BEVERINO

25/26 GIUGNO 2022

Duathlon Giovani Città di Beverino

Duathlon Sprint Mtb “Sali Scendi” Beverino

Duathlon Promozionale non agonistico

Sommario

1. ORGANIZZAZIONE 4

Organizzatore 4

Direttore Di Gara: 4

Referente 4

2. MAPPA LOCALITÀ - INFO 5

Beverino 5

3. COME RAGGIUNGERE BEVERINO 6

4. PROGRAMMA GARE 7

Sabato 25/06 7

DUATHLON GIOVANI 7

Categoria CU-MC 7

Categoria RA-ES 7

Categoria YA-YB -JU 7

Domenica 26/06 7

DUATHLON MTB "SALI SCENDI" BEVERINO 7

5. PROGRAMMA EVENTI PROMOZIANALI 8

Sabato 25/06 8

PER I PIU' PICCOLI E "NON SOLO" 8

PER TUTTI 8

Domenica 26/06 8

DUATHLON NON COMPETITIVO "SALI SCENDI DI BEVERINO" 8

DUATHLON BABY 8

DUATHLON CORTO 8

DUATHLON MEDIO 8

6. DISTANZE, DESCRIZIONE PERCORSI, MAPPE 9

DUATHLON GIOVANI DEL 25/6 9

PERCORSI JU – YB - YA 9

PERCORSI RAGAZZI 11

PERCORSI ESORDIENTI 13

PERCORSI CUCCIOLI 15

PERCORSI MINI CUCCIOLI ..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

PIANTINA DISLOCAZIONE SERVIZI GARA 16

DUATHLON MTB "SALI SCENDI" BEVERINO DEL 26/6 17

DUATHLON NON COMPETITIVO “SALI SCENDI BEVERINO” del 26/6 21
PERCORSI DUATHLON BABY 21
PERCORSI DUATHLON CORTO 22
PERCORSI DUATHLON MEDIO 23
7. QUOTE E MODALITÀ D’ISCRIZIONE 24
ISCRIZIONE DUATHLON GIOVANI: 24
Scadenza 24
ISCRIZIONE MTB DUATHLON SALI SCENDI: 25
Scadenza 25
ISCRIZIONE DUATHLON PROMOZIONALE NON AGOSTICO: 25
8. PREMIAZIONI 26
9. ALBERGHI 26
Convenzioni per il soggiorno riservate agli iscritti. 26
10. RISTORANTI CONVENZIONATI 28
Convenzioni riservate agli iscritti. 28
11. INFO 29
12. ASSISTENZA MEDICA 30
PRONTO SOCCORSO: 30

1. ORGANIZZAZIONE

Organizzatore:

Asd Spezia Triathlon

Direttore Di Gara:

David Pascotto

Referente:

David Pascotto - **TELEFONO** : 320.022.10.36
Silvano Luciani - **TELEFONO** : 347.647.18.33

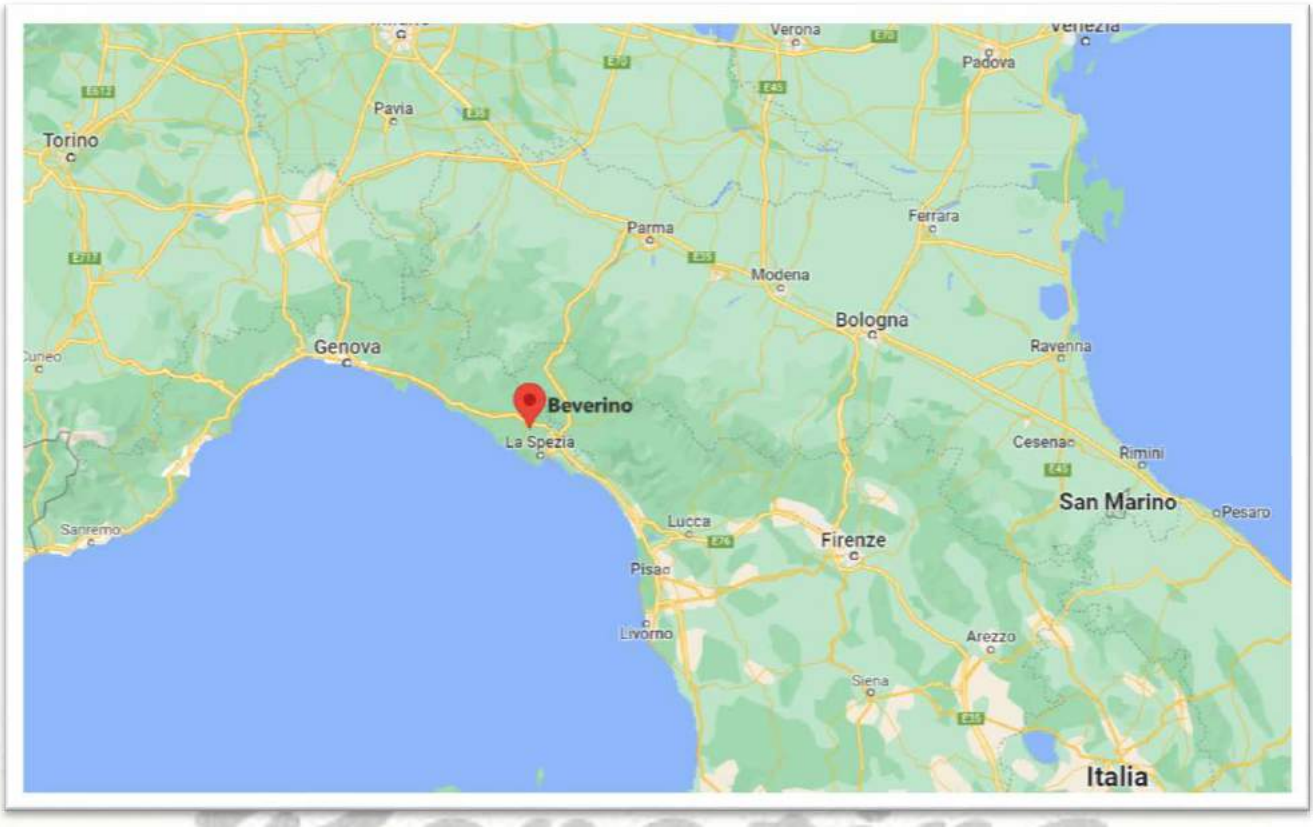
Email:

segreteria@speziatriathlon.net - davidpascotto@speziatriathlon.net

Web:

www.speziatriathlon.net

2. MAPPA LOCALITÀ - INFO



Beverino

Comune ligure, in provincia della Spezia, con poco meno di duemila quattrocento abitanti. Il patrono è Esaltazione della Santa Croce.

Una località pittoresca circondata da un verde imponente, dove agricoltura e natura si fondono in una veduta stupenda. Nel paese diviso in sei frazioni son presenti molte tracce della storia ed i suoi mutamenti, quasi come una città del medioevo dove vige ancora il feudato.

Tutte le sei frazioni di Beverino possono essere visitate attraverso dei sentieri percorribili anche a cavallo e mountan bike, tali sentieri si collegano con le Cinque Terre e l'Alta Via dei Monti Liguri.

Proseguendo l'itinerario, si entra in uno dei paesaggi più belli d'Italia: Cinque Terre (Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso), Patrimonio dell'Umanità per lo straordinario rapporto tra uomo e natura, in un equilibrio armonioso che rapisce lo sguardo.

FRAZIONI:
Beverino Castello, Bracelli, Castiglione Vara, Corvara, Cavanella Vara e Padivarma.

