

# Follow Your Passion



## BERGAMO 21

### FOLLOW YOUR PASSION



EthicSport

EthicS

MAKE  
YOUR  
BEST  
PERFORMANCE

## BERGAMO URBAN NIGHT TRAIL

### FOLLOW YOUR PASSION



*BigMat Bergamo 21*

*21 km*

*10 km*

*3x7 km*

*Bergamo Urban Night TRAIL*

*12,5 km*

*3-4 / 02 / 2024*

# RACEBOOK

# Benvenuti

Cari **Runner**,

benvenuti a Bergamo!

Con enorme piacere vi diamo il benvenuto alla **BigMat Bergamo21**, una domenica dedicata allo sport e alla nostra passione per la corsa. La stagione di **FollowYourPassion** apre in grande stile, con una gara ricca di storia, tradizione e agonismo.

Palcoscenico è la città di Bergamo, che attraverserete in tutti i luoghi più iconici con un percorso veloce e pianeggiante, che privilegia quei runner che sono sempre pronti a sfidare se stessi e gli altri con i ritmi veloci.

Due le distanze in programma: **21km** e **10km**.

Ma la sfida inizierà sabato sera per gli amanti dei dislivelli, con la magica atmosfera del **Bergamo Urban Night Trail**, grazie al quale scoprire i fantastici scorci della Città Alta.

Si ringraziano il comune di Bergamo e la regione Lombardia per l'ospitalità e il patrocinio.

Il nostro obiettivo è offrire a tutti voi un'esperienza indimenticabile e sicura per vivere in prima persona le emozioni della competizione. Grazie per la vostra presenza e buona gara a tutti, ci vediamo all'arrivo!

Il team

**FollowYourPassion**

# Scopri Bergamo

Una delle città più importanti della **Regione Lombardia**: scopri **Bergamo, la Città dei Mille!**

Le Corbusier, quando arrivò in piazza Vecchia, nel cuore della Città Alta, rimase estasiato. Disse: *non se ne può più toccare neppure una pietra, sarebbe un delitto.*

Per raggiungere Città Alta puoi approfittare della funicolare che passa tra le antiche **Mura Veneziane**, dal 2017 Patrimonio Unesco. Tra le stradine del borgo antico si nascondono oasi verdi straordinarie: l'Orto Botanico Lorenzo Rota custodisce circa 1.200 tipologie di piante e una bellissima vista sui tetti. Per gli amanti dell'arte ci sono tappe imperdibili, a partire dalla **Basilica di Santa Maria Maggiore** dove puoi ammirare le Tarsie del Lotto.

Esplorando i dintorni di Bergamo, si scopre un paradiso per gli appassionati di vacanze all'insegna dell'Active & Green, con piste da sci in inverno e trekking durante l'estate.



Per chi è in cerca di esperienze uniche suggeriamo di visitare la **Grotta delle Meraviglie** a Zogno o una giornata di rafting lungo i fiumi che tagliano le Orobie.

Per rifocillarsi basta lasciarsi guidare dai prodotti tipici della zona. Piatto forte: i **casoncelli alla bergamasca**, una pasta ripiena che la ricetta autentica vuole farcita di carne, grana, uva sultanina e amaretti. E poi, lepre in salmì o formaggio d'alpe. Se per dessert ti portano "**polenta e osei**" non spaventarti: si tratta di una base di pan di Spagna con piccoli uccelli di marzapane.

Insomma una città imperdibile e un territorio imperdibili, in grado di assecondare e soddisfare le esigenze di tutti; scopri e visita Bergamo, nel cuore della **Lombardia**.

