7° TRIATHLON SPRINT RANK GOLD

CITTA' DI

LIGNANO SABBIADORO

"MEMORIAL RENZO ARDITO"

LIGNANO SABBIADORO (U D)

22 Aprile 2023

GUIDA DI GARA

CITTÀ DI
LIGNANO SABBIADORO

REGIONE
AUTONOMA
FVG

1-PROGRAMMA

Le due gare, femminile e maschile, si svolgeranno separatamente: alle ore 11.00 ci sarà la partenza delle donne mentre alle ore 14.00 quella degli uomini.

La frazione “Swim” partirà alla sinistra del pontile a mare “La Pagoda” situato sull’arenile di Lignano Pineta; gli atleti percorreranno il pontile parallelamente per poi virare a destra e concludere il percorso in direzione della mezzaluna di Piazza Marcello D’Olivo.

La frazione “Bike” è composta da due giri di un circuito avente lunghezza pari a 9,60 km. Nella gara femminile si partirà dalla zona cambio situata nella mezzaluna all’uscita del nuoto, quella maschile partirà da Piazza Marcello D’Olivo dove verrà realizzata la seconda zona cambio.

Al termine della frazione “Bike” gli atleti faranno rientro in zona cambio ed avrà inizio l’ultima frazione. La frazione “Run” si svilupperà su anello di lunghezza pari a 2,50 km da percorrere due volte.

L’arrivo sarà ubicato presso il Lungomare Pineta all’altezza del “TENDA BAR”.

- Il percorso dello “Swim” sarà delimitato da boe segnaletiche ad alta visibilità e verrà monitorato durante tutta la durata della frazione da personale abilitato al soccorso in acqua;
- I percorsi “Bike” e “Run” saranno chiusi al traffico veicolare. Lungo entrambi i tracciati ci sarà personale che provvederà a garantire la sicurezza e a dare assistenza agli atleti. Nella frazione “Bike” sarà prevista una staffetta in moto all’inizio ed una in coda. Entrambi i percorsi saranno adeguatamente segnalati.
- Nella frazione “Run” composta da 2 giri pari a 5 km totali (2,5 km a giro), sarà previsto un ristoro a metà del tracciato in modo che gli atleti ci passino due volte.
- Saranno allestite numero due zone cambio con una capienza di ***550 posti*** totali:
    1. la zona cambio maschile sarà collocata in Piazza Marcello D’Olivo ed avrà una capienza di 450 bici;
    2. la zona cambio femminile sarà collocata nella mezzaluna del medesimo piazzale ed avrà una capienza di 100 bici.

- Convenzioni con l'HOTEL PRESIDENT sito a Lignano Riviera nei pressi della manifestazione, CAMPEGGIO PINO MARE sito a Lignano Riviera e con il Villaggio turistico BELLA ITALIA sito a Lignano Sabbiadoro.
- Sarà garantita la presenza di due ambulanze con relativo personale sanitario, due medici ed una tenda medica.
- Le premiazioni verranno effettuate dopo ogni singola gara per evitare gli assembramenti.

SEGRETERIA

Le iscrizioni e il ritiro dei PETTORALI gara sarà effettuato presso il **Pala Pineta** a Lignano pineta accanto alla zona cambio di Piazza Marcello d'Olivo. Al fine di evitare code in segreteria è possibile effettuare il ritiro cumulativo dei pettorali da parte di un delegato delle società.

