



Con il Patrocinio del Comune di Genova
Municipio IV Media Val Bisagno



Municipio IV Media Val Bisagno



ORGANIZZANO

GENOVA 5^o Valbisagno Run Bike Run

Duathlon sprint individuale e a staffetta



5 km run



20 km bike



2,5 km run

5 Novembre 2023

Partenza ore 09:30

Alla manifestazione possono partecipare atleti individuali e/o coppie maschili, femminili o miste (formate da podista + ciclista) che gareggino a staffetta. Le coppie dovranno essere già formate al momento dell'iscrizione. E' obbligatorio il certificato medico sportivo agonistico.

Il contrometraggio sarà a cura della Federazione Italiana Cronometristi.



Per info: FABRIZIO 328 9459346, CLAUDIO 347 0681466, STEFANO 335 7871622

Pre-iscrizioni e regolamento su app e sito [APPNRUN](#) nella sezione dedicata all'evento

Ritrovo presso Via G. Adamoli (altezza campo Ligorna) ore 08:00.

QUOTA DI ISCRIZIONE 19 Euro atleta singolo e 12 Euro atleta staffetta.

Il giorno della gara la quota di iscrizione sarà di 25 Euro ad atleta singolo e 15 Euro atleta staffetta.

Prezzi iscrizione scontati soci società CONSORZIO LIGURIA RUNNING E WALKING.

Pacco gara per tutti i partecipanti, premi previsti per tutte le categorie.



DOCKS LANTERNA S.P.A.



ELITEFITNESS



Liguria



Stefania Acquaro



Descrizione evento e Regolamento Manifestazione

La 5° Valbisagno Run Bike Run si svolgerà **domenica 5 Novembre 2023 a Genova**, in circuito chiuso al traffico da ripetere più volte in via G. Adamoli.

La manifestazione, non competitiva, è aperta a tutti gli atleti in regola con certificato medico agonistico da presentare all'atto dell'iscrizione. Per partecipare alla gara occorre avere compiuto 16 anni .

La gara è un DUATHLON sprint; 5 km di corsa (2 giri circuito ridotto) + 20 km circa in bici (6 giri circuito) + 2,5 km di corsa (1 giro circuito ridotto) senza soluzione di continuità.

Possono partecipare atleti singoli, o coppie maschili, femminili o miste a staffetta che dovranno essere già formate al momento dell'iscrizione.

Nel caso della staffetta il runner copre le due distanze di corsa e il ciclista la propria frazione in bici, alternandosi nella zona cambio.

Saranno premiati sia gli atleti singoli che le coppie a staffetta.

E' garantito il pacco gara per ogni atleta.

Le preiscrizioni si potranno effettuare tramite il sito e l'app **AppNRun** nella sezione dedicata all'evento

Costo iscrizione e pagamento su **AppNrun**

Singolo 19 euro

Singolo 16 euro socio Società Consorzio Liguria running e walking

Staffetta 12 euro

Staffetta 10 euro socio Società' Consorzio Liguria running e walking

Costo iscrizione e pagamento il giorno gara

Singolo 25 euro

Staffetta 15 euro

Regolamento

1) Numeri di gara: stesso numero di gara sia per podista (sul dorso) e ciclista ben in vista (adesivo sul casco) e bici sul manubrio.

2) Casco: obbligatorio e allacciato, regolamentare per la frazione ciclistica con numero adesivo sul casco.

3) Abbigliamento: qualsiasi purché decoroso. E' ammesso il cambio scarpe nell'apposita zona cambio

4) Assistenza: Non è ammessa alcuna assistenza esterna, in nessun punto del percorso e zona cambi, ne cambio della bici, ne assistenza meccanica.

5) Classifiche: individuali o a coppie

6) Rilevamento tempi: Ogni atleta sarà dotato di chip di rilevamento tempo e dovrà completare tutte le frazioni, pena l'esclusione dalla gara e la squalifica della staffetta in caso di coppia.

Possono partecipare esclusivamente atleti in regola con il certificato medico d'idoneità agonistica.

7) Zona cambio: il cambio tra una frazione e l'altra va effettuato nella apposita zona cambio contraddistinta da I.Z.C. (inizio zona cambio) e F.Z.C. (fine zona cambio) delimitata da apposite righe e cartelli.

La bici va posizionata negli appositi spazi, così come il casco e le scarpe, e non devono costituire ostacolo per gli altri concorrenti, pena la squalifica.

