

Triathlon Cross Country Silver  
Circuito Nazionale Cross  
Duathlon giovanile e A.G.

# 1° TRIATHLON CROSS SILA



LUNGOLAGO  
LORICA

9 – 10 -11 LUGLIO  
2021

SPONSOR



**GUIDA ATLETI**

Loghi

Fitri Atlas Coni Comuni Regione Parco ecc.

INDICE

## **1. ORGANIZZAZIONE**

Come raggiungere il Campo Gara

## **2. PROGRAMMA**

## **3. DISTANZE, DESCRIZIONE E MAPPE PERCORSI**

Distanze

Descrizione percorsi

Campo gara

Mappe percorsi

Trofeo Italia Giovanissimi

Duathlon Cross Sila - SUPERSPRINT Tappa del Campionato Italiano Giovani -

Triathlon Cross Sila - Circuito Nazionale Cross Country

Campionato Regionale Società

Zona cambio

## **4. CIRCUITO CROSS COUNTRY**

Caratteristiche

Partecipazione

Classifica di società e di gara

Montepremi

Montepremi finale

Campionato di società

Premiazione

## **5. ISCRIZIONE**

Modalità di iscrizione

Quote di iscrizione

Chiusura iscrizioni

## **6. CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE**

Condizioni di partecipazione

## **7. MONTEPREMI E PREMIAZIONI**

Montepremi

Premiazioni

## **8. INFORMAZIONI GENERALI**

sponsor

## 1. ORGANIZZAZIONE

ORGANIZZATORE: Atlas Triathlon Cosenza, via Scannelle, 188 – 87041 Acri –  
Cosenza- C.F.: 98074540786 – P. IVA: 03071880789

REFERENTE: Mario Siciliano - mail [atlas.triathloncs@hotmail.com](mailto:atlas.triathloncs@hotmail.com), pec  
[atlasasd@pec.it](mailto:atlasasd@pec.it) - SITO WEB: [www.triathlonsila.it](http://www.triathlonsila.it)

DELEGATO TECNICO: Claudio Di Dionisio - mail: [claudio@bikelife.it](mailto:claudio@bikelife.it)

DIRETTORE DI GARA: Mario Siciliano

CAMPO GARA: Lungolago Lorica

San Giovanni in Fiore - Casali del Manco

## MAPPA

### **COME RAGGIUNGERE IL CAMPO GARA**

Lorica è una frazione divisa fra i comuni di San Giovanni in Fiore e Casali del Manco, situato nella Sila Grande a un'altitudine di 1314 metri s.l.m. È un centro a vocazione turistica, grazie anche alla sua pittoresca posizione sulle sponde del lago Arvo

È possibile raggiungere Lorica in auto, in treno o in aereo.

#### **IN AUTO**

##### **Provenendo da A2 Nord**

Prendere l'autostrada A2 Salerno-Reggio Calabria, uscire a Cosenza Sud oppure a Rende/Cosenza Nord, proseguire per Sila / San Giovanni in Fiore imboccando la ss 107 Silana Crotonese, svincolare a Lorica Lago Arvo e proseguire per 13 km.

##### **Provenendo da A2 Sud**

Svincolare a Rogliano; all'uscita svoltare a sinistra e proseguire per circa 2 km; svoltare a destra e continuare per Mangone/Cellara – Lorica Parco Nazionale della Sila. All'incrocio con la ss108 bis svoltare a sinistra direzione lago Arvo – Lorica.

\*\*\*\*

E' consigliabile, se non si vogliono percorrere strade provinciali, proseguire sulla A2 fino a Cosenza sud, proseguire per la ss 107 Silana Crotonese direzione Sila / San Giovanni in Fiore, svincolare a Lorica Lago Arvo e proseguire per altri 15 km circa.

### **Dall'aeroporto di Lamezia Terme o di Reggio Calabria**

Prendere l'autostrada A2 in direzione nord (Sa), uscire a Rogliano; all'uscita svoltare a sinistra e proseguire per circa 2 km; svoltare a destra e continuare per Mangone/Cellara – Lorica Parco Nazionale della Sila. All'incrocio con la ss108 bis svoltare a sinistra direzione lago Arvo Lorica.

\*\*\*\*

E' consigliabile, se non si vogliono percorrere strade provinciali, proseguire sulla A2 fino a Cosenza sud, proseguire per la ss 107 Silana Crotonese direzione Sila / San Giovanni in Fiore, svincolare a Lorica Lago Arvo e proseguire per altri 15 km circa.

