

4° TRIATHLON SPRINT RANK CITTA' DI LIGNANO

“ MEMORIAL RENZO ARDITO”

Inserita nei circuiti “FVG Tricup” e “Adriatic Tricup”

Sabato 27 Aprile 2019 Lignano Sabbiadoro (Località Pineta) ore 10.30



1 PROGRAMMA DELLA GIORNATA:

- Ore 08.00 Apertura iscrizione e ritiro pettorali sia per gara maschile che gara femminile (Ristorante La Granseola)

GARA DONNE

- Ore 08.45 Apertura zona cambio femminile
- Ore 09.45 Chiusura zona cambio femminile
- Ore 09.50 Briefing gara femminile zona arrivi (Bar Tenda)
- Ore 10.30 Inizio gara femminile partenza 1° batteria nuoto
- Ore 12.30 Fine gara Femminile

GARA UOMINI

- Ore 12.30 Apertura zona cambio maschile
- Ore 13.30 Chiusura Zona Cambio maschile
- Ore 13.35 Briefing gara maschile zona arrivi (Bar Tenda)
- Ore 14.25 Inizio gara maschile partenza 1° batteria nuoto
- Ore 16.15 Fine gara maschile
- Ore 16.30 Pasta Party (La Granseola)
- Ore 17.30 Premiazioni gara maschile e femminile

SERVIZIO DOCCE PRESSO UFFICIO SPIAGGIA N.5 LUNGOMARE LIGNANO PINETA

Le iscrizioni e il ritiro dei pacchi gara sarà effettuato presso la Pizzeria “LA GRANSEOLA”, mentre i briefing delle gare femminili e maschili si terrà presso il “BAR TENDA”.

Le gare femminile e maschile si svolgeranno separatamente, al fine di ottenere il bollino di qualità “TRIATHLON ROSA” ed entrambe le partenze delle frazioni nuoto saranno date in spiaggia presso il pontile a mare situato sull’arenile di Lignano Pineta.

Terminata la prima frazione di nuoto avrà inizio la frazione Bike; quella delle donne inizierà dalla zona cambio posta nella mezzaluna situata nei pressi dell’uscita della frazione di nuoto, quella maschile inizierà da Piazzale Marcello D’Olivo dove verrà sistemata la seconda zona cambio. Gli atleti faranno due giri di un circuito della lunghezza di 9,85 km.

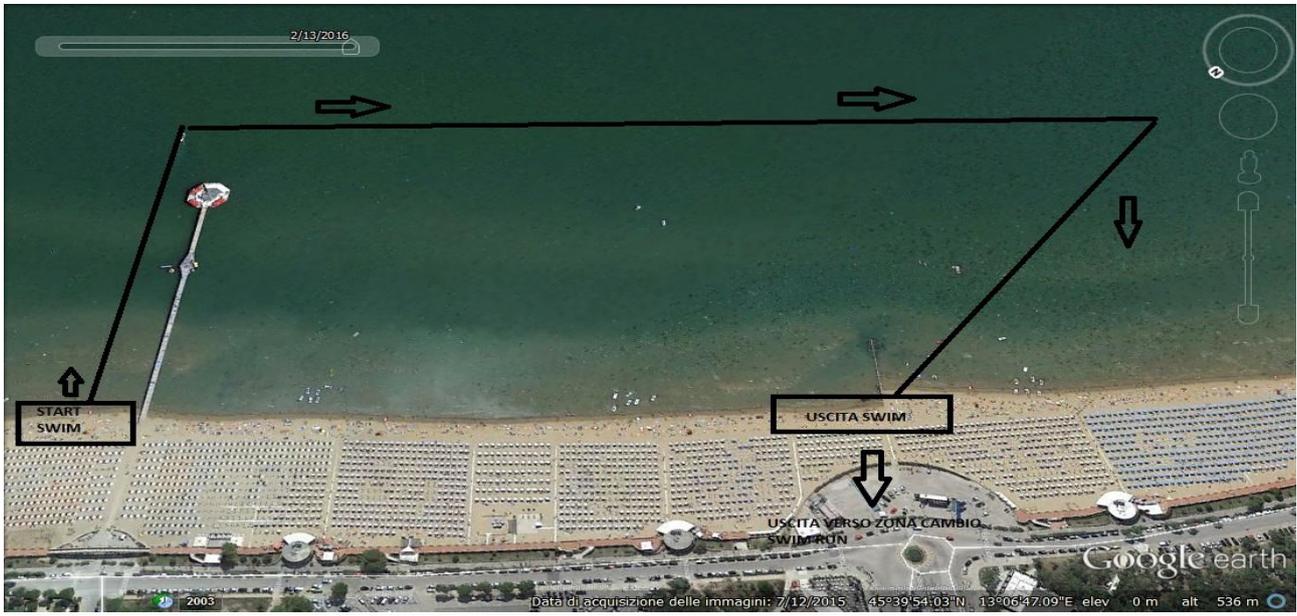
Al termine della frazione Bike gli atleti faranno rientro in zona cambio ed inizieranno l’ultima frazione run su anello della lunghezza di 2.5 km da percorrere due volte.