I ciclisti al cambio frazione dovranno scendere dalla bici in corrispondenza della linea tracciata circa 20 mt prima della zona cambio e spingere la bici fino alla rastrelliera

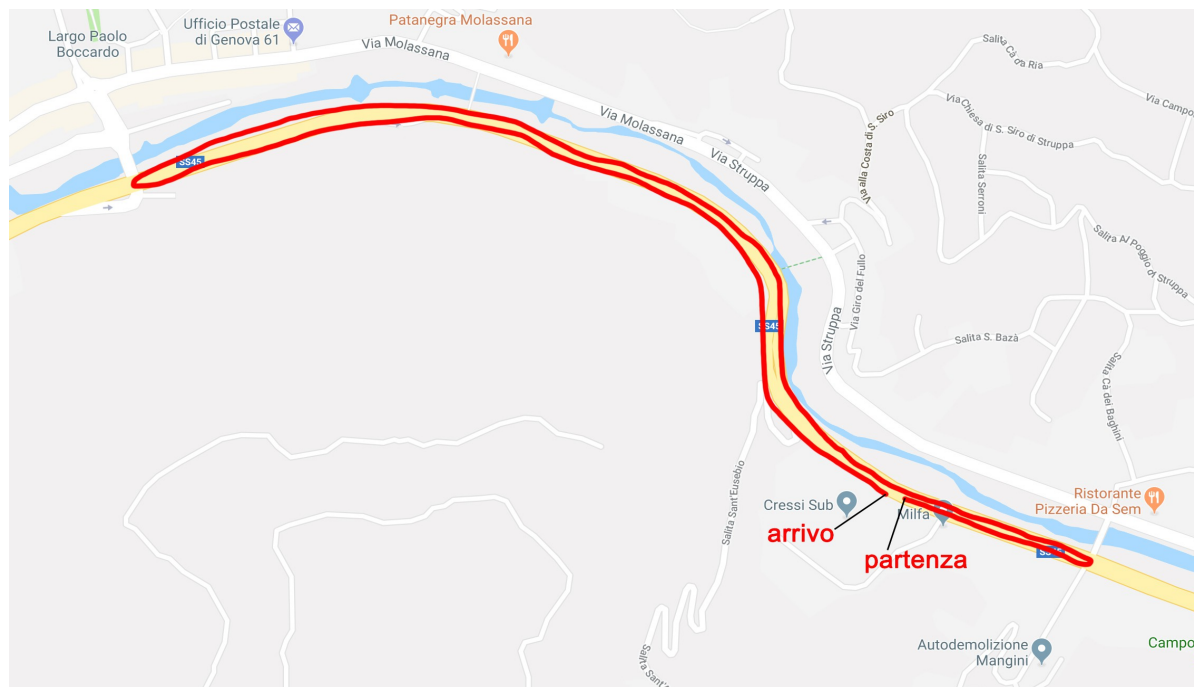
Ugualmente nel cambio corsa/bici l'atleta spingerà la bici prima di salirvi fino alla linea tracciata circa 20 mt dopo la zona cambio. Nel cambio corsa/bici l'atleta dovrà obbligatoriamente indossare il casco prima di togliere la bici dalla rastrelliera.

I sorpassi fra bici dovranno avvenire in condizioni di massima visibilità e sicurezza sempre all'interno della corsia di destra e comunque mai in corrispondenza dei giri di boa.

Al cambio bici/corsa l'atleta che inizia a correre dovrà prestare attenzione immettendosi sul circuito alle bici che ancora transiteranno sul circuito presso la zona cambio dandovi precedenza.

Non sono ammessi aiuti o estranei nella zona cambio.

7) Percorso: Per i Runners è obbligatorio mantenere per tutta la lunghezza della propria frazione la corsia di sinistra, pena la squalifica.



Per i Ciclisti è obbligatorio mantenere per tutta la lunghezza della propria frazione la corsia di destra, pena la squalifica.

8) Frazione ciclistica: E' ammessa la scia fra atleti e non tra mezzi motorizzati di giuria. Non è consentito seguire l'atleta per incitarlo; non è consentito fornire e accettare aiuti esterni (borracce, spinte ecc.).

L'errore di percorso o l'accorciamento, sia nella frazione di corsa che quella in bici è punito con la squalifica individuale e della coppia.

La testa della corsa sarà preceduta da una staffetta dell'organizzazione.

La gara si svolge a traffico chiuso.

Non è ammessa la bici da crono.

Saranno presenti volontari sul percorso di gara.

9) Ristoro: sarà presente nella zona cambio e all'arrivo.

Le squalifiche ed ogni altra penalità, in presenza di palese irregolarità, saranno assegnate ad insindacabile decisione dell'organizzazione.

10) Cronometristi: saranno presenti 3 giudice cronometristi della Federazione Cronometristi Italiani che effettueranno il rilevamento dei tempi parziali e totali.

11) ISCRIZIONE I concorrenti all'atto dell'iscrizione accettano integralmente il regolamento

Per partecipare alla gara competitiva occorre avere compiuto 16 anni, Tesserati FIDAL, UISP, ACSI, RUN CARD, FITRI e Liberi in possesso del certificato di idoneità per l'attività sportiva agonistica per atletica leggera in corso di validità al 6 novembre 2022. Il tempo cronometrico verrà rilevato tramite chip, in base al quale verrà stilata classifica generale e di categoria con relativa premiazione.

