymastr@yahoo.it-
Luca 393.4762302 lgiannozi@gmail.com – alla mail: monteriggionisportcultura@gmail.com

Allegato al Regolamento. Norme di Autotutela

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:

- evitare assembramenti
- 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, né docce.

c- Comportamenti degli atleti

DURANTE LA CORSA O PASSEGGIATA - Ristori

I partecipanti troveranno ristori fra i km (5 e 7) – (12 e 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 premio di partecipazione, sacchetto con i generi di ristoro previsti.

LE PREMIAZIONI DI CATEGORI SARANNO EFFETTUATE ALL'APERTO.

In caso di maltempo presso il circolo ARCI di fronte alla Piazza.

