

Come Da tradizione, anche quest'anno ritorna il giro delle coste... Con una grande novità

🌟🌟 IL DUATHLON, corsa,bici, corsa 🌟🌟

🕒🕒 ORARI 🕒🕒

ore 09:00: termine iscrizioni e distribuzione pacchi gara presso l'ufficio gare in piazza a Calalzo di Cadore;

ore 9:45: briefing tecnico su percorso e sul regolamento;

ore 10:00: partenza GIRO DELLE COSTE 51A EDIZIONE e DUATHLON DELLE COSTE;

ore 10:15: chiusura griglia di partenza per frazionisti in MTB;

ore 10:20: arrivo primi concorrenti del GIRO DELLE COSTE;

ore 10:50: arrivo primi concorrenti del DUATHLON DELLE COSTE;

ore 11:30: partenza DUATHLON BAMBINI

ore 12:00: apertura stand gastronomico con musica dal vivo;

ore 14:00: premiazioni.

🏃🚴 IL PERCORSO 🚴🏃

Il "DUATHLON DELLE COSTE" è una manifestazione sportiva che unisce corsa e mountain bike.

E' composto di una frazione di corsa a piedi, una frazione ciclistica di mountain bike:

-PRIMA FRAZIONE DI CORSA: percorso di corsa in montagna sviluppato lungo il classico "giro delle Coste", 6,5 km.300 d+;

- FRAZIONE DI MOUNTAIN BIKE: percorso misto tra strada e sterrato, con salite e discese tecniche, di circa 12 km. e 500 d+;

🏃 MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE 🚴🏃

OBBLIGO DI CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO (sana e robusta costituzione non è sufficiente) ed ETA' 14 ANNI compiuti

🏃 GIRO DELLE COSTE 48A EDIZIONE 🏃

iscrizione riservata ad un singolo podista come da storica gara del 1° maggio, con classifica dedicata per le categorie maschili e femminili;

🏃🚴 DUATHLON DELLE COSTE A COPPIE 🚴🏃

iscrizione dedicata a una coppia di atleti (ATLETA 1 farà la prima e seconda frazione di corsa, ATLETA 2 che percorrerà la frazione in MTB), con classifica dedicata per la categoria maschile e femminile (le coppie miste verranno inserite nella classifica maschile) ;

 DUATHLON DELLE COSTE SINGOLO 

iscrizione dedicata a un singolo atleta, che percorrerà di seguito la prima frazione di corsa, la frazione di MTB e la seconda frazione di corsa, con classifica dedicata per la categoria maschile e femminile;

## ISCRIZIONI

Le iscrizioni possono essere effettuate:

- on-line sul sito [www.marciatoricalzo.org](http://www.marciatoricalzo.org) entro venerdì 21 aprile, compilando i campi anagrafici presenti nell' apposita sezione;
- la mattina della gara fino ad un'ora prima della partenza della manifestazione, presso l'ufficio gara sito in piazza a Calalzo (costo maggiorato di 2 €).

I costi per la partecipazione alle varie competizioni sono i seguenti:

GIRO DELLE COSTE: 10 €/ concorrente (12 € sul posto)

DUATHLON SINGOLO: 20 €/ concorrente (22 € sul posto)

DUATHLON DELLE COSTE: 30 €/squadra (32 € sul posto)

Per ciascun atleta sono previsti:

- Pacco gara;
- Buono pasto;
- Ristoro lungo il percorso e al traguardo.

## I PREMI

GIRO DELLE COSTE:

Premi in natura dal 1° al 5° classificato categoria MASCHILE;

Premi in natura dalla 1° alla 5° classificata categoria FEMMINILE;

N.B.: in questa classifica rientrano anche i podisti iscritti al DUATHLON DELLE COSTE SINGOLO / a COPPIE (tempo della prima frazione a piedi);

DUATHLON DELLE COSTE A COPPIE (classifiche risultanti dalla somma dei tempi di percorrenza delle 3 frazioni per i due atleti):

Premi in natura dalla 1° alla 5° coppia classificata categoria MASCHILE;

Premi in natura dalla 1° alla 5° coppia classificata categoria FEMMINILE;

Premi in natura dalla 1° alla 5° coppia classificata categoria MISTA;

Premi in natura per i primi tre tempi ASSOLUTI della frazione MTB ( in questa classifica rientrano anche i partecipanti al DUATHLON DELLE COSTE SINGOLO)\*\*

DUATHLON DELLE COSTE SINGOLO (classifiche risultanti dalla somma dei tempi di percorrenza delle 3 frazioni per l'atleta singolo):

Premi in natura dal 1° al 5° classificato categoria MASCHILE;

Premi in natura dalla 1° alla 5° classificata categoria FEMMINILE;


 DUATHLON PER BAMBINI 

Lo scopo della manifestazione è quello di unire e far divertire i bambini. Aperta ai ragazzi con età inferiore a 14 anni.

Tutti i partecipanti riceveranno un "premio", non verranno registrati tempi e classifiche.

I ragazzi potranno decidere di partecipare singolarmente (corsa + MTB) o in coppia (uno corsa ed uno MTB).

Il percorso prevede un giro cittadino non complesso di distanza inferiore ad 1 km per la corsa, e lo stesso per la bici.

Ovviamente, come da tradizione, ci sarà il nostro super stand gastronomico a supporto durante tutta la giornata e musica dal vivo 

Vi aspettiamo numerosissimi