Dall'aeroporto S. Anna di Crotona

Dall'aeroporto immettersi sulla ss.106 Ionica in direzione nord (Ta), fino all'incrocio con la ss.107 Silana direzione Cosenza, proseguire sulla statale fino al bivio per Lorica. Proseguire per altri 15 Km circa.

SPONSOR

## 2. **PROGRAMMA DEGLI EVENTI**

### **Venerdì 9 luglio**

**10:00 – 19:00** Centro Sportivo Lorica: Apertura segreteria, registrazione atleti, consegna pettorali, Bike service.

**16:00 – 18:00** Apertura test percorsi di gara **Triathlon Cross Sila**

**15:00 – 17:00 Partenza Winter Triathlon Summer Edition**

### **Sabato 10 luglio**

**09:00 – 18:00** Centro Sportivo Lorica: Apertura segreteria, registrazione atleti, consegna pettorali.

**10:00** Partenza **LORICA SWIM/RUN**

**Duathlon Cross: gara di Campionato Nazionale giovanile**

**14:00 – 15:00** Apertura/chiusura Zona Cambio

**15:10** Partenza **Duathlon Kids**

**17:00** Partenza **Duathlon S.Sprint MTB**

**19:30** Premiazioni

### **Domenica 11 luglio**

**8:00** Centro Sportivo Lorica: Apertura segreteria, registrazione atleti, consegna pettorali, Bike service.

**08:30 – 9:30** apertura zona cambio **Triathlon Cross Sila**

**9:45** Partenza **Triathlon Cross Sila - 3<sup>a</sup> Tappa Circuito**

**Nazionale Triathlon Cross: 1° batteria maschile.**

**10:00** PARTENZA 2° batteria femminile

**12:30** Pasta Party o sacco ristoro

**13:00** premiazioni Triathlon Cross Sila

**13.00 – 14.00** Bike check out (oltre le 14.00 le bici non saranno più custodite)

**18:00** chiusura dell'expo e dell'evento.

SPONSOR

### **3. DISTANZE, DESCRIZIONE E MAPPE PERCORSI**

Le distanze sono espresse in metri.

**Duathlon Kids cat. CU: corsa 200 m - MTB 500 m - corsa 100 m.**

**Duathlon Kids cat. ES: corsa 400 m - MTB 1000 m - corsa 200 m.**

**Miniduathlon categoria RA: corsa 800 m-MTB 2000m -corsa 400 m.**

**Super Sprint categorie YA - YB – JU – Senior – Age Group:**

**2000 m - 6000 m - 1000 m.**

N.B: le distanze e le mappe definitive saranno comunicate al briefing pre gara e pubblicate sul sito dell'evento: [www.triathlonsila.it](http://www.triathlonsila.it)

#### **DESCRIZIONE PERCORSI**

I percorsi sia delle frazioni di corsa, sia della frazione MTB, per tutte le categorie, si svilupperanno in parte su strade sterrate, in parte su asfalto.

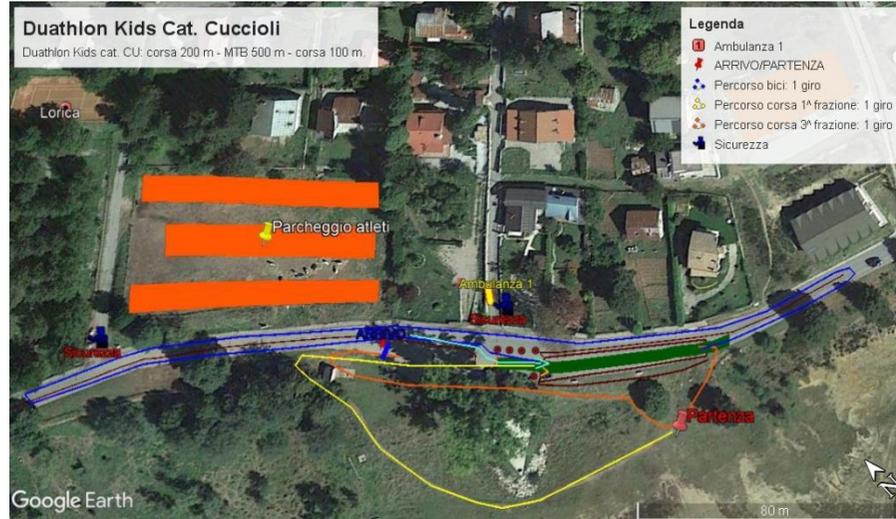
Consigliate per la frazione di corsa scarpe da trail;

Per le MTB, come da regolamento, I copertoni ammessi sono di tipo off-road in condizioni idonee. I copertoni di tipo slick non sono ammessi.

