



ForTen

domenica
17 ottobre
2021

Gara di running di 10 km
nei Comuni di Bard e Hône
con arrivo al Forte di Bard

Fidal - Campionato Avmap

un progetto



partner



COMMUNE DE BARD
COMUNE DI BARD



COMMUNE DE HÔNE
COMUNE DI HÔNE



Valle d'Aosta
Vallée d'Aoste

sponsor





Hône

Bard

Grafico: min, med, max Elevazione: 332, 372, 447 m
Totale intervallo: Distanza: 33,6 km Costo gara (perdita in elev.): 520 m -488 m Pendenza max: 47,8% -56,6% Pendenza medio: 8,5% -8,9%



PROGRAMMA

ore 8.00

apertura iscrizioni e consegna pacchi gara al Forte di Bard (Opera Carlo Alberto)

ore 10.00

partenza da Piazza Cavour nel Borgo di Bard
L'itinerario proseguirà lungo un itinerario nei comuni di Bard e di Hône con arrivo alla sommità del Forte e giro d'onore nella Piazza d'Armi.

ore 12.00

premiazioni

REGOLAMENTO

Categorie
da regolamento Avmap

**Costo iscrizione:
10,00 euro**

Competitiva aperta ai tesserati Fidal, Uisp, enti di promozione sportiva e possessori runcard con obbligo certificato medico sportivo.

Alla competitiva non sono ammessi minori di anni 18.

La Camminata a passo libero è aperta a tutti

Coloro che non hanno compiuto il 18° anno di età parteciperanno alla Camminata a passo libero sotto la responsabilità dei genitori.

ISCRIZIONI

Iscrizioni obbligatorie online sul sito www.iRunning.it entro le ore 23:59 del 14 ottobre 2021, al costo di euro 10,00 pagabili il giorno della gara.

Le iscrizioni il giorno della gara avranno una maggiorazione di euro 2,00.

La gara è riservata ai tesserati UISP-FIDAL-RUNCARD come da convenzione attualmente in atto, con certificato medico sportivo in corso di validità.

PREMI

Premi 1°, 2°, 3°
assoluti maschili e femminili

Premi 1°, 2°, 3°
assoluti maschili e femminili
Camminata a passo libero

**Premi per categoria
e società**

(come da regolamento Avmap)

Premi ad estrazione

PACCO GARA

Sacca sport Forte di Bard
e maglietta tecnica
o cotone Montura

Doveri dei partecipanti

- Obbligo di Green pass: il certificato verrà controllato alla base del Forte prima del ritiro del pacco gara.
- Gli atleti dovranno accedere all'area di partenza indossando la mascherina, che potrà essere tolta dopo 500 metri di gara, e rimessa 50 metri prima dell'arrivo (è vietato buttare la mascherina sul percorso pena la squalifica dalla gara).
- Tutti i partecipanti devono essere in regola con le norme per la tutela sanitaria previste dalla legge e avere la tessera di appartenenza alla società al seguito da presentare agli organi competenti, se richiesta.
- È vietato entrare nella zona gara a persone al seguito o non addetti ai lavori.

