

Norme e Programma per CCTRAIL ULTRAMARATHON + CCTRAIL+ZUCCONE TRAIL+ SHORT TRAIL :

Iscrizioni **solo on line** con prezzi scaglionati con chiusura mercoledì 18 maggio. **Non sarà possibile iscriversi sul posto.**


Iscrizioni sul posto solo per le NON COMPETITIVE

Verificata l'iscrizione e la validità degli allegati, vi spediremo una mail di conferma .

Per evitare assembramenti nei briefing, faremo dei gruppi whatsapp dove solo l'amministratore potrà scrivere, (nomi gruppi: cct ultram- cctrail- zuccone trail – short trail) , scriveremo solo notizie utili a tutti i partecipanti, briefing, orari partenze, consigli ultimi, link con classifiche appena pubblicate.

LOGISTICA

Il paese di Tarsogno verrà suddiviso in tre zone colorate come un semaforo: gli atleti all'arrivo si dirigeranno verso la:

 **ZONA ROSSA : PALESTRA** e area circostante, con accoglienza, **triage con esibizione del GREEN PASS** (metteremo un braccialetto per accesso in tutti i locali chiusi) **POSSIBILITA' DI ISCRIZIONE NON COMPETITIVE E CONTEMPORANEO RITIRO PETTORALE**, Oppure solo **ritiro pettorale*** per i già iscritti on line (**MEGLIO UTILIZZARE QUESTO SISTEMA PER AGEVOLARE LE OPERAZIONI E CREARE MINOR ASSEMBRAMENTO**) spogliatoio, deposito borse, ***RITIRO PETTORALE**

Sabato 21 maggio dalle ore 17 alle 19,00 presso la palestra e domenica mattina dalle 07,30 fino alle 09,30. Consegna dell'autocertificazione covid uisp al ritiro pettorale o iscrizione.

Gli atleti proseguiranno verso la :

 **ZONA GIALLA : PARCO GIOCHI**, presentarsi pronti per la **partenza*** e suddivisione in griglie. Ampia zona di allenamento pre gara.

***PARTENZA**

La partenza sarà scaglionata per tutti i 2 percorsi non competitivi . Obbligo di indossare la mascherina per i primi 500 metri, e da riutilizzare ogni qualvolta ci sia un assembramento di atleti durante il percorso e in prossimità dei

ristori e all'arrivo . Durante la camminata cercare di mantenere un distanziamento di 2 m circa da altri concorrenti.

Terminata la camminata gli atleti transiteranno nella:

➡ **ZONA VERDE** : ristoro nel retro palestra, spogliatoi, docce, ritiro borsoni.

PRANZO

Per il terzo tempo avremo il piacere di poter organizzare di nuovo il nostro Polenta party.

Il prezzo del pranzo è compreso nell'iscrizione, le gare presenti all'8° cento croci trail ultramarathon, avranno orari differenti di arrivo.

Consigliamo quindi chi vuole approfittare del terzo tempo, una volta finita la vostra camminata, di affrettarsi ad occupare un posto per il pranzo, in modo di agevolare gli altri atleti che arriveranno dopo ed avere quindi una buona alternanza e minor assembramento.

LUOGO DEL PRANZO

➡ nella **ZONA GIALLA** presso il parco giochi all'aperto (oppure al cinema al chiuso)
possibilità di polenta take-away (dipende dalle disposizioni covid)

PROGRAMMA PER 6 CON NOI? NON COMPETITIVA

ISCRIZIONE E RITIRO PETTORALE : sabato 21 maggio dalle 17,00 alle 19,00 in palestra+ domenica mattina dalle 08.00 fino alle 09,30

BRIEFING: A partire dalle 09,40 al parco giochi

PARTENZA : dalle ore 09,45 via Moglie .

RISTORI: 1 ristoro liquido al km 7 circa
ristoro finale+ polenta party o take away

CANCELLI: Nessuno

SEGNALETICA: ROSA è il colore della 6 CON NOI? seguire quindi le frecce direzionali e i quadrotti di continuità ROSA



NASTRI ogni 100m. **HOKA ONE ONE AZZURRI** su tutto il percorso
– **VOLONTARI CCT** ai bivi.

ARRIVO: al parco giochi. Indossare la mascherina E **NON UTILIZZARE** LA SCALINATA per i vari spostamenti .

PRANZO: Nel prezzo di iscrizione è compreso il polenta party da consumare nella zona attrezzata oppure a richiesta da portare a casa modalità **TAKE AWAY**.