## MAPPE PERCORSI

Duathlon Cross Sila - cat. Cuccioli: **200 m - MTB 500 m - corsa 100 m**

Tappa del Trofeo Italia Giovanissimi

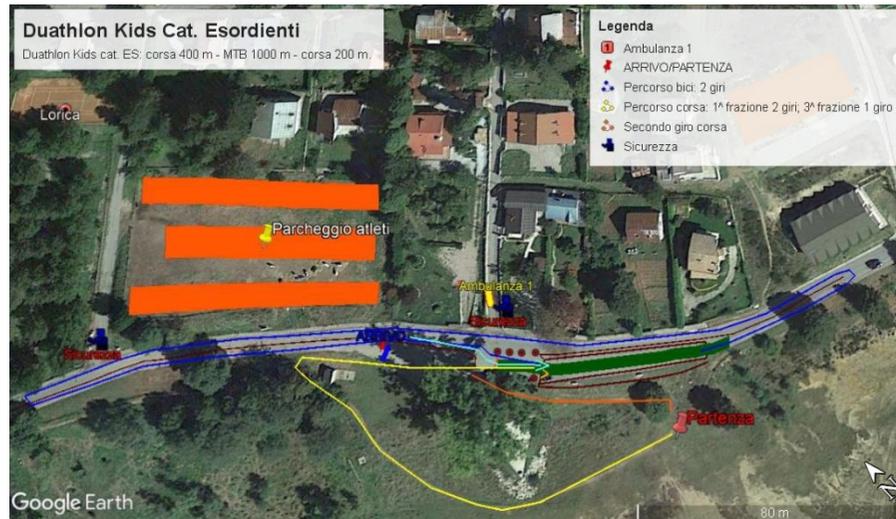


Duathlon Cross Sila - cat. Ragazzi

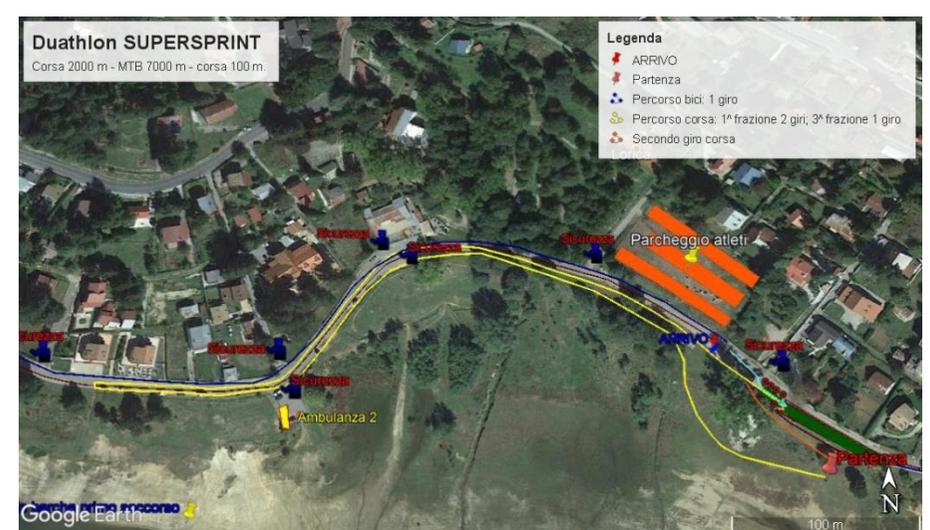
**800 m-MTB 2000m -corsa 400 m**



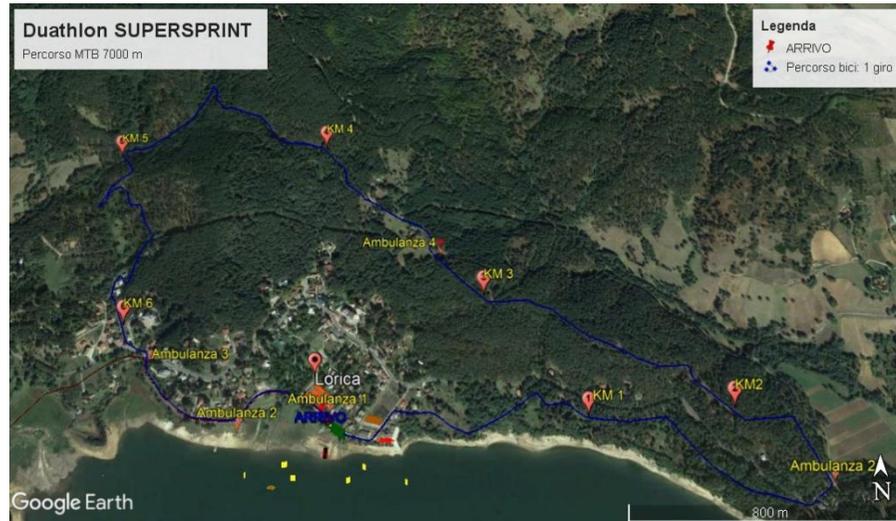
Duathlon Cross Sila - cat. Esordienti: **400 m - MTB 1000m - 200 m**



