

# 7<sup>a</sup> MEDIO FONDO CENTRO D'ITALIA

## Trofeo Gpm "STEFANO ZAVKA"

### Campionato Regionale Umbria Marathon 2010

### Steel Valley Mtb Cup 2010

Il CRAL della Provincia di Terni, con la collaborazione dell'A.s.d. S.C. Centro Bici e Moto, organizza la 7a edizione della Medio Fondo "Centro d'Italia", valida come prova del Campionato Regionale Umbria Marathon 2010, e ultima prova del Brevetto "Steel Valley Mtb Cup".

La manifestazione, che si svolge a Narni, prevede due percorsi: il Marathon e il Medio Fondo. Entrambe i tracciati, quasi completamente sterrati, sono ricchi di single-track tra suggestivi boschi di castagno e leccio, che da Narni portano all'abitato di Itieli. I due percorsi attraversano Ponte Cardona, che l'Istituto Geografico Militare indica come "Centro d'Italia" (da cui prende nome la manifestazione) e ricalcano tratti del vecchio acquedotto romano di epoca imperiale detto "Formina", che fino a qualche anno fa, portava l'acqua fin dentro la città di Narni.

#### PARTECIPAZIONE

La partecipazione alle gare è aperta a tutti i tesserati della F.C.I. e degli Enti della Consulta. La partecipazione alla pedalata ecologica è aperta a tutti i tesserati della F.C.I. e degli Enti della Consulta **e ai non tesserati per i quali è richiesta la presentazione del certificato medico per attività non agonistica in corso di validità**. Possibilità di tessera giornaliera sul posto ad € 5,00 oltre la quota gara.

#### ISCRIZIONI, VERIFICA TESSERE E PARTENZA

**Preiscrizioni on-line dal sito FCI (fattoreK: codici gara 32967 e 32968).**

Le iscrizioni e la verifica delle tessere si effettueranno il giorno della gara a Narni presso il circolo dell'Associazione Sportiva Ponte San Lorenzo, in Strada di San Lorenzo, 30/A - Narni (TR), dalle ore **7,00** alle ore **9,00**.

Le quote: € 15,00 per la Marathon, € 15,00 per la Medio Fondo e la Pedalata ecologica. Elite/U23, Donne e Giovani (Esordienti e Allievi) gratuita.

Per la Passeggiata in Mtb, € 5,00 (**da prenotare; numero minimo 15 persone**), con ristoro compreso.

**Partenza dal Circolo Sportivo San Lorenzo alle ore 9,30 .**

#### PACCO GARA

**(solo per per Marathon , Medio Fondo e Pedalata ecologica)**

Sacca-zaino ricordo della manifestazione, prodotto tecnico, prodotto enogastronomico locale, integratore alimentare e depliant turistico.

## SERVIZI

Presso il circolo dell'Associazione Sportiva San Lorenzo, sono a disposizione dei partecipanti e dei loro accompagnatori, il parcheggio, il Bar, i servizi igienici, gli spogliatoi e le docce calde.

L'Organizzazione mette a disposizione il Pasta Party con pranzo completo, tutto incluso per i biker iscritti e al prezzo di **€ 5,00 per gli accompagnatori**.

E' inoltre garantita l'assistenza medica, l'assistenza meccanica e n. 4 ristori lungo il percorso con prodotti freschi della Pasticceria CARLETTI, speaker e musica dal vivo, **servizio fotografico con download gratuito dal nostro sito**, cronometraggio computerizzato a cura della FCI.

## PREMIAZIONI

Premi per più di € 3.000 così distribuiti:

### **Marathon e Medio Fondo**

Individuali assoluti: saranno premiati con trofei e coppe i primi tre del percorso Marathon ed i primi tre del percorso Medio Fondo.

Il GPM Marathon, in ricordo dell'amico Stefano Zavka, con targa e ricco premio in natura offerto dall'Associazione Stefano Zavka.

Individuali per categoria: saranno premiati i primi 7 atleti delle cat. MT, M1, M2, M3 e M4, i primi 5 delle categorie Donne, Giovani, Juniores, Elite/Under23, M5 ed M6, con prodotti enogastronomici artigianali tipici del territorio della Provincia di Terni.

Squadre: saranno premiate con trofei e coppe le prime tre squadre classificate secondo il regolamento F.C.I.

### **Pedalata Ecologica**

Individuali assoluti: saranno premiati i primi quindici arrivati con coppe e prodotti in natura.

Trofei e coppe al più giovane, al più esperto e alla squadra più numerosa.

### **New : classifica a punti squadre**

Saranno premiate le prime tre squadre che totalizzano il punteggio maggiore, calcolato con le seguenti modalità: PUNTI 2 per chi è iscritto e porta al termine il giro corto (tutte le categorie compresi escursionisti tesserati), PUNTI 3 per chi è iscritto e porta al termine il giro lungo.

### **Estrazione**

Premi ad estrazione tra tutti i partecipanti e gli accompagnatori muniti di ricevuta del pranzo, che risultano presenti al momento del sorteggio.

## RESPONSABILITA'

Lo svolgimento della manifestazione è regolato dal C.C., dal Codice della Strada e dalle norme della F.C.I.

