

**PARTENZA:** ORE 16 LOCALITA' FERRARA DI BRAIES

**TEMPO MASSIMO:** 45 ORE

**CANCELLI ORARI:**

PASSO FALZAREGO ORE 02 SABATO 01 LUGLIO (10 ORE DI GARA)

PASSO DURAN ORE 17.30 SABATO 01 LUGLIO (25.30 ORE DI GARA)

LOCALITA' RIZZAPOL ORE 04.00 DOMENICA 2 LUGLIO (36 ORE DI GARA)

BELLUNO (ARRIVO) ORE 13 .00 DOMENICA 2 LUGLIO (45 ORE DI GARA)

**RITIRO PETTORALI:** SALA COMUNALE LOCALITA' FERRARA DI BRAIES ORE 8.30-ORE 15

**ORARIO LIMITE CONSEGNA SACCHE:** LOCALITA' FERRARA DI BRAIES ORE 15.30

**BRIEFING** ORE 14 SALA COMUNE DI FERRARA DI BRAIES

**RITIRO SACCHE** DALLE ORE 12 DI SABATO 01 LUGLIO PRESSO LA SPES ARENA BELLUNO

**PREMIAZIONI** ORE 12 DI DOMENICA 02 LUGLIO PIAZZA DEI MARTIRI

È obbligatorio avere con sé, per tutta la durata della gara, il seguente materiale:

- camelbag o borraccia con almeno un litro di liquidi;
- pettorale di gara, portato sul petto e visibile durante tutta la durata della corsa;
- telo di sopravvivenza;
- fischiello;
- benda elastica per fasciature;
- giacca a vento adatta a condizioni di maltempo in alta montagna;
- maglia a maniche lunghe e pantaloni che coprano il ginocchio;
- lampada frontale con pile di ricambio;
- tazza, bicchiere o borraccia (ai ristori non troverete bicchieri)
- telefono cellulare acceso con i numeri di emergenza (scritti anche sul pettorale)
- mappa del percorso fornita dall'organizzazione

memorizzati

Il controllo del materiale obbligatorio sarà effettuato al ritiro del pettorale. Il pettorale di gara non sarà consegnato a chi non mostrerà agli addetti tutto il materiale obbligatorio. Sono possibili inoltre controlli a sorpresa lungo il tracciato.

È fortemente consigliato partire con il seguente materiale:

- barrette energetiche o alimenti solidi;
- cappello o bandana;
- guanti;
- un po' di denaro per l'eventuale acquisto di generi alimentari ai rifugi.

È consentito l'uso dei bastoncini.

OGNI ALTLETA AI PUNTI DI RISTORO (BIELLA ESCLUSO) DOVRA' FIRMARE IL FOGLIO PASSAGGIO.

Gli atleti negli attraversamenti stradali (falzarego-staulanza) e lungo i due km di strada provinciale da percorrere sul passo duran sono tenuti ad osservare il codice della strada.

**NAVETTA**

Le navette da Belluno alla partenza di Braies partiranno da Belluno alle ore 08.30. di venerdì 1 luglio, con partenza da Piazza dei Martiri (arrivo), con fermata in piazzale della resistenza (ore 08.40) ed arrivo previsto a Ferrara di Braies per le ore 11.30

### **CONSEGNA PETTORALI**

La consegna dei pettorali è prevista alla partenza a Ferrara di Braies, presso la sala comunale (il luogo sarà segnalato in loco) dalle ore 8.30 alle ore 15 di venerdì 30 giugno.

Per ritirare il pettorale è necessario aver inviato e consegnare sul posto il certificato medico e il consenso informato firmato.

### **CONSEGNA SACCHE**

Insieme al pettorale verranno consegnate tre sacche (sacchi tipo spazzatura) di colore diverso. Su tutte e tre le sacche va posizionato in evidenza l'adesivo con il proprio numero di pettorale la raccolta delle sacche avverrà alla partenza a Ferrara di Braies in luogo adeguatamente segnalato dalle ore 9.00 alle ore 15.30 di Venerdì 1 luglio. Non saranno accettate borse o zaini personali (se non all'interno dei sacchi) e sacchi senza numero. Ogni colore corrisponde ad un cambio.

Il ritiro delle sacche dei cambi ai passi si effettuerà all'arrivo alla Spes arena a partire dalle ore 20.30 di sabato 01 luglio.

### **BRIEFING**

È previsto un briefing informativo alla partenza della gara, indicativamente alle ore 14.

L'orario definitivo e il luogo del briefing saranno comunicati al ritiro pettorali.

AL RITIRO PETTORALI VI VERRA' CONSENTITO UN BUONO PER PRANZARE A UNO DEI DUE RISTORANTI IN PIAZZA DEL MUNICIPIO DI FERRARA DI BRAIES AD UN PREZZO CONVENZIONATO DI 10 EURO SICUREZZA, SERVIZIO SCOPA.

