

CITTA' DI PALMI



Assessorato allo Sport, Turismo  
e Spettacolo



# TRIATHLON RACE 2021

CITTA' di PALMI

BRIEFING TRIATHLON PALMI 2021 SPRINT SILVER

LOCALITA' LA TONNARA

26 SETTEMBRE 2021



## PROGRAMMA

**ore 10:00 => 13:30** Apertura segreteria gara Triathlon Race 2021 Città di Palmi:

Registrazione atleti e consegna pacchi gara.

**ore 11:00** Inizio gare/allenamento test di Aquathlon giovanile

**ore 12:30** Apertura zona cambio Triathlon Sprint Silver

**ore 13:45** Chiusura zona cambio

**ore 13:55** Spunta atleti presso Lido La Lampara

**ore 14:00** Partenza Triathlon Sprint Silver - batteria M

**ore 14:05** Partenza Triathlon Sprint Silver - batteria F

**Cut off di gara:** Nuoto: 30'; Bike: 90'; corsa: 150'

**ore 16:30** Premiazioni e ristoro

**18:30** Fine manifestazione

La manifestazione si svolgerà nel rispetto dei protocolli di gara e sanitari in vigore.

**IL PACCO GARA CONTIENE:** Pettorale, Chip elettronico da applicare alla caviglia, numero bici, numero casco, cuffia, numero borsa atleta da depositare presso la segreteria.



# TRIATHLON RACE 2021

## CITTA' di PALMI

Il Chip elettronico dovrà essere **OBBLIGATORIAMENTE** restituito nell'apposito contenitore a fine gara, subito dopo l'arrivo.

In diversi punti del campo gara ci saranno i **presidi ANTICOV19**: i distributori di gel per sanificare le mani saranno posti nei pressi della zona di cambio, segreteria e passaggi obbligatori.

Tutti i partecipanti e/o accompagnatori, nel momento in cui entreranno nel campo gare e nei pressi dei servizi ad esso connessi, dovranno obbligatoriamente usare la mascherina, anche all'aperto.

### ZONA CAMBIO

La ZC sarà presidiata fino al ritiro delle biciclette a fine gara. All'interno della ZC bisogna indossare la mascherina. Gli atleti, ai fini del campionato regionale di specialità, dovranno segnarsi su polpaccio e spalla opposti la propria categoria e numero di pettorale.

Il ritiro del proprio materiale dalla ZC è consentito **SOLO** al termine della gara **mostrando il pettorale di gara**. Durante la gara non sono ammessi aiuti esterni di qualsiasi genere lungo tutto il percorso e nella zona cambio.



CITTA' DI PALMI



Assessorato allo Sport, Turismo  
e Spettacolo



# TRIATHLON RACE 2021

## CITTA' di PALMI

### PARTENZA.

La partenza sarà dalla spiaggia e del tipo rolling-start. Gli atleti partiranno 10 per volta con un distanziamento temporale di 10 per start; pertanto, gli atleti alla spunta, mantenendo il distanziamento e la mascherina, verranno suddivisi in gruppi da dieci con conseguente identico numero di corsie.

**SOLTANTO** quando chiamati alla partenza, gli atleti dovranno gettare la mascherina negli appositi contenitori e schierarsi dietro uno dei dieci conetti per l'allineamento in prima fila.

Gli atleti resteranno fermi sulla battigia fino al segnale acustico di partenza dato dal giudice.

**Le boe** dovranno essere mantenute sempre sulla sinistra su un percorso a triangolo da svolgere antiorario. L'uscita dall'acqua sarà indicata da un arco gonfiabile o da due bandiere sempretense. Gli atleti correranno sul percorso della spiaggia e gireranno a sinistra fino alla zona cambio entrandovi frontalmente.



### T1 - 1° CAMBIO.

Dopo l'ingresso in Zona Cambio, indossare il pettorale rivolto all'indietro e casco bici **ALLACCIATO**.

Si corre verso l'uscita dal fondo della zona cambio con bici portata a mano. Dopo la mounthline si sale sulla bici e si procede dritto sul lungomare.

### 2^ FRAZIONE BICI .

Il pettorale deve essere rivolto all'indietro. È obbligo utilizzare il casco rigido omologato. Saliti sulla bici si percorre un tratto di 500 mt fino alla rotonda e poi si prosegue dritto percorrendo **tutto il lungomare Costa Viola**, si prosegue su **via Domenico Topa**, poi **contrada Schinà strada 1**, località **Ciambra**, **Bivio San Francesco**, **Traversa B** contrada **Romeo**, **contrada Cupola**, **Contrada S. Fantino** e infine si ritorna sul lungomare attraverso la **via del Mare**. Giunti alla rotonda si gira a dx per effettuare il secondo giro.



# TRIATHLON RACE 2021

## CITTA' di PALMI



È obbligatorio rispettare il codice della strada mantenendosi obbligatoriamente nella corsia di marcia e mantenendo la destra come da regolamento. **Sono previsti controlli fissi lungo il percorso:** i concorrenti che non transiteranno a tutti i controlli saranno squalificati. La Frazione Bike sarà in modalità **DRAFT**.