**Visita il sito: <https://www.in-lombardia.it/>**

# *Indice*

**PROGRAMMA EVENTO**

**pag. 5**

**MAPPE PERCORSI & EXPO VILLAGE**

**pag. 6**

**BERGAMO URBAN NIGHT TRAIL**

**pag. 10**

**INFO GENERALI**

**pag. 11**

**INFO LOGISTICHE**

**pag. 18**

**SERVIZIO FOTO**

**pag. 19**

# Programma evento

## Sabato 3 Febbraio

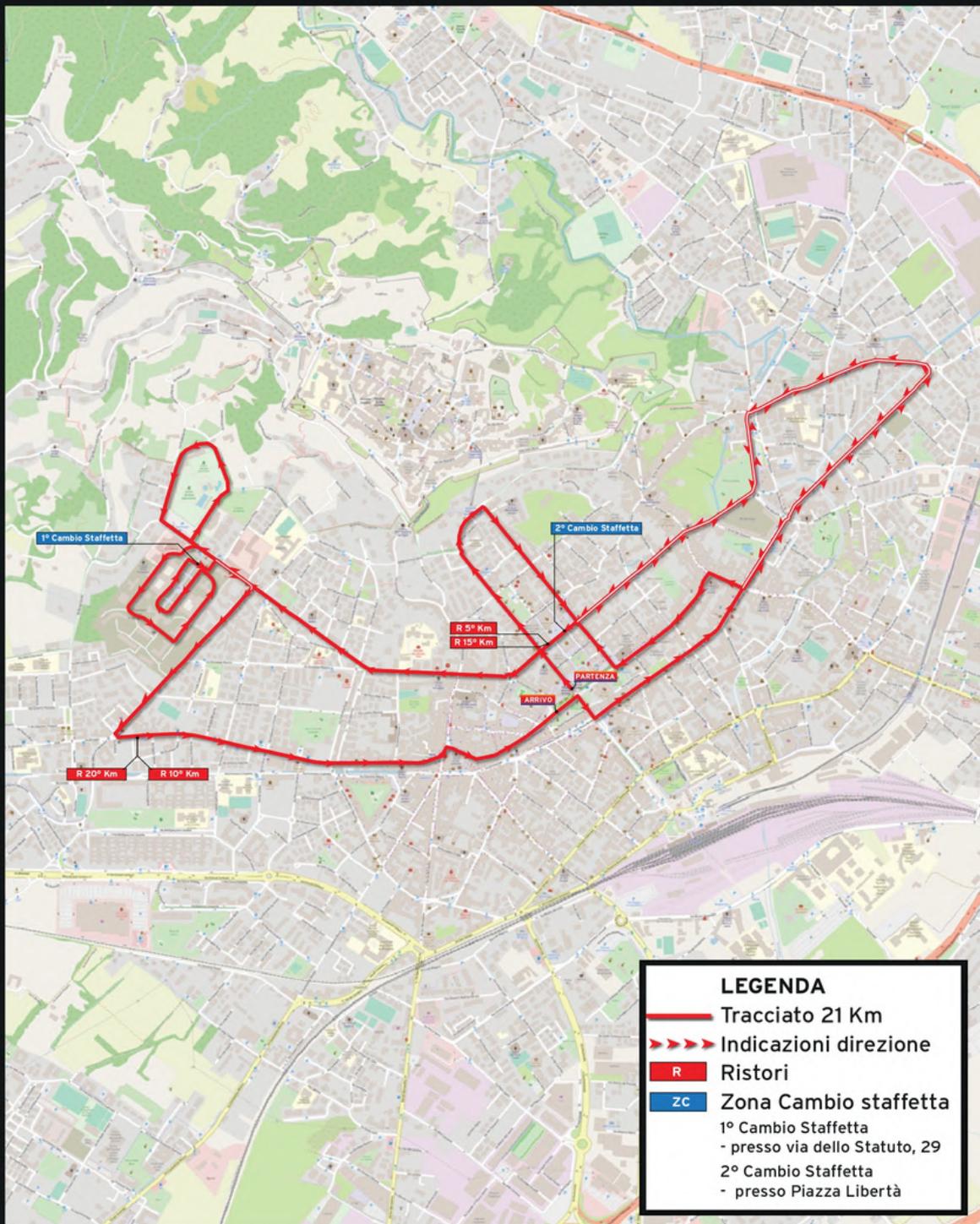
- ore **14.00** Ritiro pettorali e pacco gara e iscrizioni in loco (sia per gli atleti del **Bergamo Urban Night Trail** sia per quelli della **BigMat Bergamo21**) presso Segreteria situata dell'Area EXPO nelle adiacenze di Via Sentierone
- ore **17.45** Briefing, chiusura segreteria per **Bergamo Urban Night Trail**.
- ore **18.00** Partenza **Bergamo Urban Night Trail** in Largo Gianandrea Gavazzeni. Chiusura segreteria.
- ore **18.50** Orario previsto primi arrivi
- ore **19.00** Ristoro Finale – **Bergamo Urban Night Trail**
- ore **20.30** Chiusura **Bergamo Urban Night Trail**