"Un porto che la natura intorno nasconde, un porto segreto".

Con queste parole Mario Soldati parlava del piccolo borgo di Beverino, racchiuso tra le mura del **castello** e le case fortificate.

Un piccolo borgo, la piazza su cui si affaccia la chiesa, le mura difensive: sono i tratti in comune dei **borghi medievali** di Beverino, ciascuno con le proprie peculiarità storiche, paesaggistiche ed architettoniche.
Il nucleo originario sorgeva nel fondovalle lungo

il torrente Graveglia dove è ancora riconoscibile l'antica cappella di San Cipriano, in parte sepolta dai depositi alluvionali del torrente.

Nell' XI secolo gli Estensi lo trasferiscono sull'attuale collina.

Corvara, posta sul crinale che scende dal monte Trezzo, ha servito da collegamento tra la costa e l'entroterra in epoca medievale. Il nucleo più antico del paese arroccato attorno alla sommità del castello è costituito da alti edifici che formano il complesso fortificato.

Il borgo costituiva, fino a poco tempo fa, uno degli esempi di edilizia medievale in pietra meglio conservati di tutta la regione.

Il piccolo centro abitato di **Bracelli** merita una visita per poter ammirare la facciata del nobile palazzo
della famiglia Ravaschieri e l'antica cappella detta dell' Oratorio di S.Croce databile attorno al XIII secolo.

Che cosa visitare a Beverino

A Beverino Castello, la *Chiesa romanica di santa Croce*, restaurata nel XVII secolo. Del *castello medievale* restano solo poche ma interessanti tracce, tra cui l'arco a sesto acuto di una porta di accesso al borgo.

A Corvara, la *Chiesa di San Michele Arcangelo* del 1330 e restaurata nel XVIII secolo; il *Santuario cinquecentesco della Madonna del Trezzo* e la *Loggia trecentesca*, luogo di sosta per pellegrini e viandanti.

Del *Castello medievale di Bracelli*, rimangono gli archi del sistema difensivo a sette porte, le cui arcate si susseguivano lungo il percorso che conduceva alla sommità del paese. *Oratorio di Santa Croce* a Bracelli. La cappella detta dell'Oratorio, dedicata al culto di Santa Croce è databile attorno al XIII secolo (restaurato nel XVIII secolo).

Chiesa di San Lorenzo Martire del XI secolo, a Padivarma (Oltrevara).

Chiesa di San Remigio Vescovo a Castiglione Vara, del XVI secolo, costruita sulle rovine di un castello medievale.

3. COME RAGGIUNGERE BEVERINO

Raggiungere Beverino in treno

Lla soluzione migliore è utilizzare un treno con destinazione o fermata a:

- Stazione di **la spezia migliarina** | La Spezia | dista 9,39 km da Beverino
- Stazione di **la spezia centrale** | La Spezia | dista 9,89 km da Beverino

Raggiungere Beverino in auto

Percorrendo l'autostrada le uscite più vicine al centro di Beverino sono:

- Uscita **Brugnato - Borghetto di Vara** | **A12** autostrada Azzurra | 6,66 km dal centro
- Uscita **Lerici Porto** | **A15** autostrada della Cisa | Parma-La Spezia | 11,13 km dal centro

4. PROGRAMMA GARE

Sabato 25/06

DUATHLON GIOVANI

09:00 Apertura segreteria

Categoria CU-MC

10:30/11:00 zona cambio Mini cuccioli e Cuccioli

11.10 Partenza Mini cuccioli

11.30 Partenza Cuccioli

Categoria RA-ES

12/ 12.30 zona cambio Esordienti e Ragazzi

12.40 Partenza Esordienti

13.40 Partenza Ragazzi

Categoria YA-YB -JU

14:30/14:50 zona cambio Youth e Junior

15.00 partenza Youth/Junior

A seguire Premiazioni

Domenica 26/06

DUATHLON MTB "SALI SCENDI" BEVERINO

09:00 Apertura segreteria

11.30/12.00 zona cambio
12.20 Partenza donne
12.30 Partenza uomini

14.00 Premiazioni

5. PROGRAMMA EVENTI PROMOZIANALI

Sabato 25/06

PER I PIU' PICCOLI E "NON SOLO"

Ore 13.30 all'interno del campo sportivo

- Percorsi di abilità in Mtb
- Le abilità tecniche di base per la sicurezza
- Esercizi per la conduzione della biciletta
- Esercizi con cambi di direzione
- Esercizi per la frenata

PER TUTTI

LE BASI DEL DUATHLON, utili per chi vuole partecipare al duathlon promozionale il giorno dopo

Ore 16 all'interno del campo sportivo

- Nozioni pratiche di base del duathlon
- Mettere il casco e togliere il casco
- Conduzione a mano della bici
- Tecniche per salire e scendere dalla bici
- Le transizioni, come passare dalla corsa alla bici.
- Le transizioni, come passare dalla bici alla corsa.

Domenica 26/06

DUATHLON NON COMPETITIVO "SALI SCENDI DI BEVERINO"

DUATHLON BABY

15/ 15.30 zona cambio

15.40 Partenza

DUATHLON CORTO

15/ 15.30 zona cambio

16.30 Partenza

DUATHLON MEDIO

15/ 15.30 zona cambio

16.30 Partenza

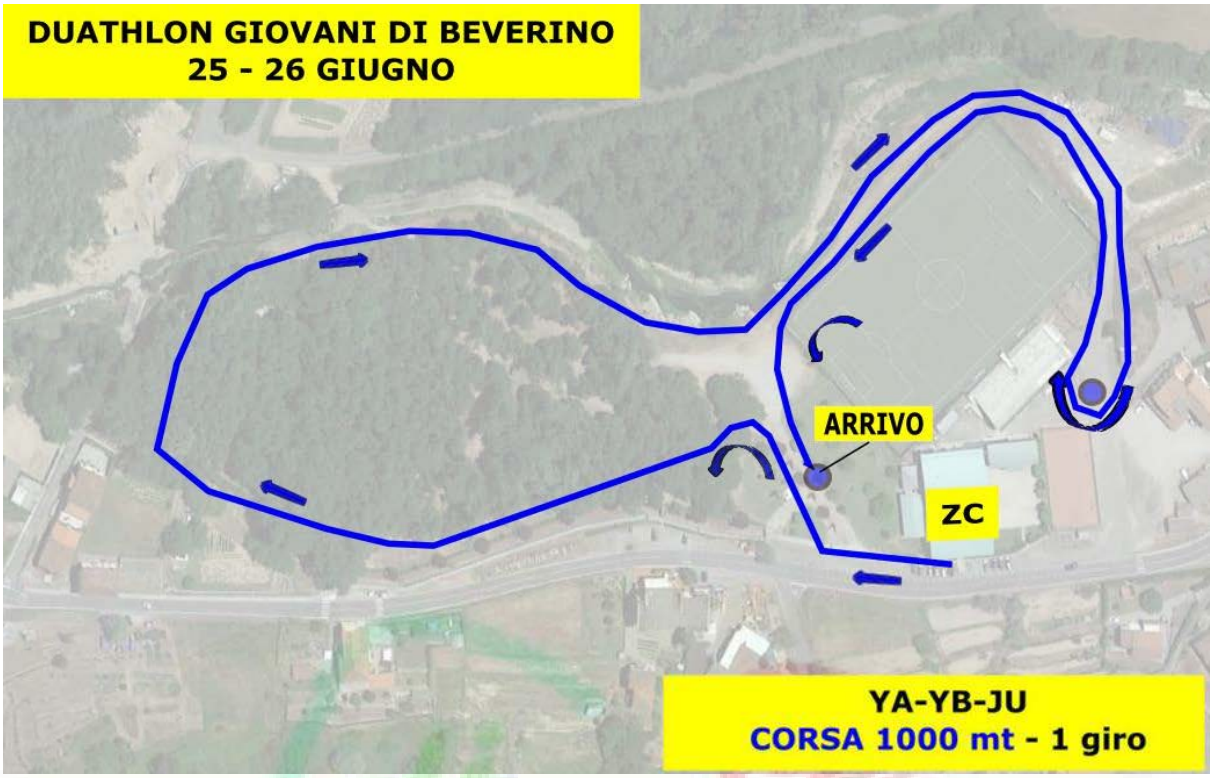
6. DISTANZE, DESCRIZIONE PERCORSI, MAPPE

