

# RUN&BIKE DELL'OGLIO

**14 settembre 2024 – 20 km/8,5 km/3,5 km**

In continuità con il Progetto “Una Valle Ciclabile” Legambiente Circolo di Valle Camonica, Bio-distretto Valle Camonica ed il River Oglio Bike Bar organizzano a Darfo Boario Terme (BS) e lungo le due sponde del fiume Oglio, il giorno **14 settembre 2024** una manifestazione sportiva non competitiva di tipo “Run & Bike”.

**ARRIVO DEI PARTECIPANTI / RITIRO PETTORALI NON OLTRE LE 14.00**

**PARTENZA KIDS ORE 14.30**

**PARTENZA ADULTI ORE 15.00**

In caso di maltempo, la manifestazione verrà rinviata a data da definire

## FORMAT

La Run & Bike è una **gara a coppie con una sola MTB muscolare**. Ogni squadra è composta da due atleti che, **alternandosi in sella**, devono rimanere insieme per tutta la durata della prova. Un atleta corre, l'altro lo affianca e/o lo segue a brevissima distanza in bici (preferibilmente entro 10 mt ad esclusione delle fasi di partenza). Nella fase di bike, dato che l'andatura è dettata dal runner, l'atleta avrà occasione di recuperare.

I cambi sono illimitati senza tuttavia generare intralcio alle altre squadre (la convivenza è parte integrante del format). La scelta della tattica di gara sta nella frequenza dei cambi, che saranno fondamentali per gestire al meglio le energie “podistiche” dei due atleti della squadra.

La Run & Bike è una specialità che premia *la coppia che sa meglio adattarsi alla situazione di gara, al percorso ed al proprio compagno*. **Importante in ogni caso sarà avere una MTB il più possibile a misura per entrambi gli atleti.**

## ITINERARIO (gpx/kmz disponibili)

Itinerario comune ai percorsi Master e Light: la gara partirà alle ore 15.00 dal River Oglio Bike Bar (parcheggio Monticolo- pista ciclabile - Darfo Boario Terme) seguendo il sentiero fluviale attorno al campo di moto-cross prosegue sulla strada in località Gattaro fino ad attraversare il vecchio ponte di Montecchio, prosegue verso Piazza del Porto, imbecca il sentiero fluviale dell'Oglio (per larga parte in single track) fino alla passerella.

Secondo le condizioni del sentiero fluviale a livello di Montecchio l'itinerario potrebbe cambiare leggermente uscendo per un breve tratto sulla strada Montecchio-Sacca.

Proseguimento percorso Light: attraversamento della passerella e ritorno fino al Bike Bar sulla pista ciclabile.

Proseguimento percorso Master: proseguimento sul sentiero fluviale, attraversamento del centro storico di Esine per riprendere la pista ciclabile dietro l'Ospedale. Rientro fino al Bike Bar sulla pista ciclabile.

Il percorso Under 12 (5-12) si svolgerà nei pressi del River Oglio Bike Bar (pista ciclabile e sentiero sottostante) – **È tassativa la presenza in sito di un adulto per tutta la durata della gara.**

## REGOLAMENTO GARA

1. **Idoneità fisica:** al momento dell'iscrizione si considera tacita l'idoneità fisica del partecipante, il quale dichiara espressamente, con l'iscrizione, di essere in stato di buona salute e di non presentare controindicazioni alla pratica di attività sportive non agonistiche.

Per partecipare è fondamentale che ogni atleta sia pienamente cosciente della lunghezza e delle particolarità della prova scelta ed essere allenato per affrontarla.

È prevista la presenza, per tutta la durata della manifestazione, di un'unità di soccorso.

2. È tassativamente obbligatorio l'uso di una bici funzionante e adeguata al percorso. Non è previsto supporto tecnico.
3. **È obbligatorio l'uso del casco rigido omologato da ciclismo per il biker** da indossare durante tutta la corsa pena l'esclusione dalla gara.
4. L'organizzazione predisporrà punti di controllo nonché alcuni brevi tratti segnalati (di sentiero stretto) dove, per motivi di sicurezza, non si potrà superare e si dovrà procedere in fila indiana.
5. Il biker dovrà rimanere SEMPRE dietro o a fianco del proprio compagno runner entro un raggio di circa 10 metri, ad esclusione delle fasi di partenza. La linea di partenza dei biker sarà posta più avanti rispetto alla linea di partenza dei runner per favorire l'allungamento del gruppo e semplificare l'unione della coppia durante la trafficata fase della partenza. Il tempo, all'arrivo, verrà fermato al passaggio del podista.
6. Sono previsti 3 percorsi: lungo (di 20 km) e corto (di 8,5 km) per concorrenti che hanno compiuto i 12 anni; Kids (di 3,5) km per concorrenti 5-12 anni, in prevalenza su piste ciclabili e sentieri spesso con fondo irregolare. I percorsi Master e Light hanno alcuni tratti su strade asfaltate di secondaria importanza **NON TOTALMENTE CHIUSE AL TRAFFICO** dove, in ogni momento, vige il codice della strada. Prestare massima attenzione. Si consigliano scarpe da podismo ed una **MTB muscolare** in buone condizioni. Saranno presenti numerosi volontari del comitato organizzatore negli attraversamenti stradali e lungo tutto il percorso.
7. Il rispetto delle regole e degli altri concorrenti e la convivenza tra bikers e podisti è parte dello spirito dell'iniziativa e **CI SI ASPETTA LA MASSIMA CORRETTEZZA DA PARTE DEI PARTECIPANTI**.
8. L'organizzazione si riserva la facoltà di modificare orari e percorso di gara, per cause contingenti.
9. Per la classifica, oltre al tempo lordo verrà considerato un tempo netto corretto con un bonus di 7,5 % per ogni componente femminile della squadra e un bonus per la differenza di età tra i componenti, applicato a partire da 20 anni di differenza, progressivo fino ad un massimo di 15%.
10. I premi lordi e netti non sono cumulabili.
11. **Premiazione:** i premi saranno composti da prodotti agroalimentari locali. La premiazione è prevista subito dopo l'arrivo delle ultime squadre (salvo il tempo necessario all'elaborazione dei dati).
12. **Iscrizione:** è necessario formalizzare l'iscrizione della coppia attraverso il modulo google (accessibile tramite QR code) indicando nome, cognome, anno di nascita, dei 2 atleti e percorso scelto preferibilmente entro il 7 settembre 2024.  
  
La quota di partecipazione è di **€ 10 a persona** per adulti e **€ 5 a persona** per i Kids da versare al momento del ritiro pettorale.
13. L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali danni a persone o cose nonché ai concorrenti e terzi, prima, durante e dopo la gara. Con l'iscrizione ogni concorrente si impegna a rispettare questo Regolamento e libera gli organizzatori da ogni responsabilità civile o penale per qualsiasi eventuale incidente, per danni a persone o cose a lui derivati o da sé causati, che possano verificarsi durante la manifestazione. Sul modulo di iscrizione verrà richiesta la **firma di una liberatoria**.
14. In caso di abbandono, i concorrenti dovranno obbligatoriamente, e al più presto, avvertire il personale dell'organizzazione.
15. I comportamenti non consoni, se reiterati, potranno comportare l'esclusione dalla gara.

16. Servizio gratuito di animazione bambini (dai 3 anni) durante la gara dei genitori previo registrazione attraverso il modulo di iscrizione.
17. Per qualsiasi domanda o informazione [legambientevalleca@gmail.com](mailto:legambientevalleca@gmail.com) o tel. 3382026095 (Hélène)