

## **ALLESTIMENTO ZONA CAMBIO (ZC)**

La Zona Cambio (ZC) è l'area riservata al cambio di disciplina.

La ZC ha un ingresso e un'uscita ed è costituita da travi alle quali appendere la bici.

Ogni atleta ha la propria postazione contrassegnata dal numero di pettorale. Prima dell'inizio della gara ogni atleta deve accedere alla ZC per allestire la propria postazione. L'accesso è consentito ai soli atleti partecipanti alla frazione ciclistica (individuali o staffettisti ciclisti) e all'ingresso deve esibire il casco e la bici allestita con il frontalino con il numero.

La bici va sistemata sotto al proprio numero agganciandola per la sella con la ruota anteriore rivolta verso se stessi. Le scarpe dovranno essere sistemate alla sinistra della bici (lato guarnitura) e il casco può essere sistemato o a terra vicino alle scarpe o sul manubrio. Tutto il restante materiale (borraccia di scorta, barrette, maglie, occhiali ecc..) dovrà essere disposto alla sinistra della bici o sulla bici stessa.

Gli staffettisti alla postazione dovranno lasciare solo la bici e il casco dovrà essere indossato già al momento del passaggio del testimone.

La ZC verrà chiusa 15 minuti prima dell'inizio della gara e sarà possibile accedervi solo al termine della gara per recuperare il materiale.

L'ordine e il rispetto degli spazi nella zona cambio è essenziale per non ostacolare gli altri atleti e per consentire a fine gara di recuperare tutto il proprio materiale senza perdite.

La ZC sarà sorvegliata dal personale organizzatore, ma non si risponderà di eventuali furti o smarrimenti di oggetti.

## **SVOLGIMENTO GARA E ZONA CAMBIO**

La partenza per la frazione podistica, e di conseguenza della gara, avverrà da sotto l'arco di arrivo, all'interno della pista davanti alle tribune dello stadio. Sia i podisti delle staffette che gli individuali partiranno insieme.

Dopo lo start i partecipanti faranno un giro completo di pista, transiteranno sotto l'arco e usciranno dal cancello per dirigersi poi verso il percorso esterno di circa 7km. Nel frattempo l'organizzazione attrezzerà la pista con una corsia esterna per le bici.

Al ritorno i podisti rientreranno dentro lo stadio da un cancello dietro agli spogliatoi (FRECCIA NERA) ed entreranno nella pista, lì dovranno tenere la corsia interna, transitare sotto l'arco ed entrare nella ZONA CAMBIO allestita dentro il campo di calcio. Qui si dividono gli staffettisti dagli individuali.

- Gli **staffettisti** andranno a sinistra dove troveranno il compagno ciclista ad aspettare dentro una zona di attesa, dopo un passaggio di testimone il ciclista si dirigerà verso la propria bici appesa alle transenne, la dovrà spingere fuori dalla zona cambio e salire in sella solo dopo la linea di salita segnalata da una riga a terra e presidiata da un giudice.
- Gli **individuali** all'ingresso della zona cambio si dirigeranno nella sezione a loro riservata. Qui potranno procedere alla transizione ricordando che prima di togliere la bici dalla transenna dovranno obbligatoriamente aver indossato il casco, pena la squalifica. La bici dovrà essere spinta fuori dalla ZC e sarà possibile salire in sella solo dopo la "linea di salita".

A questo punto inizia la frazione ciclistica (seguire la freccia blu):

uscendo dal campo i Biker inforcheranno la pista in senso orario verso l'arco di arrivo, in senso contrario alla frazione podistica. Mantenendo la corsia segnalata da coni e fettucce effettueranno mezzo giro di pista, fino ad uscire dal cancello posto dalla parte opposta all'arco, lì si entrerà nel percorso esterno di circa 12km.

Compiuto il percorso il ciclista tornerà allo stadio entrando dal cancello dietro gli spogliatoi ed entrerà in pista, qui dovrà mantenersi sulla destra per uscire dal cancello opposto all'arco e iniziare così il secondo giro (freccia rossa).

I non competitivi che fanno solo un giro del percorso bici dovranno invece compiere il giro completo fino all'arrivo.

Dopo aver compiuto il secondo giro in bici rientreranno nuovamente dall'ingresso dietro gli spogliatoi, a questo punto dovranno tenere la corsia interna per giungere fino al traguardo.