



REGOLAMENTO BIKE & RUN – 05.09.2026:

1. Diritto di partecipazione:

Vi possono partecipare tutti gli atleti che entro il 04.09.2026 hanno compiuto 18 anni e sono in possesso di un valido certificato medico sportivo secondo Art 5 - D.M. 18.2.82 (ciclismo / atletica / triathlon), rilasciato da un medico dello sport. Attestati di altre discipline non sono validi.

Attenzione: non vengono accettate tessere di federazione (Fisi, Fci, Fidal ecc.)

Con l'iscrizione i partecipanti accettano senza obiezioni il regolamento e le nostre condizioni di responsabilità, rinunciando ad ogni azione legale nei confronti del comitato organizzatore. La partecipazione è a proprio rischio.

Ogni concorrente deve essere in possesso di un'assicurazione di responsabilità civile contro terzi.

2. Iscrizione:

Compilare la scheda d'iscrizione sul sito www.skiclubtscherms.it. Mandare una copia del certificato medico sportivo a duathlon@skiclubtscherms.it entro giovedì 03.09.2026. Non vengono accettate iscrizioni dopo questo termine.

3. Quota di partecipazione:

fino a giovedì 03.09.2026 40,00 € Singolo / 80,00 € Team

4. Pagamento:

Effettuare un bonifico bancario sul ns. c/c **IBAN IT 51 M 08115 58290 000303023575** intestato a ASD Cermes, sez. sci, Tröbinger Christian.

CAUSALE: BIKE & RUN + nome concorrente

L'iscrizione è valida con il pagamento della quota d'iscrizione.

5. Storno d'iscrizione:

La quota d'iscrizione viene restituita solamente con attestato medico causa malattia o infortunio entro giovedì 03.09.2026.

È possibile sostituire il proprio nome con un altro partecipante fino a giovedì 03.09.2026. Se, per causa forza maggiore o di qualunque altro genere non imputabile all'organizzazione la manifestazione non dovesse svolgersi, la quota d'iscrizione non sarà restituita.

6. Categorie:

Singolo: Femminile: 2008 e più anziani

Team 2 persone: Femminile, Maschile, Mixed

Maschile: 2008 – 1986, 1985 – 1969, 1968 e più anziani

Categorie sotto 3 partecipanti vengono messe assieme.

7. Distribuzione pettorali:

La distribuzione dei pettorali avviene in zona partenza/premiazione dalle ore 12,00 alle 13,15. Ogni partecipante riceve un foglio con materiale informativo riguardante lo svolgimento della gara. I pettorali devono essere ben visibili sul torace e sul manubrio della MTB.

8. Pacco gara:

Ogni partecipante prende un pacco gara con:

- numero di gara con materiale informativo riguardante lo svolgimento della gara (trasporto bici e abbigliamento, shuttle ecc.)
- articolo funzionale e vari prodotti degli sponsor
- rifornimento nella zona cambio e all'arrivo
- trasporto MTB dalla zona cambio maso Hofer fino alla partenza
- ritorno gratuito con la funivia San Vigilio per i concorrenti
- shuttle dalla partenza alla zona cambio per i concorrenti (team) e dalla funivia San Vigilio fino in zona partenza/premiazioni
- partecipazione all'estrazione finale di vari premi
- coupon restituzione bici

9. Percorso:

Il percorso in MTB ha una lunghezza di 5,2 km e 523 m di dislivello e si svolge interamente su strada asfaltata.

Il percorso di corsa in montagna prevede 3,9 km su sentiero e 682 m di dislivello. Il dislivello totale è di 1205 m.

I punti di controllo situati sul percorso devono essere passati correttamente. Scorciatoie vengono punite con una squalifica.

Il percorso sarà segnalato ca. 1-2 settimane prima.

10. Partenza:

La partenza avviene nel centro di Cermes alle ore 14,30 in un unico blocco.

Alle ore 14,25 si terrà il briefing riguardante lo svolgimento della gara.

Se ci fosse una grande partecipazione il comitato organizzatore può decidere di fare due partenze separate per i partecipanti singoli e teams.

11. Zona cambio:

La zona cambio si trova presso il maso Hofer a 812m. Il cambio deve essere svolto nell'apposita zona di cambio, dove si possono trovare tutto l'abbigliamento per la corsa e eventuali bastoncini. Qui si trova anche il primo rifornimento. Il tratto di strada dall'incrocio fino al maso Hofer sarà chiuso prima e durante la gara per tutti i veicoli e non c'è possibilità di parcheggio.