L’arrivo è situato presso il Lungomare Pineta all’altezza del “TENDA BAR”.

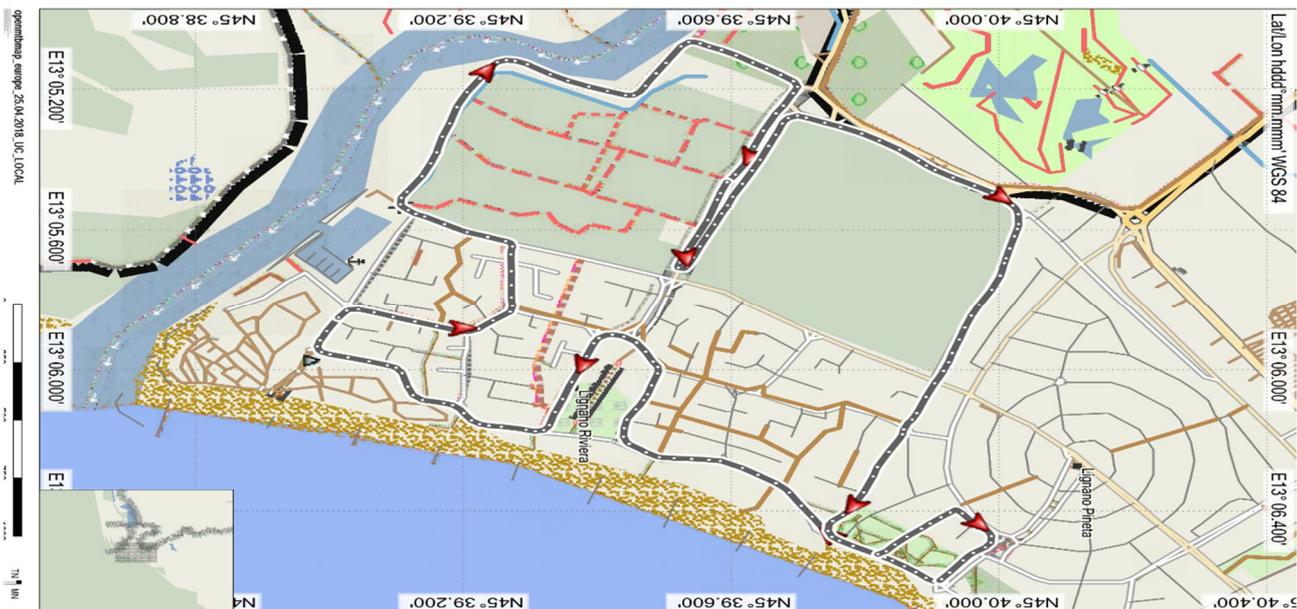
- Il percorso nuoto sarà delimitato da boe segnaletiche ad alta visibilità e ci sarà la presenza di personale abilitato al soccorso in acqua
- I percorsi bike e run saranno chiusi al traffico veicolare. Lungo entrambi i tracciati ci sarà personale che provvederà a garantire la sicurezza e dare assistenza agli atleti; sarà prevista una staffetta in moto all’inizio e in coda della frazione bike. Entrambi i percorsi saranno adeguatamente segnalati.
- Sarà garantita la presenza di personale sanitario e ambulanze.
- Nella frazione run di 2 giri pari a 5 km totali (2,5 km a giro), sarà previsto un ristoro a metà del tracciato per un totale di 2 ristori.
- Saranno allestite due zone cambio: una per la gara maschile da circa **500 posti** e sarà posta in Piazzale Marcello D’Olivo e una seconda per la gara femminile da circa **150 posti** che sarà posta nella mezzaluna all’uscita della frazione nuoto adiacente a Piazzale Marcello D’Olivo
- Convenzione 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

