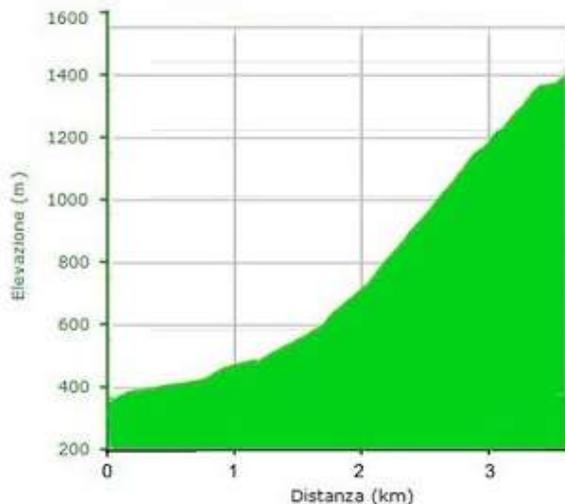


ALTIMETRIA E PLANIMETRIA PERCORSO

SVILUPPO 3700 metri

DISLIVELLO 1000 metri



PACCO GARA:
MAGLIA TECNICA
DISPONIBILE BIANCA/NERA



Si ringraziano per la collaborazione:



2° CIRCUITO VALTROMPIA VERTICALE

RAMPEG UP Pezzoro, domenica 11 agosto

ALMANA VERTICAL RUN Gardone V.T., domenica 25 agosto

VANDENO VERTICAL RUN Marcheno, domenica 15 settembre

CRONOSCALATA A SAN GIORGIO Caino, sabato 21 settembre

CRONOSCALATA SAREZZO - SANT'EMILIANO Sarezzo, domenica 13 ottobre

Domenica 25 Agosto 2019 ore 9.00

III[^] ALMANA VERTICAL RUN



1390 m
ARRIVO

Corsa in salita
competitiva

ISCRIZIONI WWW.WEDOSPORT.NET

Camminata
Iudico motoria

Ritrovo
Parco Cirenaica
Via G. Pascoli
Gardone V. T.

390 m
PARTENZA

PER INFORMAZIONI
Padile Running Team
Giuseppe 3385278148
www.gspadile.blogspot.com



ALMANA VERTICAL RUN - Domenica 25 Agosto 2019 ore 9.00

PROGRAMMA E REGOLAMENTO

Padile Running Team, Ass. Capannone in collaborazione con la U.I.S.P. e il Gruppo Alpini sez. di Gardone V.T., organizzano la gara di corsa in salita denominata **Almana Vertical Run**, con partenza dalla Valle di Gardone V.T. e arrivo in Punta Almana (m. 1390), attraverso la via denominata Direttissima: l'estensione altimetrica del percorso è di 1000 metri con uno sviluppo di 3700 m. La manifestazione avrà luogo sia in forma **COMPETITIVA** che **NON COMPETITIVA**, con partenza in linea contemporanea seguendo per entrambe il medesimo tracciato. **Per entrambe è richiesto un discreto allenamento e capacità di adattamento all'ambiente montano.**

Sul percorso di gara verranno predisposti punti di ristoro; il rientro una volta in vetta, avverrà autonomamente al luogo di ritrovo, dove è previsto il ristoro finale e nel quale avranno luogo anche le premiazioni conclusive. **Il tempo massimo per il completamento del percorso e il ritorno all'area di partenza è di 3 ore e mezza.** In zona partenza sarà presente una Ambulanza di Valtrompia Soccorso per l'assistenza medica.

RITROVO Parco della Cirenaica, Via G. Pascoli 31, Gardone Val Trompia (BS),

DALLE ORE 7.30 FINO ALLE 8.30 ritiro pettorali, perfezionamento iscrizioni e possibilità di ultime iscrizioni in Segreteria.

PARTENZA ore 9.00 in linea per Corsa e Camminata: la partenza è a 300 m dal luogo di ritrovo.

