

**PROGRAMMA SN MTB 2024**

# VENERDÌ 30 AGOSTO

**dalle 16.30 alle 19**

Apertura dello SpoletoNorcia Village

Consegna pacchi gara SN Trail RUN e SN MTB

*Spazio Welcome Point / Piazza Garibaldi*

# dalle 16 alle 20.30

Degustazione di olio presso lo stand Pietro Coricelli

Streetfood e mercato contadino di vendita diretta Coldiretti Campagna Amica

Degustazione di olio e presentazione delle attività di Evoo School presso gli stand Aprol

*Piazza Garibaldi*

# dalle 17

Giocociclismo: attività per bambini tenuta dai maestri FCI con gincana e Pump Track

*Area Kids Village / Piazza Garibaldi*

# ore 17.30

**Inaugurazione ufficiale de La SpoletoNorcia in MTB**.

Intervento delle istituzioni.

Con la partecipazione della Banda musicale della città di Spoleto

*Spazio Talk Point / Piazza Garibaldi*

# ore 18

“Running Mania” - **Presentazione de** **La SN Trail Run**, il giovane evento di trail running sulla Vecchia Ferrovia SpoletoNorcia.

*Spazio Talk Point / Piazza Garibaldi*

# ore 18.30

**Talk: COME CI SI PREPARA AD UNA PERFORMANCE SPORTIVA?**

Gli atleti hanno esigenze energetiche superiori a causa dell’elevata intensità e frequenza degli allenamenti. Le calorie necessarie e la tipologia di cibo variano in base al tipo di sport, al sesso, all’età e alla composizione corporea dell’atleta.

Trail running e calcio a confronto: le varie analogie alimentari e le differenze fondamentali tra questi due mondi

Intervengono al Talk: **Franca Fiacconi** (ex maratoneta e ultramaratoneta italiana, vincitrice delle maratone di New York, Roma, Praga, Enschede e Sant’Antonio), **Francesco Colonnese** (ex Calciatore, allenatore di calcio), **Massimo Sacchetti** (Direttore Dipartimento di Scienze Motorie, Umane e della Salute - Università degli studi di Roma “Foro Italico”), **Marta Cotarella** (Fondazione Cotarella), **Peppone Calabrese** (Conduttore televisivo - Linea Verde), **Chiara Coricelli** (CEO Pietro Coricelli S.p.A.), **Guido D’Ubaldo** (Presidente ordine dei Giornalisti del Lazio). Moderatrice: **Ludovica Casellati**

*Spazio Talk Point / Piazza Garibaldi*

# ore 19.00

ShowCooking - “Nutrizione e Performance” MAIN SPONSOR PIETRO CORICELLI

Ricette per sportivi con Peppone Calabrese di Linea Verde e lo Chef Jacopo Martellini

*Spazio Talk Point / Piazza Garibaldi*

# ore 19.30

Aperibike e degustazione in piazza con lo chef Jacopo Martellini: pinsa e prodotti Coldiretti / Campagna Amica

*Piazza Garibaldi*

# SABATO 31 AGOSTO

**dalle 7 alle 8**

Consegna dei pacchi gara SN Trail RUN

*Spazio Welcome Point / Piazza Garibaldi*

**dalle 9**

Apertura dello SpoletoNorcia Village

Consegna pacchi gara SN MTB

*Spazio Welcome Point / Piazza Garibaldi*

**dalle 9 alle 19**

Degustazione di olio presso lo stand Pietro Coricelli

Streetfood e mercato contadino di vendita diretta Condiretti Campagna Amica

Degustazione di olio e presentazione delle attività di Evoo School presso gli stand Aprol

*Piazza Garibaldi*

# dalle 9 alle 17

Le interviste di Giada Borgato. Acquista in uno dei nostri stand VILLAGE, fatti intervistare e partecipa al contest “I nuovi volti de La SpoletoNorcia 2024”

# ore 9

# Partenza della SN Trail RUN - Gara podistica. Presenta Giada Borgato

*Partenza da Piazza Garibaldi*

# ore 9

# Camminata di 14 km sulla Vecchia Ferrovia SpoletoNorcia.

*Partenza da Piazza Garibaldi*

# ore 9.15 – 12.00

Camminata urbana di circa 5 km a cura di SpoletoCammina

Offerta libera devoluta in beneficenza all’associazione per l’assistenza palliativa AGLAIA + Colazione contadina Coldiretti a pagamento.