VENERDÌ 21/04/2023

- 18.00 - 21.00 Apertura segreteria e consegna pacchi gara (PALAPINETA)
- 19.00 - 20.00 Ricognizione percorso gara

SABATO 22/04/2023

GARA FEMMINILE

Tempo gara massimo 1h 50'

- Ore 08.00 Apertura segreteria gara femminile
- Ore 09.10 Apertura zona cambio femminile
- Ore 10.15 Chiusura zona cambio femminile
- Ore 10.20 Trasmissione Briefing gara femminile (TENDA BAR)
- Ore 10.45 Chiamata partenza donne
- **Ore 11.00 Partenza gara donne**
- Ore 13.00 Fine gara donne
- Ore 13.15 Premiazione donne
- Ore 13.15 Pasta party presso il TENDA BAR

WOMAN Cut-off:
nuoto: tempo massimo 50 minuti / nuoto + bici+ corsa 1 ora 50 minuti

in caso in cui un atleta superi i tempi massimi stabiliti verrà squalificato ed invitato ad uscire dal percorso gara

GARA MASCHILE
Tempo gara massimo 1h 50'

- Ore 08.00 Apertura segreteria gara maschile
- Ore 9.10 Apertura zona cambio maschile
- Ore 13.00 Chiusura zona cambio maschile
- Ore 13.15 Trasmissione Briefing gara femminile e maschile (TENDA BAR)
- Ore 13.45 Chiamata partenza uomini
- Ore 14.00 Partenza gara uomini
- Ore 16.00 Fine gara uomini
- Ore 16.15 Premiazione uomini
- Ore 16.15 Pasta party presso il TENDA BAR

MAN Cut-off:
nuoto: tempo massimo 50 minuti / nuoto + bici+ corsa 1 ora 50 minuti

in caso in cui un atleta superi i tempi massimi stabiliti verrà squalificato ed invitato ad uscire dal percorso gara

LISTE PARTENTI

Verranno pubblicate sul sito della gara www.triathlolignano.com e sul prtale di endu

