



COVID 19

COSA DEVI FARE E COME TI DEVI COMPORTARE

- Mantieni la distanza di sicurezza interpersonale di almeno 2 metri;
- Bevi solo da bottigliette sigillate che getterai dopo aver bevuto negli appositi contenitori;
- Riponi fazzoletti o salviettine (monouso) utilizzate durante la corsa in appositi taschini e gettali successivamente negli appositi cestini;
- Prima e dopo la corsa circola sempre con la mascherina;
- Una volta rientrato a casa, lava separatamente gli indumenti indossati durante la corsa dagli altri indumenti.
- Appena possibile, dopo l'attività fisica, lava accuratamente le mani con acqua o ricorri a prodotti di disinfezione.
- Non toccarti occhi, naso e bocca con le mani.

PROCEDURA DI INGRESSO NELL'AREA RISERVATA AGLI ATLETI: PRATONE VALLOMBROSA

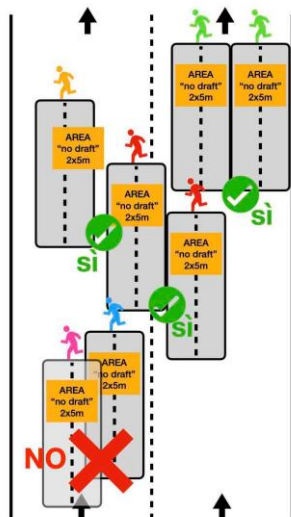
- Entra solo dal cancello presidiato dagli steward;
- Ti verrà misurata la temperatura, ove fosse maggiore di 37,5° sarai subito accompagnato dai sanitari presenti e non ammesso nell'area;
- Prima di entrare sanifica le mani con il gel a disposizione;
- Consegna al personale all'ingresso l'autocertificazione Covid correttamente compilata e firmata;
- Mascherina sempre indossata a protezione di naso e bocca;
- Ritira il pettorale e la maglia seguendo il percorso indicato;
- Puoi lasciare la borsa nell'area all'aperto mantenendo 2 metri di distanza dagli atleti vicini;
- Riscaldamento lo puoi effettuare nell'area del pratone con la mascherina.

PROCEDURA DI PARTENZA

- Atleti in fila e in griglia a 1,5 metri minimo l'uno dall'altro (alla tua sinistra, destra, davanti e dietro) per un massimo di 50 atleti per scaglione: segui attentamente le indicazioni dello speaker;
- Dovrai indossare la mascherina fino allo start.
- La mascherina potrà essere gettata in appositi contenitori in griglia o posizionati 10 metri oltre il via;
- Le partenze degli scaglioni sono separate da 3 (tre) minuti;
- La rilevazione cronometrica sulla linea di partenza è con chip e per la classifica vale solo il real time;
- Sono previste opportune sequenze di scaglioni di partenza (runner con tempi migliori per primi, assoluti maschili, veterani maschili, femminile)
- Non cercare di entrare tra i primi ad ogni costo: dai spazio ai più veloci, ricorda che per la classifica vale solo il real time.

DURANTE LA GARA

- Dovrai tassativamente osservare il distanziamento laterale di almeno 1 metro a destra, 1 metro a sinistra e circa 5 metri frontali dal corridore che precede (*no draft rule*) come qui sotto illustrato:



Quindi nei passaggi sui sentieri più stretti dovrai stare in coda a 5 metri di distanza e per i sorpassi dovrai attendere il passaggio in strada forestale più larga;

Troverai tre ristori sul percorso con solo acqua in bottiglietta chiusa che dovrai gettare quando finita negli appositi contenitori: km. 5 (Macinaia), km. 10 (Secchietta zona cambio staffetta), km. 15 (Metato);

Chi getta bottiglie di plastica lungo il percorso fuori dai contenitori sarà squalificato (siamo in una riserva biogenetica protetta non in una discarica);

Se hai bisogno di energia lungo il percorso dovrai munirti di barrette, gel, camel bag o borraccia propria.

PROCEDURA DI ARRIVO ED USCITA

Appena tagliato il traguardo devi indossare subito la mascherina che – se non hai mantenuto la tua – ti sarà immediatamente consegnata dai volontari;

Ti incamminerai subito verso la zona di ritiro del pacco gara nello zainetto che contiene la medaglia ed il ristoro confezionato;

Ritira subito la borda ed esci dall'area riservata evitando assembramenti ed indossando sempre la mascherina su bocca e naso;

Le classifiche non le cercare perché non saranno pubblicate: le vedrai su ENDU dal pomeriggio;

La cerimonia di premiazione dei primi tre e dei primi tre di categoria come da regolamento avverrà alle ore 11.30 zona podio mantenendo il distanziamento di due metri;

Per evitare assembramenti prima esci dalla zona riservata meglio è...

IN SINTESI DEVI SEMPRE RICORDARE:

DISTANZIAMENTO

MASCHERINA

NO ASSEMBRAMENTI

IL RISPETTO ASSOLUTO DELLE REGOLE SANITARIE E' PER LA TUA SALUTE