DUATHLON GIOVANI DEL 25/6

GARA	CORSA	BICICLETTA	CORSA
JU	2000 m	6000 m	1000 m
YOUTH B	2000 m	6000 m	1000 m
YOUTH A	2000 m	6000 m	1000 m
RAGAZZI	800 m	3000 m	400 m
ESORDIENTI	400 m	1500 m	200 m
CUCCIOLI	200 m	500 m	100 m
MINICUCCIOLI	100 m	250 m	50 m

PERCORSI JU – YB - YA

CORSA. Le frazioni podistiche si svolgono all'interno del parco Comunale di Beverino , giro in senso orario di 1000 metri da percorrere 2 volte nella prima frazione e 1 volta nell'ultima frazione.



Nota: Le frazioni ciclistiche per le categorie Youth e Junior si svolgono su percorso asfaltato con bici da strada.

BICI. Giro in senso orario di 1500 metri da percorrere 4 volte. Usciti dalla zona cambio si procede per circa 350 mt, si gira a destra per la località Vetrale e al successivo incrocio ancora a destra sulla via degli spessi per immettersi nuovamente a destra sulla provinciale che riporta alla zona cambio

PERCORSI RAGAZZI

CORSA. Le frazioni podistiche si svolgono all'interno del parco Comunale di Beverino, giro in senso orario di 400 metri da percorrere 2 volte nella prima frazione e 1 volta nell'ultima frazione.

BICI. Giro in senso orario di 1500 metri da percorrere 2 volte. Usciti dalla zona cambio si procede per circa 350 mt , si gira a destra per la località Vetrale e al successivo incrocio ancora a destra sulla via degli spessi per immettersi nuovamente a destra sulla provinciale che riporta alla zona cambio

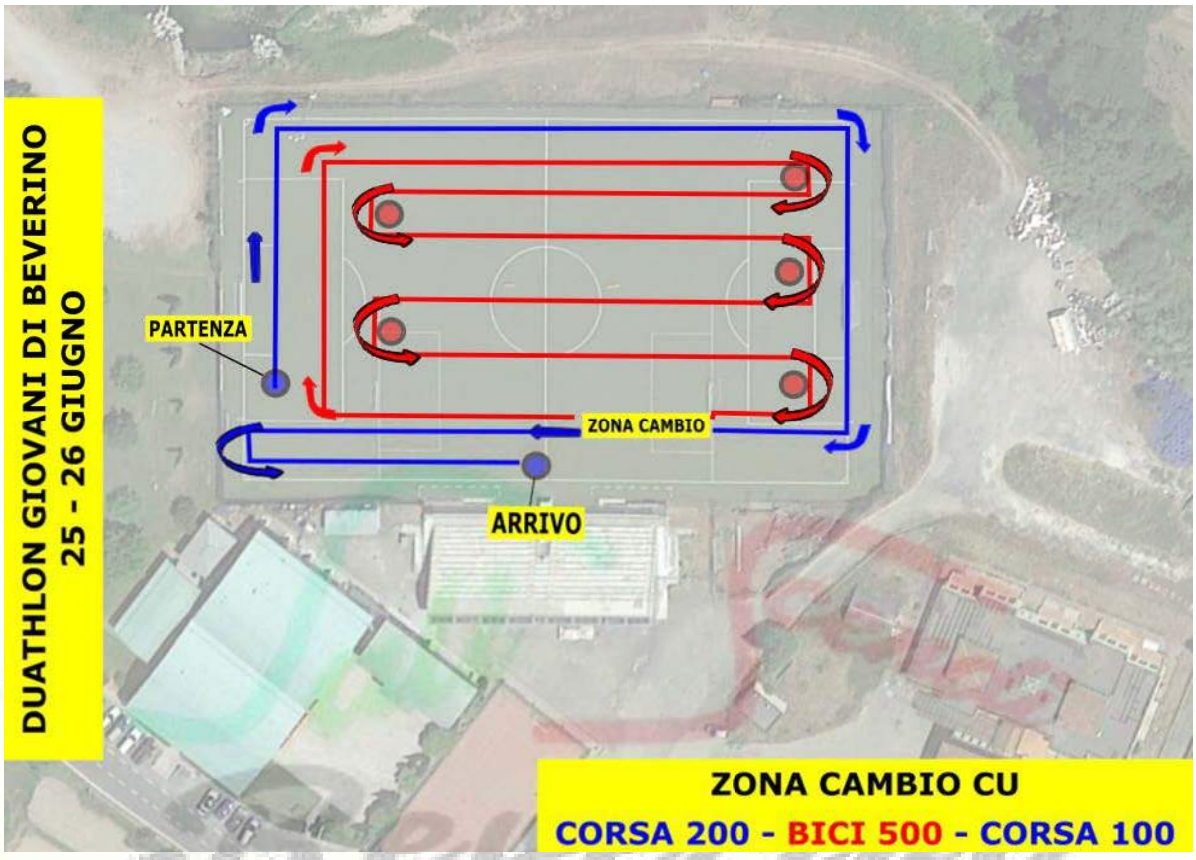
PERCORSI ESORDIENTI

CORSA. Le frazioni podistiche si svolgono all'interno del parco Comunale di Beverino, la prima frazione prevede la partenza all'interno del parco comunale e costeggiando il campo sportivo si percorrono i 400 mt che portano alla zona cambio , mentre nella seconda frazione usciti dalla zona cambio si procede all'interno del parco fino al giro di boa che riporta all'arrivo.

BICI. Giro in senso orario di 1500 metri da percorrere 1 volte. Usciti dalla zona cambio si procede per circa 350 mt , si gira a destra per la località Vetrale e al successivo incrocio ancora a destra sulla via degli spessi per immettersi nuovamente a destra sulla provinciale che riporta alla zona cambio

PERCORSI CUCCIOLI e MINI CUCCIOLI

CORSA. La zona cambio dei CU e dei MC è situata all'interno del campo sportivo dove si disputano tutte le frazioni di corsa e di bici.