2 PERCORSI GARA:

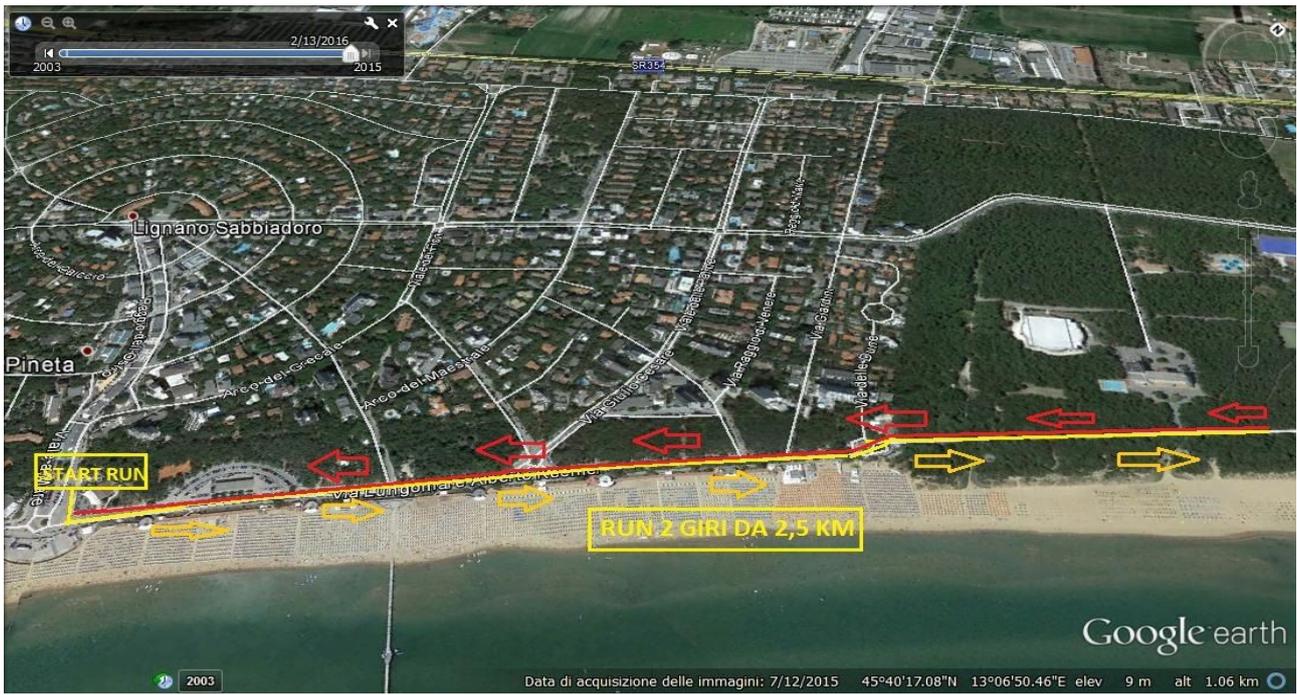
SWIM – 1 GIRO 750 MT



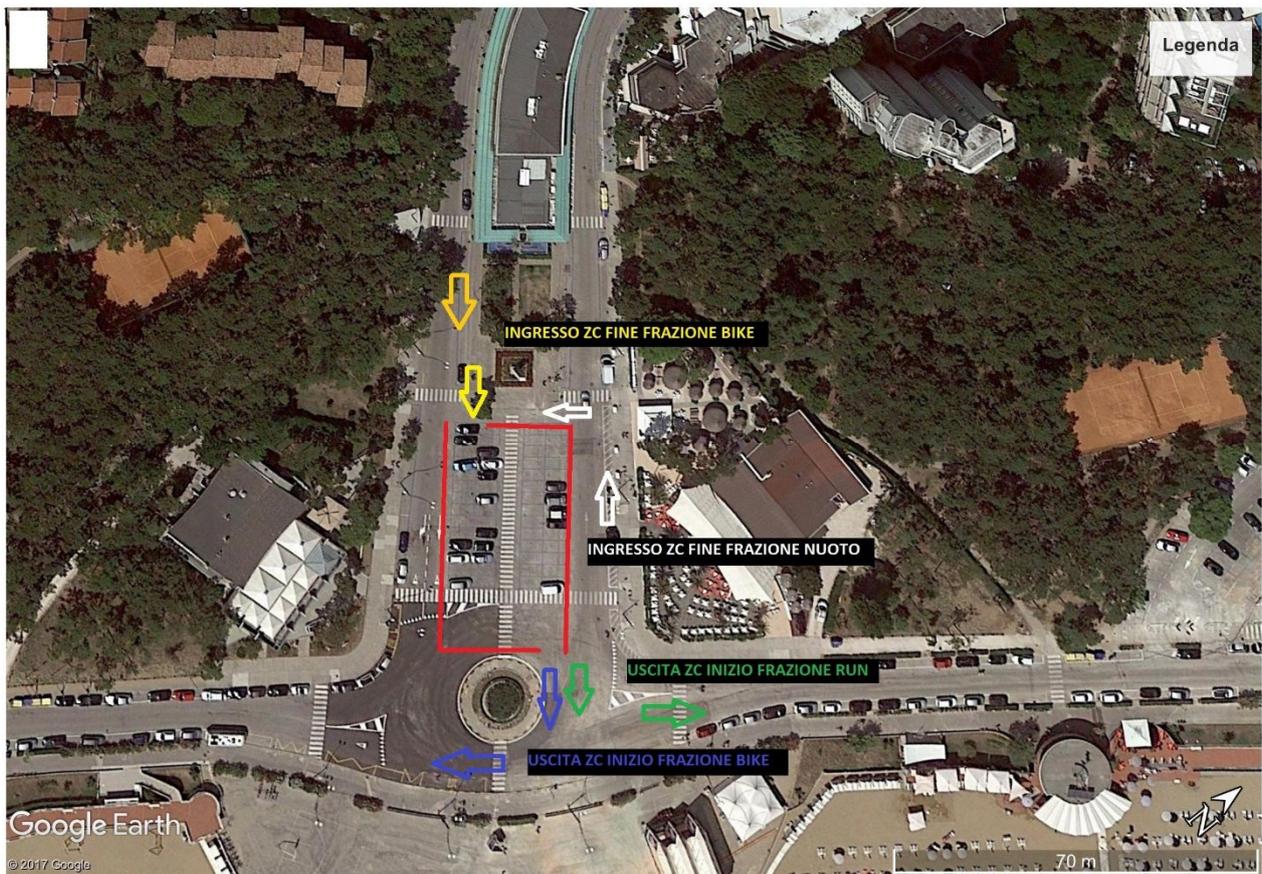
BIKE – 2 GIRI DA 9.85 KM TOTALE 19.7 KM



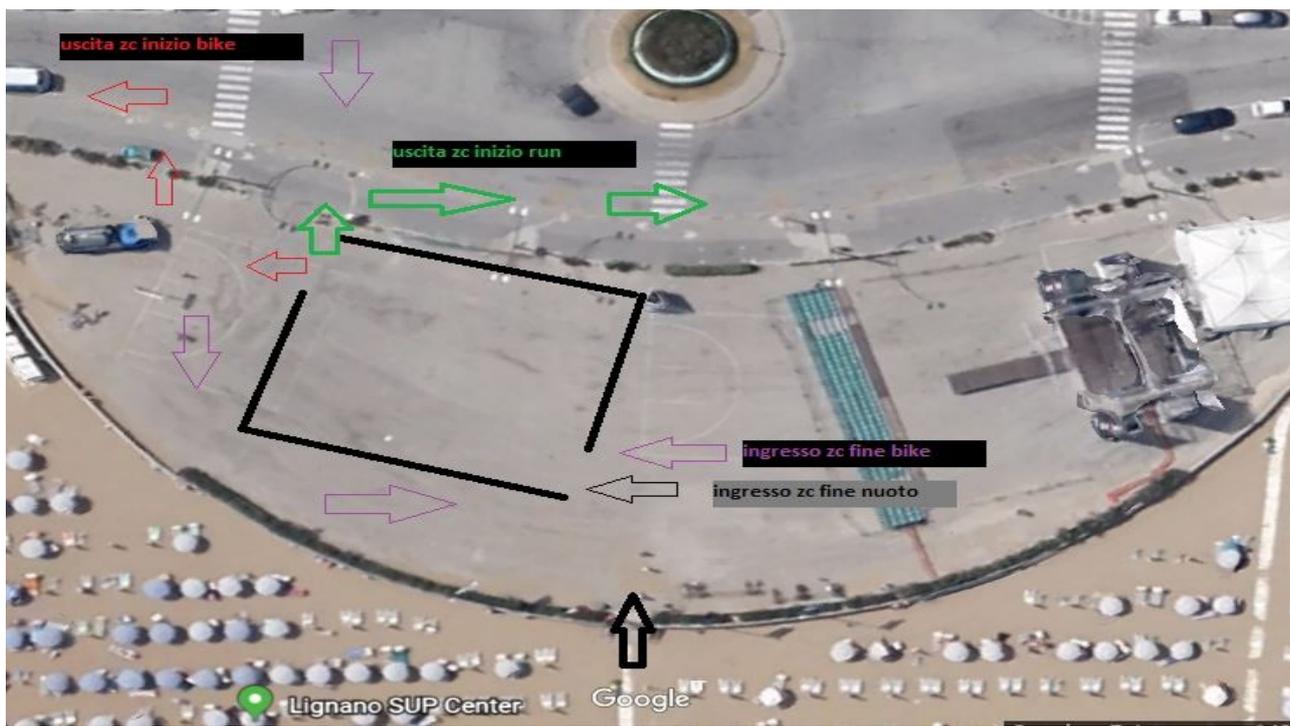
RUN – 2 GIRI DA 2.5 KM TOTALE 5 KM



FLUSSI ZONA CAMBIO GARA MASCHILE



FLUSSI ZONA CAMBIO GARA FEMMINILE



3 QUOTE E ISCRIZIONI

Apertura iscrizioni venerdì 01/02/2019 ore 08.00, utilizzare l'apposito modulo che si trova sul sito della società (www.triathlonlignano.it), sia per effettuare l'iscrizione che per il pagamento tramite **BONIFICO BANCARIO, PAYPAL o CARTA DI CREDITO**

SENIOR/MASTER

- 30 euro dal 1 al 15 Febbraio 2019
- 40 euro dal 16 Febbraio al 14 Aprile 2019
- 45 euro dal 15 al 21 Aprile 2019

