



Sport Club
Atletica
Libertas Sesto
A.S.D.

Sport Club Atletica e Triathlon Libertas Sesto
Associazione Sportiva DILETTANTISTICA
Sede Legale: Via B. Oriani, 59 - 20099 Sesto San Giovanni (MI)
Tel: 02 2421136 Fax: 02 87385031
Sede di allenamento c/o Campo "Pino Dordoni": Via N. Bixio –
20099 Sesto San Giovanni
Tel.: 02 24300283 - Fax.: 02 26261031
E-mail: amatori_libertas_sg@libero.it
P. IVA 08606200965 Codice Fiscale 94550520152

Atletica e Triathlon Libertas Sesto Virtual Running 2021

Il Virtual Running Libertas Sesto 2021 si svolgerà in 4 tappe, ciascuna di 76 giorni, in modo da “coprire” all’incirca un intero anno solare.

La 1a Tappa, la “*Running in Winter Time*” avrà la seguente durata:

Inizio - Lunedì 15 Febbraio (ore 00.01)

Fine - Domenica 2 Maggio (ore 23.59)

La 2a Tappa, la “*Running in Spring Time*” avrà la seguente durata:

Inizio - Lunedì 3 Maggio (ore 00.01)

Fine - Domenica 18 Luglio (ore 23.59)

La 3a Tappa, la “*Running in Summer Time*” avrà la seguente durata:

Inizio - Lunedì 19 Luglio (ore 00.01)

Fine - Domenica 3 Ottobre (ore 23.59)

La 4a tappa, la “*Running in Autumn Time*” avrà la seguente durata:

Inizio - Lunedì 4 Ottobre (ore 00.01)

Fine - Domenica 19 Dicembre (ore 23.59)

Regolamento

Verranno create delle squadre, ogni squadra, sommerà tutti i km percorsi dai propri componenti correndo, camminando, pedalando o nuotando.

Vincerà la tappa la squadra che avrà percorso il maggior numero di km alla fine del periodo indicato.

Tutte le squadre saranno composte dallo stesso numero di componenti che potrà variare da un minimo di 3 ad un massimo di 6 persone.

Tale numero sarà deciso in funzione del totale dei soci aderenti alla Virtual Running Libertas Sesto 2021.

In caso di “resti” nella formazione delle squadre, gli stessi saranno assegnati alle squadre che risultano aver percorso meno km nel 2020.

Ogni squadra nominerà al suo interno un caposquadra.

I componenti la squadra saranno estratti a sorte dalla Società tra i soci Libertas che avranno aderito alla gara al fine di migliorare la conoscenza reciproca tra gli stessi.

Il sorteggio sarà comunque “mirato” a creare gruppi omogenei in termine di km percorsi da ogni gruppo nel 2020.

Il caposquadra sarà l'unico socio autorizzato a comunicare con la segreteria della gara.

Ogni squadra dovrà darsi un nome e dovrà possibilmente indossare abbigliamento Libertas Sesto nel corso di ogni tappa.

Verranno conteggiati i km di corsa, di camminata, di nuoto o di bicicletta **fatti sia in gara che in allenamento**

I km "nuotati" o "pedalati" verranno riparametrati per essere sommabili al quelli corsi nel modo seguente:
1 km di nuoto = 4 km di corsa = 16 km di bici,

I km corsi in un trail saranno riparametrati nel seguente modo: 1km aggiuntivo per ogni D+100m salito

Per evitare equivoci e fraintendimenti nel conteggio dei km, la corsa non potrà essere più lenta del ritmo di 6'59" al km, **in un trail non potrà essere più lenta del ritmo di 10' al km**, la camminata non potrà essere più lenta del ritmo di 13' al km, la nuotata di 3'/100 m e la pedalata (se MTB 13 km/h) di 24 km/h, **ove questi sono da intendersi come valori medi.**

Sarà possibile anche correre o camminare più volte al giorno, da soli o in compagnia ma se in compagnia rispettando le normative di distanziamento e sanificazione imposte dal Covid,

Le squadre sono Virtuali (ed i componenti una squadra saranno tutti fortemente orientati allo stesso obiettivo) ma nulla impedisce ai singoli soci di continuare a percorrere km nella modalità da loro sempre seguita.

Nel rispetto della Privacy i soci potranno decidere se comunicare le prestazioni al proprio caposquadra tramite link Garmin/Strava o semplicemente con la foto del quadrante del proprio gps (che dovrà essere sempre lo stesso).

Verrà comunque chiesto di non eliminare dai portali Garmin/Strava o dalla memoria del gps le proprie tracce per tutta la durata della gara

La sola segreteria della gara si riserva la possibilità di richiedere in ogni momento i link delle attività per poter effettuare controlli **in caso di contestazioni**

Ogni caposquadra compilerà un file Excel (fornito dalla segreteria) e lo invierà alla segreteria della gara ogni lunedì mattina riportando i soli km corsi/ camminati/nuotati o pedalati nella settimana precedente **nel rispetto dei valori medi in precedenza indicati.**

In caso di impossibilità a correre/camminare/nuotare/pedalare (infortunio o malattia) la squadra continuerà a gareggiare.

Sarà possibile una sola sostituzione tra i componenti la squadra se uno di essi sarà impossibilitato a continuare.

Si raccomanda correttezza e serietà da parte di tutti i concorrenti e capisquadra

In caso di invio dati falsati, il componente "incriminato" verrà espulso dalla gara ed i km da esso percorsi fino a quel momento verranno dimezzati

Per partecipare al GP basterà confermare alla segreteria la propria iscrizione ed inviare le seguenti info:

- Nome Cognome
- Numero di telefono
- km percorsi correndo, camminando, nuotando o pedalando nel 2020 per "ben assortire" le squadre per evitare troppe differenze
- e
- GPS utilizzato (Garmin, Polar, Tom Tom,etc **o analoghe App.**)

Le adesioni al GP termineranno Venerdì 12 febbraio 2021.

Al termine di ogni tappa verrà premiata la prima squadra con uno sconto di 20€ a componente a valere sul tesseramento per l'anno 2022-

Al termine della gara verrà premiata la squadra che avrà percorso più km con buoni acquisto per acquisti presso negozi di attrezzature sportive (massimo 50€/componente)

Non è previsto il cumulo di premi parziali, ovvero una squadra potrà vincere una sola tappa.