## Domenica 4 Febbraio

- ore **7.00** ritiro pettorali e pacco gara e iscrizioni in loco presso Segreteria Organizzativa situata dell'Area EXPO nelle adiacenze di Via Sentierone - **fino alle 8.45**
- ore **8.40** apertura griglie in viale Roma
- ore **9.00** Partenza della **BigMat Bergamo21** – distanza **10km** competitiva e a seguire partenza **10km non competitiva** in Viale Roma
- ore **9.40** Partenza della **BigMat Bergamo21** – distanza **21km** competitiva e Turistica sportiva per gli atleti stranieri in Viale Roma
- ore **9.45** Partenza della **BigMat Bergamo21 staffetta 3x7**
- ore **11.00** premiazioni **10 km**
- ore **12.45** premiazioni **21 km**

# Mappe

## Mappa percorso - 21 km

**21**  
KM**BigMat**  
HOME OF BUILDERS  
LA VISCONTEA S.P.A.**BERGAMO21***FollowYourPassion*Lad Korb  
**GamEn**

# Mappa percorso - 10 km

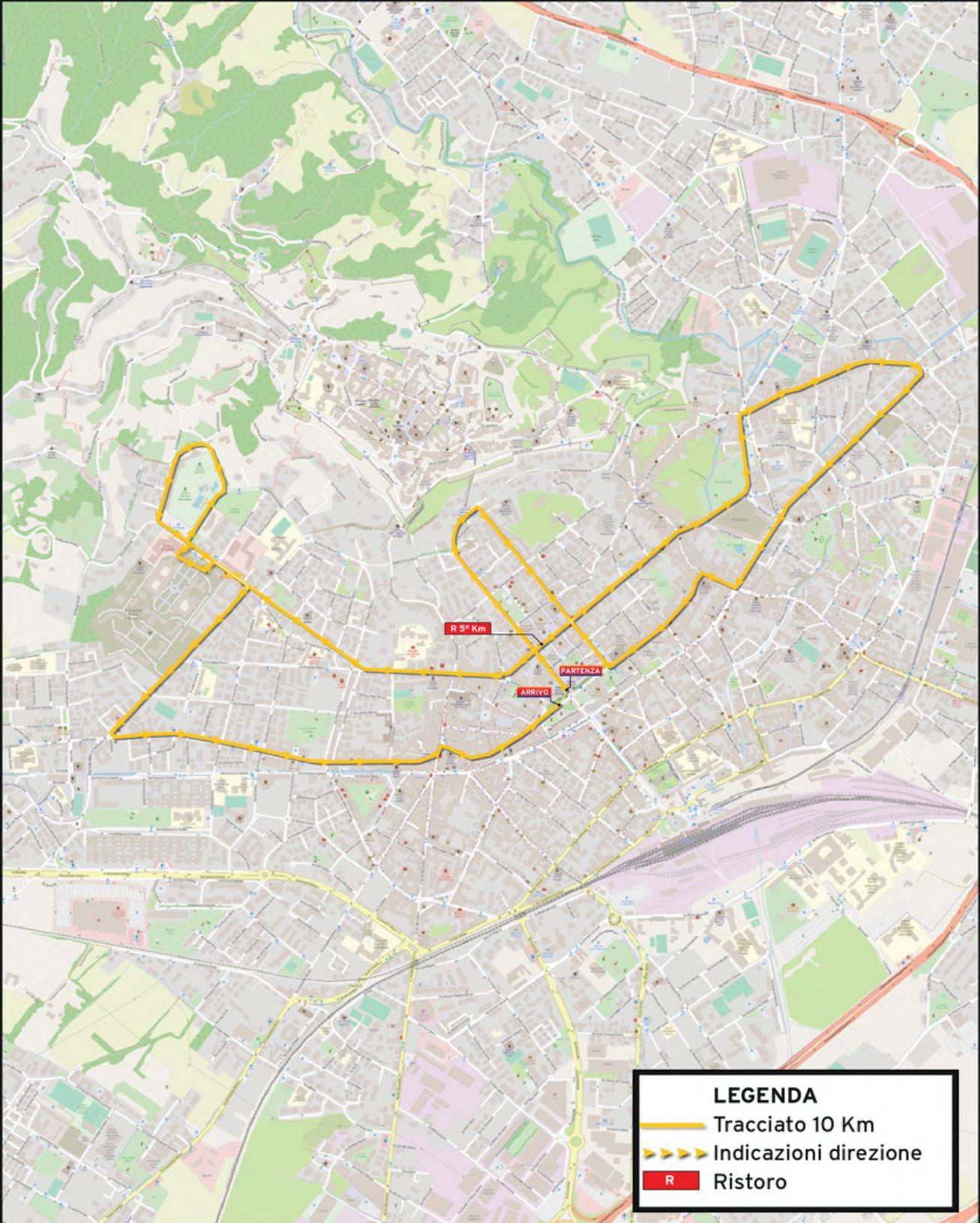
10  
KM

**BigMat**  
HOME OF BUILDERS  
LA VISCONTEA S.P.A.

**BERGAMO21**

*FollowYourPassion*

Local Road Map  
**Garmin**



# Mappa percorso - Urban Night Trail - 12,5 km

12,5  
KM

BERGAMO  
URBAN NIGHT TRAIL

FollowYourPassion®



# Mappe

## Mappa Expo Village



	<b>Area expo e segreteria</b>
	<b>Partenza gare</b>
	<b>Spogliatoi e deposito borse</b>
	<b>Stazione</b>

# Urban Night Trail

## Bergamo Urban Night Trail

### RITIRO PETTORALE E PACCO GARA

Presso la segreteria al Sentierone, dalle **14.00** alle **17.45**. Al momento del ritiro sarà necessario esibire un documento d'identità ed il **materiale obbligatorio**.

