

francigena

and
BIKE RUN

26 GIUGNO 2016

m
francigena
BIKE
and
RUN
Monteroni d'Arbia
2° edizione

 **UISP**
sportpertutti

MONTERONI D'ARBIA
Siena

GARA COMBINATA PODISMO-MOUNTAIN BIKE
INDIVIDUALE O STAFFETTA

8km RUN 24km BIKE



Cerchi un compagno per la staffetta? Vai su:
<http://www.ciclisticavaldarbia.it/bikeandrun/>
per trovare tutte le informazioni necessarie.



Bike and run si replica a Chianciano!

Sabato 23 /7 /2016
Chianciano Bike and Run

La "**Francigena Bike and Run**" è una gara assimilabile al duathlon ma con regole diverse.

La gara è composta da una frazione di 8 km da effettuare di corsa e di 24km circa da effettuare in MTB. Il cambio di disciplina viene effettuato con il passaggio del "testimone" per le staffette o con un cambio in stile triathlon per gli individuali.

Gara Competitiva Individuale (8+24 km)

Per partecipare alla gara competitiva è necessario essere in possesso del tesseramento con un ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI o in possesso del certificato medico per la pratica dell'attività sportiva agonistica (per i tesserati FITRI sarà necessario esibire anche il certificato medico)

Categorie: M-40 (maschile under 40) **M+40** (maschile over 40) **F-40** (femminile under 40) **F+40** (femminile over 40)

Saranno premiati i primi tre classificati di ogni categoria.

Gara Competitiva Staffetta (8+24 km)

Per partecipare alla gara competitiva a staffetta è necessario che i due componenti siano in possesso del tesseramento con un ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI o in possesso del certificato medico per la pratica dello sport agonistico con la specifica per la disciplina che andranno a praticare in gara.

Categorie Staffette: **SM-80** (staff. Maschile somma età -80anni) **SM+80** (maschile +80) **SF-80** (femminile -80) **SF+80** (femminile +80) **SMF- 80** (staffetta mista uomo donna -80) **SMF+80** (mista +80)

Saranno premiate le prime tre coppie classificate di ogni categoria.

Gara non competitiva (8+12km)

Per partecipare alla gara non competitiva è necessario essere in possesso del certificato medico per la pratica dello sport non agonistico.

Non sono previste classifiche e premiazioni per gli atleti non competitivi.

Come iscriversi

Il costo dell'iscrizione è di €10 per gli individuali e €18 per le staffette, sia per la competitiva che non.

L'organizzazione invita caldamente gli atleti interessati ad effettuare la pre-iscrizione in quanto i posti disponibili sono limitati (120 Individuali, 100 staffette).

Sarà possibile iscriversi anche la mattina della gara entro le 8,30 fino al termine dei posti disponibili. L'organizzazione si riserva la possibilità di non accettare gli atleti in eccesso.

Al termine è previsto un buffet e pasta party.

Info e iscrizioni

www.ciclisticavaldarbia.it/bikeandrunc

Presso Cicli Torricelli

Via Verdi 236-B Monteroni d'Arbia (SI)

ciclitorticelli@libero.it

0577-385666

Gabriele 3398896090

PARTENZA GARA ORE 9,00

Termine iscrizioni ore 8,30

Campo sportivo

m
francigena
BIKE
and
RUN
Monteroni d'Arbia



CAMST
LA RISTORAZIONE ITALIANA

RISTORO E PASTA PARTY
offerto da CAMST