

REGOLAMENTO DELL' EVENTO

In data 20 Marzo 2022 "Hill of Silence Trail" - in località Sant' Ermo, Casciana Terme Lari (PI), un evento Nazionale inserito nel circuito IT RUN Centro Italia, gara aperta ad atleti di tutti gli Enti di promozione sportiva purché in regola con le vigenti Norme Sanitarie. E' indispensabile presentare il Certificato Medico Agonistico in corso di validità al momento dell'iscrizione e comunque può essere richiesto di esibirlo al momento della consegna del pettorale.

Sono previste tre gare competitive con le seguenti distanze e dislivelli:

☒ Gara 1: Km 20 D+ 720

☒ Gara 2: Km 30 D+ 920

☒ Gara 3: Km 80 D+2120

ISCRIZIONI

Si ricevono esclusivamente On Line sulla piattaforma www.cronorun.it con pagamento contestuale della quota di partecipazione

• ISCRIZIONE fino a Domenica 13 Marzo

☒ Gara 1: Km 20 - € 25

☒ Gara 2: Km 30 - € 35

☒ Gara 3: Km 80 - € 45

• ISCRIZIONE STANDARD da Lunedì 14 Marzo a Venerdì 18 Marzo

☒ Gara 1: Km 20 - € 35

☒ Gara 2: Km 30 - € 45

☒ Gara 3: Km 80 - € 55

INDICAZIONI OBBLIGATORIE PER LA PARTECIPAZIONE

1) è obbligatorio indossare la mascherina FFP2 prima della partenza , (dopo 500 metri si può togliere), e a fine gara bisogna rimetterla.

2) Presentazione dell'autocertificazione sulle misure di contenimento del contagio da covid-19 firmata.

3) Sulla 80 km sono previsti ristori:

-11 km liquidi

-19 km liquidi e solidi

-34 km liquidi

-54 km liquidi e solidi

-70 km liquidi

-Arrivo liquidi e solidi

È obbligatorio lo zaino

con il seguente contenuto: 1 litro di acqua, telo termico, guanti, bicchierino personale, barrette, fischietto, lampada frontale, telefono con dentro inserito il telefono di emergenza 3492883090 (al momento del ritiro del pettorale ci sarà il controllo).

Sono previsti punti Acqua, sulla 20 e 30 km (è obbligatorio il bicchierino personale); ristoro finale con bottigliine di acqua sigillate.

4) È previsto un cancello al km 40 (tempo massimo 8 ore) chi non arriva nei tempi previsti verrà fermato

PARTENZA

Per le gare la partenza si svolgerà a partire dalle ore 9.00 per la 20 km e la 30 km, e dalle ore 5.30 per la 80 km, dal giardino della fattoria Cappelli a Sant' Ermo, in ordine di pettorale mantenendo le distanze interpersonali - l'orario di partenza verrà rilevato per ognuno con CHIP elettronico fornito con il pettorale e da restituire a fine gara

PERCORSO

Percorso MISTO: asfalto, sterrato, pietre, carraie, guadi.

Non ci sono punti difficoltosi tutto il tratto è corribile sempre con la massima precauzione, è assolutamente vietato gettare oggetti a terra tutto lungo il percorso e tagliare strada. In tal caso il partecipante viene automaticamente squalificato.

PREMIAZIONI

E' previsto un premio di partecipazione, la medaglia per tutti gli atleti che termineranno regolarmente la gara inoltre saranno premiati:

- Km 20 i primi 3 Uomini e le prime 3 Donne
- Km 30 i primi 5 Uomini e le prime 3 Donne
- Km 80 i primi 10 Uomini e le prime 5 Donne