

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, **triage con esibizione del GREEN PASS** (metteremo un braccialetto per accesso in tutti i locali chiusi) **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. Consegna dell'autocertificazione covid uisp al ritiro pettorale

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 4 percorsi con gruppi omogenei di velocità . (numero griglie da formare, secondo le disposizioni Covid del momento). 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 ristoranti e all'arrivo . Durante la corsa cercare di mantenere un distanziamento di 2 m circa 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.

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 all'aperto (oppure al cinema al chiuso)**
possibilità di polenta take-away

verranno date tutte le info sui percorsi sul gruppo whatsApp PARTENZA : dalle ore 09.00 alle 09,30 via Noberini 1 – bar Ducale. RISTORI: 4 ristori con cibo +liquidi . La zona ristoro sarà accessibile con mascherina. Il cibo sarà confezionato e bottigliette di acqua monouso. NO bicchieri, no cibo sfuso. Siete pregati di prendere quanto serve e allontanarvi dalla zona ristoro per lasciare spazio ad altri concorrenti. Gettare i rifiuti in appositi cassonetti sistemati lungo il percorso. PUNTI CHECK SUL PETTORALE: 3 XXX CANCELLI ORARI: COLLETTA DELLO ZUCCONE KM 27 ORE 7 ORE dalla partenza ARRIVO: tempo max per entrare in classifica 11 ore. SEGNALETICA: ARANCIONE è IL COLORE DEL CCTRAIL dal pettorale alle frecce direzionali. Sul percorso del cctrail troverete le frecce e i quadrotti continuità del 34 k arancioni

PROGRAMMA PER CCT 34k

RITIRO PETTORALE : sabato 21 maggio dalle 17,00 alle 19,00 in palestra+ domenica mattina dalle 06,30 fino alle 08,10

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

PARTENZA : dalle ore 08,30 via Moglie .

RISTORI: 1 ristoro liquido al km 7 circa (breila)

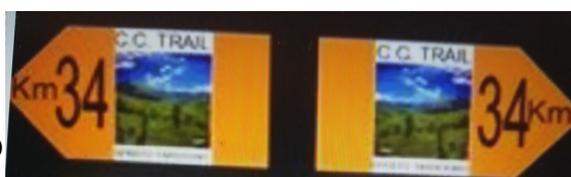
- 1 ristoro solido+liquido al km 13,5 circa (colletta)
- 1 ristoro liquido al km 18 circa (rocche de bocchi)
- 1 ristoro solido+liquido al km 20 circa (begagin)
- 1 ristoro solido+liquido al km 24 (passo cento)
- 1 ristoro liquido al km 28 (colletta)

arrivo polenta party o take away

PUNTI CHECK SUL PETTORALI: 2X (begagin+passo cento)

CANCELLI: Alle ore 17,30 AL KM 24 circa valido per la ultramarathon e la cct 34ki
(presso passo cento)

SEGNALETICA: arancione è il colore del CCTRAIL 34k 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 15,00 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. Visita il sito alla sezione DOVE RISTORARSI oppure contattare 3357768104 / mail spiritotarsogno@libero.it

Il programma è in continuo aggiornamento causa pandemia in corso. Verrete aggiornati su cambiamenti rispetto quanto scritto, tramite sito-mail-chat