**Super Sprint: YA-YB-JU-AG- 2000m -6000m -1000m-PERCORSO CORSA**

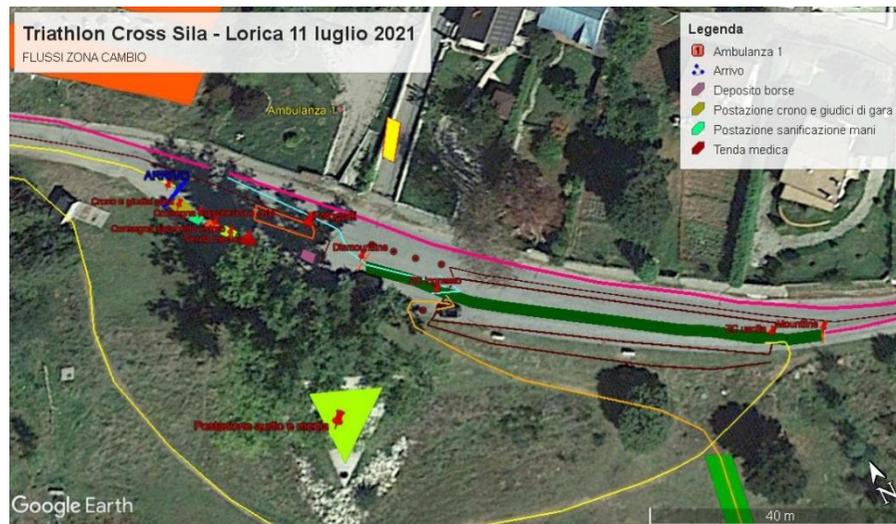


**Super Sprint: YA-YB-JU-AG- 2000m -6000m -1000m-PERCORSO MTB**



**3.5 ZONA CAMBIO**

**Flussi di Zona Cambio**



**Triathlon Cross Sila – Circuito Nazionale Cross Country:**

1000m nuoto: 1 giro in senso antiorario; 21 km MTB tre giri;

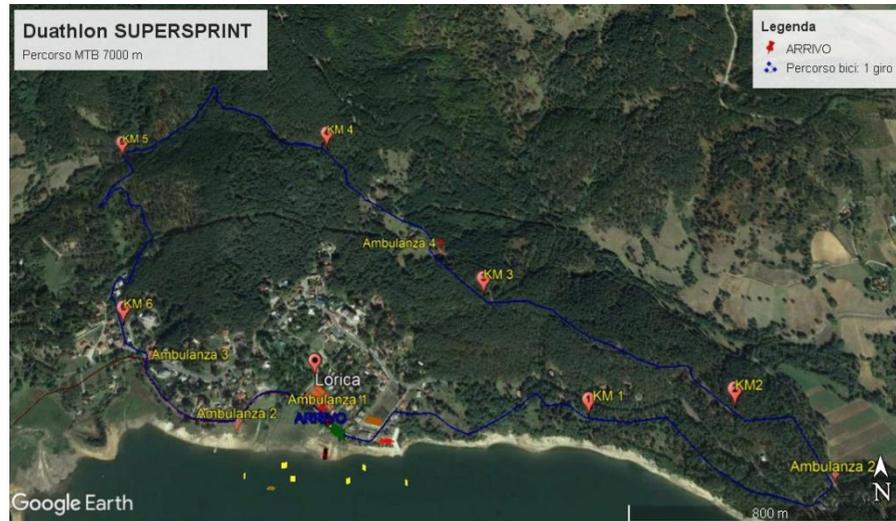
6 km Corsa: 1 giro



**PERCORSO NUOTO: 1000m - 1 giro in senso antiorario**



## PERCORSO MTB: 21 km – TRE GIRI



## PERCORSO CORSA: 6 km – UN GIRO



## 4. CIRCUITO CROSS COUNTRY

### CARATTERISTICHE

Il Circuito Nazionale Cross 2021 si svolge su 4 gare nazionali suddivise in: Il Campionato Italiano di Triathlon Cross, due Triathlon distanza Cross Country (1000+20/25+6/8) ed un Duathlon distanza Sprint Mtb (3+14+1,5). Gli atleti delle categorie Giovani potranno partecipare nei limiti delle rispettive distanze di gara.