### MATERIALE OBBLIGATORIO

- Scarpe da running (preferibilmente trail)
- Lampada frontale (frontalino), idonei a una corsa/camminata in notturna.
- Telefono carico e in risparmio energetico con numero di emergenza fornito dall'organizzazione

### MATERIALE FORTEMENTE CONSIGLIATO

- Riserva alimentare (barretta energetica, gel, ecc).
- Riserva Idrica 250ml
- Maglia a maniche lunghe o manicotti - Cappello o bandana - guanti

**\*\* L'organizzazione si riserva di annullare l'iscrizione sulla base del materiale che l'atleta ha in dotazione.**

### RISTORI & SERVIZI

RISTORI: presente un punto ristoro nei pressi del **Castello di San Vigilio**, a circa metà percorso; ristoro finale dalle 19.00.

SERVIZI PRESENTI: bagni, docce e deposito borse; servizio scopa.

### TEMPO LIMITE

Il tempo limite è fissato a **2.30 h**. Oltre tale limite non sarà garantita la sicurezza degli atleti e la segnalazione del percorso.

# Info generali

## Ritiro pacchi gara e pettorali

I pettorali di gara potranno essere ritirati in segreteria all'interno dell'Expo Village situato nelle adiacenze di Via Sentierone

- Sabato 3 Febbraio dalle ore 14.00 alle ore 18.00\*
- Domenica 4 Febbraio dalle ore 07.00 alle ore 8.45

**\*Per i partecipanti al Bergamo Urban Night Trail, il ritiro pettorali è consentito fino alle 17.45.**

Il numero di pettorale verrà comunicato via mail da **EVODATA**.

I pettorali potranno essere ritirati anche da terze persone, con delega scritta e fotocopia di un documento di riconoscimento in corso di validità.

