



**FRANCIGENA BIKE and RUN**

**Monteroni d'Arbia**

**Domenica 26 Giugno ore 9,00**

## **REGOLAMENTO DELLA MANIFESTAZIONE**

L'ASD Ciclistica Val d'Arbia ed il G. S. Lucignano, in collaborazione con UISP Siena e con il patrocinio dell'Amministrazione Comunale di Monteroni d'Arbia, organizzano per il giorno 26 Giugno 2016 una manifestazione sportiva denominata "Francigena Bike and Run".

### **1. NORME GENERALI**

La manifestazione, assimilabile ad un duathlon ma con regole diverse, si compone di una frazione podistica e di una frazione ciclistica da fare in MTB. La partecipazione potrà avvenire sia in forma individuale che a staffetta, con le seguenti regole:

- **Individuale:** ciascun atleta percorrerà entrambe le frazioni, la prima podistica e la seconda in MTB, effettuando al termine della prima frazione il cambio - nell'apposita area prevista dall'organizzazione - per prendere la bicicletta ed iniziare la frazione ciclistica.
- **Staffetta:** in questo caso avremo una coppia che formerà una staffetta (un podista + un ciclista) ed il cambio tra i due frazionisti avverrà con lo scambio di un "testimone" nell'apposita area prevista dall'organizzazione. Le staffette potranno essere maschili, femminili o miste.

In abbinamento alla gara competitiva, per la quale sono previste classifiche individuali e di staffetta, sarà effettuata sullo stesso percorso anche una prova NON COMPETITIVA, riservata ai cicloturisti ed ai podisti non agonisti, con le regole descritte al punto 2.2.

Giudici di gara UISP

### **2. PARTECIPAZIONE**

#### **2.1 Gara competitiva**

La partecipazione è aperta a tutti gli atleti nati entro il 31.12.1997, tesserati e non, con le seguenti avvertenze.

Tesserati:

- Podisti: tesserati UISP e/o con un qualsiasi Ente di promozione sportiva riconosciuto dal Coni. I tesserati non UISP devono esibire copia del certificato medico agonistico.
- Ciclisti: tesserati UISP, FCI e/o con un qualsiasi Ente facente parte della Consulta Ciclismo Nazionale (AICS, CSI, ACSI, ecc...)

Chi gareggia in forma individuale deve possedere il tesserino/scheda di attività sia per il ciclismo che per il podismo; in alternativa è possibile esibire il certificato medico per l'attività sportiva agonistica specifico per podismo e ciclismo.

#### NON Tesserati:

Per i non tesserati è prevista la possibilità di partecipare alla manifestazione agonistica dietro presentazione del certificato medico per la pratica di attività sportiva agonistica specifico per podismo e ciclismo.

## **2.2 Prova non competitiva**

La partecipazione è aperta a tutti coloro che sono in possesso del tesserino UISP non agonistico ed ai non tesserati; questi ultimi sono ammessi solo dietro presentazione di un certificato medico che attesti l'idoneità alla pratica di attività sportiva non agonistica.

Il percorso di gara è ridotto, in quanto per la frazione in MTB è previsto un solo giro del circuito di 11 km; di conseguenza la distanza totale è circa 19 km (7,5 + 11 ).

La formula "non competitiva", prevede la partecipazione alla manifestazione senza assegnazione del numero di gara, senza rilevazione dei tempi e senza inserimento nella classifica finale.

Verrà comunque assegnato ai partecipanti un simbolo di riconoscimento da apporre alla bici/maglia ed a fine manifestazione verrà stilato un elenco con tutti i "finisher".

## **3. ISCRIZIONI**

Le iscrizioni si ricevono:

- In anticipo per e-mail all'indirizzo [bikeandrun@ciclisticavaldarbia.it](mailto:bikeandrun@ciclisticavaldarbia.it) specificando i dati anagrafici dell'atleta, il numero del tesserino e la società
- direttamente il giorno della manifestazione fino ad 1 ora prima della partenza.
- **Gara competitiva:** € 10,00 per gli individuali - € 18,00 per le staffette.
- **Prova non competitiva:** 10,00 per gli individuali - € 18,00 per le staffette.

Il pagamento potrà essere perfezionato con le seguenti modalità:

- 1) direttamente il giorno della manifestazione al ritiro del pettorale di gara
- 2) con bonifico bancario sul c/c 6739.03 intestato a Ciclistica Valdarbia-La Popolare, presso Monte dei Paschi di Siena filiale di Monteroni d'Arbia IBAN: IT44K010307189000000673903
- 3) con ricarica su Carta POSTEPAY n. 4023 6006 5658 2337 intestata FUSI LUCIANO - Codice Fiscale: FSULCN62M17C540T

## **4. INFORMAZIONI**

- **Ritrovo:** Campo sportivo di Monteroni d'Arbia (SI), via 1° Maggio a partire dalle 7.00.
- **Termine iscrizioni sul posto:** ore 8.30
- **Partenza:** ore 9.00

Sono previsti assistenza medica, un ristoro lungo il percorso e servizio docce a fine gara.