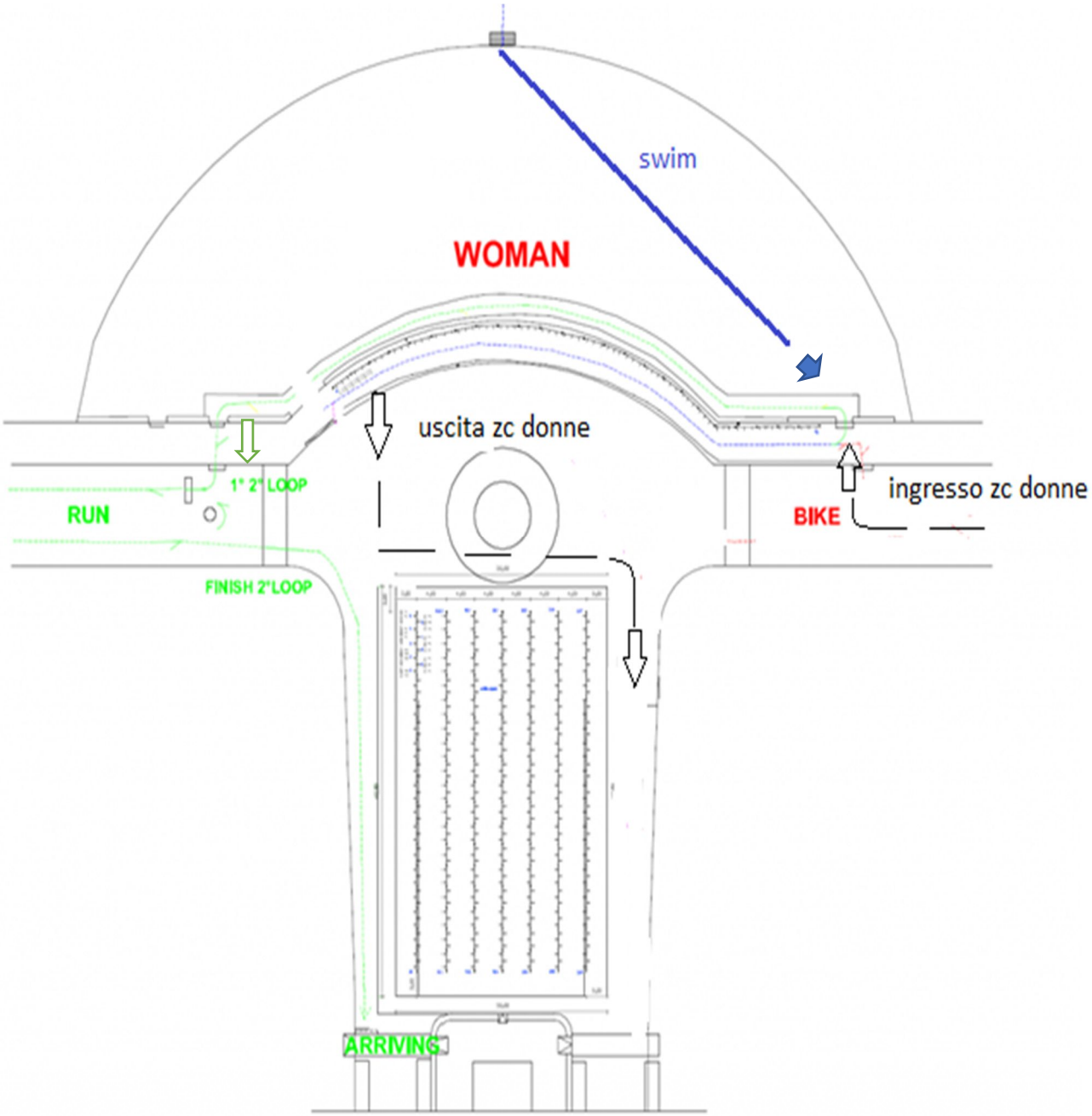
2-BRIEFING

il briefing, oltre ad essere audio proiettato come da programma gara, verrà pubblicato su questo sito www.triathlolignano.com a partire da