**Si pregano gli atleti, per garantire loro la massima sicurezza e assistenza, di compilare il retro del pettorale con le informazioni indicate: gruppo sanguigno e numero di emergenza.**

## Griglie di partenza e colori pettorali

### GARE COMPETITIVE e 21KM Turistico-Sportiva

Il settore di partenza per ogni atleta è assegnato sulla base del miglior tempo personale dichiarato al momento dell'iscrizione, e sarà indicato dall'apposito colore identificativo del pettorale. Saranno predisposte 4 griglie di partenza:

Griglia 1 **AZZURRA**, Griglia 2 **GIALLA**, Griglia 3 **ROSSA**

**Il Comitato organizzatore si riserva comunque di spostare eventualmente alcuni atleti da un settore ad un altro in base alle esigenze organizzative contingenti.**

### 10 km NON COMPETITIVA

Per le manifestazioni non competitive sarà predisposto dagli organizzatori una griglia di partenza dedicata in coda alle prove competitive, identificata con il colore **VERDE**.

### COLORI PETTORALI

**21 KM** competitiva: pettorale **ROSSO**, **21KM** turistico-sportiva: pettorale **BIANCO**,

**10 KM** competitiva: pettorale **GIALLO**, **10 KM** non agonistica: pettorale **VERDE**,

**RELAY 7x3**: pettorale **AZZURRO**, **URBAN NIGHT TRAIL**: colore **BIANCO**.

## Ristori

Sono previsti i seguenti ristori:

**21 km: km 5:** acqua; **km 10:** sali, banana, integratori; **km 15:** sali, banana, integratori;  
**km 20:** acqua e sali.

**10 km: km 5:** acqua e sali.

E' previsto anche un servizio di ristoro finale dopo la zona di arrivo, con liquidi, sali, cibi solidi dolci e salati, frutta.

I bicchieri forniti ai ristori saranno in **materiale compostabile**, per limitare il consumo di plastica dell'evento.

## Piano d'integrazione

Scopri il piano d'integrazione consigliato dal nostro partner **EthicSport**, per affrontare e vivere al meglio la tua mezza maratona.

Il giusto piano d'integrazione può risultare decisivo nella riuscita della performance, quell'aiuto determinante per raggiungere il personal best. L'eccellenza dei prodotti **EthicSport** saranno i tuoi fedeli alleati in questa sfida!

# MEZZA MARATONA STRATEGIA DI GARA



Il piano di integrazione suggerito è da considerarsi un'indicazione e può essere adattato alle esigenze personali. Per una pianificazione ottimale dell'integrazione sarebbe opportuno tenere in considerazione le reali esigenze, il grado di allenamento, i tempi abituali e la velocità di corsa. Assumere liquidi con regolarità in prossimità dei ristori.

## Tempi limite

Per le gare in programma, sono previsti i seguenti tempi limite:

- 21 km: **2 ore e 45 minuti**
- 10 km: **1 ora e 10 minuti**

## Servizi presenti

**PACER:** presenti sulla distanza di **21 km**, tempi da **1 h 25 min**, ogni 5 minuti fino alle **2.15 h**, poi sul tempo di **2.30 h**. Sulla distanza **10 km** presente sui tempi di **33', 34', 35', 36', 60'**.

**DEPOSITO BORSE:** presente, sabato dalle **16.00** alle **21.00**; domenica **7.30/13.00**

**SPOGLIATOI e WC:** sabato apertura 16.00/21.00; domenica 7.30/13.00

**DOCCE:** presenti

**DEPOSITO BORSE, SPOGLIATOI E DOCCE** saranno situati presso la palestra del **LICEO ARTISTICO STATALE GIACOMO E PIO MANZU'**, via Torquato Tasso 18, Bergamo



*Posizione deposito borse,  
spogliatoi e docce*

## Cronometraggio e classifiche

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche sarà effettuata con sistema di chip transponder a perdere.

Le classifiche e l'ordine di arrivo della **BigMat Bergamo21**, e i tempi del **Bergamo Urban Night Trail** saranno disponibili nella pagina dell'evento sul sito internet [www.followyourpassion.it/bergamo21/](http://www.followyourpassion.it/bergamo21/) in tempo reale.

