



## PERCORSO 21 km “ Paesi Tuoi”

**Il percorso di 21 km è per il 94 % tracciato off road.**

- la percentuale di sentieri è pari al 14%
- la percentuale di strade, carrarecce, stradine sterrate, anche su terrazzamenti, è pari al 80%
- la percentuale di stradine comunali asfaltate è pari al 6%

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 acqua in bottigliette monouso o mini lattine di cocacola da consumare sul posto o per poter rabboccare 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 consigliata (cl 500) 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. Le bottiglie di plastica monouso a disposizione per le norme anticovid andranno gettate ( se non tenute in mano) obbligatoriamente negli appositi contenitori entro 100 mt dal ritiro della bottiglia. Nulla va gettato sul percorso e la bottiglia eventualmente non gettata nei contenitori andrà gettata all'arrivo nell'apposito contenitore al traguardo.

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 21 km : “Paesi Tuoi”**

- - localita ca' dei Monti (dopo circa 5 km) ristoro idrico
- - Località Cantina Valle Belbo (dopo circa 13 km ) ristoro Idrico
- - Località Moncucco (dopo circa 18 km ) ristoro Idrico