

## PROGRAMMA ATTIVITA' 2016



Che tipo di biker sei? Agonista o cicloturista? Oppure è la sola passione per la bici che ti guida e quindi fai indifferentemente entrambe le cose? In ogni caso facendo parte del gruppo troverai la possibilità di uscire in compagnia, sia per pedalare in modo più tranquillo, sia per fare una preparazione più specifica se coltivi delle ambizioni agonistiche. Il ritrovo in genere è davanti al negozio Cicli Torricelli per la Mountain Bike, alla stazione FS per gli stradisti. Puoi inoltre tenerti informato contattando i seguenti numeri:

➤ Strada:

- Agonismo: Duccio Vieri 328-4333000 / Gianni Antichi 380-5302631
- Cicloturismo: Tiziano Dominici 329-0042418 / Antonio Miano 324-7868396

➤ Mountain Bike:



- Luciano Fusi 347-6434341 / Marco Calzoni 339-4176806 / Marco De Martis 328-9075782

Sulle manifestazioni indicate come “gare/prove nel mirino”, l'associazione interverrà con un piccolo sostegno economico, facendosi carico di una parte della quota di iscrizione alla manifestazione; l'entità sarà determinata di volta in volta sulla base del numero dei partecipanti e della quota messa a disposizione dalla società.

### Appuntamenti Mountain Bike AGONISTI



#### Colli e Valli:

E' un circuito di 12 prove di cross country, con lunghezza di circa 25-30 km. Richiedono una buona preparazione agonistica e tecnica; le iscrizioni sono fissate a 15 euro a gara, e sono previste premiazioni individuali dei primi 5 di ogni categoria UISP. Tutte le informazioni sul sito di riferimento [www.collievalli.it/](http://www.collievalli.it/).

Nel circuito è inserita la nostra gara – La Via delle Miniere – di Vescovado di Murlo.

#### Granfondo:

Le Granfondo sono molto partecipate, si parte anche in 500/1000, prevedono un percorso lungo ed uno breve da poter scegliere ed un costo di iscrizione intorno ai 25- 30 euro; offrono molti servizi e sono maggiormente indicate per chi inizia a correre, in quanto vi partecipano oltre agli agonisti puri anche molti cicloturisti.

<b>AGONISTI</b> <b>Gare nel mirino</b> 	GF Monteriggioni	13 MARZO
	GF Rosia	10 APRILE
	Abbadia XC Colli e Valli	24 LUGLIO
	Geggiano Trofeo Scoiattolo Colli e Valli	25 SETTEMBRE
	GF Sinalunga	2 OTTOBRE
	GF Montalcino	9 OTTOBRE

#### Altre gare UISP SIENA

- 14/5 - Staggia Senese
- 4/6 - 6 ore del Bacocos
- 11/6 - Ciciano
- 3/7 - Abbadia SS (Marathon MTB)
- 10/7 - Le Piazze (Cetona)
- 11/9 - Pievescola

### Appuntamenti Mountain Bike CICLOTURISTI

#### Escursioni in Terre di Siena:

Raduni MTB in provincia di Siena, da fare senza numero e senza classifica. Non ci sono classifiche né premiazioni individuali; ad un prezzo estremamente contenuto si ha la possibilità di pedalare in amicizia e compagnia dei gruppi ciclistici della zona (Montalcino, Casciano, Buonconvento)

<b>CICLOTURISTI</b> <b>Prove nel mirino:</b> 	San Giovanni d'A.	12 MARZO
	Casciano di Murlo	22 MAGGIO
	Arbia	18 GIUGNO

#### Altre escursioni UISP

- 5 Giugno: Montepulciano - Tour del Nobile
- 21 Agosto: Casetta

### Appuntamenti Ciclismo su strada AGONISTI

#### Gare amatoriali:

Sono gare generalmente a circuito su distanze complessive di circa 60-70 km , adatte a chi piace confrontarsi con i corridori più forti che pedalano in zona. Si corrono in genere a Bettolle, Sinalunga e Grosseto. Medie sempre elevatissime, necessitano di una discreta preparazione agonistica per non perdere da subito il contatto con il gruppo.