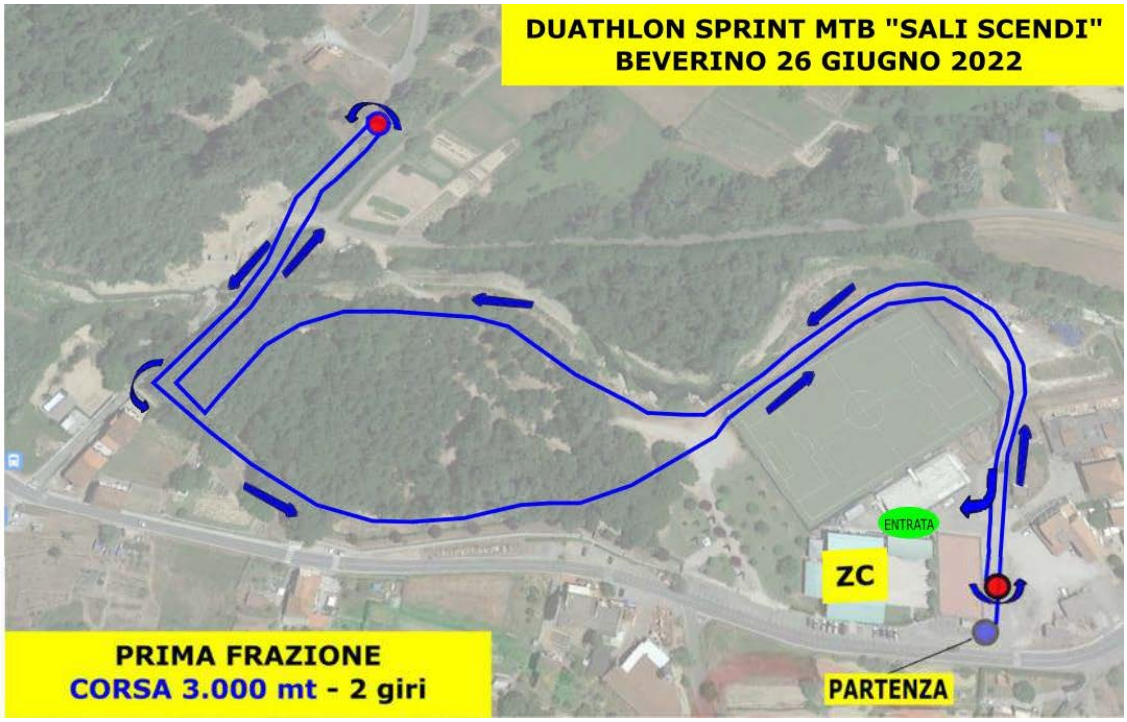
PIANTINA DISLOCAZIONE SERVIZI GARA

DUATHLON MTB “SALI SCENDI” BEVERINO DEL 26/6

GARA	CORSA	BICICLETTA	CORSA
DUATHLON AGE GROUP	3000 m	15 km	1500 m

PRIMA FRAZIONE DI CORSA A PIEDI

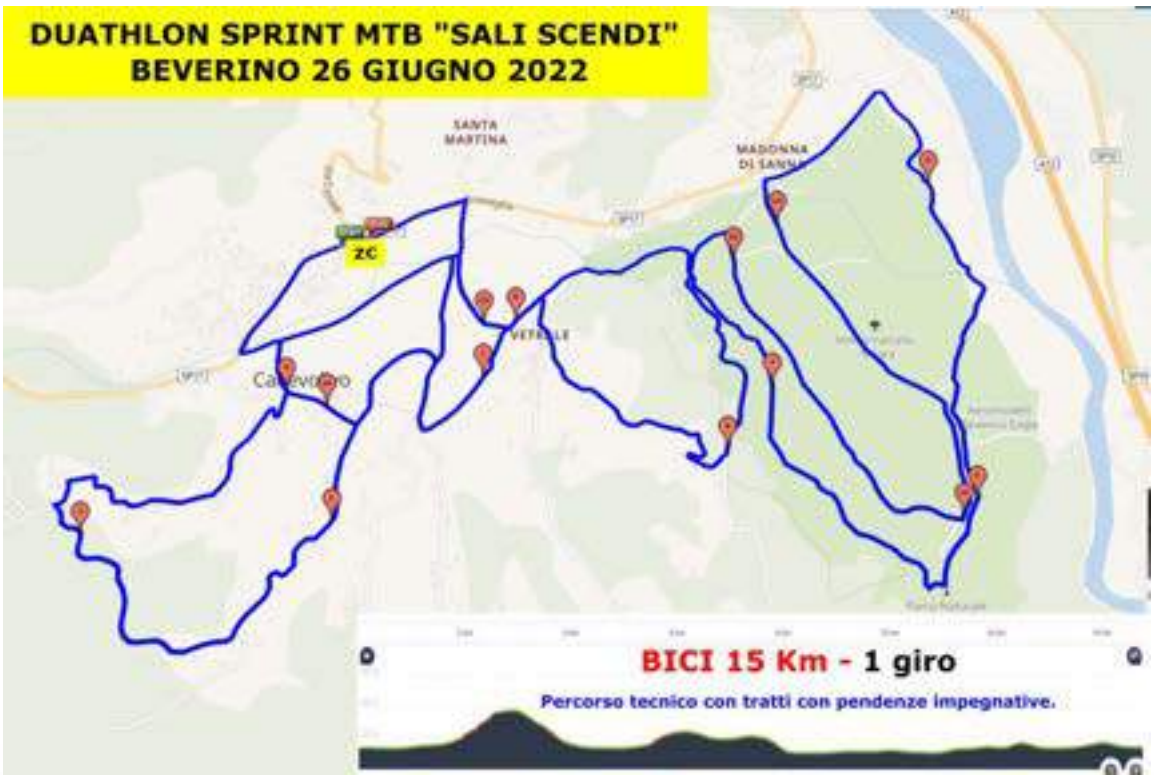
La partenza avviene nel parcheggio antistante il campo sportivo e si sviluppa all’interno del parco comunale con due giri da 1500 mt da percorrere in senso anti orario.



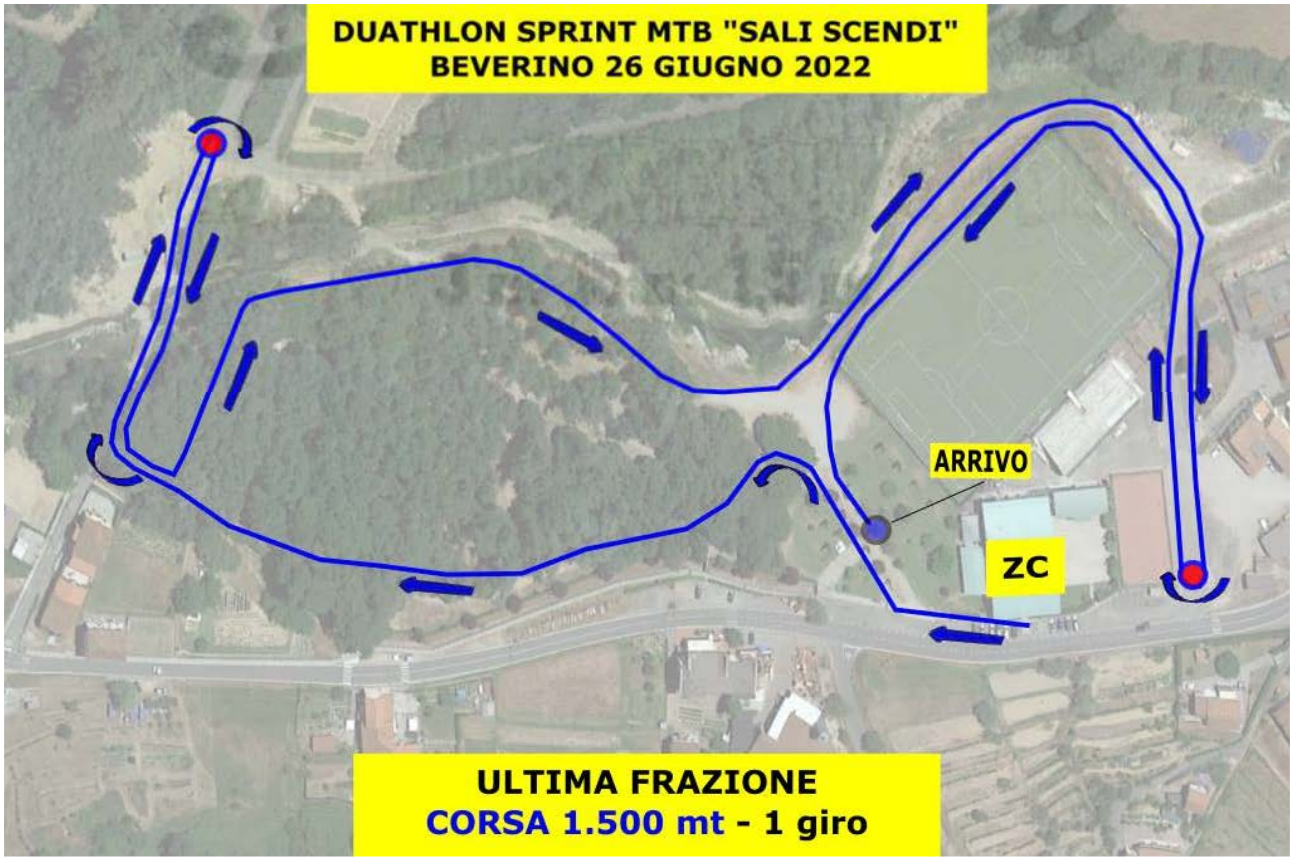
SECONDA FRAZIONE IN BICI. Giro in MTB impegnativo. Adatto a un livello di preparazione allenato e con una buona pratica nell'uso della mtb in fuori strada.
Il percorso è a traffico controllato ed è segnalato con cartelli con frecce rosse e dai volontari che vi assisteranno in caso di necessità.
La tappa si sviluppa in gran parte del percorso della gara podistica Sali scendi e presenta brevi tratti su asfalto con pendenze impegnative di oltre il 15%.

