



### Alè... ci siamo, sabato mattina tocca a voi!!!

Le previsioni meteo dicono cieli in prevalenza poco o parzialmente nuvolosi per l'intera giornata, sono previsti 10mm di pioggia. Durante la giornata di domani la temperatura massima registrata sarà di 22°C, la minima di 11°C, lo zero termico si attesterà a 2550 m. I venti saranno al mattino assenti o deboli e proverranno da direzione

variabile, al pomeriggio deboli e proverranno da Ovest. Nessuna allerta meteo presente. Nessuna allerta meteo presente.

Al ritiro pettorali, per chi non lo avesse già fornito, sarà necessario presentare una copia della certificazione medica alla pratica sportiva a livello agonistico per l'atletica leggera in corso di validità.

### MATERIALE OBBLIGATORIO

Vi ricordiamo che è obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- pettorale di gara, portato sul petto o ben visibile durante tutta la durata della corsa
- zaino o marsupio che possa contenere tutto il materiale obbligatorio
- riserva idrica con almeno mezzo litro di liquidi e riserva alimentare almeno un gel o barretta
- telo di sopravvivenza
- giacca antivento/antipioggia adatta a condizioni di maltempo in alta montagna
- telefono cellulare

### NOTE SUL PERCORSO

Prestare particolare attenzione ai punti:

- primo tratto seguire la macchina dell'organizzazione fin fuori il paese (circa 1 Km)
- al KM 11 tratto in discesa di circa 200 m molto impegnativo con forti pendenze e fondo fangoso che in caso di pioggia potrebbe essere particolarmente scivoloso

Sul percorso troverete tre ristoranti solidi e liquidi al 6 km, al 12 e al 16 km.

Prestare sempre molta attenzione a tutti i tratti di uscita e entrata al paese, **RIBADIAMO** che, seppur presente personale a presidio dei principali incroci, quando si corre su tratti aperti al traffico è sempre necessario rispettare il codice della strada e tutte le regole di buon senso.

### PROGRAMMA

La logistica dell'evento prevede:

- **Ritiro pettorali e iscrizioni in loco (in base alla disponibilità di pettorali)**
  - Venerdì 19 - Consegna pettorali ore 18.30 - 19.30 presso Luca Cantina Caffè, Via Piave
  - Sabato 20 - Ritrovo e consegna pettorali ore 12.30 - 13.30 presso Piazza G. Verdi
- **Spogliatoi e docce** presso palestra comunale di Via Piave a 200 metri dalla partenza
- **Deposito borse custodito** presso Piazza G. Verdi
- **Briefing pre-gara e controllo materiale obbligatorio all'accesso alla griglia di partenza** dalle 13.30 alle 14.00
- **La partenza** alle ore 15.00 da Piazza G. Verdi dove sono previsti anche l'arrivo e le premiazioni alle ore 18.00 (compatibilmente con l'arrivo di tutti i concorrenti)
- **Pasta party** presso in Piazza G. Verdi dalle ore 18.00, ricordatevi di presentare il buono pasto e il buono birra che troverete nel pacco gara.

### E per gli accompagnatori:

- La mattina alle ore 8.30 Visita al Caseificio Porcari e Tambini
- ore 15.00 "Camminata del Quadrifoglio" 10 Km non competitiva
- ore 18.00 Inizio pasta party in Piazza G. Verdi dalle (a pagamento per chi non partecipa alla camminata)

### INFORMAZIONI

Per tutte le altre informazioni vi invitiamo a **rileggere il regolamento** e a visitare il sito

<http://www.3tvaltaro.com> o la pagina Facebook <https://www.facebook.com/QuadrifoglioUltratrail> o a contattarci al numero: 338.8992101

Grazie di aver deciso di partecipare al nostro trail e buona gara!!!!

Alè alè!!!

ASD 3T VALTARO