

# **TRIATHLON DELLA TUSCIA**

## **GROTTE DI CASTRO (VT)**

**Distanza Sprint valido per il Rank Nazionale**

**Domenica 08 settembre 2024 - ore 10.00**

### **Regolamento**

Alla gara potranno partecipare tutti i triatleti di ambo i sessi, purchè regolarmente tesserati alla F.I.TRI. per l'anno 2024 e gli atleti stranieri regolarmente tesserati alla Federazione di appartenenza.

### **Sabato 07 Settembre**

**dalle 16 alle 19 ritiro pacco gara - Lungolago Grotte di Castro**

### **Domenica 08 Settembre**

**Ore 07.00 -09.30 Ritrovo e ritiro pacco gara – Lungolago Grotte di Castro**

**ore 09.00 Apertura zona cambio**

**ore 09.50 Chiusura zona cambio**

**ore 10.00 Partenza TRIATHLON DELLA TUSCIA**

**ore 12.40 Premiazioni**

### **Premiazioni Triathlon Sprint**

Primi 3 assoluti Maschili e Femminili (Montepremi come da regolamento F.I.TRI)

I primi 3 di ogni categoria M/F: YB, JU, S1, S2, S3, S4, M1, M2, M3, M4, M5, M6, M7, M8 (Coppe)

### **ISCRIZIONE**

Le iscrizioni dovranno pervenire, complete di dati anagrafici e accompagnate da ricevuta di pagamento entro il giorno 04 Settembre 2024 alla società A.S.D. Scuola Indoor Cycling e Fitness via delle Piagge N° 4 01023 Bolsena (VT) – 3208359585 Fax 0761/823788 o 1786089021 Pagamento mediante bonifico bancario intestato a : A.S.D. Scuola Indoor Cycling e Fitness -

**IBAN: IT 16 U 08327 73160 00000 00007 58** – BANCA CREDITO COOPERATIVO , Agenzia Montefiascone (VT) E-mail: tuscia.triathlon@gmail.com oppure est.triathlon@gmail.com

**Quota iscrizione:** YB € 8,00 – Junior € 15,00 – Elite/Age Goup/ € 40,00 – (U23 e S1 € 25,00)

### **Percorsi Triathlon Sprint**

**Nuoto 750 mt:** Lago di Bolsena (località Borghetto), specchio d'acqua antistante il bar "Il Chiosco" percorso rettangolare delineato da boe colorate.

**Bici 20km:** Circuito di km 5km da ripetere in andata e ritorno, per 2 volte, percorso ondulato che presenta una salita di km 1,8 pendenza 7% .**Descrizione:** Usciti dalla zona cambio in prossimità del bar “ IL CHIOSCO”, si procede su strada **SP 120 Grotte di Castro, SP DI GRADOLI per circa 400 mt fino al bivio direzione per Grotte di Castro, svolta a sinistra SP 48 VIA DEL LAGO , fino al centro abitato.** Arrivati al bivio vi sarà l’inversione di marcia per il ritorno transitando sulla stessa strada di Via del Lago, dove vi sarà di nuovo un’inversione di marcia che riporterà gli atleti verso il centro abitato, per svolgere il secondo giro. Finito il secondo giro da Via del Lago/incrocio **SP DI GRADOLI**, si ripercorrerà la strada **SP DI GRADOLI** e la **SP 120 Grotte di Castro** per rientrare in loc. **BORGHETTO** , punto di arrivo e di zona cambio.

**Corsa 5 km:** Tratto Lungolago Borghetto direzione della spiaggia del Comune di San Lorenzo Nuovo, percorso pianeggiante, in parte sterrato ... da percorrere in andata e ritorno.

**Descrizione: Il percorso della frazione di corsa è disegnato quasi totalmente nel territorio del Comune di San Lorenzo Nuovo, in andata e ritorno. Usciti dalla zona cambio si percorre un tratto su Lungolago di Grotte di Castro in Loc. Borghetto, per entrare poi nel territorio del Comune di San Lorenzo Nuovo passando per il ponte di legno. Una volta passati nel territorio di San Lorenzo si procede su strada sterrata in Loc. San Giovanni per circa 2km e si ritorna poi dalla stessa strada facendo il medesimo percorso al contrario.**

#### Come arrivare

Da NORD Autostrada A1 Uscita Orvieto, Orvieto, Castel Giorgio, San Lorenzo Nuovo, Grotte di Castro, lungolago località Borghetto

Da SUD Autostrada A1 Uscita Orte, Orte, Viterbo, Montefiascone, Bolsena, proseguire Cassa in direzione nord, Bivio Grotte di Castro, proseguire in direzione Gradoli per 500 mt, prendere la prima strada a sinistra Località il Borghetto.

**Ospedale più vicino:** Ospedale di Acquapendente, a circa 15km dal luogo svolgimento della gara.

#### Sistemazione Alberghiera:

**B/B Valle Sessanta \*\*\* 334.3020879 - B/B Bolsena Lake 3292034537 – B/B Val di lago**

**Responsabile Tecnico Organizzativo della manifestazione: Marco Canuzzi - Cell. 3208359585**