**Alla fine del secondo giro, alla rotonda, si svolta a sx percorrendo lo stesso tratto di 500 mt iniziali che dalla rotonda porteranno l'atleta in zona cambio.**





# TRIATHLON RACE 2021

## CITTA' di PALMI

### T2 - 2° CAMBIO

Alla fine del secondo giro si scende dalla bici prima della apposita linea e si rientra nella zona cambio girando a dx.

### 3ª FRAZIONE CORSA

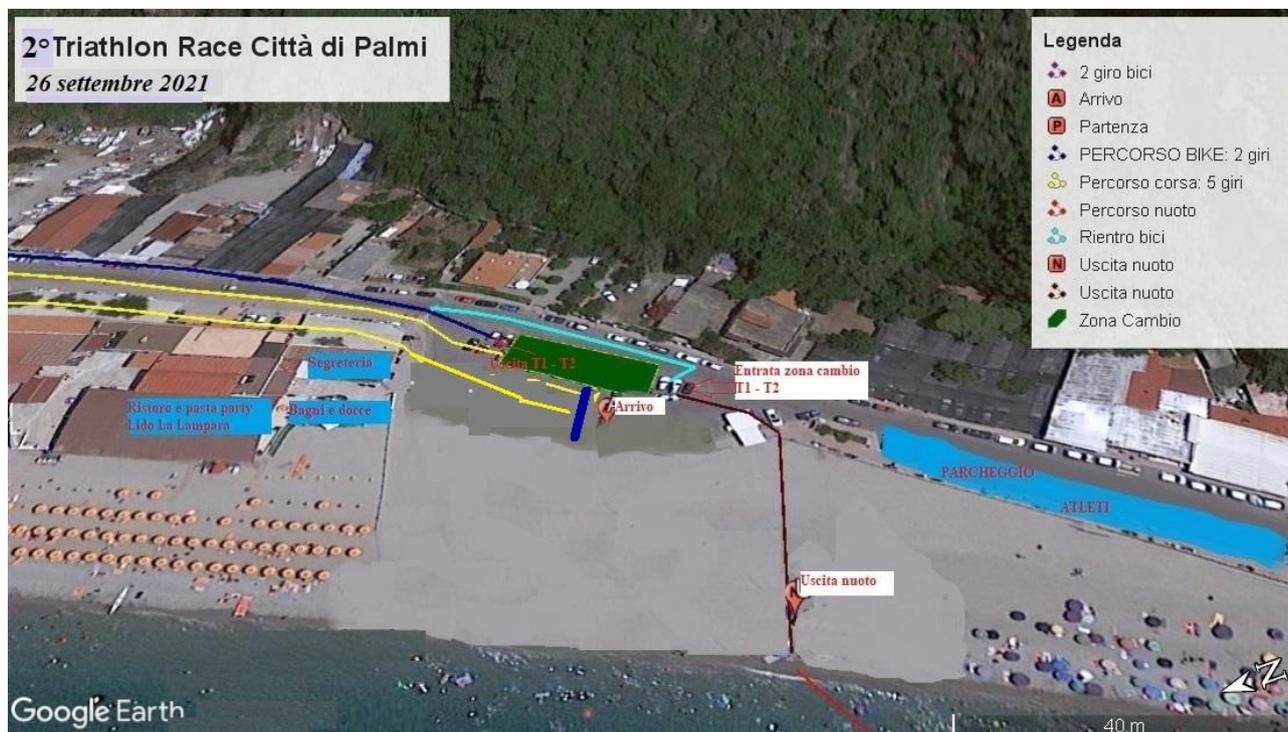
Il pettorale rivolto in avanti. Lasciata la bicicletta nella propria postazione, si esce dal fondo della zona cambio e si percorre in senso inverso la carreggiata sx del lungomare. in un percorso a bastone di 1500mt **da percorrere 3 volte.**

Alla fine di ogni giro ci sarà il ristoro con postazione di acqua. Gli atleti dovranno servirsi da soli, prendendo le bottiglie predisposte direttamente sui tavoli e buttarle entro i successivi 50 metri negli appositi contenitori predisposti dagli organizzatori.

Alla fine del terzo giro si rientra verso la zona cambio dove c'è l'arrivo.

All'arrivo verrà consegnata una nuova mascherina da indossare subito a fine gara e per le premiazioni.

**RISTORI** Sarà previsto il ristoro acqua a metà della frazione di corsa e il ristoro finale all'arrivo presentando il ticket che troverete nel pacco gara.



CITTA' DI PALMI



Assessorato allo Sport, Turismo  
e Spettacolo



# TRIATHLON RACE 2021

## CITTA' di PALMI

### PRESIDI OSPEDALIERI DI RIFERIMENTO

### ELENCO NUMERI TELEFONICI UTILI PER CHIAMATA DI SOCCORSO

	Chiamare	N. Telefono
MEDICO DI GARA		
Responsabile della sicurezza	Sig. Siciliano Mario	329 6093857
Per infortunio / emergenza sanitaria	Pronto soccorso Centralino ASP	118 0966.418208
P.O. di riferimento: Ospedale Civile Francesco Pentimalli	Palmi	0966 418229
Per incendio crollo di edificio, fuga di gas, ecc.	Vigili del Fuoco	115
Per ordine pubblico	Carabinieri Polizia	112 113

ASD ATLAS TRIATHLON COSENZA