



## 4° XC RUNNING

(mountain bike + podismo, circuito composto da 6 tappe)

03 OTTOBRE  
VERONA (VR)



10 OTTOBRE  
MONTEFORTE (VR)



17 OTTOBRE  
ZEVIO (VR)



25 OTTOBRE  
GARDA (VR)



31 OTTOBRE  
MONTORIO (VR)



8 Novembre  
GREZZANA (VR)



### 1. CATEGORIE:

#### COPPIE\*

- COPPIA MASCHILE (CM)
- COPPIA FEMMINILE (CF)
- COPPIA MISTA (CMF)

#### SINGOLI

- INDIVIDUALE FEMMINILE under40 (SF-)
- INDIVIDUALE MASCHILE under40 (SM-)
- INDIVIDUALE FEMMINILE over40 (SF+)
- INDIVIDUALE MASCHILE over40 (SM+)

\*Nelle coppie non c'è suddivisione per età

### 2. PERCORSO

I percorsi di gara alterneranno tratti di asfalto a tratti di sterrato o cemento (da percorrere comunque con la Mountain Bike e non con la bici da corsa) e sarà da ripetere una o più volte, in base al chilometraggio, sia nella frazione in Mountain Bike che nella frazione podistica (il percorso non subirà modifiche tra le due frazioni).

All'incirca si gareggerà su 30/40' in MTB e 30' di corsa. Tempo totale 1h10/1h20' circa per il primo. Per maggiori informazioni sui vari percorsi vedere le info relative ad ogni singolo evento sul sito ufficiale [www.xcrunning.it](http://www.xcrunning.it).

### 3. MODALITÀ DI GARA

La prima frazione sarà in Mountain Bike con le coppie che partiranno 5' prima dei singoli (partenze separate) per evitare ingorghi visto che le coppie, in linea di massima, sono più veloci.

Finita la prima frazione in MTB, per le coppie basterà un tocco di mano tra il biker ed il podista per sancire il cambio mentre per i singoli ci sarà un'apposita zona cambio (in stile triathlon) per riporre la bici ed il casco (**OBBLIGATORIO**) e poter così indossare le scarpe per correre.

**Importante:** per motivi di sicurezza ogni atleta singolo avrà un numero da attaccare sulla bici ed un numero da appendere sulla propria divisa. Chi non sarà dotato di numero pettorale sulla maglia non potrà ritirare la propria bici dalla zona cambio (un addetto sorveglierà).

Ad ogni prova verrà consegnato il pettorale di leader della classifica maschile e femminile (in colorazione diversa) i quali identificheranno il leader del circuito XC Running in stile 'corsa a tappe' e dovranno essere usati nella gara successiva (avranno il posto riservato nella prima fila della loro griglia).



#### 4. ISCRIZIONI

La quota d'iscrizione è di € 10,00 per il singolo e di € 20,00 per le coppie ( **le gare sono aperte solo ai tesserati**). Le gare sono affiliate alla ASI . Per sicurezza portare il certificato medico anche alla gara

Sul sito [www.xcrunning.it](http://www.xcrunning.it) sono disponibili tutti i moduli d'iscrizione e le informazioni relative alle singole gare con le modalità di pagamento etc ( **le iscrizioni ad ogni gara chiuderanno 2 giorni prima dell'evento e sarà possibile iscriversi sul posto al costo di 15 € singolo 30 € coppie**).

##### 4.1 ISCRIZIONI CUMULATIVE

E' possibile aderire a tutte le prove inviando l'apposito modulo compilato in tutte le sue parti allegando copia del pagamento ed inviandolo tramite mail a [xcverona@gmail.com](mailto:xcverona@gmail.com) o direttamente presso km sport di S.Martino B/a

**Le iscrizioni cumulative dovranno pervenire entro il 28 settembre 2015**

postepay 4023 6006 2064 6564 intestata a Davide Biondani (BNDDVD68H25L781X)

Cumulativa coppie tesserati 100€

Cumulativa singoli tesserati 50€

Sul sito [www.xcrunning.it](http://www.xcrunning.it) sono disponibili tutti i moduli d'iscrizione alle singola gara, il modulo relativo alla cumulativa e le informazioni relative alle modalità di pagamento.

#### 5. PREMIAZIONI PROVE SINGOLE

Per ogni singola gara verranno premiati i primi 5 singoli maschili della under40 ed over40 e le prime 3 singole femminili (sempre under40 ed over40). Chi ha 40 anni giusti cade nella categoria degli Over. Nelle coppie non si fanno distinzioni d'età e andranno a premio le prime 5 coppie delle tre categorie (CM, CF, CMF - vedi sopra).

##### 5.1 PREMIAZIONI CIRCUITO XC RUNNING

Le premiazioni del circuito finale XC Running vedranno premiati i primi 5 assoluti singoli maschili e femminili, e le prime 3 coppie MM MF FF, in base ad una classifica a punti:

POSIZIONE	PUNTI
1°	25
2°	19
3°	15
4°	12
5°	10
6°	8
7°	6
8°	4
9°	2
10°	1

Vince chi totalizza il punteggio più alto. Verranno sommati i 5 migliori risultati quindi ci sarà 1 prova di scarto. Se si prende parte a tutte le prove si avranno 15 punti bonus. **Per quanto concerne le premiazioni delle categorie a coppie faranno parte della classifica del circuito solo coloro che avranno sottoscritto l'iscrizione cumulativa.**



A tutti gli all-finisher, cioè chi porterà a termine tutte le prove come singolo o coppia (**quest'ultimi solo in caso d'iscrizione cumulativa a tutte le prove**) maglia personalizzata del circuito che verrà consegnata il giorno dell'ultima prova. In caso di parità si prenderà il miglior risultato nell'ultima prova di GREZZANA (se non presenti a scalare).

Le premiazioni finali si terranno a Grezzana , sede dell'ultima prova del circuito.

#### **6. PRENOTAZIONE BICI**

Siete sprovvisti di MTB o per curiosità volete gareggiare con una bici di alto livello? Lo staff XC Running ha pensato anche a questo, grazie alla partnership con BikeStore Verona ([www.bikestoreverona.it](http://www.bikestoreverona.it)) sarà possibile noleggiare la bici per la singola gara o per il weekend passando direttamente in negozio Bike Store.

#### **7. VARIE**

Obbligatorio l'uso del casco protettivo. **E' obbligatorio l'uso di Mountain Bike con ruote da 26", 27,5" o 29". Vietato l'uso di bici da ciclocross (anche perché risulterebbe pericoloso).** Gli organizzatori della manifestazione declinano ogni responsabilità per danni provocati a terzi e a se stessi causa comportamento irresponsabile. Presente a fine gara ristoro per gli atleti. Ogni individuale avrà il proprio spazio personale nella zona cambio, area controllata dai nostri addetti nella quale però il comitato organizzatore responsabile declina ogni responsabilità in caso di furti o altro.

Per info più dettagliate, servizi extra e per le classifiche del circuito fare riferimento al sito ufficiale [www.xcrunning.it](http://www.xcrunning.it).