### PARTECIPAZIONE

Aperta a tutti tesserati Agonisti F.I.Tri. (esclusi Youth).

### CLASSIFICA DI SOCIETÀ

È prevista la premiazione con coppe a scalare e/o o premi in natura delle prime 3 Società, con classifica data dalla somma dei tempi dei primi 5 uomini e prime 3 donne di ogni società.

Con lo stesso criterio sarà assegnato il titolo regionale di Triathlon Cross per le Società calabresi.

### MONTEPREMI

Per il montepremi si fa riferimento alle fasce dei montepremi previsti per le gare Rank.

### ALTRE PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi tre atleti assoluti F e M ed i primi atleti di ciascuna categoria con medaglia o premi in natura.

Verranno premiati, con medaglia o premio in natura, la prima ed il primo atleta calabrese classificato.

## 5. MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni possono essere effettuate tramite il portale ICRON/Tempogara - [www.icron.it](http://www.icron.it) – con pagamento on line sempre su ICRON (carta di credito o Paypal con addebito dei costi di gestione) a mezzo Bonifico a: Tempogara srls Banca Popolare di Bari - Agenzia di Locorotondo. IBAN IT88 Z054 2441 5200 0000 1002 757.

## CHIUSURA ISCRIZIONI

Le iscrizioni chiuderanno alle ore 23:30 del 6 luglio 2021.

Per essere ritenute valide dovranno essere complete del pagamento della quota di iscrizione.

## 6. Condizioni di partecipazione.

Tutti i partecipanti alla manifestazione (atleti, tecnici) dovranno consegnare la dichiarazione COVID sullo stato di salute il giorno della gara; il modello è reperibile sul regolamento di gara pubblicato sul calendario FITri. Verrà misurata la temperatura corporea a tutti gli atleti ed i tecnici accreditati.

Verrà applicato il Protocollo Gare in vigore e la partenza sarà mass start in base al numero di iscritti.

QUOTE DI ISCRIZIONE RA - YA - YB € 8,00

Junior: Duathlon € 8; Circuito Cross € 15,00

U23 e cat. S1 € 25,00

Age Group: Duathlon € 20; Circuito Cross € 45,00

## 7. MOONTEPREMI E PREMIAZIONI

Gara Cross Country

Montepremi: in base a quanto previsto dalla circolare gare.

## PREMIAZIONI

La premiazione sarà sul campo gara.

Al fine di evitare assembramenti saranno premiati sul podio esclusivamente i primi tre classificati assoluti uomini e donne. Per tutti gli altri è prevista una particolare medaglia della manifestazione, chesarà consegnata subito dopo l'arrivo.

Per quanto non contemplato si fa riferimento a quanto previsto nel Regolamento FITri.

## 8. INFORMAZIONI GENERALI

Medico di gara:

Dott. Pasquale Caprino: tel. 339 295 7196;

Ospedale di riferimento:

**Ospedale di San Giovanni in Fiore: 0984 9790**

**Ospedale "Annunziata" di Cosenza: 0984 6811**

**Pronto soccorso: 118**

**Centralino ASP: 0984 8931**

## FARMACIA

Farmacia Barberio Dr. Bernardo, Via Nazionale 33, Loriga.

Telefono: 0984 537251

### **CARABINIERI**

Comando Stazione Carabinieri di Lorica, Via Michele de Marco,

**Telefono:** 0984 537027

### **ASSISTENZA SANITARIA**

Prevista come da regolamento in base alla tipologia di gara.

### **CRONOMETRAGGIO**

Cronometraggio elettronico a cura di ICRON.

A fine gara è necessario restituire subito il chip nell'apposito contenitore. La mancata restituzione del Chip comporterà per tutte le categorie un addebito di € 50,00.

Le classifiche non saranno affisse ma saranno consultabili on line sul sito ICRON/Tempogara.

### **RISTORI**

Per le gare delle categorie giovanili non sono previsti ristori.

Per la gara su distanza Cross Country è previsto un ristoro, con sola acqua, nella frazione di corsa ogni due chilometri.

### **SPOGLIATOI E DOCCE**

Come da protocollo non sono previsti spogliatoi e docce.

### **PASTA PARTY**

Al termine della gara sarà consegnato a tutti un sacchetto ristoro da consumare al di fuori del campo gara.

Non è previsto Pasta Party.