Sempre dalla stessa pagina sarà possibile scaricare il diploma di partecipazione all'evento.

## Premiazioni

A cura del comitato organizzatore saranno premiati:

- **21Km competitiva:** premi in denaro per i primi 5 assoluti uomini e 5 assolute donne, e premi in natura per i primi 3 uomini e donne di ogni categoria.
- **10Km competitiva:** premi in natura per i primi 3 assoluti uomini e 3 assolute donne, e primi 3 uomini e donne di ogni categoria.
- **CATEGORIE**

Donne JU, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60 ed SF65 ed oltre.

Uomini JU, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75 ed oltre.

I premi sono ritirabili durante le premiazioni, non in altra sede

### MONTEPREMI INDIVIDUALI ASSOLUTI (solo 21KM)

1o Classificato/a: 300€

2o Classificato/a: 200€

3o Classificato/a: 100€

4o Classificato/a: 80€

5o Classificato/a: 50€

### MONTEPREMI ASSOLUTI INDIVIDUALI ITALIANI (solo 21KM)

1° Class. M/F 90,00 €

2° Class. M/F 57,50 €

3° Class. M/F 35,00 €

## Montepremi società

### CLASSIFICA A QUANTITÀ

Verranno premiate le prime 5 società classificate. Le classifiche si otterranno considerando il numero di iscritti della medesima società sulle distanze 21 e 10km competitive. E' previsto il seguente montepremi:

1° Società Class. M/F 400,00 €

2° Società Class. M/F 225,00 €

3° Società Class. M/F 150,00 €

4° Società Class. M/F 125,00 €

5° Società Class. M/F 100,00 €



## Merchandising

Scopri la nuova maglia di **Bergamo Urban Night Trail**! Compresa nel pacco gara per i partecipanti, ci sarà inoltre la possibilità per tutti di acquistarla, secondo le disponibilità, nella giornata di domenica, dopo la partenza degli atleti.



## Medaglia finisher

E per te che completi la **BigMat Bergamo21** (21 km e 10 km) ti aspetta alla linea d'arrivo l'esclusiva medaglia per i finisher, realizzata in legno al 95% riciclato e prodotto con lavorazioni sostenibili.



# Info logistiche

## Come arrivare

L'Expo Village della **BigMat Bergamo21** sarà allestito presso via Sentierone.  
La partenza e l'arrivo sono situati nelle adiacenze del Sentierone.

### IN TRENO (mezzo consigliato)

La Stazione Centrale (FS) è distante 750 metri dall'Expo Village, quindi facilmente raggiungibile a piedi in 10 minuti.

### IN AUTO

Uscita Bergamo sull'A4.

Non ci sono Parcheggi convenzionati.

Nel raggio di 300 metri sono presenti parcheggi a pagamento: Piazza Libertà, Garage San Marco, Parcheggio del Centro, via Paleocapa n. 6.

Sono presenti fuori dalla circonvallazione parcheggi gratuiti, come il piazzale della Malpensata a 1,2 km dall'Expo Village.

### IN AEREO

L'aeroporto di Orio al Serio dista 5 km dall'Expo Village; disponibile una navetta fino alla Stazione



*Sentierone, Expo Village*

# Servizio Foto

## Come accedere alle tue foto di gara con GetPica

GetPica con l'agenzia Phototoday sarà al tuo fianco in tutti gli eventi FollowYourPassion per immortalare i tuoi ricordi di gara!

Le foto saranno disponibili durante e nell'immediato dopogara. Una volta fatto l'accesso all'app (o al sito [getpica.com](http://getpica.com)) e aver inserito il codice riportato sul pettorale, si potranno vedere e si potranno acquistare.

Le foto acquistate saranno inizialmente in risoluzione più bassa per avere la possibilità di condividerle subito online con i propri amici e parenti (comunque in una risoluzione buona e ben visibile), nel giorno successivo le foto saranno disponibili ad alta risoluzione (ovviamente senza alcun costo aggiuntivo).

Durante l'evento PhotoToday fotograferà tutti i runner lungo il percorso diverse volte e all'arrivo.

## Cosa deve fare l'atleta?

1.