### **RITIRI**

Lungo il percorso è prevista la presenza di volontari e personale del soccorso alpino che presidieranno i punti più difficili, (il percorso non è ritenuto tecnico né difficile, non vi sono ferrate né sentieri attrezzati, non vi sono nemmeno punti particolarmente esposti, ma comunque si tratta di percorso che si svolge quasi interamente in ambiente di montagna e alta montagna e quindi si fa riferimento a quanto scritto all'articolo 3 del regolamento.

Per partecipare è indispensabile:

- essere consapevoli della lunghezza e della specificità della gara ed essere perfettamente allenati;
- Possedere esperienza di montagna, saper gestire le difficoltà legate alla lunghezza e al tipo di percorso in gran parte su sentieri di montagna con tratti esposti e pericoli normalmente riscontrabili nell'ambiente montano;
- Saper affrontare condizioni climatiche difficili e potenzialmente pericolose (notte, vento, pioggia, freddo, neve) con temperature che possono variare da - 5° a + 30°;
- Essere coscienti che il ruolo dell'organizzazione è di puro supporto, e non può risolvere i problemi legati all'impreparazione del partecipante che deve essere in grado di affrontare la corsa in autonomia;
- Essere consapevoli che per questo tipo di prova, la sicurezza dipende dall'esperienza e dalla capacità del corridore di adattarsi ai problemi riscontrati o prevedibili.

Sarà effettuato un servizio scopa.

Alle basi vita di passo Falzarego passo Duran e Rizzapol ci saranno pulmini per riportare gli atleti ritirati a Belluno. Il ritirato deve comunicare (come da regolamento) al più vicino posto di controllo/ristoro il ritiro o telefonando ai numeri indicati sul pettorale, pena la squalifica per gli anni successivi e deve raggiungere i luoghi raccolta sopra indicati se vuole usare i mezzi dell'organizzazione per tornare a Belluno.

Per i ritirati lontano dalle basi vita ma non infortunati, possono raggiungere Belluno con mezzi propri o pubblici se lo desiderano ma DEVONO comunicare il ritiro all'organizzazione, per evitare la

messa in moto dei soccorsi per un atleta che manca all'appello e che poi si scopre essersi ritirato senza avvisare. Gli atleti per usufruire del trasporto a Belluno dell'organizzazione devono raggiungere i punti vita.

Gli infortunati verranno soccorsi sul posto e trasportati a seconda della gravità del caso con accompagnamento, barella o elicottero al più vicino punto medico o direttamente in strutture sanitarie. Ad ogni punto vita è previsto un presidio medico con ambulanza. Ricordiamo che è fortemente consigliato avere con sé il telefono cellulare con memorizzati i numeri di emergenza stampati sul pettorale e che vi verranno comunicati al briefing.

I volontari del soccorso alpino, il personale infermieristico e i medici avranno la facoltà di fermare i concorrenti qualora rilevassero pericoli di qualsiasi genere per l'incolumità del concorrente stesso, compreso ad esempio uno stato fisico e/o mentale incompatibile con il prosieguo della gara.

I concorrenti che non hanno inviato per posta o mail o consegnato al ritiro dei pettorali, il certificato medico e il consenso informato debitamente firmato, saranno prontamente esclusi dalla competizione senza eccezione alcuna.

### **RISTORI**

Il principio della prova è la semi-autosufficienza. Lungo il percorso saranno comunque allestiti dei punti di rifornimento approvvigionati con bevande e cibo da consumare sul posto.

In nessun punto di ristoro saranno disponibili i bicchieri in plastica, per bere i corridori devono munirsi di bicchiere o altro contenitore personale adatto all'uso.

Solo l'acqua naturale sarà destinata al riempimento delle borracce o dei camel bag. Si consiglia pertanto ai concorrenti di portare con sé la quantità necessaria di Sali minerali da utilizzare durante la gara.

Ogni corridore dovrà accertarsi di disporre, alla partenza da ogni posto di rifornimento, della quantità d'acqua obbligatoria e degli alimenti che gli saranno necessari per arrivare al successivo punto di ristoro.

L'assistenza personale lungo il percorso è vietata.

Hanno accesso al punto di ristoro esclusivamente i concorrenti con il pettorale ben visibile.

È vietato bere direttamente dalle bottiglie dei ristori; i rifiuti dovranno essere gettati negli appositi contenitori.

All'arrivo sarà presente un ulteriore ristoro;

Sul percorso in orario diurno è inoltre possibile usufruire dei rifugi alpini presenti sul percorso. L'eventuale acquisto di cibo o bevande nei rifugi è a carico del concorrente.

