

## **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.**

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, **ritiro pettorale\***, spogliatoio, deposito borse, ritiro pacco gara.

#### **\*RITIRO PETTORALE**

**Sabato 21 maggio dalle ore 17 alle 19,00 presso la palestra e domenica mattina dalle 06.30 fino a 20 minuti prima della partenza della propria gara.**

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 UNICA PER OGNI GARA.

Consiglio 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 corsa cercare di mantenere un distanziamento da altri concorrenti.

Terminata la gara gli atleti transiteranno nella:

➡ **ZONA VERDE : SCALA DI ARRIVO**, giudici, 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 presso il PARCO GIOCHI . Il pranzo sarà all'aperto in caso di bel tempo, o sotto al tendone allestito in caso di pioggia.

Il prezzo del pranzo è compreso nell'iscrizione, le 4 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 gara 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  
possibilità di polenta take-away

## **PROGRAMMA PER ZUCCONO TRAIL 20KM**

**RITIRO PETTORALE :** sabato 21 maggio dalle 17,00 alle 19,00 in palestra+ domenica mattina dalle 06,30 fino alle 09.10

**BRIEFING:** verranno date tutte le info sui percorsi sul gruppo whatsApp

**PARTENZA :** dalle ore 09,30 via Moglie .

**RISTORI:** 1 ristoro liquido al km 7 circa

1 ristoro solido+liquido al km 12 circa

1 ristoro solido+liquido al km 14.5 circa

ristoro finale + polenta party o take away

**PUNTI CHECK SUL PETTORALI: 1 x**

**CANCELLI:** Nessuno

**SEGNALETICA:** Giallo è il colore dello Zuccone trail dal pettorale alle frecce direzionali che troverete sul percorso

**NASTRI** ogni 100m. **HOKA ONE ONE AZZURRI** su tutto il percorso

**VOLONTARI CCT** ai bivi.



**ARRIVO:** Sulla scalinata dai giudici, spostarsi immediatamente dalla zona arrivo, indossando la mascherina. Avviarsi nella zona verde con ristoro finale e palestra per spogliatoio e doccia.

**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.

**PREMIAZIONI:** dalle ore 12,00 all'aperto zona arrivo ben distanziati. Verranno premiati i primi 3 uomini e 3 donne ASSOLUTE categoria: i primi 3 uomini e 3 donne over 50

**PERNOTTO:** Per chi volesse trascorrere sia il sabato che la domenica a Tarsogno forniremo una lista di appartamenti o alberghi disponibili. Contattare 3357768104 oppure mail [spiritotarsogno@libero.it](mailto:spiritotarsogno@libero.it)