



# 1° XC RUNNING

## CASTELLO DI MONTORIO

### Montorio (VR) Domenica 18/11/2012

#### 1. CATEGORIE COPPIE\* :

- COPPIA MAN
- COPPIE LADY
- COPPIE MAN/LADY

#### 2. CATEGORIE SINGOLI :

- SINGOLO LADY
- SINGOLO MAN

\*le coppie possono avere naturalmente età diverse

#### 3. PERCORSO

Percorso completamente sterrato nei dintorni del Forte e del Castello di Montorio di 8.160m (195m dislivello). Percorso XC con continui saliscendi. Il percorso sarà da ripetere 2 volte per la frazione in MTB e 1 volta per la frazione podistica, per un totale di 24.480m e 585m di dislivello (il tempo del vincitore è stimato in 1h25'). Per ulteriori aggiornamenti consultare la pagina [www.xcrunning.it](http://www.xcrunning.it).

#### 4. MODALITÀ DI GARA

Ritiro al parcheggio del Castello di Montorio con ritiro dei pettorali dalle ore 7.30 alle ore 8.45 con Partenza alle ore 9.30. Il gruppo dei singoli partirà 3 minuti prima rispetto alle coppie e per entrambe le categorie il percorso sarà il medesimo. La partenza avverrà in MTB e nella zona cambio, opportunamente segnalata, ci si "cambierà" per affrontare la gara a piedi. Per le coppie invece basterà un tocco di mano tra i 2 concorrenti. La gara a coppia prevede la frazione di un atleta nella prova ciclista e di un atleta nella prova podistica. Ristoro e arrivo all'interno del Castello mentre i giri standard staranno al di fuori.

#### 5. ISCRIZIONI

Le iscrizioni dovranno pervenire entro il 16 NOVEMBRE 2012 al negozio KM Sport di San Martino Buon Albergo (VR) o via fax allo 0457809245. L'iscrizione dovrà essere accompagnata dalla ricevuta di versamento (postepay -> 4023600595684681 – Emanuele Marchi, MRCMNL77C04L364Y). Accettato anche il pagamento in contanti (KM Sport) o Paypal ([finetto88@tiscali.it](mailto:finetto88@tiscali.it)). Saranno accettate iscrizioni sul posto con 5€ di sovrapprezzo. **Le preiscrizioni senza pagamento saranno accettate ma se poi il pagamento verrà fatto sul posto sarà soggetto al sovrapprezzo di 5€ (questo per il semplice motivo che ci serve avere una stima più o meno precisa del numero dei concorrenti/pacchi gara).**

Aperta anche a minorenni con apposita delibera firmata dai genitori sul posto.

**Prezzo: 10€ per il singolo e 20€ per la coppia (modulo pdf disponibile sul sito [xcrunning.it](http://xcrunning.it)).**

#### 6. PREMIAZIONI/RISTORO

Verranno premiati i primi 3 di ogni categoria (e le prime 3 società) subito dopo la manifestazione. Ogni partecipante avrà diritto ad un pacco gara (al momento del ritiro del numero) ed al ristoro finale.

#### 7. VARIE

Obbligatorio l'uso del casco protettivo. La manifestazione è aperta a tutti (tesserati e non tesserati). Chi non disporrà di certificato medico dovrà firmare un'autocertificazione. Gli organizzatori della manifestazione declinano ogni responsabilità per danni provocati a terzi e a se stessi causa comportamento irresponsabile. Consigliamo la preiscrizione per permetterci di avere una stima del numero dei partenti per relativo pacco gara. Consigliamo di portarsi da casa delle spille per attaccare il numero (ne saremo provvisti anche noi ma non si sa mai).

#### 7. COME ARRIVARE

Procedere sulla tangenziale nella direzione "Verona - Tangenziale est". continuare seguendo le indicazioni tangenziale est fino all'uscita "Montorio - Caserma G. Duca". All'uscita girare a sinistra ed al primo semaforo ancora sinistra e seguire indicazioni per il Castello sulla destra.

[Come arrivare al Castello di Montorio](#) - [Dove alloggiare?](#) - [Dove mangiare?](#)