



# GARA-MUNI DI NATURNO

## 18.-19. MAGGIO 2024



programma:

### **Sabato, 18.05.**

- Registrazione dalle ore 8.30 presso la Waldschenke
- ore 10.00 **Cross Country Expert**
- partenza: prati di Tabla/Tablander Heide
- arrivo: ristorante Waldschenke Naturno
- ore 14.00 **Cross Country Standard**
- ore 15.30 **Uphill Standard**
- ore 17.00 **Downhill Standard** (Ötzi-Flowtrail)
- in seguito le premiazioni delle gare Standard

### **Domenica, 19.05.**

- ore 08.15-08.45 registrazione presso la Waldschenke
- ore 09.00 **Uphill Expert**
- ore 10.15 punto di ritrovo per accompagnamento al punto di partenza Downhill Expert
- ore 11:30 **Downhill Expert** (Ötzi-Trail)
- in seguito le premiazioni delle discipline Expert

Chi non è puntuale alla partenza verrà disqualificato per la rispettiva disciplina!

Vitto e pernottamento:

Per il pernottamento in palestra portare materassini e sacchi a pelo.

- Pernottamento da venerdì a sabato (5,00€)
- Pernottamento da sabato a domenica (5,00€)

C'è la possibilità di prenotare un tavolo per la colazione al "Mein Beck" al momento della registrazione.

Il pagamento e la selezione si fanno direttamente lì.

L'associazione offre il pranzo per il sabato e la domenica direttamente sul posto.

Quota di partecipazione:

- 1 giorno: 25,00€
- 2 giorni: 40,00€

Categorie Standard:

- 2014 e più giovani (0-10)
- 2010-2013 (11-14)
- 2009 e più anziani (15+)

Categorie Expert:

- junior: 2010 e più giovani
- master: 1985-2009
- senior: 1984 e più anziani

Uomini e donne separatamente

Partenza:

Per tutte le discipline Standard e Expert ogni partecipante inizia singolarmente. La gara Cross Country Expert inizia con una partenza di massa in uno o due gruppi a intervalli di 1 minuto.

Alcune regole molto importanti:

- Protezioni obbligatorie: scarpe chiuse, guanti, casco, para ginocchia. Per il Downhill sono richiesti anche i para stinchi.
- Non sono previste delle norme per le misure del monociclo.
- Durante la gara è ammesso appoggiarsi a ringhiere, muri, alberi ec.
- Partecipanti che camminano possono sorpassare altri che camminano, ma non quelli che pedalano.

- Partecipanti che camminano non devono assolutamente ostacolare i partecipanti che pedalano.

Uphill:

- C'è l'obbligo di pedalare tutto il percorso senza camminare.
- In caso di caduta bisogna risalire sullo stesso punto oppure più indietro, mai più avanti.

Cross Country:

- In tratti non pedalabili è ammesso camminare, anche velocemente, ma non correre.

Downhill:

- In caso di caduta involontaria è ammesso risalire sul monociclo solo dopo essersi fermati completamente.

Commissari di percorso:

Commissari controllano e danno istruzioni necessarie. Trasgressioni alle istruzioni comportano la squalifica.

Accompagnatori e spettatori possono registrarsi in anticipo come commissari di percorso. ([naturns.einrad@gmail.com](mailto:naturns.einrad@gmail.com)) Prima delle gare è sempre previsto un incontro obbligatorio per i commissari. Ogni commissario riceve una cartina dei percorsi con indicato il luogo di destinazione.

I minorenni possono partecipare solo se c'è un accompagnatore responsabile.

Con l'iscrizione ogni partecipante e accompagnatore conferma di accettare quanto segue:

Il sottoscritto manifesta espressamente il proprio consenso a che siano resi pubblici i dati relativi alla propria persona nonché eventuali fotografie. L'organizzatore declina ogni responsabilità per eventuali incidenti o danni subiti. L'assicurazione è responsabilità di ogni singolo partecipante.

L'iscrizione è possibile fino al 10 maggio  
sul sito: [www.ssvnaturns.it](http://www.ssvnaturns.it)

Per domande: [naturns.einrad@gmail.com](mailto:naturns.einrad@gmail.com)



**Raiffeisen**

Raiffeisenkasse Untervinschgau  
Cassa Raiffeisen Bassa Venosta  
g e m e i n s a m . *stärker*