

21° STRASIMENO 2023
ULTRAMARATONA INTERNAZIONALE NEL PARCO DEL LAGO TRASIMENO
Castiglione del Lago, 12 marzo 2023

INFORMAZIONI UTILI PER GLI ATLETI

CONSEGNA PETTORALE E PACCO GARA

**PRESSO CENTRO MARATONA:
CASTIGLIONE DEL LAGO VIALE TRAPPES, 9 (PISCINE COMUNALI)**

- 11 Marzo dalle 10,30 alle 13,00 e dalle 14,30 alle 19,00
- 12 Marzo dalle ore 7,30 alle ore 8,30

– gli atleti, che entro il 09 Marzo 2023 non avranno regolarizzato l'iscrizione, potranno ritirare il pettorale presso il centro maratona solo il giorno 11 Marzo, presentando la documentazione mancante (copia del pagamento, copia del rinnovo FIDAL 2023 se residenti in Italia; il tesseramento o il modello di certificazione sanitaria, se residenti all'estero) e un documento d'identità valido.

DEPOSITO E TRASPORTO BORSE

La consegna delle borse sarà consentita fino alle ore 8,45

Per il trasporto borse dalla partenza ai vari traguardi saranno a disposizione mezzi identificabili con la località di arrivo ed il chilometraggio

SERVIZIO NAVETTE PRE-GARA

Orari Bus-navetta che prima della partenza, dalle località di arrivo di tutte le distanze porteranno alla partenza a Castiglione del Lago:

ATTENZIONE il servizio navetta va prenotato e pagato (costo € 5,00) contestualmente alla quota di iscrizione.

ore 7.50 da Borgetto di Tuoro (km 10,200) Piazza San Martino
ore 7.40 da Passignano sul Trasimeno (km 21) viale Roma
ore 7.30 da San Feliciano (km 34) Parcheggio lungolago Alicata
ore 7.50 da Santarcangelo (km 42) viale palazzetta

SARANNO disponibili bus navetta anche post-gara al costo di € 5,00 da pagare con l'iscrizione, che rientreranno dai traguardi a Castiglione del Lago

PARTENZA GARA

Domenica 12 Marzo 2023 ore 9,15 Lungolago di Castiglione del Lago adiacente Centro Maratona

PARTENZA camminate

Lungolago di Castiglione del Lago, Domenica 12 Marzo 2023

dalle ore 8,30 fino alle ore 9,00 Non Competitive e Nordik Walking distanze 9 km, 16 km e 20 km,

dalle ore 9,20 Passeggiata ludico motoria di km. 6,5

RISTORI

Rifornimenti previsti ogni 5 km e presso ciascuna sede di arrivo.

Composizione ristori di passaggio

Km 5, km10: Acqua

Km 15: Acqua + Sali minerali + solidi

Km 20: acqua

Km 25: Acqua, Sali + solidi e gel liquid 0,50

Km 30: acqua e barretta

Km 35: acqua coca cola e gel liquid 0,50

Km 40: acqua + barretta

Km 45: acqua coca cola barretta e gel 0,20

Km 50: acqua coca cola barretta

Km 55: acqua e gel 0,20

PASTA PARTY

In collaborazione con l'associazione Calcio Castiglione, sarà organizzato pasta party gratuito dalle ore 12,30 alle ore 18 del 12 Marzo a Castiglione del Lago presso il campo sportivo

SERVIZIO DOCCE

A Castiglione del Lago presso il campo sportivo dalle ore 12:30 in poi

RISULTATI CLASSIFICHE

In tempo reale si www.icron.it

Successivamente sul sito della Strasimeno

www.strasimeno.it

Regolamento completo e tutte le informazioni direttamente su www.strasimeno.it