1

10° GRAN FONDO DELLE CASCATE - 2012

MTB PISCINA IRGAS 3C

www.piscinairgas3c.it

MARATHON GRAN FONDO DELLE CASCATE

Villacidro 13 Maggio 2012

1° PROVA CAMPIONATO REGIONALE MARATHON

10 ANNI DI SUDORE E PASSIONE

Italia Coni

Federazione Ciclistica Italiana

provincia del MEDIO CAMPIDANO

COMUNE DI VILLACIDRO

COMUNE DI VALLERMOSA

COMUNE DI DOMUSNOVAS

REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ENTE FORESTE DELLA SARDEGNA

monumentiaperti

L'evento sportivo è inserito all'interno della manifestazione Monumenti Aperti nella quale sono presenti attività collaterali che si svolgeranno in contemporanea alla gara.
per info:
www.monumentiaperti.com

Fruit Point
PRODOTTI ORTOFRUTTICOLI SARDI
MERCATO AGROALIMENTARE BOX 5 - SESTU

S.E.S.Co.
www.sescoenergia.it

F.lli Ecca
Materiali edili

fratelliSaiu
Artigiani del mobile

INSAP Soc. Coop.
www.insap.it

WEBTRONICA
www.webtronica.it

GranSole

TIR TRASPORTI
di Usai Amedeo
Villacidro

Sole-Mare
AGENZIA VIAGGI
www.solemareviaggi.it

Techno Bike
SHIMANO SERVICE CENTER
www.technobike.net

Officina Meccanica 3c
di Cabriolu & C. sas

FAM
AUTOMAZIONI PORTONI SEZIONALI
- SERRANDE- INFISSI E ZANZARIERE -

Descrizione della gara

Il tracciato di gara misura in tutto 60 km. Il percorso presenta continue variazioni altimetriche, ed è interamente pedalabile in sterrata, single track e double track e alcuni tratti sia in salita che in discesa in asfalto. Non presenta difficoltà tecniche di rilievo. il dislivello totale è di 1934 m. Il tracciato è ridotto per esordienti e allievi M/F a km 21,0. E' previsto anche un tracciato di 42 km (Versione Classic) per chi volesse cimentarsi su questa distanza, aperto a tutte le categorie agonistiche ed amatoriali (per i bikers di età superiore ai 17 anni) , ed espressamente riservato agli junior.
La Gara, che si svolge tra sterrati, mulattiere e single tracks dentro il bosco, si snoderà su tre percorsi:
Percorso Marathon 60,00 Km dislivello mt 1934
Escursione Classic 41,70 Km dislivello mt 1400
Escursione Corto 22,55 Km dislivello mt 690
Sono previsti 4 punti ristoro lungo la totalità dei 60 km ed è obbligatorio l'utilizzo del chip.

Informazioni logistiche:

Come nella scorsa edizione, la location logistica (verifica tessere, arrivo, pranzo, premiazioni) della manifestazione sarà la Localita Campestre di San Sisinnio, a pochi chilometri dal centro abitato di Villacidro

La partenza avverà alle ore 10:00 presso la Strada Gariazzo.
A fine gara l'organizzazione sarà lieta di offrire il pranzo ad atleti e loro accompagnatori, a quest'ultimi si chiede un contributo di €8,00 .

Partecipazione

E' ammessa la partecipazione di tutti i tesserati F.C.I. per il 2012 (comprese le categorie giovanili degli esordienti e degli allievi) e di quelli appartenenti agli Enti di Promozione Sportiva (Endas, Uisp etc.) nonché quella di atleti non tesserati (cicloturisti e non) purchè dichiarino di essere in possesso di idonea certificazione medica alla pratica sportiva non agonistica.

Altri servizi offerti:

- n. 4 rifornimenti lungo il percorso e un piccolo ristoro all'arrivo;
- lavaggio bici.

Iscrizioni

Iscrizioni a partire dalle 08:00 del 7 Maggio 2012 fino alle 14:00 del 11 maggio 2012 tramite portale Internet della FCI e convalidate via Fax: 070.9334157 o mail piscinairgas3c@tiscali.it, con allegata copia del bonifico bancario di avvenuto pagamento intestato a MTB P IRGAS VILLACIDRO COD. IBAN IT95P0101544041000000010935

Si accettano iscrizioni per i non tesserati e gli escursionisti anche il giorno della gara prima della partenza.

I partecipanti non tesserati dovranno dichiarare di essere in possesso del certificato medico di idoneità per attività non agonistica. Scarica l'autocertificazione.