mercoledì 19 aprile 2023 alle ore 20:00

4-ZONA CAMBIO

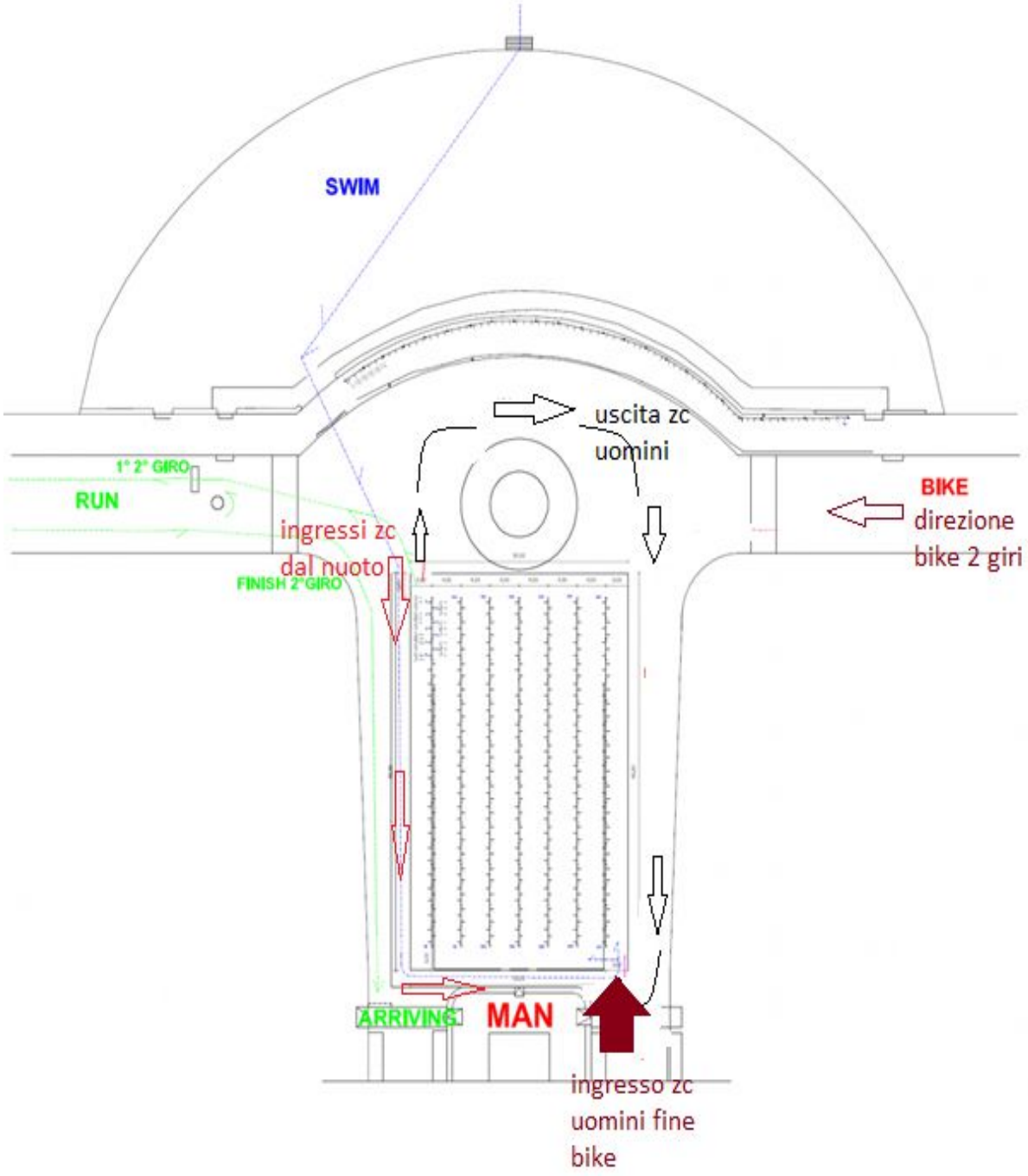
Sono previste due zone cambio una femminile ed una maschile, posizionate in due aree distinte