PREMIAZIONI al termine della Corsa saranno premiati i primi tre Atleti Competitivi UOMINI UNDER 50 e OVER 50 e le prime tre Atlete Competitive DONNE UNDER 40 e OVER 40.

CORSA COMPETITIVA

Equipaggiamento minimo obbligatorio: pettorale. **Equipaggiamento consigliato:** giacca anti vento (K-Way), borraccia. È consentito l'uso di bastoncini. L'organizzazione non si impegna a trasportare il materiale personale degli atleti utilizzato in gara.

Gli atleti iscritti alla Corsa Competitiva dovranno essere in possesso del Certificato Medico di idoneità agonistica valido alla data del 25 agosto 2019. Copia della certificazione va tassativamente consegnata all'organizzazione congiuntamente all'atto di iscrizione.

CAMMINATA NON COMPETITIVA - LUDICO MOTORIA

Equipaggiamento consigliato: giacca anti vento (K-Way), borraccia, bastoncini.

È richiesto il Certificato Medico di buona salute. L'iscrizione sottintende, da parte del partecipante, l'idoneità psicofisica per affrontare la tipologia del tracciato, da sottoscrivere con la firma della liberatoria.

PER LE ISCRIZIONI ALLA CAMMINATA È PERCIÒ NECESSARIO COMPILARE, OLTRE IL MODULO D'ISCRIZIONE, L'AUTOCERTIFICAZIONE LIBERATORIA DA CONSEGNARSI IN LOCO IL GIORNO DELLA GARA.

Il contributo di partecipazione è comprensivo di gadget tecnico, accesso ai ristori e assistenza medica al bisogno. In zona ritrovo è possibile l'utilizzo di spogliatoi e docce.

L'organizzazione si riserva di apportare variazioni del percorso qualora si rendesse necessario dandone comunicazione nel briefing pregara. Dichiara inoltre che pur impegnandosi per la buona riuscita dell'evento, declina ogni responsabilità civile/penale per eventuali danni/incidenti a concorrenti o verso terzi durante lo svolgimento dell'intera manifestazione.

CHIUSURA MANIFESTAZIONE ORE 12.30

PER INFORMAZIONI CONSULTA IL BLOG www.gspadile.blogspot.com

MODULO D'ISCRIZIONE ALMANA VERTICAL RUN 2019

MODALITÀ D'ISCRIZIONE E DI PAGAMENTO

ON LINE

ATTRAVERSO IL PORTALE WWW.WEDOSPORT.NET, SELEZIONARE LA GARA ALMANA VERTICAL RUN E SEGUIRE LE ISTRUZIONI INDICATE SUL SITO.

IMPORTANTE: L'ISCRIZIONE ON LINE SARÀ POSSIBILE ENTRO LE ORE 24.00 DI GIOVEDÌ 22 AGOSTO.

SUCCESSIVAMENTE SARÀ POSSIBILE SOLO IL GIORNO DELLA GARA IN LOCO A PREZZO MAGGIORATO.

SUL POSTO IL GIORNO DELLA GARA

È OBBLIGATORIO PRESENTARE CERTIFICATO MEDICO IN CORSO DI VALIDITÀ. PER VELOCIZZARE LE OPERAZIONI DI ISCRIZIONE E SEGRETERIA SI CONSIGLIA DI PRESENTARSI CON IL SEGUENTE MODULO DI ISCRIZIONE GIÀ COMPILATO.

COGNOME E NOME

LUOGO E DATA DI NASCITA

SESSO

M

F

INDIRIZZO COMPLETO

N° CELLULARE

E-MAIL (leggibile e in stampatello)

QUOTE ISCRIZIONE

ENTRO GIOVEDÌ
22 AGOSTO

DOMENICA 25
AGOSTO SUL POSTO
entro le 8.30

CORSA COMPETITIVA

€ 15

€ 20

CAMMINATA

€ 12

€ 15

COMPILARE QUESTA PARTE SOLO PER CORSA COMPETITIVA
SOCIETÀ

FEDERAZIONE

N TESSERA

DATA

FIRMA PER ACCETTAZIONE