



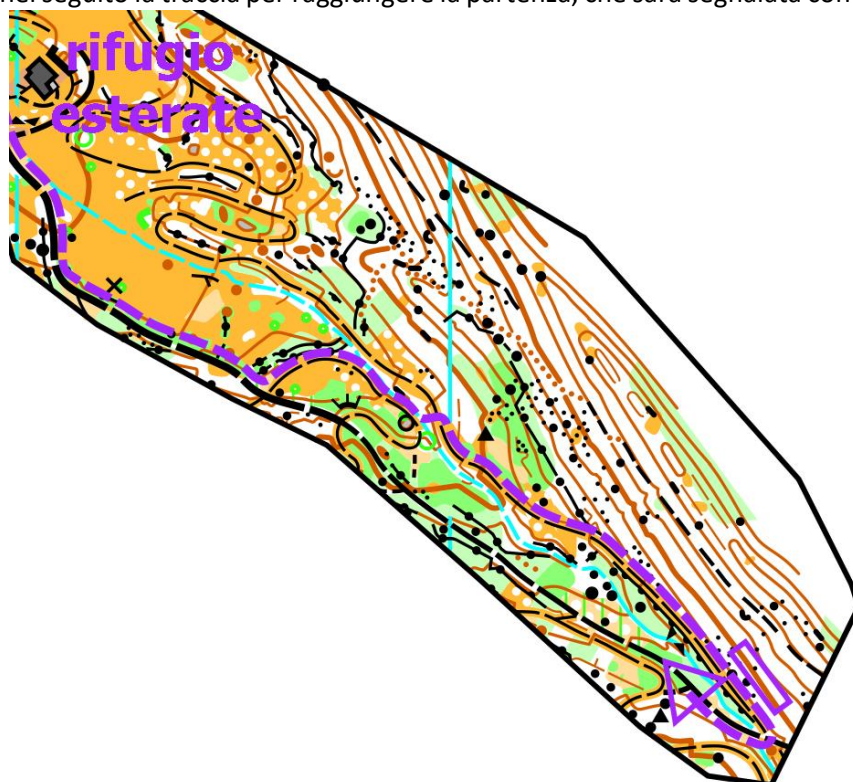
COMUNICATO GARA CAMPIONATO PIEMONTESE E LIGURE LUNGA DISTANZA

Esterate, Entracque – 25 maggio 2025

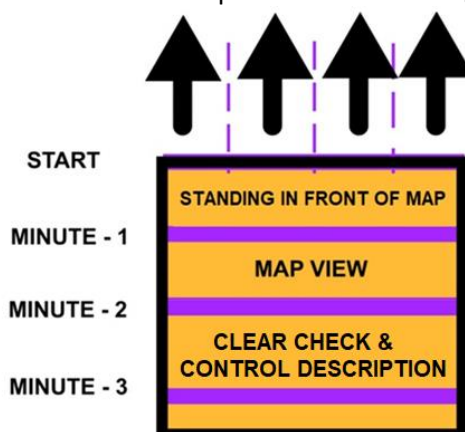
Un caloroso benvenuto a tutti da parte dell'organizzazione e dal Rifugio Esterate di cui siamo ospiti. Di seguito si riportano alcune informazioni utili allo svolgimento della gara:

- INFORMAZIONI TECNICHE

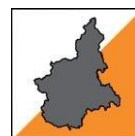
- La partenza dista circa 15 minuti al passo ed è di tipo "svedese" ovvero il triangolo è disegnato circa 50 mt dopo il via. In corrispondenza del triangolo è posata una lanterna che non è da punzonare. Si riporta nel seguito la traccia per raggiungere la partenza, che sarà segnalata con fettucce bianco rosse.



- La chiamata degli atleti avverrà al minuto -3 e la procedura di start seguirà il seguente schema:



- L'arrivo si trova presso il ritrovo.
- I concorrenti partiranno in base alla lista di partenza pubblicata. Non è prevista la stazione di "start".
- La descrizione punti è stampata sulla carta di gara, ed è inoltre disponibile in partenza.





- Le distanze di gara sono state riviste leggermente in seguito agli accorpamenti delle categorie. Si riportano le lunghezze definitive e l'indicazione della scala della mappa per ciascuna categoria:

Categorie dopo accorpamenti	Scala della mappa	Lunghezza (km)	Dislivello (m)	n. Punti
ME	10'000	6,200	310	20
WE – M18	10'000	4,500	200	11
M16 – M45	7'500	3,700	170	9
W16 – DIRECT	7'500	3,300	130	9
W45 – M65	7'500	3,100	140	9
W65 – M70	7'500	2,700	120	8
M14 – W14	7'500	2,100	120	8
ESORDIENTI	7'500	1,700	60	6

- Sulla mappa sono stati apportati alcuni minimi adeguamenti rispetto a quella omologata nel 2022
- Si consiglia l'utilizzo di scarpe tassellate, meglio se con chiodi in ferro.
- Alcune tracce di sentiero, per via della vegetazione rigogliosa, sono molto poco visibili, quasi impercettibili. Si è comunque deciso di mantenerle in quanto rimangono un passaggio più veloce all'interno della vegetazione.
- Il punto con codice 85, presente sul solo percorso della categoria Elite (punto 13) è disegnato come un cocuzzolo allungato: in realtà è un cocuzzolo normale. Ci scusiamo per la svista.
- È presente una piccola area non fettucciata in cui è vietato il passaggio per via dell'erba alta a ridosso di una frazione abitata. Si prega di rispettare tale divieto. Le categorie che potrebbero essere interessate da tale prescrizione sono: ME – WE – M18 – M16 – M45 – W16 – DIRECT
- Viste le temperature previste non estremamente calde e la lunghezza dei percorsi non eccessiva, l'organizzazione non ha previsto alcun ristoro durante la corsa.

- INFORMAZIONI DI SICUREZZA

- IL TEMPO MASSIMO:** Il tempo massimo di gara è di **2h30'** dalla propria partenza. Entro tale tempo i concorrenti sono tenuti a presentarsi all'arrivo anche senza aver completato il proprio percorso. La gara si considererà conclusa dopo 2h30' dalla partenza dell'ultimo concorrente, indicativamente alle ore 12:30. Appena conclusa la gara inizierà la raccolta punti di controllo.
- Nell'area di gara è presente una strada asfaltata aperta al traffico veicolare e alcune categorie prevedono alcuni attraversamenti. Si presti pertanto la massima attenzione e si rispetti il codice della strada.
- Sono presenti aree con terreno sassoso e sassi sparsi: si consiglia il taping alle caviglie e di prestare attenzione al pericolo inciampo e scivolamento, soprattutto in caso di pioggia.

- ALTRE INFORMAZIONI

- PREMIAZIONI:** Si terranno al termine della gara indicativamente alle ore 12:30. Saranno premiati i primi 3 atleti di ciascuna categoria
- PRANZARE AL RIFUGIO:** si ricorda che è possibile pranzare al rifugio a costo convenzionato. Si consiglia la prenotazione

BUONA GARA A TUTTI!!!