Quota d'iscrizione:

Categorie amatoriali € 15,00 (€ 12,00 + € 3,00 spesa cronometraggio)
Escursionisti € 13,00 (€ 10,00 + € 3,00 spesa cronometraggio) Per iscrizioni fuori termine o il giorno della gara si applicherà una penale di € 5,00.
Categorie giovanili e agonistiche € 3,00 (rimborso spese servizio di cronometraggio)

Programma

Ore 07.30 ritrovo e iscrizioni dei bikers presso la Chiesetta di San Sisinnio
ore 09.30 chiusura iscrizioni
ore 10.00 partenza
ore 13.30 pranzo
ore 15.45 premiazioni
ore 16.00 fine manifestazione

Info

www.piscinairgas3c.it - piscinairgas3c@tiscali.it -
Tel. 3472397612 - 3477011519

grafica: www.pixelfactory.it

marathon

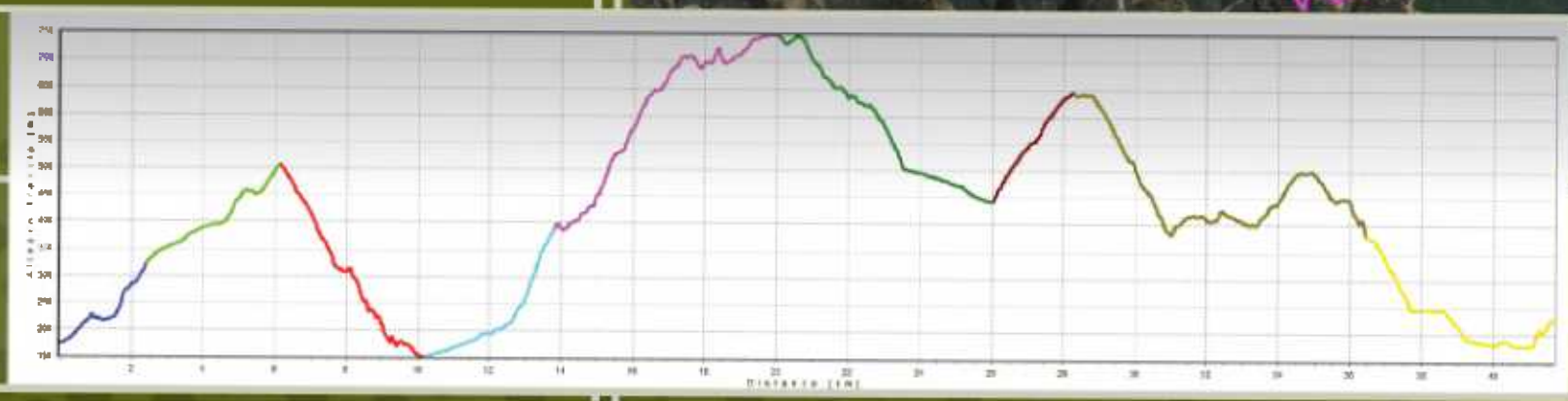
Percorso Marathon **60,00 Km**

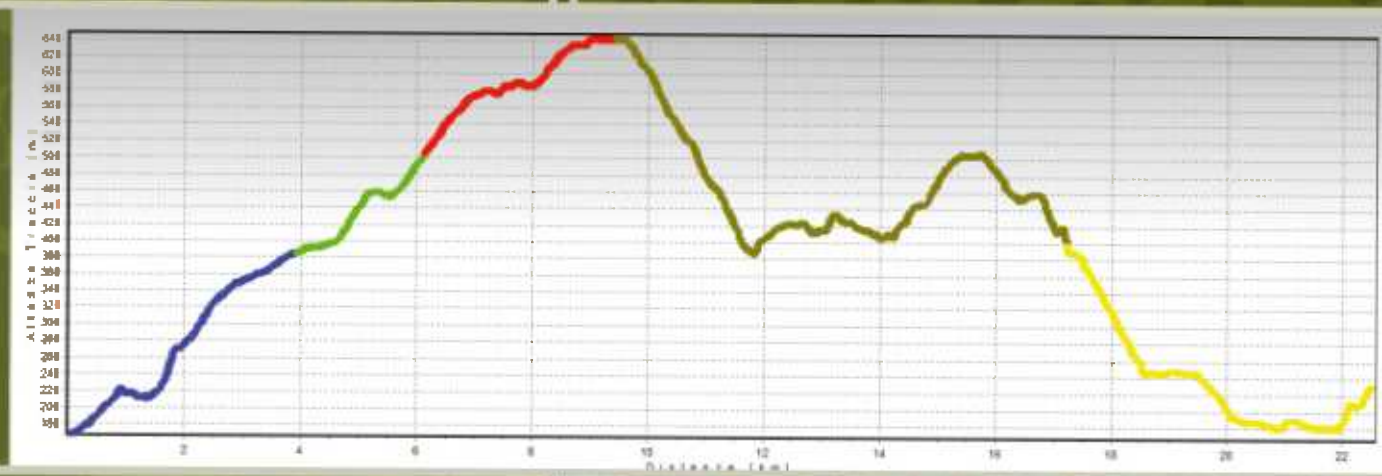
dislivello **mt 1934**

classic

Percorso Classic **41,70 Km**

dislivello **mt 1400**





giro corto

Percorso Corto **22,55 Km**

dislivello **mt 690**