

CORSE IN MONTAGNA E SU STRADE NON ASFALTATE



CORSE IN MONTAGNA E SU STRADE NON ASFALTATE



TRAIL

“gare con percorso di
lunghezza inferiore
a 42 km”

ULTRATRAIL

“gare con percorso di
lunghezza superiore
a 42 km”

ULTRATRAIL



**“UNA SPECIALITA’
DELLA CORSA A PIEDI
CHE SI SVOLGE IN
AMBIENTE NATURALE,
PER LO PIU’ IN
MONTAGNA, CON
DISLIVELLI POSITIVI E
NEGATIVI
IMPORTANTI,
KILOMETRAGGIO
ELEVATO E LIMITATI
POSTI DI RISTORO”.**

CARATTERISTICHE DEL PERCORSO:

- ✓ **SENTIERI INACCESSIBILI PER DIVERSI KILOMETRI**
- ✓ **DISLIVELLO POSITIVO DI ALMENO 4000 METRI**



- ✓ **TERRENO SCONNESSO** (non più del 20% del percorso può essere su strade asfaltate)
- ✓ **PUO' ESSERE SU PIU' GIRI**
- ✓ **BEN SEGNALATO E SPROVVISTO DI PERICOLI**

- ✓ **MUNITO DI TRANSENNE PER SEPARARE ATLETI E SPETTATORI**
- ✓ **SUFFICIENTEMENTE ILLUMINATO NELLE ORE NOTTURNE**
- ✓ **SEGNALAZIONE DEI TRATTI CON DIFFICOLTA' MAGGIORI**
- ✓ **SEGNALAZIONE DI PUNTI DI RISTORO, PUNTI DI SOCCORSO, CONTROLLO E SPUNTA DEGLI ATLETI**
- ✓ **NON E' PREVISTA L'OMOLOGAZIONE DEL PERCORSO**



LUNGHEZZA



- **ULTRA MEDIUM**, tra 42 e 69 km
- **ULTRA LONG**, tra 70 e 99 km
- **ULTRA XLONG**, oltre 100 km

ULTRATRAIL

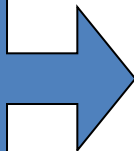


**REGIMI DI
RIFORNIMENTO**



- **AUTOSUFFICIENZA TOTALE**
(kit obbligatorio)
- **SEMI AUTOSUFFICIENZA**
(rifornimento di acqua garantito dall'organizzatore e kit obbligatorio)
- **ASSISTENZA IDRICO-ALIMENTARE COMPLETA**

ULTRATRAIL



**REGIMI DI
RIFORNIMENTO**



**....IN QUESTO TIPO DI
COMPETIZIONE, NON VINCE
SOLO LA VELOCITA',
MA ANCHE
LA RESISTENZA E LA MENTE
DI CHI PARTECIPA!!!**



ASPETTI ETICI

AUTENTICITA'

RISPETTO

UMILTA'

EQUITA'

FAIR PLAY

GRAZIE PER L'ATTENZIONE !!!

