

## 7 CENTO CROCI TRAIL 2021

QUATTRO GARE COMPETITIVE : CCT Ultramarathon – CCTRAIL – ZUCCONE TRAIL – SHORT TRAIL

DUE CAMMINATE NON COMPETITIVE: PANORAMICA – “6 CON NOI?”

CCT ULTRAMARATHON : 50KM 2650 D+

CCTRAIL : 34KM 2000 D+

ZUCCONE TRAIL : 23KM 1150 D+

SHORT TRAIL : 12KM 500 D+

NON COMP. PANORAMICA: 12KM 500 D+

“6 CON NOI?” 6KM 200 D+

PROGRAMMA :

( PALESTRA- RITIRO PETTORALI- PACCHI GARA- DEPOSITO BORSE- PARTENZA- ARRIVO- SPOGLIATOI – DOCCE- PRANZO : TUTTO NELLA STESSA POSIZIONE.)

SABATO 15 MAGGIO 2021 accoglienza degli atleti che pernottano a Tarsogno in palestra:

ORE 18.00 RITIRO PETTORALI E PACCO GARA

ORE 19.00 BREVE ILLUSTRAZIONE PERCORSO

POSSIBILITA' PERNOTTO GRATUITO IN PALESTRA CON PRENOTAZIONE BARRANDO APPOSITA CASELLA NEL MODULO ISCRIZIONE ON LINE O NELLA SCHEDA DI ADESIONE.

POSSIBILITA' DI PRENOTAZIONE PRESSO STRUTTURE ALBERGHIERE O POSTI LETTO IN APPARTAMENTO CONTATTANDO MAIL : [spiritotarsogno@libero.it](mailto:spiritotarsogno@libero.it)

POSSIBILITA' DI DEPOSITO BORSE IN PALESTRA.

CENA LIBERA , CONVENZIONE SPECIALE MENU' ATLETA PRESSO “Passo Cento” “Hotel Plaza”.

DOMENICA 16 MAGGIO 2021 per tutti i trail apertura iscrizioni-ritiro pettorale- pacco gara dalle ore 06.30 in palestra

CCTRAIL ULTRAMARATHON :

BRIEFING: ore 07.45 alla partenza

PARTENZA : ore 08.00 via Noberini 1 – bar Ducale.

RISTORI: 7 RISTORI CON CIBO + LIQUIDI NEL PERCORSO

PUNTI CHECK SUL PETTORALE: 5 XXXXX

CANCELLI ORARI: COLLETTA DELLO ZUCCONE KM 36,00 ORE 16 (8 ORE)+ PASSO CENTO KM43,00 ORE 17,00 (9 ORE)

ARRIVO: tempo max per entrare in classifica 12ore.

SEGNALETICA: ARANCIONE è IL COLORE DEL CCT Ultramarathon dal pettorale alle frecce direzionali.

Sul percorso :

– FRECCE DIREZIONALI arancioni 34k e QUADROTTI DI CONTINUITA' ARANCIONI

-FRECCE DIREZIONALI ARANCIONI /BIANCA ultramarathon

-NASTRI ogni 100m. HOKA ONE ONE AZZURRI su tutto il percorso

– VOLONTARI CCT ai bivi.

PRANZO/CENA: dalle ore 12.00 in palestra fino agli ultimi arrivi

PREMIAZIONI: ore 17.00 presso la palestra

CCTRAIL 34K :

BRIEFING : ore 07.45 alla partenza

PARTENZA: Ore 08.00 VIA NOBERINI 1 – BAR DUCALE

RISTORI: 5 RISTORI CON CIBO + LIQUIDI NEL PERCORSO

PUNTI CHECK SUL PETTORALE: TRE X

CANCELLI ORARI: COLLETTA DELLO ZUCCONE KM 27,00 ORE 15.00 (ORE 7)

SEGNALETICA: ARANCIONE è IL COLORE DEL CCTRAIL dal pettorale alle frecce direzionali.

Sul percorso :

– FRECCE DIREZIONALI ARANCIONE 34K e QUADROTTI DI CONTINUITA' ARANCIONI

-NASTRI ogni 100m. HOKA ONE ONE AZZURRI su tutto il percorso

– VOLONTARI ai bivi.

PRANZO: dalle ore 12.00 in palestra fino agli ultimi arrivi

PREMIAZIONI: ore 15.00 presso la palestra

ZUCCONE TRAIL 23K :

BRIEFING : ore 09.15 ALLA PARTENZA

PARTENZA: Ore 09.30 VIA NOBERINI 1 – BAR DUCALE

RISTORI: 3 RISTORI CON CIBO + LIQUIDI NEL PERCORSO

PUNTI CHECK SUL PETTORALE: DUE X X

CANCELLI ORARI: NESSUNO

SEGNALETICA: GIALLO è IL COLORE DELLO ZUCCONE TRAIL dal pettorale alle frecce direzionali.

Sul percorso :

– FRECCE DIREZIONALI GIALLE 17k e QUADROTTI DI CONTINUITA' GIALLI

–FRECCE DIREZIONALI GIALLE A

-NASTRI ogni 100m. HOKA ONE ONE AZZURRI su tutto il percorso

– VOLONTARI CCT ai bivi.

PRANZO: dalle ore 12.00 in palestra fino agli ultimi arrivi

PREMIAZIONI: ore 14.00 presso la palestra

SHORT TRAIL :

BRIEFING : ore 09.15 alla partenza

PARTENZA: Ore 09.30 VIA NOBERINI 1 – BAR DUCALE

RISTORI: 1 RISTORO CON CIBO + LIQUIDI NEL PERCORSO

PUNTI CHECK SUL PETTORALE: NESSUNO

CANCELLI ORARI: NESSUNO

SEGNALETICA: BLU è IL COLORE DELLO SHORT TRAIL dal pettorale alle frecce direzionali.

