

a. s. d. *Ciclistica Valdombrone*

Centochilometri della Granocchia – Paganico, 29 maggio 2016

REGOLAMENTO E PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

L'a.s.d. Ciclistica Valdombrone, con la collaborazione dell'Associazione Pro Loco Paganico, organizza, per il giorno **29 maggio 2016** la quinta **Centochilometri della Granocchia**, manifestazione CICLOAMATORIALE NON COMPETITIVA, prova valida per il CIRCUITO TOSCANO DI CICLOTURISMO.

Iscrizioni: a) dal 16 al 26 maggio 2016, seguendo le istruzioni indicate sul sito www.valdombrone.com, al costo di € 10,00; b) il giorno stesso della manifestazione, presso il luogo di ritrovo dalle ore 06:30 fino alle ore 09:00, al costo di € 15,00. La quota di iscrizione comprende: ristori alimentari e rifornimenti idrici lungo il percorso, docce calde presso il campo sportivo, pranzo tradizionale all'arrivo. Iscrizioni cumulative (min. 10 iscritti della stessa società), a costo ridotto, potranno essere concordate per email entro il 22 maggio, scrivendo a ciclistica@valdombrone.com.

Ritrovo e partenza. domenica 29 maggio 2016, in piazza della Vittoria a Paganico (GR). Per i partecipanti ai percorsi medio e lungo, ritiro numero, foglio di marcia e buono pasto con partenza alla francese dalle ore 06:30 fino alle ore 09:00. Per i partecipanti al percorso corto partenza unica alle ore 09.15. **Si raccomanda a coloro che intendono fare il percorso lungo di programmare la partenza entro le 07.30.** Ogni iscritto dovrà ritirare personalmente il proprio foglio di marcia e non incaricare altri, lo stesso dovrà essere riconsegnato all'arrivo per la verifica e la compilazione della classifica a squadre.

Parcheggi e servizio spogliatoio con docce calde presso gli impianti sportivi della U.S. PAGANICO (uscita S.S. n. 223 Paganico Nord e direzione Montalcino Monte Amiata), con possibilità di raggiungere la zona di ritrovo e partenza percorrendo la pista ciclabile. Sarà possibile per chi lo desidera pernottare gratuitamente in un'area prossima al campo sportivo con la propria tenda e usare dalle 6.00 del giorno 29 i servizi igienici, prenotandosi per email (ciclistica@valdombrone.com) entro il giorno 22 maggio. L'area dovrà essere lasciata libera e pulita entro le ore 17 del giorno 29. Gli organizzatori non assumono responsabilità per custodia. **Vantaggiose convenzioni alberghiere sul sito www.valdombrone.com: chi dorme a Paganico pedala gratis! *Chi entro il 22 maggio si preiscrive e prenota il pernottamento presso una struttura convenzionata, troverà in albergo un buono del valore di € 10,00 spendibile alla Sagra della Granocchia di Paganico nei giorni 29, 30, 31 agosto e 1 settembre 2016.**

Controlli e ristori. Lungo il percorso saranno predisposti ristori, rifornimenti idrici e controlli ufficiali, più eventuali controlli a sorpresa, tramite firma e/o punzonatura del foglio di marcia. E' fatto obbligo ad ogni partecipante di esibire agli addetti, per i controlli prescritti, esclusivamente il solo foglio di marcia personale, e non anche quello di altri. I percorsi saranno considerati conclusi regolarmente con il foglio di marcia recante tutti i timbri di controllo.

Partecipazione. Sono ammessi a partecipare soltanto i tesserati con enti di promozione sportiva riconosciuti dal CONI in regola con il tesseramento dell'anno 2016, oltretutto i cicloamatori e cicloturisti stranieri in possesso di tessera della federazione d'appartenenza valida per l'anno in corso. Non è ammessa la partecipazione di ciclisti non tesserati. **Per i percorsi medio e lungo è necessaria l'abilitazione medica agonistica.**

Percorsi. La manifestazione comprende tre percorsi stradali **mediamente difficili** con controlli programmati [C], ristori [R] e rifornimenti idrici [I]: il CORTO misura km. 42 (dsl. m. 480; coefficiente di difficoltà 1,00); il MEDIO km 91 (dsl. m. 1.400; coefficiente di difficoltà 2,31); il LUNGO km 131 (dsl. m. 2.200; coefficiente di difficoltà 3,33): i percorsi sono illustrati con planimetrie, altimetrie e descrizioni, anche sul sito www.valdombrone.com. **Si raccomanda a coloro che intendono fare il percorso lungo di programmare la partenza entro le 07.30.** Coloro che, nel percorso lungo, transiteranno dal **cancello** di Terzo-Roccastrada dopo le ore 12.30, saranno invitati a deviare lungo un percorso abbreviato, che conduce a Paganico.

Pranzo finale all'arrivo per i partecipanti presso il parco pubblico di Paganico dalle ore 12.30 alle ore 14.30 (i ritardatari saranno serviti con quanto ancora disponibile). Per familiari ed accompagnatori sarà possibile partecipare al pranzo al costo di € 12,00 per gli adulti e gratuito per i bambini fino ad anni 10; presso il ristoro sarà attivo un punto cassa.

Premiazioni. Alle ore 15.00 saranno effettuate le seguenti premiazioni:

– le prime 10 società in base alla somma dei punteggi ottenuti da ogni suo appartenente che abbia concluso regolarmente uno dei percorsi, in ragione di punti 2 per il corto, punti 4 per il medio, punti 7 per il lungo; i premi non ritirati saranno assegnati alle società ulteriormente classificate e, in mancanza di queste, transiteranno tra i premi a discrezione di cui sotto.

– premiazioni a discrezione per i ciclisti più anziani e per i ragazzi che abbiano portato a termine i percorsi medio o lungo.

Norme generali. Il percorso verrà segnalato con cartelli riportanti frecce direzionali, ma non sarà in genere protetto da personale di vigilanza. E' fatto assoluto divieto di gettare a terra rifiuti, pena esclusione dalla manifestazione. I rifiuti potranno essere lasciati presso i punti di ristoro e controllo. L'uso del casco è obbligatorio. Tutti i partecipanti sono tenuti al rigoroso rispetto del Codice della Strada (ivi comprese le norme sul consumo di alcolici presso i ristori). La società organizzatrice declina ogni responsabilità per eventuali incidenti che dovessero verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione.

Informazioni e prescrizioni: www.valdombrone.com. Contatti: **numero di coordinamento ed emergenza h 24: 3398933101.** Per ASD Ciclistica Valdombrone: Renato Bertaccini, tel. 329.1015352; per Associazione Pro Loco Paganico: Angelo Testini, tel. 338.9312313; email: ciclistica@valdombrone.com;

Variations. La società organizzatrice si riserva di apportare variazioni dandone comunicazione. Per quanto non contemplato nel presente regolamento, si fa riferimento al regolamento U.I.S.P. - Lega Ciclismo e alla sua copertura assicurativa.

Maggiori dettagli; indicazioni di prescrizione; convenzioni alberghiere su WWW.VALDOMBRONE.COM