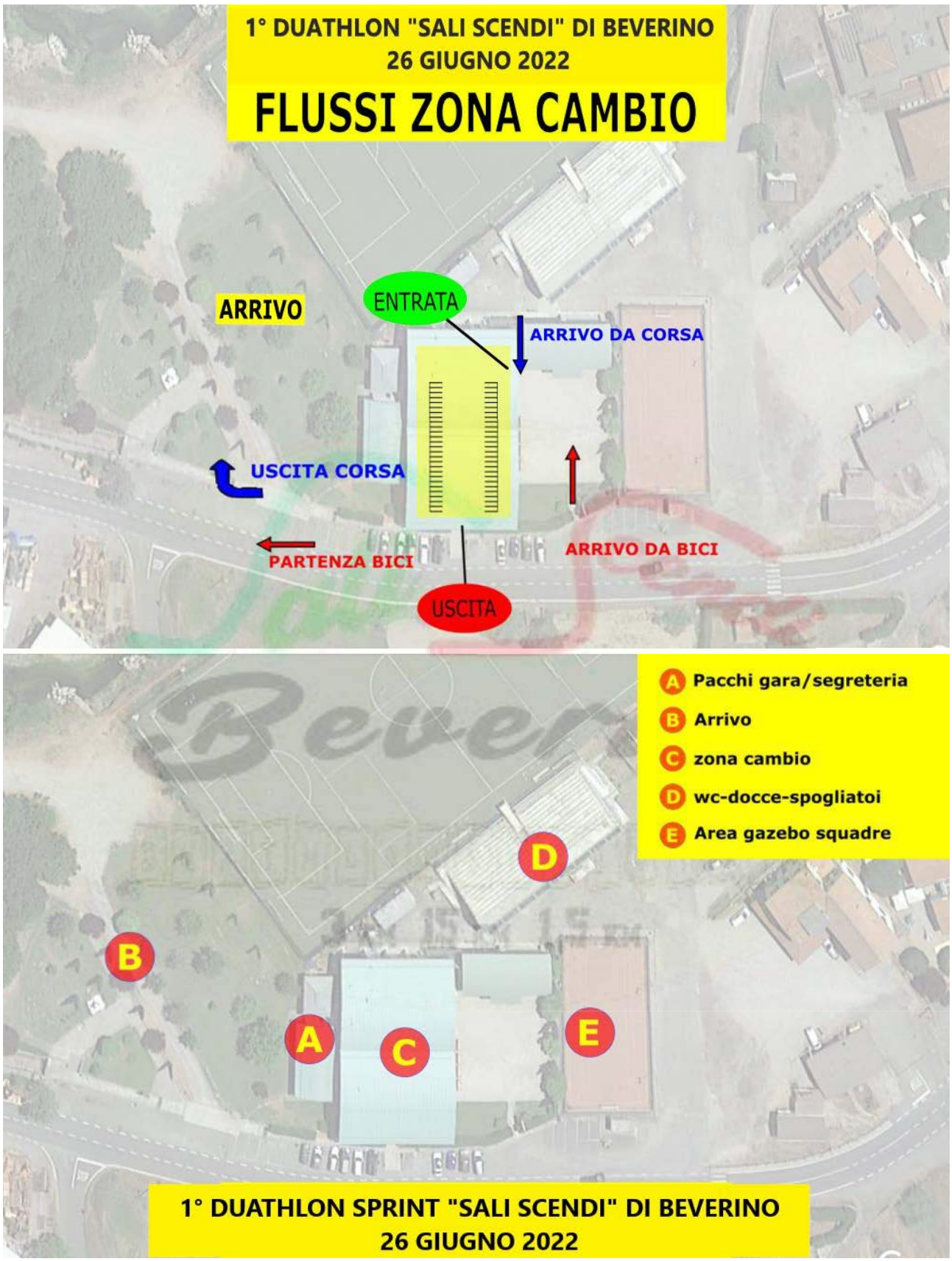
Dalla zona cambio situata nei pressi del campo sportivo di Beverino si procede sulla provinciale per circa 350 mt svoltando a destra per la località Vetrale e sulla via Ronco per salire alla località Canevolivo dove dopo circa 2 km si affrontano le pendenze più faticose. Si entra nel tratto sterrato che porta alla località Scortica e si scende in picchiata nuovamente a Canevolivo e poi Vetrale dove si affrontano altri 500 mt su asfalto della salita del Cernatore.

Al termine della salita si entra nella parte sterrata dei 15 km affrontando una prima discesa tecnica e veloce che porta al sentiero conosciuto come "la strada dei Tedeschi". Da questo punto in poi il percorso diviene pianeggiante ma tecnico fino al rientro in zc.



TERZA FRAZIONE DI CORSA A PIEDI. L'ultima frazione si svolge sul medesimo percorso della prima frazione con un giro orario che termina al traguardo posto nel parco comunale.