12) ANNULLAMENTO DELLA CORSA

In caso di annullamento della manifestazione per cause di forza maggiore le iscrizioni saranno ritenute valide al momento del recupero oppure:

fino a 1 mese prima dell'evento l'Organizzazione si riserva di rimborsare una percentuale pari al 100% della quota di iscrizione pagata;

fino a 15 giorni prima dell'evento l'Organizzazione si riserva di trattenere 2 € dalla quota di iscrizione per diritti di segreteria.

Per avverse condizioni meteorologiche, previste o in atto, l'organizzazione può ritardare la partenza, sospendere o annullare la gara. In caso di interruzione o annullamento della gara per motivi atmosferici, o per qualsiasi altra ragione indipendente dall'Organizzazione, nessun rimborso sarà dovuto ai partecipanti.

13) RITIRO PETTORALI

Il ritiro pettorali si svolgerà in VIA ADAMOLI vicino Campo Ligorna il giorno della manifestazione fino a mezz'ora prima della partenza. Per il ritiro degli stessi è obbligatorio presentarsi muniti di un documento di riconoscimento

14) Non saranno presenti il deposito borse, spogliatoi e docce.

15) PROCEDURA DI PARTENZA

Gli atleti si incolonneranno con una distanza interpersonale di almeno 1,5 metri, con pettorale indossato e mascherina posizionata correttamente. Per agevolare il giusto posizionamento, saranno marcati a terra dei punti di stazionamento.

La mascherina di protezione individuale potrà essere rimossa dopo lo start non appena verrà percorsa una distanza non inferiore a 500 metri, pena la squalifica del partecipante. Ogni partecipante dovrà tenere con sé la mascherina per tutta la durata della gara e indossarla subito dopo aver varcato l'arco di arrivo e finito la propria frazione.

Il tempo di ciascun partecipante sarà quello effettivo dal momento in cui transiterà sul tappeto di rilevamento chip posto sotto l'arco di partenza e quello di arrivo

16) ARRIVO e CHIUSURA

Il ristoro finale verrà distribuito presso la zona partenza al termine della gara.

17) TEMPO MASSIMO

Il tempo massimo per completare la Gara è fissato in 2 ore.

18) ABBANDONI E RIENTRI

In caso di abbandono, il concorrente, deve avvisare uno dei volontari comunicando il proprio numero di pettorale presenti sul percorso il prima possibile.

19) PREMI

La premiazione con cerimonia ufficiale si terrà in zona cambio

ASSISTENZA SANITARIA

Assistenza Medica

P.A. AMBULANZA CROCE BIANCA presente in zona partenza/arrivo

La P.A mette disposizione personale qualificato

VARIAZIONI

Gli organizzatori possono, in qualunque momento, modificare il presente regolamento per la migliore organizzazione della manifestazione e/o per cause di forza maggiore. Eventuali variazioni degli orari, dei servizi e dei luoghi saranno comunicate ai partecipanti sul sito ufficiale della manifestazione e tramite il portale APPNRUN con notifiche Online

DIRITTI D'IMMAGINE

Con l'iscrizione alla RBR, l'atleta autorizza espressamente gli organizzatori dell'ASD ZENA RUNERS e ASD ZENA BIKE, affinché abbiano diritto, unitamente alle aziende partner del progetto, ad utilizzare i dati personali, le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della propria partecipazione alla RBR, su tutti i supporti, compresi i materiali promozionali e/o pubblicitari, in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.

RESPONSABILITA'

Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per incidenti a persone o cose, punture causate da insetti (ze prima, durante, e dopo la manifestazione. I concorrenti all'atto dell'iscrizione accettano integralmente il regolamento. Il comitato organizzatore si riserva di poter variare il presente regolamento per cause di forza maggiore o per la migliore riuscita della corsa.

Ogni partecipante dichiara sotto la propria responsabilità di aver adempiuto ai propri obblighi per quanto riguarda le disposizioni generali che regolano le manifestazioni sportive per la parte inerente l'idoneità fisica e i relativi certificati medici. L'organizzazione, ove non fossero presentati all'atto dell'iscrizione, si riserva di verificare la regolarità delle certificazioni in qualunque momento e di sollevare l'organizzazione da qualsiasi tipo di responsabilità per problemi medici che potrebbero accadere durante la corsa e di portare sempre con se il materiale obbligatorio previsto dal regolamento.

In caso di maltempo l'evento potrà essere posticipato a data da destinarsi o all'edizione successiva.

COVID-19 E PROCEDURE ADOTTATE

La manifestazione sarà svolta in ottemperanza alle modalità attuative del protocollo applicativo UISP ripresa dell'attività sportiva COVID-19 in essere alla data di svolgimento della manifestazione.

Programma

Domenica 5 Novembre 2023

Dalle ore 7,30 alle ore 8,45 Iscrizioni e Distribuzione pacchi gara.

Ore 8.45 Apertura zona cambio

Ore 9,00 Briefing

Ore 9,30 Partenza

Ore 11,30 Premiazioni

Ore 12,00 Termine manifestazione

Organizzazione:

Zena Runners asd & Zena Bike asd.

Referenti: Fabrizio Oliva 328 9459346

Stefano Vernocchi 335 7871622

Claudio Pesce 347 0681466