

# LINEE GUIDA e REGOLAMENTO

## APPUNTAMENTI:

CEMBRA mercoledì 1 luglio 2020 – Lago Santo Vertical Race - ritrovo piazza S. Rocco

VERLA mercoledì 8 luglio 2020 – Corona Vertical Race - ritrovo piazzale Oratorio

SOVER mercoledì 15 luglio 2020 – Molini Mont Vertical Race - ritrovo piazza di Montesover

GRAUNO mercoledì 22 luglio 2020 – Vecchi Mestieri Vertical Race - Piazzale Feste

SEVIGNANO mercoledì 29 luglio 2020 – Vertical Tube – Ritrovo piazza Monumento

CENTRALE mercoledì 5 agosto 2020 – Stramaiolo Vertical Race - Ritrovo piazzale campo sportivo

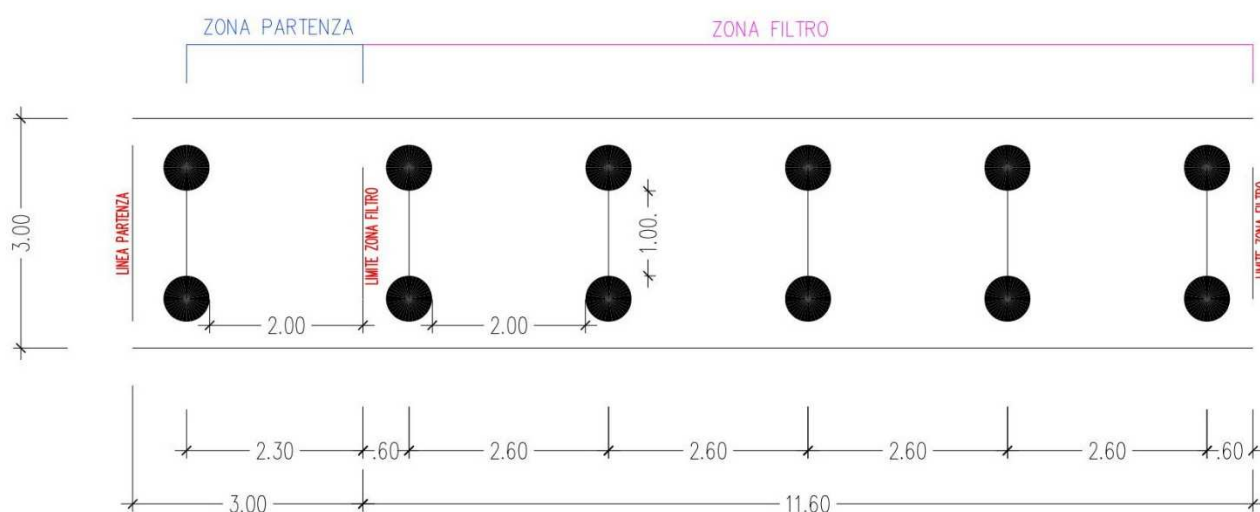
SEGONZANO finale con premiazione - mercoledì 12 agosto 2020 – Piramidi Vertical Race – ritrovo piazzale Piramidi

**ISCRIZIONI:** SOLO via MAIL all'indirizzo : [verticalpinecembra@gmail.com](mailto:verticalpinecembra@gmail.com) allegando Visita medica in corso di validità e autodichiarazione con carta identità.

**RITIRO PETTORALE e PAGAMENTO:** Presso i tanti tavolini all'aperto, ritiro pettorale e conferma di presenza.

**RISCALDAMENTO:** Non nel luogo della partenza.

**ENTRATA IN GARA:** Mediante una **ZONA FILTRO** delimitata dalle fettucine saranno chiamati solo 5 coppie distanti fra loro che con appositi segni per terra daranno percezione di dove mettersi, ogni 30 secondi si scala per entrare nella **ZONA PARTENZA** larga due metri di accesso solo ai due partenti.



**TRASPORTO INDUMENTI:** Non sempre garantiti; Per quelli garantiti, entro le 18.45 aver depositato gli zaini, che verranno posti dentro apposita sacca singola in nylon e trasbordati all'arrivo e solamente manipolati da gli stessi addetti con guanti.

**PARTENZA:** Puntuale alle ore 19.00 a cronometro. Partiranno 2 atleti ogni 30". Posizionamento solo 3 min. prima della propria partenza (orario che l'atleta ha già letto al momento dell'iscrizione) si presenterà nella zona filtro situata dietro la zona partenza. (vedi schema sopra.)

*Nella Zona filtri contrassegnata da appositi segni per terra, distanti fra loro a misura, delimitate da transenne oppure fettucine, corde o nastri e regolamentate da due addetti, accederanno le 5 coppie imminenti a partire. Tutti gli altri non vi entreranno se non al richiamo dell'addetto mediante numero pettorale. Due giudici/addetti, nella zona filtro posizioneranno i due atleti e altre 5 coppie, distanti fra loro.*

**ARRIVO:** Un addetto con guanti, distribuirà una bottiglietta d'acqua ciascuno e inviterà a prendere la via del ritorno.

**RIENTRO:** Da sentiero alternativo, in mancanza, l'atleta dovrà tenere debita distanza (2 ml.) se incrocia atleti che salgono.