

Nel weekend 30 agosto-1° settembre in Umbria

Tutto pronto per La SpoletoNorcia in MTB 2024

Una festa lunga tre giorni per i 1500 partecipanti al più grande evento cicloturistico d'Italia.

Appuntamento allo SpoletoNorcia Village con i campioni dello sport e dello spettacolo tra talk show, degustazioni, show cooking, area kid, giochi, workshop, visite della città e molto altro in attesa della cicloturistica di domenica 1° settembre: cinque percorsi aperti a tutti, inclusa la nuova SN CHRONO, lungo il tracciato della Vecchia Ferrovia che sabato 31 agosto accoglie anche la SN TRAIL RUN corsa podistica in montagna che, alla sua seconda edizione, si avvia a superare quota 500 iscritti.



Spoleto, 29 agosto 2024 – Come ogni anno Spoleto si veste di festa in occasione de **La SpoletoNorcia in MTB**, il più grande evento cicloturistico d'Italia che quest'anno nel weekend 30 agosto-1° settembre ospiterà oltre 1500 partecipanti che pedaleranno sulla spettacolare Vecchia Ferrovia, da anni convertita con successo in tracciato ciclopeditone grazie al lavoro di cittadini, ciclisti e appassionati di un territorio ineguagliabile.

Intorno alla manifestazione cicloturistica di domenica 1° settembre - cinque percorsi aperti a tutti, diversi per difficoltà, incluso un nuovo percorso SN Chrono - è in programma una grande kermesse di tre giorni con eventi, degustazioni e iniziative presso il **Village de La SpoletoNorcia** nel cuore della città.

[QUI tutti i dettagli del programma de La SpoletoNorcia in MTB 2024.](#)

Venerdì 30 e sabato 31 agosto incontri e talk-show dedicati a cicloturismo, running, sport, alimentazione, salute, sicurezza, sostenibilità, inclusività e workshop per imparare a prendersi cura del proprio fisico e della propria bicicletta, visite guidate (anche domenica) al Museo Archeologico e al Museo della Ferrovia, musica, spettacoli e intrattenimento mentre, per i più piccoli, l'area kid con i ciclogiochi a cura dei maestri FCI-Federazione Ciclistica Italiana e i laboratori acrobatici, che porteranno in piazza anche uno show delle acrobate del gruppo "Contr_arie".

Già a partire dal pomeriggio di venerdì 30 agosto Piazza Garibaldi si anima con le degustazioni di olio presso lo stand Pietro Coricelli, title sponsor della manifestazione per il terzo anno consecutivo, streetfood, pinsa, birra, il grande mercato contadino di Coldiretti Campagna Amica mentre Aprom Umbria oltre alle degustazioni presenterà le attività della Evoo School.

Alle 17.30 inaugurazione ufficiale de **La SpoletoNorcia in MTB 2024** alla presenza di autorità e istituzioni mentre alle 18 la presentazione della **SN Trail RUN**, la corsa podistica di montagna di sabato 31 agosto che, alla sua seconda edizione, è stata inserita tra le gare competitive nel circuito ITRA-International Trail Running Association e si avvia a superare la soglia dei 500 iscritti.

Tra i tanti ospiti previsti nei vari incontri, nomi amati come il campione di bici su strada Gianni Bugno, l'ex capitano dell'ItalBasket Roberto Brunamonti, la ginnasta Agnese Duranti - orgoglio spoletino - medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Parigi, l'ex calciatore e ora allenatore Francesco Colonnese, la maratoneta Franca Fiacconi, la campionessa paralimpica di trail running Yunidis Castillo, nomi celebri in ambito sportivo come Marino Bartoletti, scrittore, autore e conduttore televisivo, e Giancarlo Brocci, ideatore de *L'Eroica*.

A parlare di sport e alimentazione saranno, tra gli altri, Massimo Sacchetti (Università Roma Foro Italico), Chiara Coricelli (CEO Pietro Coricelli SpA.), Guido D'Ubaldo (giornalista sportivo e presidente OdG Lazio), Marta Cotarella, dell'omonima Fondazione che promuove stili di vita, studi e cure improntate a un'alimentazione sana ed equilibrata, attraverso progetti e iniziative ad alto impatto sociale. A dare, invece, le migliori ricette per gli sportivi saranno lo chef Jacopo Martellini e, con il consueto brio, Peppone Calabrese di Rai Linea Verde.

A far da padrone di casa **Luca Ministrini**, ideatore de La SpoletoNorcia e presidente dell'omonima associazione, insieme a **Ludovica Casellati**, direttrice artistica della manifestazione.