1° DUATHLON "SALI SCENDI" DI BEVERINO
26 GIUGNO 2022
FLUSSI ZONA CAMBIO
ARRIVO
ENTRATA
ARRIVO DA CORSA
USCITA CORSA
PARTENZA BICI
ARRIVO DA BICI
USCITA
A Pacchi gara/segreteria
B Arrivo
C zona cambio
D wc-docce-spogliatoi
E Area gazebo squadre
A
B
C
D
E
1° DUATHLON SPRINT "SALI SCENDI" DI BEVERINO
26 GIUGNO 2022

DUATHLON NON COMPETITIVO “SALI SCENDI BEVERINO” del 26/6

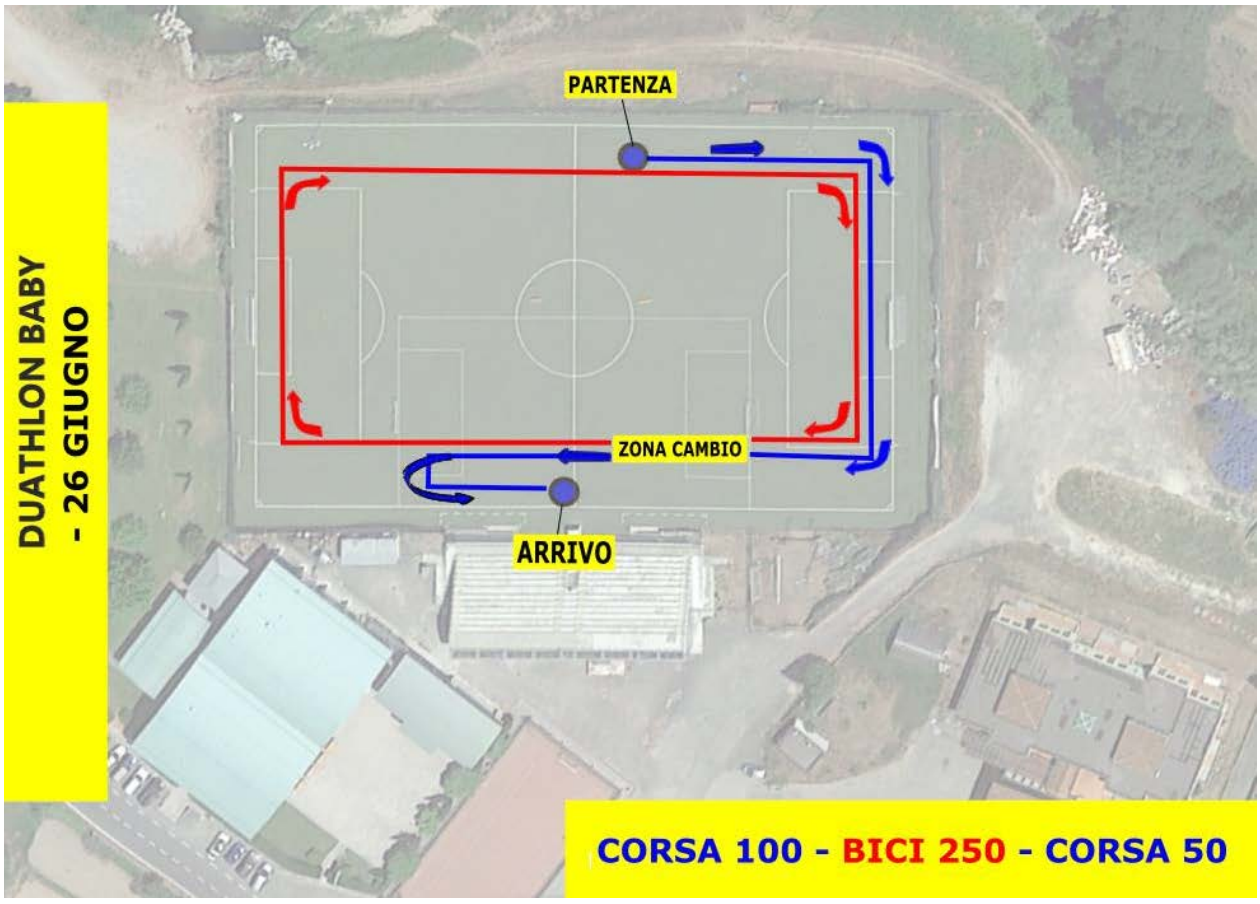
GARA	CORSA	BICICLETTA	CORSA
BABY 6/9 ANNI	100 m	250 m	50 m
CORTO	300 m	3 km	150 m
MEDIO	600 m	10 km	300 m

PERCORSI DUATHLON BABY

adatto a bimbi dai 5 anni di età a 8/9 anni. Il percorso è studiato per tutti i bimbi alle prime esperienze sportive. E’ comunque necessaria la capacità di conduzione della bicicletta e nel rispetto delle regole del Duathlon e del “buon senso” è obbligatorio l’uso del casco per la frazione in bici.

Si svolge interamente all’interno del campo sportivo di Beverino in totale sicurezza e con la supervisione di personale tecnico specializzato nella pratica del Triathlon.

L’obiettivo è di far conoscere ai bambini e ai genitori la disciplina del duathlon finalizzata poi alla pratica del triathlon, dove i ragazzi imparano a nuotare, pedalare e correre partendo dal gioco e dall’apprendimento dello sport di base per i più piccoli ,6 anni, per arrivare alle prime esperienze agonistiche ed infine alla maturità tecnica e sportiva



PERCORSI DI ABILITA'. Nelle ore che precedono l'evento BABY è organizzata anche un'attività di formazione seguita dai nostri tecnici con lezioni sulla pratica e l'uso della Mountain bike, con percorsi studiati per accrescere le abilità di guida della biciletta oltre alle fasi di cambio con le frazioni di corsa a piedi.

PERCORSI DUATHLON CORTO

Percorso su asfalto alla portata di tutti, nel rispetto delle regole del Duathlon è consigliato comunque l'uso del casco per la frazione in bici.

PRIMA FRAZIONE DI CORSA A PIEDI

La partenza avviene nel parco Comunale di Beverino dove si svolge la prima frazione a piedi di 300 mt e l'ultima frazione a piedi di 150 mt. Terminata la prima frazione a piedi si giunge nell'area dove sono state sistemate tutte le bicilette (detta zona cambio o di transizione), si indossa il casco e si conduce a mano la propria bici al difuori di detta area dove è possibile salire in sella per affrontare la seconda frazione di 3 km.

SECONDA FRAZIONE IN BICI. Il percorso è a traffico controllato ed è segnalato con cartelli con frecce rosse e dai volontari che vi assisteranno in caso di necessità.
La tappa è praticamente pianeggiante e su asfalto con la sola eccezione degli ultimi 500 mt all'interno del parco Comunale.

Dalla zona cambio situata nei pressi del campo sportivo di Beverino si procede sulla provinciale e dopo 350 mt si svolta a destra in direzione della frazione del Vetrale dove si procede sempre a destra sulla via Ronco e poi sulla via Borachia in località Canevolivo.

All'incrocio con via Pascotto si svolta a sinistra in discesa fini all'incrocio con la via degli spessi per il rientro nel parco Comunale per gli ultimi 500 mt che conducono al parco e alla zona cambio.

