IRONbike
28a EDIZIONE
22 - 29 luglio 2023

# Contenuto


01 Verifiche Tecniche
02 Documenti necessari
03 Cauzione - Materiale obbligatorio
04 Servizio navetta
05 Servizio massaggi
06 Servizio Meccanico
07 Altre informazioni utili

# 01 - Verifiche Tecniche

VERIFICHE TESSERE E CONSEGNA PACCO GARA
SABATO 22 LUGLIO 2023 ORARIO DA CONFERMARE
A ENTRACQUE (CN) PRESSO LA PISCINA/CENTRO SPORTIVO
(Str. Provinciale per San Giacomo di Entracque) https://www.piscinaentracque.it/

PARTENZA PROLOGO DA CONFERMARE

# 02 -Documenti Necessari

Si ricorda che:

- I partecipanti dovranno essere in possesso di regolare **licenza agonistica per la pratica del ciclismo**, rilasciata da una Federazione o da un Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dalla Consulta.
- I **non tesserati** dovranno inviare via mail copia del **certificato medico sportivo agonistico per la pratica del ciclismo** e copia del documento di identità entro e non oltre il 10 luglio, non è più possibile effettuare il tesseramento il giorno stesso del prologo per ragioni assicurative. Con questi documenti l'EPS ACSI cui la ASD TUTTOCICLO, organizzatrice dell'evento è affiliata, emetterà regolare licenza valida fino al 31/12/2023. Costo della tessera € 45,00. Il pagamento verrà fatto alla consegna della licenze alle verifiche tecniche .

Onde evitare spiacevoli inconvenienti dell'ultimo minuto vi invitiamo ad inviarci via mail (info@ironbike.it) copia del tesserino in modo da verificarne in anticipo la validità.
L'invio anticipato della tessera non è un obbligo e non sostituisce le verifiche tecniche.

# 03- Cauzione
# Materiale obbligatorio

## CAUZIONE

in base all'Art. 9 del Regolamento: "**A tutti i concorrenti è richiesta, alle verifiche tecniche, una cauzione di € 100,00** che sarà restituita a fine manifestazione o nel momento in cui il concorrente abbandoni la gara. **La cauzione NON SARA' IN NESSUN CASO RESTITUITA** nei seguenti casi:

- qualora il concorrente non si sia fatto parte diligente nel dare tempestiva notizia del suo ritiro o del suo allontanamento dal percorso;
- qualora non restituisca il rilevatore di passaggio (chip) consegnato ad inizio gara;
- qualora non abbia effettuato il pagamento della licenza, della navetta o di altri servizi a pagamento.

La cauzione può essere versata in contanti o con assegno intestato a A.S.D. TUTTOCICLO

## MATERIALE OBBLIGATORIO IN GARA

MATERIALE OBBLIGATORIO IN GARA **(può essere controllato in ogni momento e la mancanza è soggetta a penalizzazioni)**:

- bicicletta mountain bike rigida o ammortizzata
- casco omologato
- fischietto
- telo in alluminio da sopravvivenza
- telefono cellulare
- giubbotto idrorepellente
- faro da bici e/o lampada frontale (solo nei tratti indicati dal C.O.)

PER IL CAMPEGGIO (potrà essere controllato):

- set di posate, bicchiere e piatto
- scarpe con suola morbida per accedere a palestre o palazzetti

# 04 - Servizio Navetta

I concorrenti che utilizzano la propria auto e non hanno un accompagnatore, possono lasciarla, per la settimana di gara, in un parcheggio a loro riservato (non sorvegliato) a Sauze d'Oulx, località di arrivo, in modo da poter rientrare a casa dopo l'arrivo quando lo desiderano, senza dover aspettare ulteriori trasferimenti. Per il trasferimento alla partenza di Entracque sarà disponibile una navetta a pagamento:

- Costo € 30. Il pagamento può essere effettuato alle verifiche tecniche.
- Prenotazione obbligatoria entro il 10 luglio, via mail a ironbikeofficial@gmail.com
- Disdetta prenotazione obbligatoria entro il 15 luglio. A chi si presenterà direttamente a Entracque senza aver disdetto la prenotazione fatta, verrà trattenuto il costo del servizio dalla cauzione versata alle verifiche.
- ORARIO: DA CONFERMARE
- Coordinate parcheggio 45°1'22.217"N 6°51'33.174"E - 45.022838, 6.859215

