

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 30 Ottobre 2022**

**A-Francigena Trail 22** - competitiva a categorie U/D km 22,200 - partenza alle ore 9,30

**B-Francigena Trail 14** - competitiva a categorie U/D km 14,100 - partenza alle ore 9,30

**C- Camminata e Nordic Walking U/D km 10,00** - partenza dalle ore 9,30 alle ore 9,45

**RITROVO alle ORE 8,30 - TEMPO MASSIMO PER TUTTI I PERCORSI h 3:30**

**I percorsi sono tutti frecciati e presidiati nei punti più importanti**

Attenzione: Per i TRAIL fra i Km 5/6 e fra i km 11/12 percorso lungo: strada sconnessa.

Sono accettate tutte le iscrizioni degli E.P.S. Runcard e Fidal

ISCRIZIONI: **SULLA PIATTAFORMA ENDU** - [www.endu.net/events/francigena](http://www.endu.net/events/francigena)

Le iscrizioni SONO aperte: Dal 7 Agosto Al 27 Ottobre 2022

Costo iscrizioni: Trail Km 14 € 13,00 entro il 10 ottobre, dopo € 15,00

Trail Km 22 € 18,00 entro il 10 ottobre, dopo € 20,00

Verifica per i requisiti sanitari e societari tramite la piattaforma ENDU al momento dell'ISCRIZIONE

Camminata Km 10 € 10,00 – con proprio certificato di buona salute. ISCRIZIONI:

Tramite mail a : [iscrizionifrancigenamsc@gmail.com](mailto:iscrizionifrancigenamsc@gmail.com) ( su carta intestata per le società ) con i dati anagrafici, C.F. Cellulare e pagamento sul sito [www.monteriggionisportcultura.it](http://www.monteriggionisportcultura.it) a mezzo PayPal o carta di credito. LA MATTINA DELLA CORSA SOLO “LIBERI “€ 15,00

**ATTENZIONE!!!**

**NO - ISCRIZIONI LA MATTINA DELLA CORSA PER COMPETITIVE**

CONSEGNA PETTORALI NEL COMPLESSO MONUMENTALE DI ABBADIA A ISOLA – SALA DELLA TINAI  
SABATO 29 DALLE ORE 15,00 ALLE ORE 19,00.  
DOMENICA MATTINA FINO ALLE ORE 9,15

**PREMIO DI PARTECIPAZIONE DA RITIRARE CON LA COSEGNA DEL PETTORALE E DEL CHIP**

LE CORSE TRAIL A e B SONO SUDDIVISE IN 3 CATEGORIE: UNDER età 18/35 – OVER età 36/50 – SENIOR età 51/oltre.

PREMIAZIONE AI PRIMI 3 PER CATEGORIA - PRIMO UOMO E PRIMA DONNA

\*È CONSENTITA LA SCORTA IDRICA INDIVIDUALE \*

Consigliati: cellulare carico \* Scarpe da Trail \* scorta idrica ½ litro.

**L'assistenza sul percorso terminerà alle ore 12,30 fino a 2 km dall'arrivo.**

Nei ristori lungo il percorso e all'arrivo saranno forniti solo 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.

PER INFO: Marcello 346.7231199 [piani.marce@libero.it](mailto:piani.marce@libero.it) – Spartaco 3498714123 [spymastr@yahoo.it](mailto:spymastr@yahoo.it)  
Luca 393.4762302 [lgianozzi@gmail.com](mailto:lgianozzi@gmail.com) – alla mail: [monteriggionisportcultura@gmail.com](mailto:monteriggionisportcultura@gmail.com)



## 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:

- praticare il distanziamento interpersonale
- 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.

c- Comportamenti degli atleti

DURANTE LA CORSA O PASSEGGIATA - Ristori

I partecipanti troveranno ristori solidi al km 5 (a-r) 7 - 12 - 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 sacchetto con i generi di conforto previsti.

I PREMI DI CATEGORI SARANNO CONSEGNATI ALL'APERTO.