A fine manifestazione pasta party per tutti gli atleti partecipanti e gli accompagnatori.

Gli organizzatori della manifestazione declinano ogni responsabilità per danni provocati a terzi e a se stessi causa comportamento irresponsabile dei partecipanti.

## 5. SVOLGIMENTO DELLA GARA

La prima frazione sarà quella podistica.

Al termine della stessa, per sancire il cambio, sono previste queste modalità:

- **Staffette:** il podista dovrà passare il testimone al biker nell'apposita corsia prevista dall'organizzazione, con le regole definite al successivo punto 7 (zona cambio)
- **Individuali:** sarà presente un'apposita zona cambio (in stile triathlon) per prendere la bici, indossare il casco (OBBLIGATORIO) e partire per la frazione in mtb.

Importante: per motivi di sicurezza ogni singolo atleta avrà un numero da attaccare sulla bici ed uno da appendere sulla propria divisa. Chi non sarà dotato del suddetto numero non potrà entrare nella zona cambio.

### 5.1 Percorso

Quasi completamente su strada sterrata/di campo e dei brevi tratti di asfalto, su un circuito collinare da ripetersi 1 volta per la frazione podistica e 2 volte per quella in MTB.

Distanza complessiva della gara 30 km così ripartiti:

- Frazione podistica: 7,5 km
- Frazione MTB: 22 km

La prova non competitiva ha invece un percorso ridotto di circa 19 km, così composto:

- Frazione podistica: 7,5 km
- Frazione MTB: 11 km (un solo giro)

## 6. VARIE

E' obbligatorio l'uso del casco protettivo.

E' obbligatorio l'uso di Mountain Bike con ruote da 26", 27,5" o 29". Vietato l'uso di bici da ciclocross.

Ogni individuale avrà il proprio spazio personale nella zona cambio, area presidiata dai nostri addetti nella quale però il comitato organizzatore declina ogni responsabilità in caso di furti o altro.

## 7. CATEGORIE E PREMIAZIONI

### 7.1 Staffette

Saranno premiate le prime 3 STAFFETTE classificate delle seguenti categorie:

FEMMINILI	MASCHILI	MISTE
<b>(SF80-)</b> STAFFETTA FEMMINILE under80 (*)	<b>(SM80-)</b> STAFFETTA MASCHILE under80 (*)	<b>(SMF80-)</b> STAFFETTA MISTA under80 (*)
<b>(SF80+)</b> STAFFETTA FEMMINILE over80 (#)	<b>(SM80+)</b> STAFFETTA MASCHILE over80 (#)	<b>(SMF80+)</b> STAFFETTA MISTA over80 (#)
(*)under80 = la somma degli anni dei due componenti è inferiore o pari a 80		
(#)over80 = la somma degli anni dei due componenti è superiore a 80		

## 7.2 Individuali

Saranno premiati i primi 3 classificati delle seguenti categorie:

FEMMINILI	MASCHILI
<b>(IF40-)</b> INDIVIDUALE FEMMINILE under40 - nate tra il 1.1.1976 e il 31.12.1997	<b>(IM40-)</b> INDIVIDUALE MASCHILE under40 - nati tra il 1.1.1976 e il 31.12.1997
<b>(IF40+)</b> INDIVIDUALE FEMMINILE over40 - nate prima del 1.1.1976	<b>(IM40+)</b> INDIVIDUALE MASCHILE over40 - nati prima del 1.1.1976

## 8. Regolamento Zona Cambio MTB - Corsa Individuale

La zona di cambio è l'area delimitata nella quale è possibile operare la transizione dalla corsa alla bici. Sarà recintata da barriere ed avrà un ingresso ed un'uscita; all'interno saranno disposte delle barre sulle quali saranno appoggiate la bici per poterle prendere al termine della frazione podistica.

Ogni atleta avrà una propria postazione, segnalata con il numero di gara.

Prima della partenza della manifestazione ogni atleta potrà accedere alla zona cambio per sistemare la propria postazione con il materiale necessario alla frazione ciclistica, sarà però ammesso portare dentro la zona cambio soltanto i seguenti oggetti:

- MTB
- Casco
- Scarpe
- eventuali borracce, gel integratori e altri oggetti potranno essere introdotti nella zona di cambio ma disposti dentro alle scarpe o sulla bici.

Per effettuare il passaggio corsa - bici l'atleta dovrà entrare nella zona cambio e raggiungere la propria postazione. Qui procederà alla transizione, indossando ed allacciando il casco e le scarpette da bike. Tutto quello che verrà lasciato dovrà essere sistemato a terra, sotto il numero relativo alla propria postazione.

Solo dopo aver agganciato il casco l'atleta potrà ritirare la MTB, che dovrà essere spinta – senza salirci sopra - fino alla linea di uscita della zona cambio. Oltrepassata tale linea il biker potrà salire sulla MTB e partire per la frazione ciclistica.

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.

L'accesso alla zona cambio sarà consentito ai soli atleti partecipanti alla gara individuale, si potrà accedere fino a 15 minuti prima della partenza e a fine manifestazione per recuperare il materiale esibendo il pettorale di gara.

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