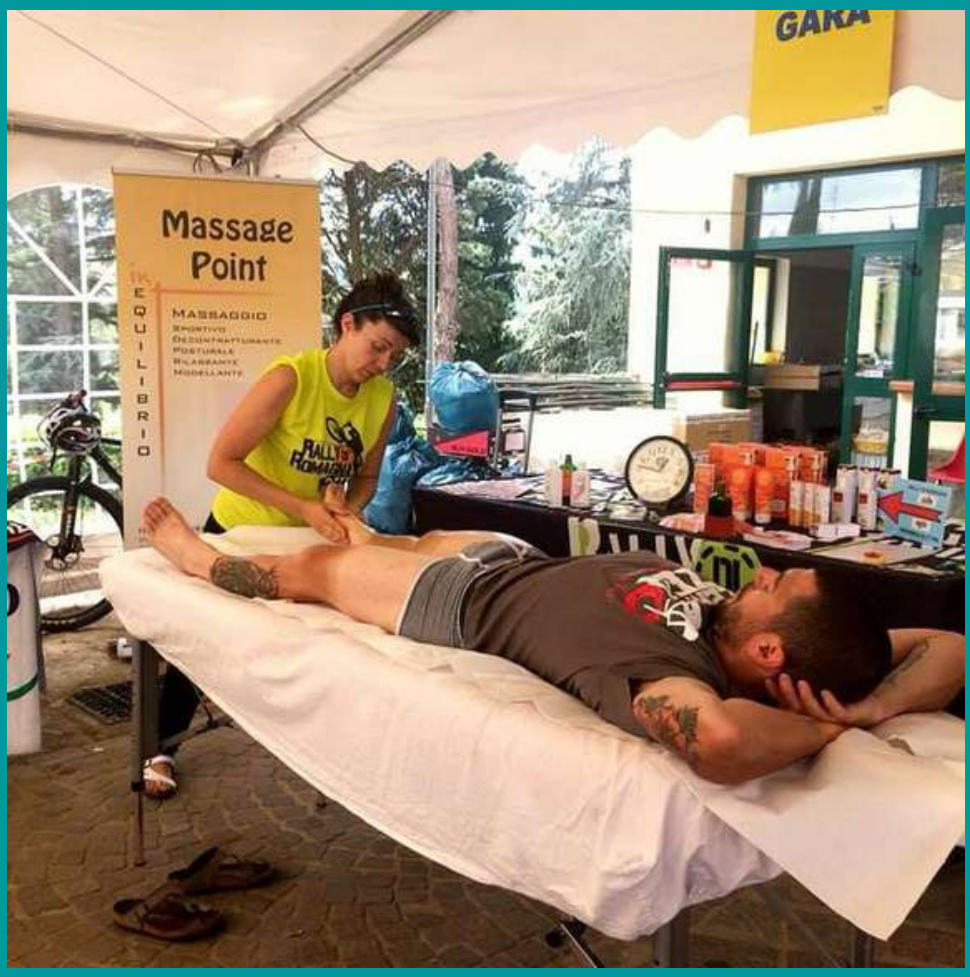
Vi preghiamo di arrivare a Sauze con il dovuto anticipo, per permettere il carico della bici e del bagaglio, consentendo alla navetta di partire IN TEMPO.
NON VERRANNO ASPETTATI I RITARDATARI
Con la conferma della prenotazione vi verrà inviato un numero da contattare in caso di problemi.

**I bagagli, che da regolamento non devono superare i 30 kg., TENDA ESCLUSA**, saranno pesati prima di essere caricati a Sauze e l'eventuale eccedenza di peso dovrà essere lasciata nell'auto, si raccomanda, pertanto di verificare il peso a casa, al fine di evitare spiacevoli inconvenienti.

**Si raccomanda, inoltre, di NON dimenticare il tesserino e di averlo a portata mano all'arrivo ad Entracque per sveltire al massimo le verifiche tecniche.**

I nostri incaricati presteranno la massima cura al carico delle bici e dei bagagli, l'organizzazione declina ogni responsabilità in caso di eventuali danni che dovessero occorrere durante il trasporto.