12. Arrivo

L'arrivo del Duathlon è situato alla partenza della seggiovia di San Vigilio 1495m. Qui si trova anche il secondo rifornimento.

13. Doccie:

Le doccie si trovano al campo sportivo di Cermes.

14. Festa campestre e Pastaparty:

In zona partenza ci sarà una festa campestre con intrattenimento musicale e dalle ore 18 si svolgerà la Pastaparty per i concorrenti.

15. Premiazione e premi:

Alle ore 19,00 si svolgerà la premiazione in zona partenza. Il 1.,2.,3. di ogni categoria verrà premiato.

16. Disposizioni tecniche:

Il percorso in bici può essere svolto **solo su bici MTB con profilo minimo delle gomme 26x1,6, 27,5x1,6, 29x1,6, E' vietato l'uso di bici da corsa, gravel ed E-Bikes.** Nella corsa in montagna possono essere utilizzati bastoncini. Il non rispettare delle disposizioni tecniche comporta la squalifica.

17. Norme di sicurezza:

E' obbligatorio l'uso del casco per la prova in MTB. Dato che la gara si svolge in parte in alta montagna, ogni partecipante deve essere munito di indumenti per un eventuale maltempo.

18. Codice stradale:

La competizione si svolge in parte su strade aperte al traffico, pertanto è obbligatorio rispettare il codice della strada e tenere assolutamente la destra. Si può verificare traffico in senso di marcia. E' severamente vietato gettare rifiuti sul percorso e per il rispetto del bosco i sentieri segnalati non devono essere abbandonati.

19. Trasporto MTB dalla zona cambio fino alla zona partenza:

Tutte le bici MTB dei partecipanti singoli verranno trasportate accuratamente dalla zona cambio alla zona partenza e depositate nel garage dell'asilo di Cermes. La restituzione delle bici verrà effettuata dalle ore 17,00 alle 18,00 e solamente mostrando il coupon che si trova nel pacco gara. Il comitato organizzatore declina ogni responsabilità per danni o graffi in seguito al trasporto della bici.

20. Trasporto abbigliamento:

E' possibile farsi trasportare l'abbigliamento per la corsa alla zona cambio. L'abbigliamento dovrà essere messo nell'apposita borsa contrassegnata con il proprio numero di gara ed essere consegnato allo shuttle della zona cambio. In più su richiesta può essere trasportato un piccolo zaino dalla partenza all'arrivo con indumenti di cambio. La consegna può essere effettuata fino alle ore 13,45, dopo questo termine ognuno è singolarmente responsabile del trasporto. Il comitato organizzatore declina ogni responsabilità per oggetti smarriti.

21. Shuttle zona cambio e funivia:

Ci sarà un trasporto shuttle dalla partenza alla zona cambio per i concorrenti dei teams e dopo la gara dalla funivia alla zona partenza/premiazioni per tutti i concorrenti. L'orario di partenza dello shuttle verrà comunicato alla distribuzione dei pettorali.

22. Cronometraggio:

Il cronometraggio verrà svolto dal team cronometristi di Bolzano. Per la classifica verrà preso il tempo totale delle due specialità e inoltre verranno cronometrati i singoli tempi delle due specialità. Le classifiche saranno pubblicate sul sito www.crono.bolzano.it e www.skiclubtscherms.it.

23. Assistenza sanitaria e servizio d'ordine:

L'assistenza sanitaria sarà effettuata dai volontari della Croce Bianca di Lana e dal soccorso alpino di Lana. Il servizio d'ordine sul percorso verrà svolto dai Carabinieri Cermes e dai vigili del fuoco di Cermes. Tutte le disposizioni del servizio d'ordine e del direttore di gara sono da seguire.

24. Privacy:

Nel pieno rispetto di quanto disposto dalla legge sulla privacy, Art. 13 e 23 del decreto legislativo n. 196 del 30.6.2003 in materia di "tutela dei dati personali", i dati richiesti con l'iscrizione saranno esclusivamente trattati per la normale segreteria della gara. La cancellazione potrà essere richiesta scrivendo a info@skiclubtscherms.it.

