



A.S.D. RUNNERS
SAN GEMINI



CON IL PATROCINIO



Comune di San Gemini
Assessorato allo Sport



Pro Loco
San Gemini

SAN GEMINI

DOMENICA 24 OTTOBRE 2021



.....per ripartire

LA SANGEMINI SALI E SCENDI TRA LE COLLINE

MANIFESTAZIONE SPORTIVA NON COMPETITIVA
DI 9500 MT SU PERCORSO MISTO (ASFALTO - STERRATO)
D+ 250 MT

www.asrunnerssangemini.it
info: marcocavallucci@alice.it
bartollinisandro@gmail.com

PROTOCOLLO COVID
- USO MASCHERINA
- DISTANZIAMENTO 2M
- PARTENZA SCAGLIONI
- EVITARE ASSEMBRAMENTI

REGOLAMENTO

PARTECIPAZIONE E ISCRIZIONE

Possono partecipare tutti gli atleti iscritti e non iscritti a Società Sportive.
La manifestazione è a carattere NON competitivo, si può percorrere sia correndo che facendo una camminata.

PARTENZA E PERCORSO

Il ritrovo è previsto presso P.zza San Francesco dalle ore 08.00
La manifestazione, sulla distanza di 9500MT si svolgerà su un percorso misto (asfalto - sterrato) tra le colline Sangeminesi, ci saranno anche dei tratti con scalinate.
Il dislivello complessivo è D+250 MT.
Tempo massimo 2h, dopodiché non sarà garantita assistenza sul percorso.
Nei tratti (brevi) che si passerà sulla Strada Statale Ternana è obbligatorio sfruttare la pista ciclabile ed il marciapiede.

QUOTA ISCRIZIONE

Per i gruppi sportivi l'iscrizione si chiude venerdì 22/10/2021 alle ore 14.00, è possibile per i singoli iscriversi fino alle ore 09.30 del 24/10/2021.

Costo iscrizione €6,00.

Inviare iscrizione tramite mail a: bartollinisandro@gmail.com - Whatsapp:328.7352384

PREMI SOCIETÀ

Verranno premiate le prime 5 società (minimo 20 iscritti) con premi a scalare (Prosciutto ecc.).
A parità di numero di iscritti verrà considerato l'orario di invio prescrizione.

PACCO GARA

È garantito il Pacco Gara (Mat. tecnico + bott. vino) ai primi 100 iscritti, poi verrà dato pacco alimentare.
È previsto 1 ristoro solo acqua al 6KM del percorso, a fine gara non ci sarà ristoro bensì verrà consegnata ad ogni partecipante 1 busta alimentare

PROTOCOLLO E NORME COVID-19 (AL 09/08/2021)

Si raccomanda di non portare accompagnatori (salvo necessità, minori, etc) di seguire tutte le norme e le indicazioni in loco, e di evitare qualsiasi tipo di forma di assembramenti. Ove e se richiesta, per lo spostamento munirsi di autocertificazione.

È obbligatorio indossare la MASCHERINA PER I PRIMI 500 METRI DI GARA, pena esclusione.

È obbligatorio indossare la MASCHERINA anche appena tagliato il traguardo

(conservare quella di partenza al braccio o riprenderla nuova all'arrivo, a disposizione), e non sostare nell'area, facendo defluire gli atleti e allontanandosi per evitare assembramenti.

È obbligatorio scaricare e precompilare l'autocertificazione richiesta (scaricare dal sito www.asrunnerssangemini.it)

Non sarà possibile usufruire di spogliatoi e docce

Si raccomanda la massima collaborazione degli atleti, per la puntualità e le regole di distanziamento sociale, pre e post gara, in base al vigente protocollo Fidal Anticovid. (al 9-8-2021)

SI RIMANDA ALLE NORME E PROTOCOLLI PER QUANTO NON CONTEMPLATO NEL PRESENTE REGOLAMENTO, DATATO 9 AGOSTO 2021.

- USO MASCHERINA

- DISTANZIAMENTO 2M

- PARTENZA SCAGLIONI

- EVITARE ASSEMBRAMENTI

- TRIAGE

- AUTOCERTIFICAZIONE