# 05 - Servizio Massaggi




Un TEAM di massaggiatori sportivi certificati CONI fornirà il servizio di massaggi post gara. Il Team propone una scelta di pacchetti massaggio:

- 1 trattamento 25 €
- 3 trattamenti 65 €
- 5 trattamenti 105 €

Durata indicativa massaggio 20 min.

I pacchetti possono essere prenotati preventivamente inviando una mail a ironbikeofficial@gmail.com

Il servizio massaggi è un servizio esterno all'organizzazione.

# 06 - Servizio Meccanico

PACCHETTO MECCANICO PER GLI 8 GIORNI DI GARA

- Lavaggio bici
- check-up meccanico del mezzo e pulizia componenti
- lubrificazione e regolazione trasmissione
- check-up e regolazione freni
- check-up e regolazione sospensioni
- controllo pressione pneumatici e rabbocco sigillante tubeless, se necessario
- mano d'opera necessaria per QUALSIASI intervento di riparazione straordinaria
- prodotti di consumo per gli interventi sopracitati

**SONO ESCLUSI:** tutti i componenti ed i ricambi necessari per le riparazioni (non forniti dal concorrente)

Piccoli interventi sul percorso GRATUITI, esclusi eventuali ricambi forniti.

€ 180 entro il 31 marzo
€ 200 dopo il 31 marzo

Prenotando e pagando prima il servizio meccanico si avrà diritto di precedenza e si consentirà ai meccanici di dotarsi di un maggior numero di pezzi specifici per la vostra bici. La prenotazione può essere fatta via mail a ironbikeofficial@gmail.com, le coordinate per il pagamento verranno comunicate al momento della prenotazione.

Ricordiamo che il servizio di assistenza meccanica è fornito da ditta esterna secondo le consuetudini commerciali in vigore. Resta, pertanto, sotto la responsabilità del concorrente il controllo dell'esecuzione del lavoro e in nessun caso potrà essere chiamato in causa l'Organizzatore

# 07 - Altre informazioni utili

**Vi invitiamo a leggere attentamente il regolamento di gara sul sito www.ironbike.it Per qualsiasi dubbio potete contattare l'organizzazione agli indirizzi info@ironbike.it o ironbikeoficial@gmail.com**

**La quota di iscrizione comprende:**

**PASTI**

**v**itto, a partire dalla cena del primo giorno (prologo) al rifornimento d'arrivo dell'ultimo giorno. Il vitto comprende colazione, rifornimenti sul percorso (3 o più per tappa a seconda del percorso, possono essere previsti anche punti di rifornimento idrico supplementari), rifornimento d'arrivo, cena.

**La colazione:** viene servita a partire da un'ora prima della partenza del primo concorrente.

**La cena:** prevede un primo piatto con carboidrati, un secondo piatto proteico, formaggi e/o frutta, bevande. Da quest'anno saranno introdotte specialità del territorio in collaborazione con i comuni ospitanti.

**I rifornimenti:** lungo il percorso ci saranno 2/3 rifornimenti completi (con cibo e bevande) e rifornimenti idrici, a seconda del tipo e della lunghezza della tappa.

I rifornimenti sono abbondanti e completi, con frutta fresca e secca, pane, formaggi, affettati, dolci, barrette energetiche etc. bevande (acqua, coca cola, succhi di frutta, sali minerali). Consigliamo sempre di portare con sé barrette o altri alimenti per far fronte ad eventuali cali di energia tra un rifornimento e l'altro.

**Eventuali esigenze alimentari particolari, allergie o intolleranze dovranno essere segnalate al momento dell'iscrizione.**

**TRACCIATURA PERCORSO**

Ogni concorrente riceverà un Roadbook con il percorso e l'altimetria delle tappe. Il percorso è completamente tracciato e segnalato con fettucce blu ed in alcuni casi con il simbolo IB in vernice biodegradabile. Tre motociclisti apripista partono due ore prima dei concorrenti per verificare il percorso e la tracciatura, due motoscopa seguono sempre l'ultimo concorrente. La moto medica fa da spola tra i concorrenti.