Nella mattina di sabato 31 - mentre parte la SN Trail Run - anche il *ciclotour inclusivo* (con **Chiara Andidero**, nuotatrice FISDIR e campionessa del mondo, e **Irene Orazi**, campionessa del mondo Special Olympic World Games di atletica) e La ***camminata non competitiva di 5 km***, in collaborazione con **Spoletto Cammina**, **Coldiretti Campagna Amica**, la **Cooperativa Sociale Il Cerchio**, **l'Associazione Il sorriso di Teo**: due percorsi di turismo accessibile che mostrano **l'anima da sempre inclusiva de La SpoletoNorcia in MTB**, che come ogni anno, **devolve il ricavato delle iscrizioni al Percorso Family a Il sorriso di Teo** mentre il **ricavato del trekking non competitivo andrà ad Aglaia**, associazione di volontari per l'assistenza palliativa.

Domenica 1° settembre tutti sui pedali! Le iscrizioni sono aperte fino alla vigilia della manifestazione per i cinque differenti percorsi che incrociano il tracciato dei vecchi binari, con viadotti di pietra e gallerie elicoidali al buio attraverso le rigogliose montagne solcate dal fiume Nera e punteggiate da incantevoli borghi. Tutte le info, anche per eventuale *accomodation*, sul sito [La SpoletoNorcia in MTB](#).

La SpoletoNorcia in MTB non si esaurisce con il weekend di inizio settembre ma è un progetto che abbraccia l'intero anno con percorsi di cicloturismo permanenti, proposte di turismo lento e sostenibile per borghi e comunità e servizi per il cicloturista riuniti sotto il marchio **SN365** (SpoletoNorcia 365 giorni l'anno).

Tra i **partner vecchi e nuovi** de La SpoletoNorcia in MTB, **Coricelli SpA**, **Energy Solution Edison**, **Fondazione Cotarella**, **POC**, **Garmin**, **Coldiretti Campagna Amica**, **Aprol Umbria**.

La manifestazione ha il patrocinio della **Regione Umbria**, dei **Comuni di Spoleto**, **Scheggino**, **Sant'Anatolia di Narco**, **Cerreto di Spoleto** e **Vallo di Nera** e il supporto della **Fondazione Cassa di Risparmio di Spoleto** e di **GAL Valle Umbra e Sibillini**, **CONI**, **Federazione Ciclistica Italiana**, **Federazione Italiana Atletica Leggera**. Media partner **Radio Subasio**.

La SpoletoNorcia in MTB - Galleria immagini a supporto QUI - Galleria Video a supporto QUI
Programma de La SpoletoNorcia in MTB 2024

Ufficio Stampa La SpoletoNorcia in MTB

MOCOCÓ Montefusco Colla Comunicazione T 02 38265241 info@mococopr.it Annachiara M 339 7218836

LA SPOLETO NORCIA IN MBT DEL 1° SETTEMBRE - I PERCORSI

Domenica 1° settembre è il giorno La SpoletoNorcia in MTB con cinque percorsi - su tratti con fondo misto e single track tecnici, attraverso una delle più rigogliose aree dell'Umbria, caratterizzata da maestose montagne solcate dal corso del fiume Nera, inclusi incantevoli borghi, viadotti di pietra e gallerie elicoidali al buio - **che da quest'anno includono anche il nuovo format SN CHRONO**.

Nel dettaglio: il percorso **FAMILY** adatto a tutti di 15 km (il cui ricavato sarà anche quest'anno interamente devoluto in beneficenza all'associazione "Il sorriso di Teo"); il percorso **CLASSIC** di 57 km e 1570 m di dislivello che segue lo storico tracciato della SpoletoNorcia; il percorso **EASY ROUTE**, 40 km e 900 m di dislivello (una variante del Classic); il percorso **HARD** che, con il suo itinerario circolare di 85 km e 2.200 m di dislivello, è il più impegnativo, destinato a partecipanti in possesso di certificato medico agonistico specifico per ciclismo. La **SN CHRONO** – novità 2024 – è un percorso non agonistico su **53 km e 1750 m di dislivello** che prevede **due salite sfidanti** per chi vuole misurarsi con gli amici di pedalata.

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 Aproz

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 FIDIR 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 Bikeltalia 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 Bikeltalia 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 Bikeltalia 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 SN-CHRONO

dalle ore 11 - Premiazioni SN-CHRONO

dalle 13.00 - Ristoro finale *Piazza Garibaldi*