



QUELLO CHE DEVI SAPERE PER

Passo dopo passo, dall'iscrizione al ritiro del pettorale e del pacco gara, alla partenza, da quello che succederà prima dello start a quello che troverai sul percorso, a cosa ti aspetta all'arrivo, alle premiazioni e al pranzo finale. Podista esperto o amante della corsa leggi con attenzione le info ed i consigli che siamo ad elencarti.

ISCRIZIONI Le iscrizioni alla maratona di montagna e alla prova non competitiva di 21 km su strada bianca GIRO DEI LAGHI DI CANCANO oppure alla camminata di 11 km si ricevono presso l'Unione Sportiva Bormiese, compilando l'apposito modulo di iscrizione che può essere scaricato dal sito www.usbormiese.com ed effettuando il pagamento della relativa quota a mezzo vaglia postale o a mezzo bonifico bancario (i dati sono indicati sul modulo di iscrizione).

Le iscrizioni possono essere effettuate entro giovedì 28 agosto 2014.

La quota di iscrizione alla maratona e alla prova non competitiva è di € 15,00 (€ 25,00 con il pranzo); la quota di iscrizione alla camminata è di € 10,00 (€ 20,00 con il pranzo).

Per pernottamenti e info hotel potete contattare l'ufficio Pro Loco Valdidentro 0342-985331.

PETTORALE e PACCO GARA Il pettorale potrà essere ritirato anche nella giornata di sabato 30 agosto (dalle ore 14 alle ore 17) presso l'ufficio Unione Sportiva Bormiese in via Manzoni a Bormio, oppure domenica 31 agosto dalle ore 7,00 presso il Ristoro Monte Scale.

Oltre al pacco gara (contenente anche un capo di abbigliamento tecnico) ti viene consegnata anche una sacca porta indumenti: utilizzala per mettere il tuo materiale di ricambio che non porti in gara e consegnala agli addetti presenti in partenza. Potrai ritirarla dopo l'arrivo presso il tendone spogliatoio.

PARCHEGGI Puoi parcheggiare la tua auto nei parcheggi situati presso la partenza.

PARTENZA La partenza dei partecipanti alla maratona verrà data alle ore 10,00; la partenza della prova non competitiva verrà data alle ore 10,01; alle ore 10,45 verrà data la partenza della camminata.

PROVA PER BAMBINI E RAGAZZI – CANCANO SPRINT Subito dopo le partenze della maratona e della prova non competitiva verrà effettuata una prova aperta ai bambini e ragazzi denominata CANCANO SPRINT su percorsi differenziati a seconda dell'età (a tale prova possono partecipare le seguenti categorie: SUPERBABY nati nel 2009 e successivi, BABY anni 2007-2008, CUCCIOLI anni 2005-2006, ESORDIENTI anni 2003-2004, RAGAZZI anni 2001-2002, CADETTI anni 1999-2000).

CONTROLLI e SOCCORSO Sul percorso sono presenti numerosi volontari adibiti al controllo pronti ad intervenire in caso di bisogno. Presta massima attenzione alle loro indicazioni.

PERCORSI Il percorso della camminata non competitiva si sviluppa attorno al primo lago; i concorrenti della maratona e della prova non competitiva nella prima parte del percorso torneranno verso le torri di Fraele, effettueranno il giro di boa in prossimità dell'albergo Villa Valania, ritorneranno alla prima diga e successivamente effettueranno un percorso ad otto attorno ai due laghi con doppio passaggio sul muraglione della seconda diga.

RISTORI Sul percorso sono sistemati un punto di ristoro per la prova di camminata e tre punti di ristoro per la maratona e per la prova non competitiva.

EDUCAZIONE L'organizzazione della manifestazione si avvale della preziosa collaborazione di molti volontari (distribuzione pettorali e pacco gara, addetti ai controlli, addetti ai ristori, addetti al soccorso). La loro presenza è fondamentale per la buona riuscita della manifestazione: ti chiediamo il rispetto e l'educazione verso i nostri collaboratori. Rispetto ed educazione anche sul percorso: non gettare rifiuti e non sporcare l'ambiente.

CAMBIO INDUMENTI All'arrivo passa al tendone spogliatoio a ritirare la tua sacca porta indumenti, dove potrai cambiarti. Non è previsto il servizio docce.

PREMIAZIONI Le premiazioni verranno effettuate al termine della gara presso la zona di arrivo a partire dalle ore 13,45.

Verranno premiati per la prova di mezza maratona – con premi in natura - i primi 10 assoluti maschili, le prime 10 assolute femminili e il primo classificato delle categorie MM35, MF35, MM40, MF40, MM45, MF 45 e oltre (fino a MM60 e MF60). Il premio non è cumulabile.

PRANZO I concorrenti e i loro accompagnatori potranno partecipare al pranzo alpino che verrà effettuato in zona arrivo, con inizio alle ore 12,15.