ZONA CAMBIO DONNE



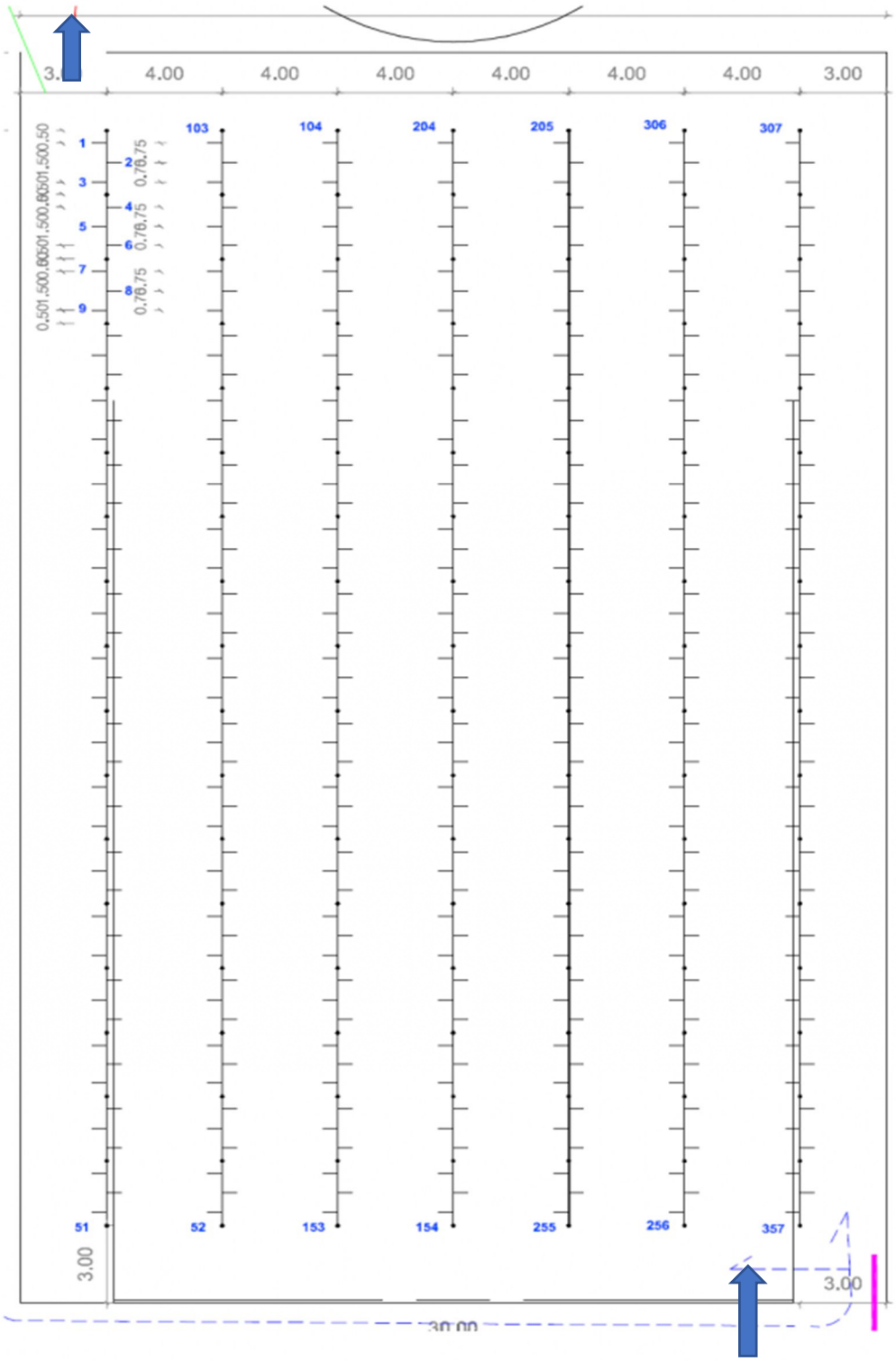
- **NUMERAZIONE ZONA CAMBIO FEMMINILE:**
  Tutte le bici stanno su un solo lato e vanno dal numero 70 ingresso zona cambio (a sinistra) – numero 1 uscita zona cambio (a destra)