25. Responsabilità e firma:

Con l'invio del modulo d'iscrizione il concorrente dichiara:

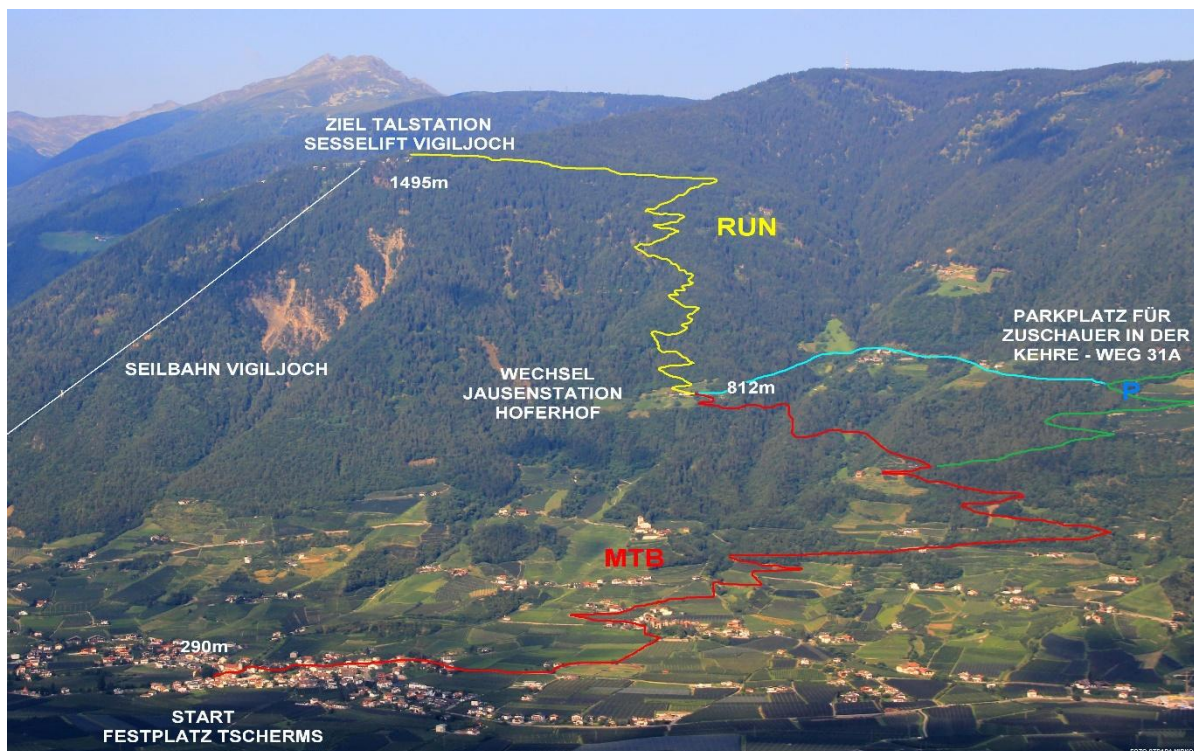
- di essere in possesso di un valido certificato medico sportivo secondo D.M. 18.2.82
- di essere allenato adeguatamente e di sostenere un intenso sforzo fisico
- di avere un'assicurazione di responsabilità civile contro terzi
- di avere letto e accettato il regolamento
- di dare l'utilizzo delle sue immagini e dei suoi dati

26. Comitato organizzatore

ASD Cermes Raika – Sezione sci

Via Palade 17, 39010 Cermes (Bz)

www.skiclubtscherms.it / duathlon@skiclubtscherms.it



Percorso:

MTB: Si parte da Cermes 290m vicino alla chiesa in direzione Merano, all' primo incrocio si devia a sinistra e si imbocca via Baslan e poi proseguendo in salita la via Monte Leone. All' incrocio per il castello Monte Leone si prosegue a destra/dritto in direzione montagna di Marlengo Hoferhof/Tschigghof. Arrivati a mezzavia si devia a sinistra verso il Buschenschank Hoferhof 812m dove si trova la zona cambio.

RUN: Si prende subito a destra il sentiero Nr. 38 Ochsentodsteig – Lebenbergeralm. Lo si segue fino a quando diventa il sentiero Nr. 33 Lebenbergeralm – San Vigilio e poi si prende il nr. 31 in direzione stazione funivia. L' arrivo si trova alla partenza della seggiovia di San Vigilio 1495m.