

5. PROGRAMMA EVENTI PROMOZIONALI

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

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 bicicletta 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 biciclette (detta zona cambio o di transizione), si indossa il casco e si conduce a mano la propria bici al di fuori 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 fino 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.

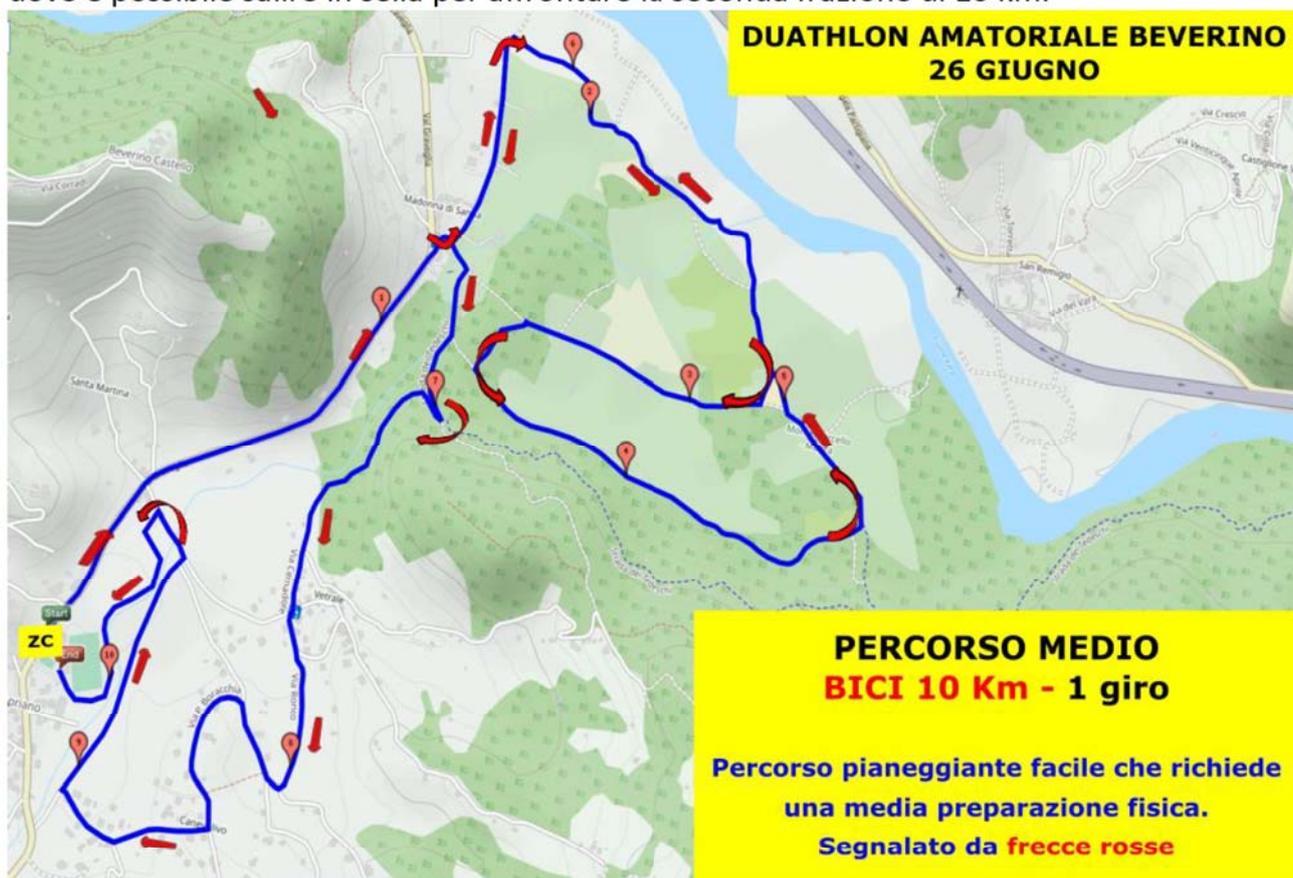
TERZA FRAZIONE DI CORSA A PIEDI. Arrivati in zona cambio si deposita la bici al proprio posto e tolto il casco si corrono gli ultimi 1500 mt che conducono all'arrivo.

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 biciclette (detta zona cambio o di transizione), si indossa il casco e si conduce a mano la propria bici al di fuori 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