ZONA CAMBIO UOMINI



- **NUMERAZIONE ZONA CAMBIO MASCHILE 450:**

NUMBERING MAN

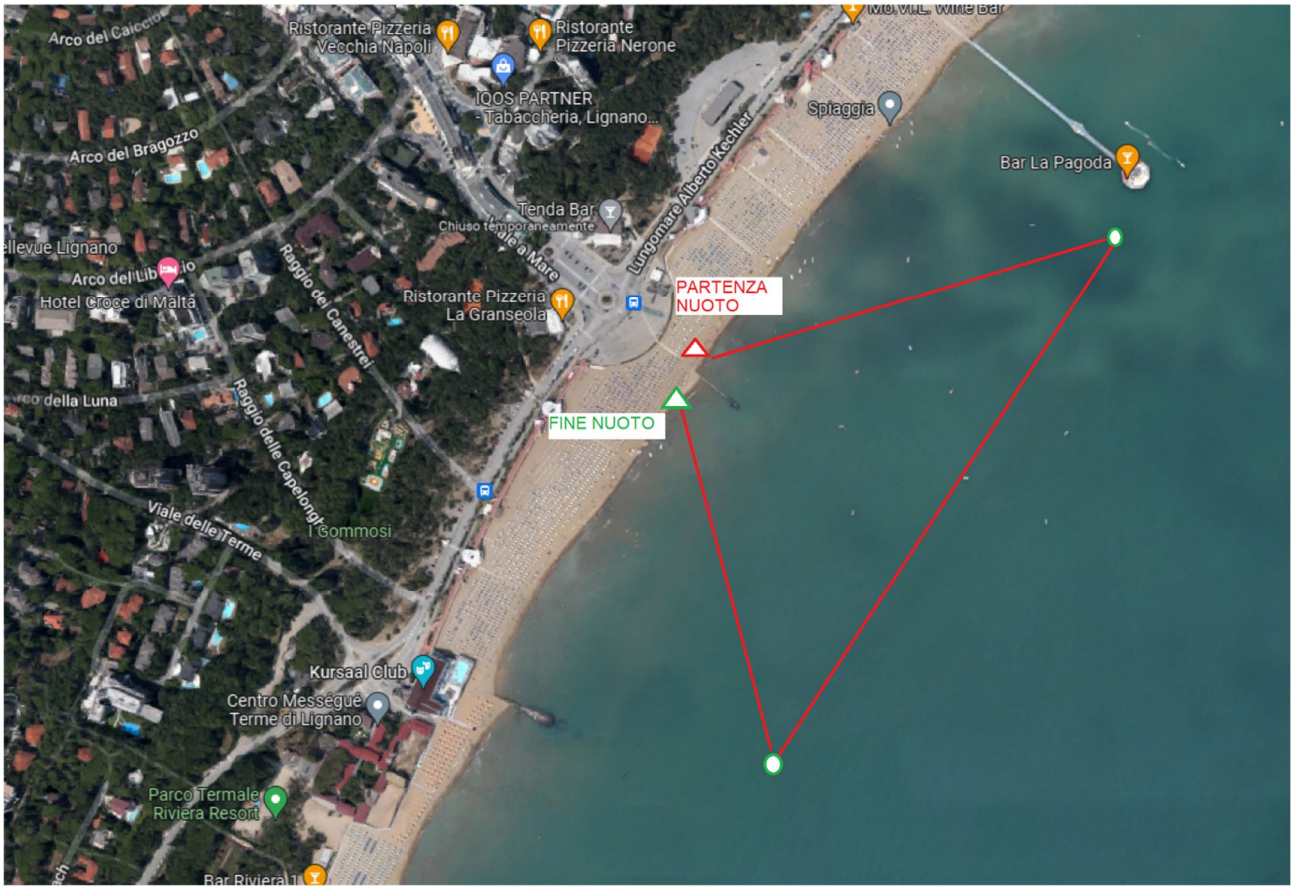


Ingresso zona cambio maschile

5-PERCORSI GARA

I percorsi bike e run saranno chiusi al traffico, lungo entrambi ci sarà personale che provvederà a garantire la sicurezza e dare assistenza agli atleti, saranno previste delle moto staffette in numero adeguato, che verranno messe a disposizione dei giudici, con moto all'inizio e in coda della frazione bike. Entrambi i percorsi saranno adeguatamente segnalati. Sarà garantita la presenza di personale sanitario, 2 ambulanze e tenda medica.

La partenza avverrà presso il pontile sul lungomare dove avrà inizio la frazione nuoto.
L'arrivo della manifestazione avverrà all'altezza di Piazzale Marcello d'Olivo La frazione di **Swim di 0.750 km** un passaggio unico con partenza presso la Pagoda ed arrivo in piazza Marcello d'Olivo