- **Senior 1/ under 23** € 25.00
- **Junior** € 15.00
- **Youth/giovanissimi** € 8.00

4 TESSERAMENTO GIORNALIERO

Gli atleti non tesserati FiTri dovranno munirsi di tesseramento giornaliero presentando un certificato MEDICO AGONISTICO, regolarmente valido, per la pratica del TRIATHLON (il certificato dovrà essere in originale oppure in copia ma mostrando l'originale al momento della consegna del modulo di richiesta del tesseramento giornaliero).

Qualora gli atleti non tesserati FiTri presentassero un certificato medico valido ma diverso dalla pratica del TRIATHLON, per regolamento federale non saranno ammessi a gareggiare e sarà restituita sola la quota relativa al tesseramento giornaliero e non la quota d'iscrizione alla gara

QUOTE TESSERAMENTO GIORNALIERO

- € 20.00 Master, Senior, Junior

5 ATLETI TESSERATI FITRI

Gli atleti iscritti ad una società Affiliata FiTri non dovranno presentare il certificato medico se questi sono in regola con lo stesso e non è scaduto posso 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 GADGET GARA

Sacca da portare a tracollo, maglietta in cotone

7 PREMIAZIONI

- Verranno premiati i primi **5 uomini** assoluti con premi in denaro ed in natura
- Verranno premiati le prime **5 donne** assolute con premi in denaro ed in natura
- Verranno premiati i primi **3 di categoria** con premi in natura

Con il presente programma l'A.S.D. TRIATHLON LIGNANO SABBIADORO, chiede l'assegnazione del bollino di qualità "TRIATHLON ROSA"