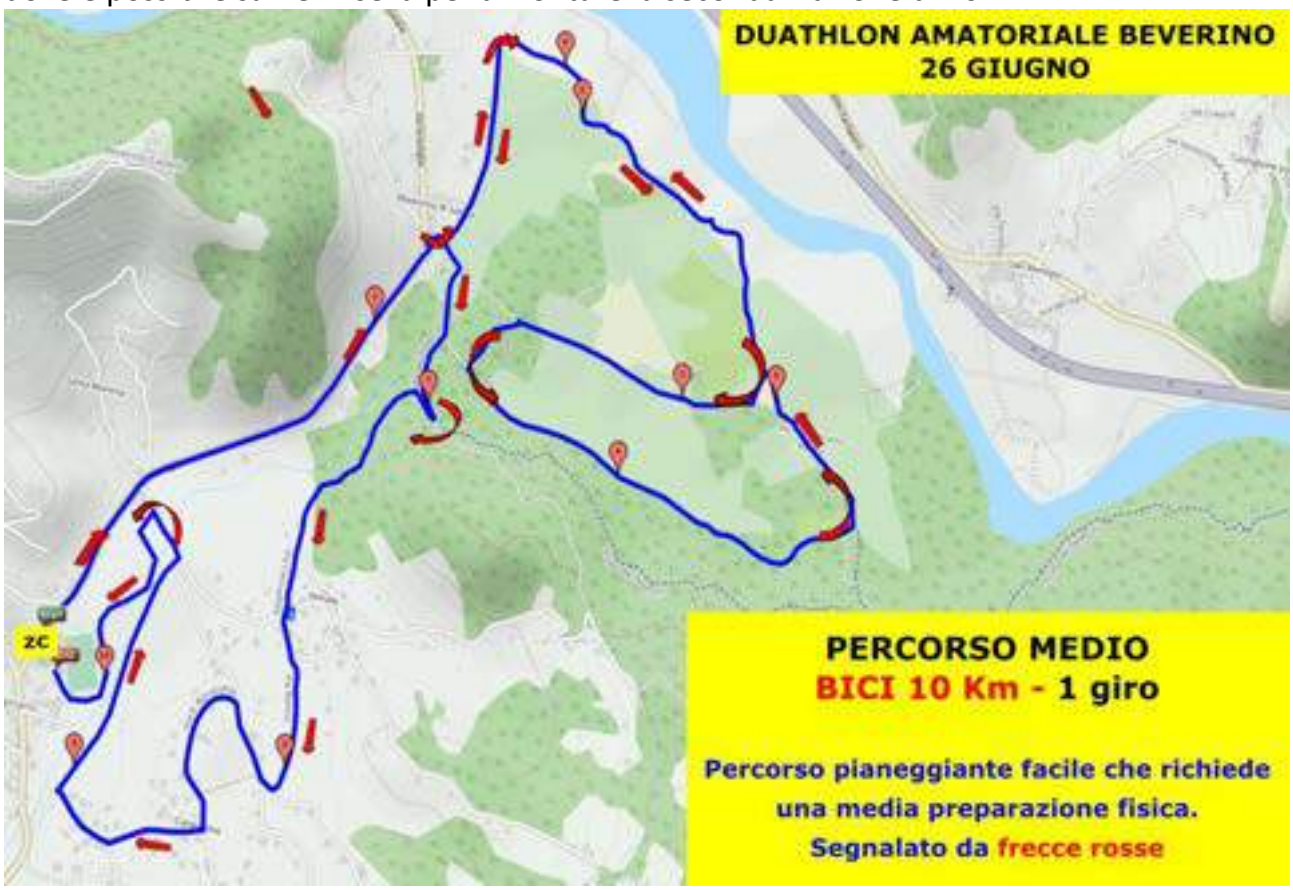
TERZA FRAZIONE DI CORSA A PIEDI. Arrivati in zona cambio si deposita la bici al proprio posto e tolto il casco si corrono gli ultimi 1500 mt che conducono all'arrivo.

PERCORSI DUATHLON MEDIO

Giro in MTB facile. Adatto a un livello di preparazione allenato e con una minima pratica nell'uso della mtb in fuori strada, nel rispetto delle regole del Duathlon è consigliato comunque l'uso del casco per la frazione in bici.

PRIMA FRAZIONE DI CORSA A PIEDI

La partenza avviene nel parco Comunale di Beverino dove si svolge la prima frazione a piedi di 600 mt e l'ultima frazione a piedi di 300 mt. Terminata la prima frazione a piedi si giunge nell'area dove sono state sistemate tutte le bicilette (detta zona cambio o di transizione), si indossa il casco e si conduce a mano la propria bici al difuori di detta area dove è possibile salire in sella per affrontare la seconda frazione di 10 km.



SECONDA FRAZIONE IN BICI. Il percorso è a traffico controllato ed è segnalato con cartelli con frecce rosse e dai volontari che vi assisteranno in caso di necessità.
La tappa è praticamente pianeggiante con circa 3,7 km su asfalto.

Dalla zona cambio situata nei pressi del campo sportivo di Beverino si procede sulla provinciale fino alla frazione del Piano di Beverino dove in località Sant'Anna si attraversa il ponte e si inizia il percorso sterrato nel del parco di Montemarcello. Circa 6 km su strada sterrata veloce con difficoltà minime con un tratto sul conosciuto sentiero dei Tedeschi che conduce alla località Vetrale. Qui si ritorna su strada asfaltata che con una breve e lieve salita in località Canevolivo per gli ultimi 2 km che conducono al parco di San Cipriano e alla zona cambio.

TERZA FRAZIONE DI CORSA A PIEDI. Arrivati in zona cambio si deposita la bici al proprio posto e tolto il casco si corrono gli ultimi 300 mt che conducono all'arrivo.

7. QUOTE E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

ISCRIZIONE DUATHLON GIOVANI:

Per questa gara vale il regolamento FITRI

Quote Iscrizione

€ 8,00	Youth, Ragazzi, Esordienti, Cuccioli, Mini cuccioli
€ 12,00	Junior

Scadenza iscrizioni **il 20/06/22.**
(prevista commissione in base alla tipologia di pagamento)
Non saranno accettate iscrizioni incomplete e/o senza ricevuta del pagamento.
Le iscrizioni dovranno essere complete di dati anagrafici, numero tessera F.I.Tri., fotocopia della ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione.
L'iscrizione dà diritto a: pettorale gara, pacco gara, cronometraggio, assistenza medica, ristoro il giorno della gara, controllo viabilità e sicurezza lungo il percorso, spogliatoi e classifica finale.
INFORMAZIONI GENERALI E SEGRETERIA:
email: segreteria@speziatriathlon.net
Tel: 320.022.10.36 - 347.647.18.33

ISCRIZIONE MTB DUATHLON SALI SCENDI:

Per questa gara vale il regolamento FITRI

Quote Iscrizione

€ 25,00	Age,U23, S1
€ 15,00	Junior
€ 8	Youth B

Scadenza iscrizioni **il 20/06/22.**
(prevista commissione in base alla tipologia di pagamento)
Non saranno accettate iscrizioni incomplete e/o senza ricevuta del pagamento.
Le iscrizioni dovranno essere complete di dati anagrafici, numero tessera F.I.Tri., fotocopia della ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione.
L'iscrizione dà diritto a: pettorale gara, pacco gara, cronometraggio, assistenza medica, ristoro il giorno della gara, controllo viabilità e sicurezza lungo il percorso, spogliatoi e classifica finale.
INFORMAZIONI GENERALI E SEGRETERIA:
email: segreteria@speziatriathlon.net
Tel: 320.022.10.36 - 347.647.18.33

ISCRIZIONE DUATHLON PROMOZIONALE NON AGOSTICO:

DUATHLON BABY

Nessuna quota di iscrizione, a tutti i bimbi sarà consegnata la medaglia di partecipazione e la maglietta dell'evento

DUATHLON CORTO E MEDIO

Quota Di Iscrizione libera

La quota di partecipazione è a offerta libera da versare il giorno della gara, è comunque consigliabile iscriversi inviando una email a segreteria@speziatriathlon.net indicando nome, cognome, data di nascita.

PACCO GARA CON PRE ISCRIZIONE*

*Chi si iscrive entro i 15 gg che precedono l'evento scegliendo per le quote di seguito descritte riceverà il pacco gara con la medaglia di partecipazione e la maglia tecnica dell'evento.

Le taglie dalla XS alla XL saranno riservate in ordine di iscrizione fino ad esaurimento con conseguente assegnazione della taglia rimasta. In fase di iscrizione è indispensabile comunicare a segreteria@speziatriathlon.net la taglia della maglia oltre al nome, cognome e alla data di nascita.