*Piazza Garibaldi*

# ore 10

Sport nelle vie verdi: il progetto SIGWAY

*Spazio Talk Point / Piazza Garibaldi*

# ore 10

La SpoletoNorcia Inclusiva - ciclotour inclusivo alla scoperta della Vecchia Ferrovia

Con la partecipazione di **Chiara Andidero**, nuotatrice FISDIR e campionessa del mondo, e **Irene Orazi**, campionessa del mondo alle Special Olympic World Games di atletica.

L’Umbria, terra che accoglie e sorprende: un progetto reale per il turismo accessibile a tutti

Progetto in collaborazione con la Cooperativa Sociale Il Cerchio e Il Sorriso di Teo

*Partenza da Piazza Garibaldi*

# ore 10.30

I workshop di BikeItalia con Omar Gatti e Luigi Nalesso

Come preparare la SN in poche settimane.

Sei un biker e vuoi partecipare a una mtb marathon come la SpoletoNorcia ma hai poco tempo per allenarti? Sei sotto data dell’evento e vuoi ottimizzare la tua preparazione? In questo workshop Omar Gatti, preparatore atletico Bikeitalia e dottore in scienze motorie, ci spiega che capacità fisiche sviluppare e che allenamenti eseguire per ottimizzare l’allenamento e preparare una mtb marathon in poco tempo.

Evento gratuito su prenotazione

*Spazio Talk Point / Piazza Garibaldi*

# dalle 10.30

Visita Guidata Museo Archeologico di Spoleto

Ingresso € 4 con prodotti del territorio in omaggio.

15 posti disponibili su prenotazione

# ore 10:30

Laboratori acrobatici per bambini dai 4 ai 12 anni

“Lezioni di Volo” è un laboratorio aperto a grandi e piccini, principianti e non, che desiderano esplorare il mondo dell’acrobatica aerea. In questo spazio creativo e sicuro, i partecipanti avranno l’opportunità di apprendere le tecniche di base dell’acrobatica aerea, tra cui l’utilizzo del cerchio aereo e del tessuto, sotto la guida e supervisione delle acrobate del gruppo spettacolo “Contr\_arie”.

Al laboratorio saranno alternati momenti di performance che vi trasmetteranno il divertimento e la sensazione unica che si prova stando a “mezz’aria”.

*Spazio Kids Village / Piazza Garibaldi*

# ore 11.30

I workshop di BikeItalia con Omar Gatti e Luigi Nalesso

Preparare la bici per la SN

In questo workshop pratico andremo a vedere tutte le operazioni di manutenzione preventiva per affrontare la SN con una mtb in condizioni perfette. Parleremo di come regolare il cambio, pulire e lubrificare la catena, controllare la serie sterzo, proteggere il telaio, come fare un check dei freni e tutte le operazioni da fare prima della partenza.

Evento gratuito su prenotazione

*Spazio Talk Point / Piazza Garibaldi*

# ore 11:30

Visita guidata al Sito Museale Ferrovia Spoleto-Norcia

15 posti disponibili su prenotazione

*Via Fratelli Cervi, 10*

# ore 15.30

I workshop di BikeItalia con Omar Gatti e Luigi Nalesso

Meccanica di emergenza per biker

“Shit happens”: per quanto possiamo impegnarci, lo spauracchio di un problema meccanico è sempre in agguato durante una competizione come la Sn. In questo workshop pratico andremo a vedere, grazie a Luigi Nalesso, Maestro di Meccanica di Bikeitalia, come affrontare e sistemare i problemi meccanici più comuni.

