

# REGOLAMENTO - CORRI PEDALA CORRI

Nei giorni compresi tra il **16 e il 23 di dicembre 2020** è previsto lo svolgimento della suddetta gara di Duathlon “**Corri pedala corri**” un evento ibrido, in parte fisico, in parte digitale. Una competizione che unisce due discipline sportive, nel pieno rispetto del distanziamento sociale. Una Challenge dove l’obiettivo è quello di incoraggiare e promuovere l’attività sportiva in un’ottica di benessere collettivo e di stile di vita sano.

La competizione è aperta sia agli uomini che alle donne che avranno la possibilità di cimentarsi nelle attività sportive peculiari del duathlon su strada o in modo virtuale individualmente. La gara si compone di tre frazioni, due di corsa e una di bici così organizzate: **corsa 5km; bici 20km; corsa 2,5km.**

L’atleta dovrà essere munito di **un sistema di rilevazione e condivisione dei tracciati** (vedi sezione apposita) da caricare e pubblicare, durante la settimana, sul sito [www.nobgripevents.com](http://www.nobgripevents.com)

## **Tracciati:**

**Corsa:** i tracciati di corsa possono essere eseguiti nelle date comprese tra il 16 e il 23 dicembre 2020, lo stesso giorno o in giorni diversi. È possibile eseguire i tracciati sia indoor su tapis roulant, che outdoor, per permettere a chiunque di partecipare. Si raccomanda di fermare la registrazione al 5km per il primo tratto e al 2,5 per il secondo.

**Bici:** per tutti coloro che non vogliono pedalare individualmente è possibile partecipare, contestualmente all’evento, alla gara virtual organizzata sulla piattaforma Zwift **domenica 20 dicembre 2020 ore 10.00** Per partecipare alle gare virtual è necessario seguire due semplici passaggi:

1. Prenotare il proprio posto al momento dell’iscrizione, indicando la data di interesse e il nome del proprio avatar
2. Seguire l’avatar di Scannellatori Seriali

## **Acquisizione e condivisione tracciati:**

E’ obbligatorio registrare la propria prestazione e inviarla **entro e non oltre il giorno 23-dic-2020 alle ore 14.00**. Non ci sono regole su quale metodica di registrazione utilizzare, è necessario che questa produca un tracciato condivisibile. La maggior parte delle applicazioni gratuite (Strava, Runtastic etc.) e degli orologi (Garmin, HUAWEL etc.) permettono di esportare e inviare i file dei propri tracciati dal sito ufficiale/pagina web dedicata senza particolari difficoltà. **Verranno ammessi unicamente file con i seguenti formati. FIT . TCX . GPX.**

Ricordiamo che è necessario, qualora interessati, prenotare la gara di ciclismo virtual indicando il nome del proprio avatar Zwift