#### Granfondo:

Come per la MTB le Granfondo su strada sono più partecipate delle gare a circuito, a volte si parte in 500/1000 persone, hanno un percorso lungo ed uno breve da poter scegliere ed un costo di iscrizione un po' più alto (20 - 30 euro); offrono però più servizi e sono più indicate per chi inizia. Rispetto alla MTB l'offerta di Granfondo in provincia di Siena è più limitata, le più famose sono:

E' prevista inoltre la partecipazione della squadra alla Maratona delle Dolomiti.

#### Per gli agonisti

##### Gare nel mirino:



Gf Strade Bianche	6 MARZO
GF Vernaccia	8 MAGGIO
Nove Colli	22 MAGGIO
Fondo Primo Volpi	12 GIUGNO
Fondo della Berardenga	24 LUGLIO

#### Altre gare

Circuito gare amatoriali Bettolle - Sinalunga

### Appuntamenti Ciclismo su strada CICLOTURISTI

#### Granfondo Cicloturistiche

Si tratta di manifestazioni ben organizzate, si partecipa in circa 300/400 ma alcune arrivano anche ad 800. Non sono previste classifiche individuali ma solo per società, il costo di iscrizione è contenuto (circa 10 euro).

- Circuito Toscano di Cicloturismo, 9 prove da maggio a settembre alla scoperta dei percorsi più belli della Toscana.
- Trittico in Terre di Siena: 3 prove
  - Aprile: GF Chiusdino / Giugno: Chianti Classic / Agosto: GF della Valdarbia

##### Prove nel mirino:



Gf Chiusdino	24 APRILE
Chianti Classic	2 GIUGNO
GF Pissei Edita Pucinskaite (Pistoia)	12 GIUGNO

#### Raduni provinciali UISP

Si tratta di raduni non competitivi, con 50-100 partenti, dove comunque si pedala in compagnia e a buona andatura. Si svolgono generalmente nelle vicinanze di Siena (Castelnuovo, Arbia, quelli più distanti nella zona di Chiusi).

1 Maggio - Geggiano (Raduno)

7 Maggio - Taverne d'Arbia (Raduno)

22 Maggio - Casciano di Murlo (Raduno strada)

21 Agosto - Casetta (Raduno strada)

10 Settembre - Ruffolo (Raduno)

Ottimi per chi inizia a pedalare, per abituarsi a stare in gruppo ad andature medie. Il calendario è consultabile sul sito della UISP di Siena.

Altri Appuntamenti	
<p><b>GARE ORGANIZZATE DA NOI</b></p> <p>È richiesto a tutti i soci un piccolo aiuto per l'organizzazione delle manifestazioni. Oltre a dare visibilità all'attività svolta dall'associazione possono rappresentare, in caso di buon esito, una piccola forma di autofinanziamento</p>	<p> <b>LA VIA DELLE MINIERE</b></p> <p><b>MTB: La via delle Miniere</b> Da 10 anni ormai organizziamo questo classico appuntamento della Mountain Bike Toscana. Un cross country che richiama sempre tanti biker sugli impegnativi sentieri di Murlo. - <b>26 MARZO 2016</b></p>
	<p> <b>FRANCIGENA BIKE AND RUN</b></p> <p><b>2° EDIZIONE DELLA GARA di DUATHLON</b> - <b>26 GIUGNO 2016</b></p>
	<p> <b>Granfondo della Valdardia</b></p> <p><b>Strada: Granfondo cicloturistica della Valdardia</b> 20 edizione della Granfondo della Valdardia, che dal 2014 ha cambiato veste, trasformandosi in cicloturistica. - <b>4 SETTEMBRE 2016</b></p>
<p><b>CENE, GITE ED ALTRE INIZIATIVE</b></p>	<p><b>Gite e pedalate:</b></p> <p>Nel 2015, oltre alle consuete uscite che si fanno ogni sabato e domenica, sono previste alcune escursioni . A breve tutti i dettagli.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 19 marzo Primavera: escursione nelle crete</li><li>• 7 MAGGIO - IN BICI PER L'AFRICA</li><li>• Giugno - Luglio : Notturme infrasettimanali</li><li>• Ottobre: Festa d'Ottobre a Vescovado di Murlo</li><li>• 11 Dicembre: cena di fine stagione</li></ul>