Le quote di iscrizione saranno versate il giorno dell'evento.

5 Euro per tutti
10€ Famiglia con un bambino/ragazzo max 10 anni (2+1)
3€ in più per ogni bambino (max. 10 anni) per nuclei famigliari più numerosi

8. PREMIAZIONI

Le premiazioni avranno luogo presso il campo gara come da protocollo e regolamento.
Gli atleti premiati dovranno ritirare il premio personalmente presentandosi alla chiamata.
I premi in denaro sono vietati.

9. ALBERGHI

Convenzioni per il soggiorno riservate agli iscritti.

Di seguito sono elencate le strutture ricettive che garantiscono la migliore accoglienza a condizioni economiche vantaggiose.

Affitta camere LA CASCINA DI ANNA
Via della Chiesa n°3, frazione Castigione Vara
Tel. (39) 0187 884108 - Cell. (39) 328 6011383
mail: info@lacascinadianna

Affitta camere COTORELLE
Via Aurelia Sud n°78, frazione Padivarma
Cell. (39) 349 2347794 - 393 5149997
mail: info@cotorelle.com

Bed and Breakfast OASI VERDe
Via Trezzo n°147, frazione Corvara
Cell. (39) 333 4573286
mail: info@oasi5terre.it www.oasi5terre.it

Affitta camere LA CASA DEL BORGO
Via Colla n°5, frazione Castiglione Vara

Tel. (39) 0187 884070 - Cell. (39) 349 2321191 / 347 8209298
mail: maricri57@libero.it web site

Agriturismo CASA VILLARA
Via Castagnarossa n°8, frazione Beverino
Tel. (39) 0187 883356 - Cell. (39) 349 8181269
mail: casavillara@hotmail.com

Agriturismo CASALINO
Via Trezzo n°51 ter, frazione Corvara
Tel. (39) 0187 887601 - Cell. (39) 329 4957198
mail: infocasalino@virgilio.it web site www.agriturismo-casalino.it

Agriturismo LA GIARA
Via M. Federici n°15, frazione Beverino
Tel. (39) 0187 883129 - Cell. (39) 347 9112232
mail: agriturismo.la-giara@libero.it

Affitta camere Hotel PAESE CORVARA
Piazza il Debrando n°9, frazione Corvara
Tel. (39) 0187 887629 - Cell. (39) 339 6265406 / 328 5317914
mail: info@paesecorvara.com web site

Affittacamere Casa di Campagna " LA SCORTICA"
Via M. Federici n° 25 - Beverino
tel: 0187 883307 cell. 3496641086
mail: info@lascortica.com

Affittacamere Hotel Paese Daniela
Via S. Maurizio n° 20 - Bracelli
tel: 0187/887744 cell. 3281065455
mail: info@hotelpaesedaniela.it

Affittacamere Cà Di Pietro
Via Trezzo n° 43/C - Corvara
tel: 3476253298
mail: dany2185@hotmail.it

Bed & Breakfast La Corte di Candido
Via Serrapiana n° 4 - Beverino
tel: 0187/883305 cell: 3286643023

mail: lacortedicandido.beverino@hotmail.com

Agriturismo Al Castello
Via Roma 2/A- 2/B - 2/C
Tel: 0187/883608 cell: 3331017095
mail: annamariabordone@gmal.com

Ostello 5 Terre Backpackers
Via S: Michele n° 5 - Corvara
tel: 3494512493
mail: info@5terrebackpackers.it - pec: 5terrebackpackers@pec.it

Bed & Breakfast Angiò Nel Cerè
Via Cerè 13 - Bracelli
tel. 3472980304
mail: infoangionelcere@gmail.com www.angionelcere.eu

10. RISTORANTI CONVENZIONATI

Convenzioni riservate agli iscritti.

Presentando il programma che trovi nel pacco gara o la tessera Fitri potete usufruire delle convenzioni riservate ad atleti e accompagnatori.

Agriturismo CASA VILLARA
Via Castagnarossa n°8, frazione Beverino
Tel. (39) 0187 883356 - Cell. (39) 349 8181269
mail: casavillara@hotmail.com web site

Agriturismo LA GIARA
Via M. Federici n°15, frazione Beverino
Tel. (39) 0187 883129 - Cell. (39) 347 9112232
mail:agriturismo.la-giara@libero.it web site

Agriturismo DA LUISA
Via San Maurizio n°12, frazione di Bracelli
Cell. 347 8071967
mail: agriturismodaluisa@libero.it

Affitta camere Hotel PAESE CORVARA
Piazza il Debrando n°9, frazione Corvara
Tel. (39) 0187 887629 - Cell. (39) 339 6265406 / 328 5317914
mail: info@paesecorvara.com web site

Pizzeria e Bar LAPO'S
Via Aurelia Nord n°42, frazione Padivarma
Cell.0187/883212
Caffetteria DEL PONTE
Via Aurelia Nord n° 57/59, frazione di Padivarma
Tel. 0187 883705

Ristorante MOLINO DEI ROSSI
Via Memola n°1, frazione Bracelli
Tel. (39) 0187 883069

Ristorante LA LOGGIA
Via Trezzo n°125bis, frazione Corvara
Tel: 0187/887604
mail: info@trattorialaloggia.com

Tavola Calda Il Ritrovo
Via E. Gindoli 16/B - frazione Castiglione Vara
tel: 0187/884119 cell: 3497793435
mail: barilritrovo@libero.it

11. INFO

Zona ad accesso riservato

In adiacenza alla Zona Cambio, include: la Zona Pre-cambio, Area Medica, Deposito Borse; potranno accedervi il Personale dell'Organizzazione, il Personale preposto all'Assistenza Medica, coloro i quali dispongono di Pass, tra questi gli Addetti Stampa, Fotografi, i Tecnici Accreditati.

Deposito Sacche

Borse o Zaini potranno essere posti nell'area deposito bagagli predisposta nei pressi della zona cambio, anche se custodita non si risponde del materiale depositato. La sacca potrà essere ritirata poi in qualsiasi momento mostrando il pettorale di gara.

Ricognizione percorsi

Gli atleti potranno fare il riscaldamento e/o defaticamento sui percorsi di gara fino a quando non sarà chiusa la Zona Cambio e/o non vi sia altra Gara in corso (n.b. gara e non frazione di gara) dopo di ché non sarà più possibile effettuare operazioni di riscaldamento e/o defaticamento sul percorso di gara, ma solo sulle aree e/o vie adiacenti. Il percorso ciclistico e podistico saranno segnalati con frecce di colori diversi (**rosso** per la bici e **blu** per la corsa).

Assistenza Bici

Vicino la zona cambio sarà presente e a disposizione di tutti i concorrenti uno stand per assistenza bici.

Controlli

In tutte le frazioni di gara sono previsti controlli fissi e/o volanti. I concorrenti che non transitano sui controlli verranno squalificati.

Ritiro Pacco Gara

Il "pacco gara" potrà essere ritirato presso la segreteria situata nei pressi della zona cambio negli orari definiti nel programma.

Briefing Tecnico

Il Briefing Tecnico sarà effettuato sul campo di gara 10 minuti prima della partenza.

12. ASSISTENZA MEDICA

ARRIVO E ZONA CAMBIO: 1 ambulanza con personale paramedico

PRONTO SOCCORSO: A circa 15 km dal campo di gara, ospedale Sant'Andrea, Via Vittorio Veneto 197 LA SPEZIA (SP) *telefono: 0187.533.227*