Evento gratuito su prenotazione

*Spazio Talk Point / Piazza Garibaldi*

# ore 16

Visita guidata al Sito Museale Ferrovia Spoleto-Norcia

15 posti disponibili su prenotazione

*Via Fratelli Cervi, 10*

# ore 16.30

Visita Guidata Museo Archeologico di Spoleto

Ingresso € 4 con prodotti del territorio in omaggio.

15 posti disponibili su prenotazione

# ore 16.30

I workshop di BikeItalia con Omar Gatti e Luigi Nalesso

Come allenarti in mtb se sei over 40

Se sei un appassionato ciclista che ha superato la soglia dei 40 anni, questo workshop è ciò di cui hai bisogno! Scopri con Omar Gatti di Bikeitalia le caratteristiche fisiologiche uniche di un ciclista over 40 e impara come mantenerti forte e performante nonostante il tempo che passa.

Evento gratuito su prenotazione

*Spazio Talk Point / Piazza Garibaldi*

# dalle 16 alle 19

Laboratori acrobatici per bambini dai 4 ai 12 anni

“Lezioni di Volo” è un laboratorio aperto a grandi e piccini, che desiderano esplorare il mondo dell’acrobatica aerea, sotto la supervisione delle acrobate del gruppo spettacolo “Contr\_arie”.

Al laboratorio saranno alternati momenti di performance.

*Spazio Kids Village / Piazza Garibaldi*

# ore 17:30

**Talk: RIGENERATIVO E SOSTENIBILE**

Un nuovo approccio alla salute e allo sport che fa bene all’economia e rispetta l’ambiente.

Marino Bartoletti dialoga con **Roberto Brunamonti**, ex capitano dell’ItalBasket.

Come diffondere le buone pratiche per un divertimento sano, un modo di viaggiare sostenibile e abitudini sportive nel rispetto della natura? Otto figure cruciali del mondo dello sport, del benessere e degli eventi, parleranno di un nuovo pensiero legato alle manifestazioni ciclistiche e cicloturistiche.

Intervengono al Talk: **Marino Bartoletti** (Giornalista, conduttore televisivo, autore e scrittore), **Roberto Brunamonti** (ex capitano ItalBasket), **Agnese Duranti** (Ginnasta, campionessa olimpionica), **Giancarlo Brocci** (Ideatore de L’Eroica), **Gianni Bugno** (Campione di bici su strada), **Chiara Coricelli** (CEO Pietro Coricelli S.p.A.), **Stefano Allocchio** (RCS Sport), **Luca Ministrini** (Ideatore de La SpoletoNorcia in MTB)

Moderatrice: **Ludovica Casellati**

*Spazio Talk Point - Piazza Garibaldi*

# ore 20

Aperibike + Streetfood e mercato contadino di vendita diretta di Campagna Amica

*Piazza Garibaldi*

# DOMENICA 1° SETTEMBRE

**dalle 7 alle 8**

Consegna pacchi gara SN MTB

*Spazio Welcome Point / Piazza Garibaldi*

**ore 8**

Apertura dello SpoletoNorcia Village

*Spazio Welcome Point / Piazza Garibaldi*

# ore 9 - La SpoletoNorcia in MTB

partenza percorsi cicloturistici: Hard, SN Chrono, Easy Route, Classic, Family

*Partenza da Piazza Garibaldi*

# dalle 9 alle 17

Degustazione di olio presso lo stand Pietro Coricelli

Streetfood e mercato contadino di vendita diretta Coldiretti Campagna Amica

Degustazione di olio e presentazione delle attività di Evoo School presso gli stand Aprol

*Piazza Garibaldi*

# ore 10.30

Giocociclismo: attività per bambini tenuta dai maestri FCI del MTB Club Spoleto con gincana e Pump Track *Area Kids Village / Piazza Garibaldi*

# ore 11

Visita Guidata Museo Archeologico di Spoleto

Ingresso € 4 con prodotti del territorio in omaggio.

15 posti disponibili su prenotazione

# dalle 10.30

# Inizio arrivi CH-RONO

# dalle ore 11

# Premiazioni SN-CHRONO

# dalle 13.00

Ristoro finale

*Piazza Garibaldi*