



CITTA' DI PALMI



Assessorato allo Sport, Turismo
e Spettacolo



TRIATHLON RACE 2022

CITTA' di PALMI

BRIEFING TRIATHLON PALMI 2022 SPRINT SILVER

LOCALITA' LA TONNARA

9 OTTOBRE 2022

PROGRAMMA

ore 10:00 => 13:30 Apertura segreteria gara: 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.

Il Chip elettronico dovrà essere **OBBLIGATORIAMENTE** restituito nell'apposito contenitore a fine gara. Diversamente sarà richiesto il costo di risarcimento di 50 € all'atleta o alla società di appartenenza.

ZONA CAMBIO

La ZC sarà presidiata fino al ritiro delle biciclette a fine gara. 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.



PARTENZA.

La partenza sarà dalla spiaggia. Gli atleti saranno chiamati ad allinearsi in ordine di rank e di pettorale. Gli atleti resteranno fermi ed allineati sulla battigia fino al segnale acustico di partenza dato dal giudice.



CITTA' DI PALMI



Assessorato allo Sport, Turismo e Spettacolo



TRIATHLON RACE 2022 CITTA' di PALMI

Le **boe** dovranno essere mantenute sempre sulla sinistra su un percorso a triangolo da svolgere in senso antiorario. L'uscita dall'acqua sarà indicata da un arco gonfiabile o da due bandiere.



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 mount line si sale sulla bici e si procede dritto sul lungomare.

2ª FRAZIONE BICI .

Il pettorale deve essere rivolto all'indietro. È obbligato 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 a sx 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.

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.

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.



CITTA' DI PALMI



Assessorato allo Sport, Turismo
e Spettacolo



TRIATHLON RACE 2022

CITTA' di PALMI

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 **da percorrere 2 volte**.

Alla fine di ogni giro ci sarà il ristoro con postazione di acqua. Gli atleti dovranno servirsi da soli e buttare i bicchieri/bottiglie, entro i successivi 50 metri, negli appositi contenitori predisposti dagli organizzatori.

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

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



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	118
	Centralino ASP	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	112
	Polizia	113

ASD ATLAS TRIATHLON COSENZA