

Dolomiti Adventure Race



2021

Running/trekking



Percorso

Expedition	17 km + 1040 m	11 controlli
Adventure	10,5 km + 540 m	9 controlli

Materiale obbligatorio *(prima del via verrà controllata l'attrezzatura)*

per ogni concorrente:

- giacca antivento
- un fischietto
- luce frontale di emergenza
- cibo e liquidi a sufficienza per affrontare la prova
- materiale per la calata (casco da MTB, 1 imbraco con due moschettoni a ghiera, 1 discensore a 8 o piastrina Gigi, 2 cordini in kevlar o dynema (diametro 5-6 mm) di 1,5 m di lunghezza)

per ogni team:

- kit di primo soccorso (contenuto MINIMO: soluzione disinfettante, garze, cerotto/nastro)
- 1 cellulare con batteria carica (fornire il numero all'atto dell'iscrizione)

Modalità di esecuzione

Dopo la sezione di MTB e la prova di tiro con l'arco, i team punzoneranno la lanterna 200 con cui faranno ripartire il tempo e inizieranno la sezione a piedi.

Verrà utilizzata una carta realizzata nel mese di giugno 2021 appositamente per la gara: scala 1:20000 (1 cm sulla carta equivale a 200 m nella realtà) con equidistanza di 20 metri. Saranno segnate sulla mappa strade, sentieri, edifici, ruscelli, grosse rocce, boschi e prati, oltre alle curve di livello con cui si rappresentano forme del terreno e dislivelli (salita e discesa).

Indicate anche diverse fontane.



In mappa sono segnate con delle **X violette** le **strade che non devono essere percorse o attraversate in quello specifico tratto**. Si prega inoltre di **rispettare il codice della strada**.

Verso la fine di questa sezione RUN/TREK ci sarà la prova della calata: per questo prima di partire **bisogna ricordarsi di inserire nello zaino tutto il materiale necessario** per la stessa.

PS: potrebbe essere una buona idea utilizzare i bastoncini da trekking... ;-)