FRAZIONE BIKE

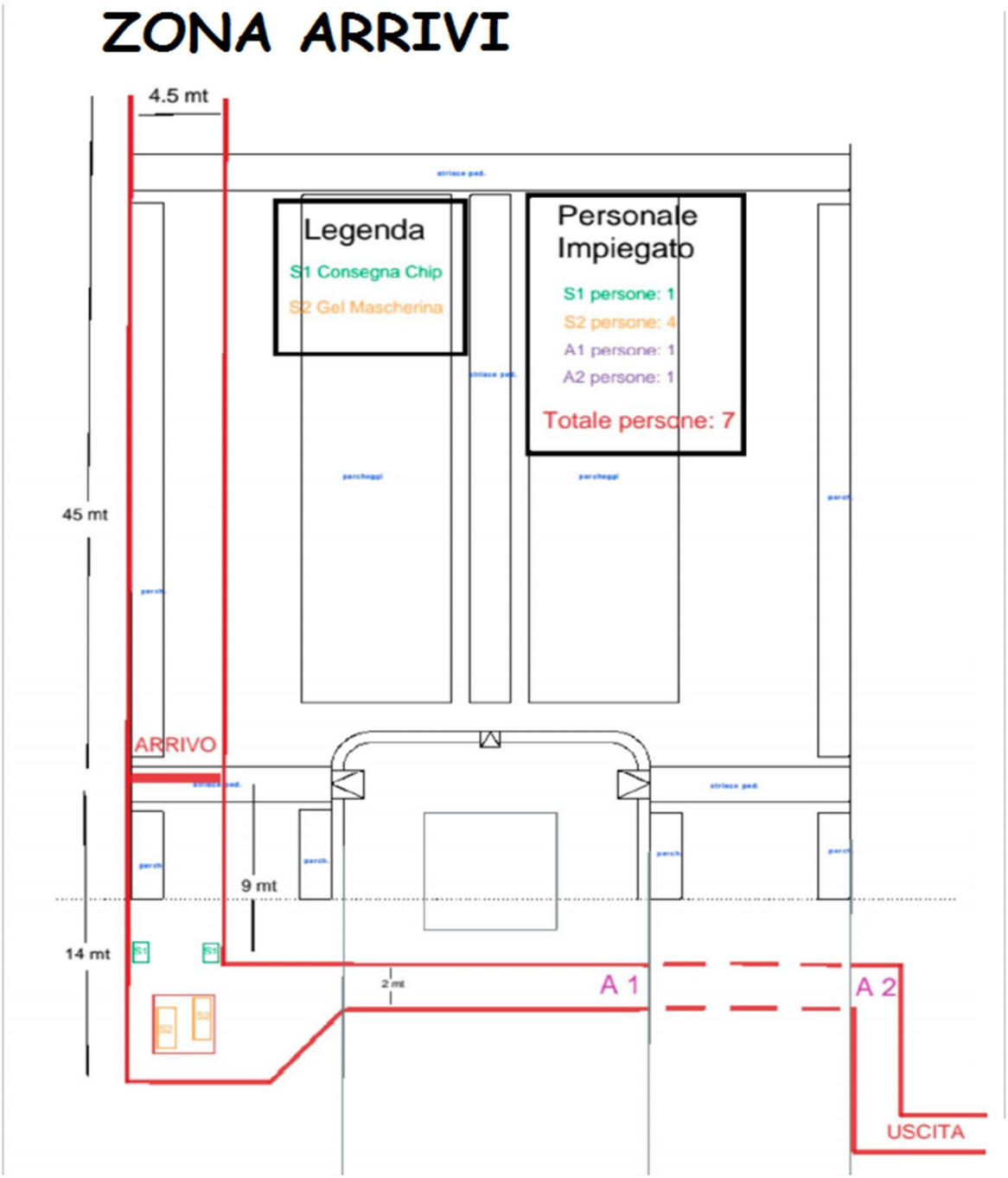
La frazione **Bike** di 20.10 km, gli atleti percorreranno **3 giri del percorso di 6.70 km**.

FRAZIONE RUN

La Frazione **Run** da 5 km, gli atleti percorreranno **2 giri a bastone da 1,25 km**.
L'arrivo e situato presso il Lungomare di Lignano Pineta all'altezza del Bar Tenda.

ZONA ARRIVI

Dopo l'arrivo l'atleta si toglierà il chip inserendolo in apposita scatola.



Contatti

L'organizzazione dell'evento è curata dalla **A.S.D. Triathlon Lignano Sabbiadoro**

Il **referente** per l'evento è:

Manfredonia Ivano

Tel.: 3400783652

info@triathlonlignano.it

il **direttore gara** è:

Benedetti Matteo

Tel.: 3518837370

Mail matteobenedettiud@gmail.com

È possibile trovare tutte le info e rimanere aggiornati sull'evento sulle pagine Social:
A.S.D Triathlon Lignano Sabbiadoro - Home | Facebook
https://www.instagram.com/triathlon_lignano

e sul **sito**: https://www.triathlonlignano.com

Assistenza medica

L'assistenza medica in gara è garantita dalla SOGIT con:
2 ambulanze
2 medici
tenda medica nelle vicinanze della zona arrivi.

