



## DESCRIZIONE PERCORSO UTMB “Lavorare Stanca”

**Il percorso di 54 km 2800 m D+ è per il 94 % tracciato off road.**

la percentuale di sentieri è pari al 24%.

la percentuale di strade, carrarecce, stradine sterrate, anche su terrazzamenti, è pari al 70%.

la percentuale di stradine comunali asfaltate è pari al 6%.

### **Cancelli orari:**

1. - Mango ( **al 21 km di gara**) gli atleti dovranno transitare entro le 11.30 e quindi non oltre le **4:00 ore di gara**

2. - Località Brosia ( **al 36 Km di Gara** ) gli atleti dovranno transitare entro le 14.00 e quindi non oltre le **6:30 ore di gara**

Solo gli atleti che ripartiranno dal posto di controllo prima dell'ora limite fissata saranno autorizzati a proseguire la gara. Questo per garantire la sicurezza dei partecipanti e dei volontari del soccorso. L'eventuale ritiro dovrà essere segnalato agli addetti sul percorso i quali organizzeranno l'eventuale trasporto del concorrente all'arrivo. I concorrenti ritirati che desiderino proseguire il percorso devono prima restituire il pettorale, poi possono continuare esclusivamente sotto la propria responsabilità ed in autonomia completa. E' previsto un servizio “scopa” che percorrerà il tracciato seguendo l'ultimo concorrente, in modo da essere d'aiuto ai ritirati ed evitare che eventuali infortunati rimangano senza assistenza.

### **POSTI DI CONTROLLO E DI RISTORO**

Saranno posizionati posti di controllo alcuni coincidenti con i posti di ristoro e altri cosiddetti “volanti” la cui dislocazione non sarà fornita ai concorrenti. Saranno inoltre presenti dei punti di soccorso fissi nei quali faranno base i mezzi di soccorso in grado di raggiungere i concorrenti in difficoltà. La dislocazione dei punti di ristoro, dei punti di controllo (tranne quelli “volanti”), dei punti di soccorso sono indicati sulla mappa del percorso e sulla altimetria

### **PUNTI RISTORO**

Si corre in semi-autonomia. La semiautonomia è definita come la capacità ad essere autonomi tra due punti di ristoro, per quanto riguarda la propria sicurezza, l'alimentazione e l'equipaggiamento, permettendo così di essere pronti ad affrontare problemi imprevisti, per esempio meteo avverso, fastidi fisici, piccole ferite, ecc. Saranno comunque predisposti dall'organizzazione dei punti di ristoro sul percorso approvvigionati con bibite e cibo (no piatti caldi) da consumare sul posto; l'organizzazione fornisce anche acqua naturale per poter riempire i camelbag o borraccia che ogni concorrente deve obbligatoriamente avere con se . Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di rifornimento, della quantità d'acqua minima prevista come materiale obbligatorio e che gli sarà necessaria per arrivare nel successivo posto di ristoro. L'assistenza personale è vietata al di fuori dei punti consentiti (ristori). E' proibito farsi accompagnare sul percorso da un'altra persona che non sia regolarmente iscritta.

Al fine di limitare la produzione di rifiuti, ai ristori non saranno presenti bicchieri di plastica e qualora vi siano, è fatto obbligo dopo l'uso di depositarlo nell'apposito contenitore per lo smaltimento rifiuti o lasciarlo al ristoro.

La corsa si svolge in ecosistemi naturali e attraverso coltivazioni curate e di valore. Pertanto tutti i concorrenti dovranno tenere un comportamento rispettoso dell'ambiente, evitando in particolare di disperdere rifiuti, raccogliere frutti, fiori o rompere le coltivazioni e/o molestare la fauna.

Chiunque sarà sorpreso ad abbandonare volontariamente rifiuti lungo il percorso sarà squalificato dalla gara.

I ristori sono previsti nei seguenti punti:

**Per la 54 km : “Lavorare Stanca” – 5 punti ristoro sul percorso**

- – Cossano Belbo (dopo circa 12 km) ristoro idrico
- – Mango (dopo circa 21 km) ristoro idrico – alimentare
- – Loc Dornere (dopo circa 25 km) ristoro idrico (tratto impegnativo)
- – Località Brosia (dopo circa 36 km ) ristoro Idrico
- – Castiglione Tinella (dopo circa 41 km) ristoro idrico – alimentare
- – Località Moncucco (dopo circa 50 km) ristoro idrico