Alla startline, posiziona bene e frontale il tuo pettorale. Assicurati che il tuo numero di pettorale e il codice grafico siano ben visibili durante tutta la tua gara.

2.

Conserva il tuo pettorale o fai una foto per ricordare il tuo codice GetPica scritto a lato del numero gara. Ti servirà per accedere al tuo album personale.

3.

Vai su [getpica.com](http://getpica.com) o scarica la app, e crea il tuo account. Tutte le tue foto di gara saranno custodite in un unico spazio.

4.

Post-gara, entra nel tuo account, inserisci il codice a 9 cifre stampato vicino al numero di gara e accedi alla tua gallery! Ti invieremo anche una mail di reminder a poche ore dalla fine dell'evento.

Non finisce qui. Continua a condividere l'emozione. Taggaci su **Instagram** e **Facebook** e rendi ogni tuo passo indimenticabile.

Iscriviti alla Newsletter **FollowYourPassion**, per non perderti novità e aggiornamenti sui tuoi eventi preferiti.



Unisciti al nuovo club di **FollowYourPassion** su **Strava**! Prendi parte alla community e condividi le tue attività, i tuoi allenamenti e le tue gare

Club: **FollowYourPassion**

<https://www.strava.com/clubs/1175862>

# FollowYourPassion<sup>®</sup>



**GANTEN È TITLE SPONSOR DEL CIRCUITO GARE DI FOLLOWYOURPASSION.**



Ganten Water, gruppo specializzato nella produzione di acqua minerale in Cina, è title sponsor del circuito FollowYourPassion, con una partnership triennale.

La denominazione del circuito di 14 gare prevederà la presenza del marchio Ganten. La Ganten Food & Beverage Co. Ltd., già sponsor di Juventus, Federazione Internazionale di Basket, Volley e degli Australian Open di tennis, si è sempre focalizzata su produzione e distribuzione di acqua dalla qualità. Nel cuore dell'antico bacino glaciale delle Prealpi Lombarde, cullata dalla bellezza incontaminata e protetta del Parco Naturale dell'Alto Garda, sgorga pura Ganten.

Il marchio sarà presente in tutti gli eventi FollowYourPassion, negli Expo e nei punti ristoro in gara, per supportare e rinfrescare tutti i partecipanti.





## CORRI DA BIGMAT: DA NOI TROVI TUTTO PER COSTRUIRE E RISTRUTTURARE

**BigMat La Viscontea** è sempre al fianco dei professionisti del settore edile e dei privati per supportarli nei loro progetti.

Nei nostri punti vendita trovi **soluzioni tecniche** tradizionali e all'avanguardia, **i migliori materiali edili, ferramenta ed elettroutensili, finiture d'interni e rivestimenti.**

Grazie alla nostra esperienza e competenza tecnica, garantiamo sempre risposte professionali e servizi personalizzati per ogni tuo progetto.

Sponsor

**BERGAMO21**  
FOLLOWYOURPASSION

**BigMat**  
HOME OF BUILDERS

**LA VISCONTEA**

- Via Treviglio, 42 - 24053 - BRIGNANO GERA D'ADDA (BG) - T. 0363 814379
- Via Milano, 86 - 20062 - CASSANO D'ADDA (MI) - T. 0363 323499

[laviscontea@bigmat.it](mailto:laviscontea@bigmat.it) | [laviscontea.bigmat.it](http://laviscontea.bigmat.it)



# Ringraziamo per la collaborazione nel rendere questa gara speciale:



LA VISCONTEA S.P.A.



Guardia di Finanza  
Accademia di Bergamo



con il patrocinio del Comune di Bergamo

con il contributo di



*Grazie a tutti i partecipanti.  
Arrivederci alla prossima edizione.*



**BERGAMO21**  
**FOLLOWYOURPASSION**

**BERGAMO  
URBAN NIGHT TRAIL**  
**FOLLOWYOURPASSION**

**FollowYourPassion**<sup>®</sup>



followyourpassion\_it



Follow Your Passion



FollowYourPassion

[www.followyourpassion.it](http://www.followyourpassion.it)