I Contatti dei medici verrà fornito il giorno della gara dalla SOGIT:
tel 0431423298

La struttura ospedaliera di riferimento è **l'Ospedale Civile di Latisana**, situato in **Via Sabbionera, 45** .

Servizi agli atleti

Deposito Sacche

Borse o Zaini potranno essere posti nell'area deposito bagagli predisposta al PALAPINETA* a circa 100 mt dalla zona arrivo, anche se custodita da personale volontario, non si risponde del materiale depositato. La sacca potrà essere ritirata poi in qualsiasi momento mostrando il pettorale di gara.

Docce

presso gli uffici spiaggia 3 e 4 sul lungomare Kechler

Ricognizione percorsi

Gli atleti potranno effettuare il riscaldamento pre-gara sul percorso ciclistico solo sulle vie adiacenti i percorsi di gara e sul percorso bike solo se non in concomitanza con lo svolgimento delle altre gare in programma. Il percorso ciclistico e podistico sarà presidiato e segnalato con frecce e da fettuccia di colore giallo.

Spunta elettronica

Prima della partenza si effettua la spunta elettronica: gli atleti con il chip allacciato alla caviglia dovranno transitare sopra l'apposito rilevamento, farsi spuntare dai giudici e recarsi presso il box di partenza.

Assistenza bici

Vicino la zona cambio sarà presente e a disposizione di tutti i concorrenti uno stand di Advanced per assistenza bici.

Assistenza sanitaria

Garantito dal SoGIT presso la zona partenza e arrivo e numero 2 ambulanze in base al numero di iscritti e al regolamento tecnico tenda medica 2 medici e personale sanitario.

Pasta party

Presso il TENDA BAR posizionato a circa 50 m dalla zona arrivo il Pasta Party sarà funzionante come da orari previsti da programma orario. Gli atleti sono pregati in tutte le area di gara di rispettare l'ambiente utilizzando i cestini per i rifiuti e gettando gli stessi negli appositi contenitori di riferimento.

QUOTE E ISCRIZIONI

Apertura iscrizioni LUNEDì 02/01/2023. Chusura iscrizioni lunedì 17 Aprile 2023
Sul sito della società (www.triathlonlignano.com) è riportato il link di collegamento al portale "ENDU", basterà seguire la procedura per iscriversi.

SENIOR/MASTER

- Dal 02/01/2023 al 10/01/2023 **€ 40,00**
- Dal 11/01/2023 al 17/04/2023 **€ 50,00**

- **Senior 1/ under 23** € 25,00
- **Junior** € 15,00
- **Youth/giovanissimi** € 8,00

4. TESSERAMENTO GIORNALIERO

Per l'edizione di sabato 22 Aprile 2023 saranno ammessi i tesseramenti giornalieri.

5. ATLETI TESSERATI FITRI

Agli atleti iscritti ad una società affiliata FITRI non servirà presentare il certificato medico. Se questi sono in regola con il tesseramento ed il certificato non è scaduto, possono regolarmente gareggiare.

Nel caso che, in sede di verifica in segreteria, emerga che l'atleta è sospeso causa certificato medico scaduto o non idoneo, la quota d'iscrizione NON gli verrà restituita.

6. Cancellazione iscrizione

In caso di rinuncia, gli atleti fino al giorno 01/02/2023 potranno ricevere un rimborso parziale pari al 70% della quota versata. Dal 02/02/2022 l'atleta interessato, in caso di rinuncia, potrà spostare la propria iscrizione all'edizione del 2023 e non è previsto alcun rimborso

7. GADGET GARA

7. PREMIAZIONI

- Verranno premiati i primi **3 uomini** assoluti con premi in denaro ed in natura
- Verranno premiate le prime **3 donne** assolute con premi in denaro ed in natura
- Verranno premiati i primi **3 di categoria** con premi in natura
- E' prevista l'erogazione del montepremi in denaro, come previsto dalla Federazione, ai primi 4 uomini e alle prime 4 donne