



PRE-COMUNICATO

Campionati Italiani Sprint 2013 – 1 giugno

Ritrovo: P.zza Benedetto Tozzi / P.zza del Campo a Subiaco – ore 12.30

In zona ritrovo sono presenti bagni pubblici, gelateria/bar/alimentari/ristorante/pizzeria al taglio, fontanelle. La zona è assolata, saranno montati gazebo solo in caso di maltempo. E' possibile montare proprie tende, anche se l'area è totalmente asfaltata o pavimentata "a san pietrini".

Segreteria: aperta dalle ore 12.00 in zona ritrovo. Aperta dalle ore 18.00 alle ore 21.00 anche venerdì 31 maggio come da mappa "indicazioni per il ritrovo".

Parcheggio: parcheggio gratuito riservato ai partecipanti dentro l'area Ex-Cartiera, presso zona ritrovo. Stampare ed esporre il foglio "parcheggio". C'è disponibilità di altri parcheggi su strisce blu, per usufruirne gratuitamente esporre il foglio "parcheggio". Si prega di utilizzare questi ultimi solo nel caso in cui il parcheggio dentro l'ex-cartiera sia completo.

Per raggiungere il ritrovo e il parcheggio seguire il percorso obbligatorio segnato sulla mappa "indicazioni per il ritrovo", pena la squalifica.

Partenza: prima partenza ore 14.00. Alla pre-partenza 800 m + 45 m dislivello. Verranno fornite mappe per raggiungere la partenza e saranno posizionati nastri bianco/rossi

Quarantena: quarantena per le categorie WMSenior. E' obbligo entrare in quarantena entro le ore 14.15. In zona quarantena sono disponibili bagni pubblici, area riscaldamento, bar, ritiro zaini, fontanella. In caso di maltempo anche gazebo montati.

Poiché l'area è assolata, è presente anche una zona in ombra.

Terreno di gara: Un misto di tecnica e velocità, saliscendi e gradini, vicoli e sottopassaggi, nel centro storico di Subiaco. Tutto all'ombra della Rocca Abbaziale dei Borgia. Il terreno di gara è 100% pavimentato (san pietrini, ciotoli, asfalto). Sono sconsigliate le scarpe chiodate.

Carta di gara: Subiaco - CO467 Scala: 1:4000 Eq: 2,5 m

Nota: l'equidistanza è a 2,5m anche in centro storico, diversamente dalle precedenti versioni nelle quali veniva semplificata a 12,5 m

Punto spettacolo: per alcune categorie sarà previsto un punto spettacolo, tra i 3/4 e i 4/5 di gara

Premiazioni: ore 17.30, presso il ritrovo

3° Coppa Italia Long – 2 giugno

Ritrovo: Area “Anello” Monte Livata – ore 9.00

Segreteria: aperta dalle ore 8.30 in zona ritrovo

Parcheggio: strada asfaltata intorno all’anello. Non è possibile parcheggiare laddove ci siano entrate e uscite segnalate dall’area “Anello”.

Partenze:

Partenza alta: 2300 m + 185 m dislivello. Circa 40’ al passo. A circa 1500 m è previsto un punto ristoro acqua. Non è prevista acqua in partenza, è possibile portare con se proprie bottigliette e lasciarle in partenza. E’ previsto ritiro indumenti solo in caso di maltempo.

Partenza bassa: 900 m + 30 m dislivello. Circa 15’ al passo. Non è prevista acqua in partenza. E’ previsto ritiro indumenti solo in caso di maltempo.

Terreno di gara: Veloce faggeta dei Monti Simbruni, con alternanza di aree aperte, zone sassose, zone dettagliate in particolari e curve di livello. Non mancheranno delle interessanti sorprese.

Mappa: “Monte Livata” CO468 - scala 1:15000 per le categorie WMElite, WM20, WM18, WMA, M35. Scala 1:7500 per le categorie ESO – WM12. Scala 1:10000 per tutte le altre categorie.

Punto spettacolo: è previsto un punto spettacolo per alcune categorie all’interno dell’area dell’Anello. Dal punto spettacolo c’è un tratto obbligatorio da seguire segnato in carta e segnalato sul luogo con bandierine tricolori.

Premiazioni: ore 14.00, presso il ritrovo. Sarà premura dell’organizzazione iniziare il prima possibile.

Allenamenti:

E’ possibile utilizzare le mappe “Cervara – centro storico” e “Livata Fondi di Jenne” per gli allenamenti sprint e long rispettivamente.

Le mappe sono disponibili presso il bar del Sig. Angelo in P.zza Umberto I di Cervara di Roma (12 km da Subiaco) e il bar/ristorante Mamma Peppina a Monte Livata (sulla destra della strada asfaltata che da Monte Livata conduce verso Campo dell’Osso, di fronte la farmacia e la stazione dei Carabinieri) .

Gli allenamenti sono autogestiti, non sono posizionate lanterne né tracciati percorsi, il costo è di 1€ a carta da lasciare direttamente presso le strutture indicate.