

Altro:

📍 Il **Miranda Trail**:

Gara **competitiva** di **Km. 20 e Km. 10** valide come **Campionato Regionale Umbro ICS (OPEN)**

fa parte del Circuito **Nazionale IT RUN CENTRO ITALIA** e dei Circuiti **UMBRIA GREEN TRAILS** e **UMBRIA TRAIL RUNNING**

Gara **competitiva** di **Km. 10 " Trail Sprint"**

Passeggiata ecologica di **Km. 10 e 5**

📍 Le superfici di corsa comprendono tratti d'asfalto molto limitati, con il restante diviso tra : sentieri, bosco, strade bianche e secondarie, sono previsti attraversamenti di ss.pp. i quali verranno indicati e presidiati.

📍 Saranno forniti servizi di ristoro durante il percorso e al termine della gara.

La gara rimane comunque un trail in autosufficienza idrica e alimentare.

In caso di ritiro il concorrente dovrà riconsegnare il pettorale ai responsabili dell'Organizzazione.

Il concorrente ritirato sarà accompagnato all'arrivo con mezzo dell'organizzazione.

PREMI

1. Gara di 20,00 Km competitiva:

I primi 100 atleti competitivi che taglieranno il traguardo riceveranno una **tee-shirt Mizuno**

Verranno premiati i primi 10 uomini e le prime 10 donne della classifica generale con 1 medaglia AICS e:

Categoria maschile:

1° - N° 1 Scarpa sportiva Mizuno - Cami Store

2° - N° 1 Borsone Mizuno

3° - N° 1 Zaino Mizuno

4° - N° 1 Zaino Mizuno

Dal 5° al 10° Pacco sportivo o alimentare

Categoria femminile:

1° - N° 1 Scarpa sportiva Mizuno - Cami Store

2° - N° 1 Borsone Mizuno

3° - N° 1 Zaino Mizuno

4° - N° 1 Zaino Mizuno

Dal 5° al 10° Pacco sportivo o alimentare

- **Dal 101 in poi pacco gara di prodotti sportivi o alimentari.**

2. Gara di 10,00 Km competitiva (Trail Sprint):

I primi 50 atleti competitivi che taglieranno il traguardo riceveranno una **tee-shirt Mizuno**

Verranno premiati i primi 5 uomini e le prime 5 donne della classifica generale con 1 medaglia AICS e:

Categoria maschile:

1° - N° 1 Un orologio uomo

2° - N° 1 Zaino Mizuno

3° - N° 1 Porta scarpe - Seriate

4° - N° 1 Beauty da viaggio

5° - N° 1 Pacco sportivo o alimentare

Categoria femminile:

1° - N° 1 Un orologio donna

2° - N° 1 Zaino Mizuno

3° - N° 1 Porta scarpe - Seriate

4° - N° 1 Beauty da viaggio

5° - N° 1 Pacco sportivo o alimentare

- **dal 51 in poi pacco gara di prodotti sportivi o alimentari.**

Etica Trail: L'Atleta deve:

📍 Evitare uso di sostanze dopanti per partecipare alla manifestazione.

📍 Aiutare qualsiasi partecipante in situazione di apparente difficoltà lungo il percorso e avvertire immediatamente il personale medico.

📍 Non gettare a terra alcun tipo di rifiuto, segnalare la presenza di prodotti inquinanti lungo il percorso.

📍 Avere atteggiamenti responsabili nel pieno rispetto del codice della strada e dell'ambiente circostante.

📍 Non uscire dal tracciato o abbandonare la manifestazione senza segnalarlo all'organizzazione.

📍 Non oltrepassare aree private se non espressamente autorizzato.

Balisaggio :

Sarà segnalato con opportune nastrature, che saranno mostrate durante il briefing di presentazione: Le nastrature saranno poste all'incirca ogni 100/150 mt per cui se dopo aver percorso un tratto superiore ai 200 mt il concorrente non trovasse altra nastratura sarà opportuno ritornare sui propri passi fino all'ultima base incontrata. Saranno posti opportuni cartelli indicatori lungo tutto il percorso.