Sul percorso :

– FRECCE DIREZIONALI BLU SHORT TRAIL e QUADROTTI DI CONTINUITA' BLU

-NASTRI ogni 100m. HOKA ONE ONE AZZURRI su tutto il percorso

– VOLONTARI CCT ai bivi.

PRANZO: dalle ore 12.00 in palestra

PREMIAZIONI: ore 12,00 presso la palestra

CAMMINATE NON COMPETITIVE

BRIEFING : ore 09.35 alla partenza

PARTENZA: Ore 09.40 VIA NOBERINI 1 – BAR DUCALE

RISTORI: 1 RISTORO CON CIBO + LIQUIDI NEL PERCORSO

SEGNALETICA: BLU è IL COLORE DELLA PANORAMICA 12K E ROSA DELLA CAMMINATA "6 CON NOI?"

Sul percorso :

PANORAMICA 12K – FRECCE DIREZIONALI BLU SHORT TRAIL e QUADROTTI DI CONTINUITA' BLU

"6 CON NOI?" : FRECCE DIREZIONALI ROSA e QUADROTTI DI CONTINUITA' ROSA

NASTRI ogni 100m. HOKA ONE ONE AZZURRI su tutto il percorso

– VOLONTARI CCT ai bivi.

PRANZO: dalle ore 12.00 in palestra

Novità del 6° cctrail sono i percorsi.

il CENTO CROCI TRAIL ULTRAMARATHON è un percorso competitivo di 50km con un dislivello positivo di 2650 inserito nel tracciato fisso del precedente 34k allungandolo verso il comune di Tornolo e il Comune di Varese Ligure. Tutti i percorsi competitivi e le camminate non competitive, sono quasi interamente su carraie e sentieri, solo una modestissima parte si percorrerà su strada asfaltata . Il percorso è completamente segnato da frecce di quattro colori differenti:

rosa per la camminata 6 Con noi!! – blu per lo short trail e per panoramica 12k – giallo per lo ZUCCONE TRAIL – e arancione per il CCT TRAIL E PER IL CCTRAIL ULTRAMARATHON –

LO ZUCCONE TRAIL GIALLO SEGUIRA' LE FRECCE DEL SUO COLORE , PORTANDO ATTENZIONE ALLE DEVIAZIONI CON FRECCIA GIALLA A che ne allunga il percorso portandolo dagli originali 17k agli attuali 23k.

IL CENTO CROCI TRAIL ULTRAMARATHON ARANCIONE SEGUIRA' LE FRECCE DEL SUO COLORE, PORTANDO ATTENZIONE ALLE DEVIAZIONI CON FRECCIA ARANCIONE/BIANCA ULTRAMARATHON che allunga il percorso della cct34k portandolo ai 50k.

Tutti i percorsi sono completamente tracciati con le frecce fisse e quadrotti di continuità dei colori del trail scelto, bandellati con nastri sponsor tecnico HOKA ONE ONE azzurri ogni 100 metri e nei bivi. Volontari in divisa cct saranno presenti nel percorso nei punti più strategici.

portare attenzione se nel raggio di almeno 200 metri non troverete sul percorso frecce / quadrotti di continuità del colore del vostro trail / nastri HOKA ONE ONE azzurri , meglio ritornare sui propri passi per ritrovare il percorso abbandonato.

I primi 9 km tutti i quattro trail correranno sullo stesso tragitto e al bivio Iareto lo Short girerà a destra e farà rientro in paese terminando la sua gara al traguardo sulla scalinata.

Lo Zuccone+il CCT + Ultramarathon gireranno a sinistra salendo verso il monte Zuccone, separandosi al bivio Raspalupo.

Lo Zuccone devierà a sinistra fino a raggiungere la Colletta dello Zuccone .

Il CCT+ CCT UL andranno verso il Monte di Tornolo. Al bivio Fruttibosco si divideranno, il CCT prosegue direzione 4 casoni e Casale, Pian Pintardo, e risalita alla Colletta dello Zuccone. Mentre il CCT ULTRAMARATHON rientrerà in paese dirigendosi verso la Marzuola, e il paese di Tornolo, rientrerà sul

vecchio sentiero cct verso i 4 casoni direzione Casale, Pian pintardo e risalita alla Colletta dello Zuccone. Da qui i tre trail percorreranno gli stessi sentieri verso la Lubia Manela, lo Zuccone Trail + CCT arrivano all'attacco del sentiero 861 e procederanno verso il Monte Zuccone per poi scendere dalla carraia che porta al Pratolungo e terminando la loro gara al traguardo sulla scalinata. Il CCT ULTRAMARATHON invece prosegue sull'AV ligure direzione PassoCento, e le pale eoliche. Transito al passo CENTO CROCI e rientro dal sentiero 861 verso il Monte Zuccone. Rientro previsto come per gli altri trail dalla carraia verso il Pratolungo e arrivo al traguardo sulla scalinata.

CRONOMETRAGGIO : GIUDICI E CRONOMETRISTI UISP

PREMIAZIONI:

non sono previsti premi in denaro.

Premiazioni presso la palestra dove si svolgerà il polenta party.

verranno premiati per tutti i trail competitivi:

i primi 3 assoluti uomini

le prime 3 assolute donne

i primi 3 over 50 uomini

prime 3 over 50 donne

I premi di categoria non sono cumulabili con i premi assoluti

CONTATTI DI RIFERIMENTO & ORGANIZZAZIONE GARA: ASD spirito tarsogno indirizzo mail :

[spiritotarsogno@libero.it](mailto:spiritotarsogno@libero.it)

335 7768105/ 3357768104