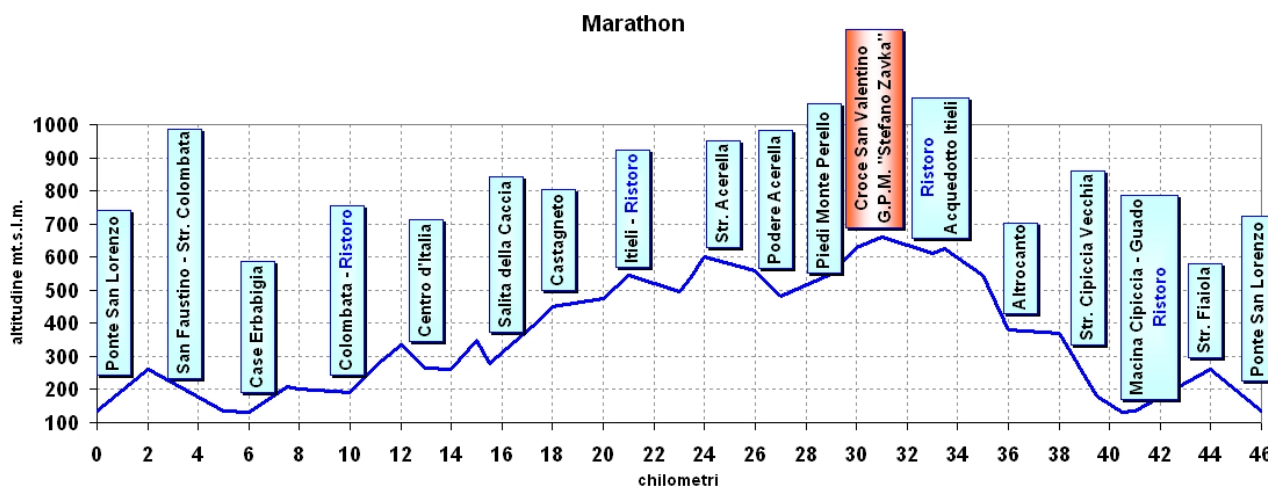
**Per tutti i partecipanti vige l'obbligo di indossare il casco protettivo rigido omologato ed allacciato.**

Il CRAL della Provincia di Terni, per se e per i suoi collaboratori, declina ogni responsabilità per danni ai partecipanti imputabili a dichiarazioni false e/o mendaci e per qualsiasi incidente che dovesse verificarsi a persone, animali o

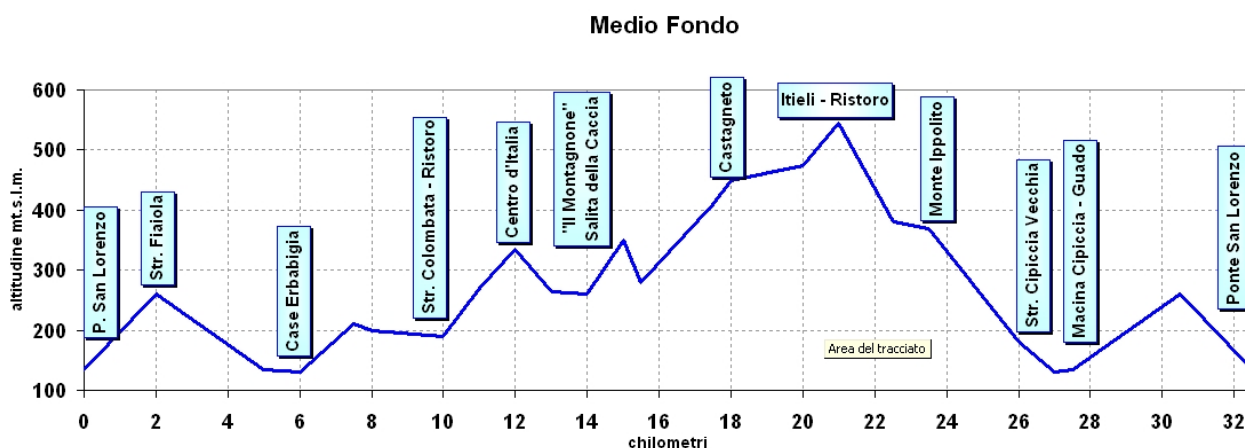
cose, prima, durante e dopo la manifestazione. Il percorso può essere soggetto a variazioni per motivi tecnici e/o di sicurezza.

## DESCRIZIONE PERCORSI

**Percorso Marathon:** dislivello in salita 1360 mt - km 46; cat. ammesse: Elite/U23, MT, M1, M2, M3, M4, M5, M6.



**Percorso Medio Fondo e Pedalata Ecologica:** dislivello in salita 1000 mt - 32 km; cat. ammesse: Donne, Giovani, Juniores, ed Escursionisti **(i non tesserati, dovranno esibire certificato medico per attività non agonistica)**.



New - Passeggiata in MTB: dislivello 500mt - 18 km; per coloro che non intendono cimentarsi nella competizione sarà proposto un percorso turistico. La partecipazione dovrà essere preventivamente prenotata tramite e-mail o telefono.

## SEGNALETICA

I percorsi saranno tracciati con segnaletica rossa su fondo bianco, che verrà rimossa entro i 10 giorni successivi la data della manifestazione.

Nello stesso periodo, il percorso sarà bonificato da eventuali residui dovuti al passaggio della gara, fino al ripristino del preesistente stato dei luoghi.