### **NAVETTA E CONSEGNA PETTORALI PER GLI STEFFETTISTI.**

La navetta per gli staffettisti è la stessa dei concorrenti singoli fino alla partenza di Braies. Per gli staffettistiche hanno prenotato il trasporto ai punti di cambio, si prega di contattare l'organizzazione all'indirizzo mail [info@dolomitiskyrun.com](mailto:info@dolomitiskyrun.com) per accordarsi sul trasporto.

Per facilitare l'organizzazione dei trasporti agli staffettisti che non hanno prenotato la navetta, o che comunque lo desiderano, solamente su loro richiesta scritta via mail, la consegna pettorali potrà essere fatta a Belluno nella giornata di giovedì dalle ore 19 alle ore 20.30 (VALIDO SOLO PER GLI STAFFETTISTI)

### **RITIRO DI UNO STAFFETTISTA**

Nell'eventualità del ritiro di uno staffettista, nel momento in cui l'organizzazione sarà informata del ritiro, il successivo staffettista sarà autorizzato a partire per portare a termine la sua prova.

Evidentemente la squadra sarà considerata fuori classifica, ma verranno comunicati i tempi delle frazioni portate a termine.

### **RITIRO DI UNO O PIU' COMPENENTI DI UNA SQUADRA**

Nel caso del ritiro di un concorrente in una squadra da 4 atleti o di due concorrenti in una squadra di 4 atleti, i rimanenti concorrenti potranno finire la gara e guadagnare i punti tra, ma saranno considerati fuori classifica.

### **RITIRO SACCHE ALL'ARRIVO**

Nei pressi della Spes arena (spogliatoi e zona docce) sarà possibile ritirare il terzo sacco per il cambio indumenti. Vi saranno a disposizione degli spazi dove cambiarsi.

### **DOCCE E RIPOSO**

DA SABATO 2 LUGLIO ore 04 a domenica 3 luglio ore 18 saranno a disposizione dei concorrenti le docce presso il palazzetto. E' Consentito il riposo ma NON VI SONO PRESENTI BRANDINE.

Ogni concorrente dovrà portare con sé il necessario per il proprio riposo (sacco a pelo, materassino) NELLE ORE NOTTURNE E' GARANTITO IL TRASPORTO DEI CONCORRENTI DALL'ARRIVO ALLA PALAZZETTO

SPES ARENA INDIRIZZO: Via dei Dendrofori, 4/7, – 32100 Belluno

<http://www.piscinadibelluno.it/impianti/spes-arena>

### **PARCHEGGI**

Il parcheggio più vicino alla zona di arrivo e alla zona spogliatoi/riposo (raggiungibile con una scala mobile) è il parcheggio di Lambioi A PAGAMENTO (<http://www.bellunum.com/aree-di-sosta/parcheggi/il-parcheggio-di-lambioi>) il parcheggio dispone di una zona riservata ai camper

Per chi volesse è conveniente sottoscrivere BELLUNO CITY PASS

Che offre

Parcheggio gratuito al Lambioi park per 72 ore;

Ingresso gratuito al museo civico di Belluno;

Wi-fi gratuito di 2 ore al giorno nei punti hot spot di Belluno;

Sconti per ingressi a mostre ed eventi organizzati dal Comune di Belluno;

Sconti e offerte speciali per i principali servizi turistici e presso negozi, ristoranti e attività sportive o per il tempo libero: scopri quali aderiscono a Belluno City Pass!

### **VALIDITÀ**

Belluno City Pass dura 72 ore dall'ingresso al Lambioi park.

### **COME SI USA**

Per ottenere l'agevolazione è sufficiente esibire la card all'ingresso del museo o di tutte le altre strutture convenzionate.

La card non è rimborsabile in caso di perdita o furto.

Gli sconti non sono cumulabili con altre promozioni in corso.

La mancata fruizione di alcune delle agevolazioni previste non dà diritto ad alcuna forma di rimborso.

### **DOVE SI ACQUISTA**

Belluno City Pass può essere acquistata direttamente agli uffici del Lambioi park, al piano terra.

Vi è un parcheggio GRATUITO in piazzale della resistenza (stadio comunale) distante 2 km dall'arrivo (circa 20 minuti a piedi) dove è prevista una sosta della navetta BellunoBraies.

NON VI SARANNO NAVETTE che dall'arrivo riporteranno i concorrenti al parcheggio

### **ATTENZIONE:**

in provincia di Belluno si sono verificati morsi di zecca. Sul percorso della gara il problema può presentarsi soprattutto nel tratto Duran- Belluno.

Alcune precauzioni. Non uscire dai sentieri, non sedersi sull'erba, indossare abiti di colore chiaro coprenti.

VI INVITIAMO AD UTILIZZARE PRODOTTI REPELLENTI (ACQUISTABILI IN FARMACIA) PER GLI INSETTI SULLA PELLE E SUGLI ABITI.