**PERNOTTAMENTO E BAGAGLI**

Caratteristica fondamentale dell'IRONbike è il pernottamento in tenda, in campi base appositamente allestiti. Il trasporto del bagaglio da un campo base al successivo è a cura dell'organizzazione, al Campo Base, il peso massimo consentito per il bagaglio è di 30 kg, tenda esclusa.

**CAMPO BASE**

Il Campo Base viene allestito in apposite aree messe a disposizione dai comuni ospitanti, dove gli atleti possono montare la propria tenda. Annessi al Campo Base si trovano docce, servizi e un'area per lavaggio delle bici.

**RECUPERO IN CASO DI RITIRO**

**I**n caso di ritiro durante una tappa è previsto il recupero del concorrente e della bici ed il trasporto al Campo Base.

# 07 - Altre informazioni utili

**Vi invitiamo a leggere attentamente il regolamento di gara sul sito www.ironbike.it Per qualsiasi dubbio potete contattare l'organizzazione agli indirizzi info@ironbike.it o ironbikeoficial@gmail.com**

**ASSISTENZA MEDICA**
L'assistenza medica è coordinata dai medici del Race Medical Team con il supporto di un ulteriore medico con mezzo 4×4, infermieri specializzati, soccorritori della Croce Rossa Italiana con due ambulanze, di cui una medicalizzata ed ambulatorio mobile al Campo Base. Le moto mediche seguono i concorrenti lungo tutto il percorso mentre il medico in auto 4×4 e le ambulanze sono posizionate in specifici punti.
**SICUREZZA**
Personale specializzato del Soccorso Alpino della Guardia di Finanza, del Soccorso Alpino e dei Carabinieri forestali collabora con l'organizzazione per garantire al meglio la sicurezza in alcuni tratti particolarmente impervi del percorso.
**CRONOMETRAGGIO** con transponder a cura di MySDAM

**La quota di iscrizione non comprende:**
**SERVIZIO MASSAGGI:** un team di professionisti segue la gara fornendo un servizio di massaggi a pagamento ai concorrenti. Possibilità di acquistare carnet di abbonamento a prezzi scontati, da definire direttamente con il Responsabile del team.
**SERVIZIO MECCANICO:** esperti meccanici forniranno il servizio di riparazione e vendita ricambi. Saranno presenti al campo base ed in alcuni punti critici del percorso. Possibilità di acquistare anticipatamente carnet di abbonamento a prezzi scontati.
**RIENTRO ANTICIPATO IN CASO DI RITIRO DALLA COMPETIZIONE:** l'organizzazione potrà, a sua discrezione, decidere di accompagnare il concorrente alla stazione (di treni o di autobus) più vicina, o alla vettura eventualmente lasciata nel parcheggio all'arrivo, ma ciò potrà essere deciso solo di volta in volta e solo dopo lo spostamento e la sistemazione del campo base, in questo caso il concorrente dovrà attendere che i responsabili del campo base organizzino il trasferimento. In alternativa, potrà essere organizzato un servizio a pagamento.
Tutto quanto non espressamente indicato in la quota comprende.

# 07 - Altre informazioni utili

**Vi invitiamo a leggere attentamente il regolamento di gara sul sito www.ironbike.it Per qualsiasi dubbio potete contattare l'organizzazione agli indirizzi info@ironbike.it o ironbikeoficial@gmail.com**

Alle verifiche tecniche verrà consegnato un Road Book che riporta i dati delle tappe, altimetria, lunghezza, punti di rifornimento e meccanici, start e fine Prove Speciali e tempi di percorrenza. Non vengono fornite tracce GPS da scaricare. Il percorso è interamente segnato con questo simbolo che indica la direzione o con fettucce azzurre poste prima e dopo ogni bivio. Nei punti più critici si troverà personale dell'Organizzazione.

**I**n alcune parti di percorso sarà obbligatorio l'utilizzo di un faro sulla bici o di una lampada frontale orientabile sul casco. Vi preghiamo di dotarvi di tali dispositivi in quanto obbligatori. Durante i briefing verrà comunicato dove sarà necessario utilizzare i dispositivi indicati.

Il percorso della gara attraversa zone montane anche a quote elevate dove il tempo può variare repentinamente, si consiglia pertanto di dotarsi di abbigliamento adeguato da indossare in caso di peggioramento improvviso delle condizioni meteorologiche.