

**21° Triathlon SPRINT
di Torregrande**

- **Organizzazione**
- **Programma di gara**
- **Il percorso di gara**
 - ✓ Distanze
 - ✓ Descrizione percorso
 - ✓ Chiusura al traffico
- **Regolamento di gara**
 - ✓ Norme comportamentali per i concorrenti
 - ✓ Iscrizioni
- **Premiazioni**
- **Pacco Gara**
- **Servizi agli atleti**
 - ✓ Zona cambio
 - ✓ Ristoro
- **Assistenza Sanitaria**
- **Prenotazioni alberghiere**

ORGANIZZAZIONE

Organizzatore: TRIATHLON TEAM SASSARI
Referente Tecnico Fabrizio Baralla
Telefono: 079 - 246595
Fax: 079 - 246595
Email: triathlonsassari@tiscali.it

Data: Domenica 26 Aprile 2015

Località: Torregrande (OR)

Titolo: 21° Triathlon Sprint di Torregrande

Torregrande vista dal satellite



PROGRAMMA DI GARA

Domenica 26.04.2015

Dalle 10:00: Presso Eolo Beach Sports - Lungomare Arborea :
Ritrovo giuria e concorrenti ;
Apertura segreteria per ritiro numero di pettorale ;

h 10:30 : Apertura Zona Cambio **TRIATHLON SPRINT**

h 11:15 : Chiusura Zona Cambio **TRIATHLON SPRINT Uomini – Donne - Staffette**

h 11:25 : Briefing

h 11:30 : START TRIATHLON SPRINT gara maschile individuale e staffette M

h 13:00 : START TRIATHLON SPRINT gara femminile individuale e staffette F

Dalle h 13:00 alle h. 16.00 Pasta Party NO STOP presso Eolo Beach Sports

h 14:30 Apertura Zona Cambio TRIATHLON KIDS

h 14:55: Chiusura Zona Cambio TRIATHLON KIDS

h 15:00: START TRIATHLON KIDS CUCCIOLI :
25 mt nuoto + 1km MTB + 200mt Corsa

a seguire : START TRIATHLON KIDS ESORDIENTI :
50 mt nuoto + 2km MTB + 400mt Corsa

a seguire : START TRIATHLON RAGAZZI/YOUTH A :
100 mt nuoto + 4km MTB + 800mt Corsa

h. 16:30 premiazioni

PERCORSO di GARA

Distanze

TRIATHLON SPRINT

750mt nuoto + 20km ciclismo + 5 km corsa

Descrizione del Percorso

La frazione di nuoto : La partenza sarà data nella spiaggia antistante l'EOLO BEACH. Gli atleti si disporranno all' interno di un box per effettuare le operazioni di spunta da parte dei giudici.

Il percorso di nuoto sarà delimitato da grosse boe color arancio poste al largo e sarà da ripetere due volte.

Fra i due giri, si affronterà un breve tratto di corsa sulla spiaggia

Lunghezza del percorso 750mt

La frazione di ciclismo : all'uscita della zona cambio gli atleti percorreranno la via principale che li porterà sul circuito pianeggiante lungo 6,6km da ripetere 3 volte, per poi giungere nella zona cambio al termine del 3° giro ;

Lunghezza del percorso 20 km

La frazione di corsa: all'uscita dalla zona cambio gli atleti dovranno percorrere la pista ciclabile che corre parallela al lungomare fino al giro di boa, posto al km 1,250 da dove percorreranno lo stesso tracciato a ritroso sino all'arrivo per un totale di due giri, al termine dei quali taglieranno il traguardo.

Lunghezza del percorso 5000mt

Chiusura al traffico

Per garantire la sicurezza dei partecipanti e il sereno svolgimento della manifestazione, il campo gara sarà chiuso al traffico.

REGOLAMENTO di GARA

Norme comportamentali per i concorrenti

Dal Regolamento Tecnico Fitri art.56

I concorrenti devono rispettare:

- le norme del Regolamento Tecnico
- le norme del regolamento specifico della gara
- seguire le istruzioni fornite da organizzatori e giudici di gara
- osservare un comportamento corretto e leale
- fermarsi quando il medico di gara li ritiene non idonei a proseguire la competizione
- in caso di ritiro, togliersi il numero di gara e consegnarlo ai giudici di gara

I concorrenti non devono:

- arrecare danno ad altri atleti
- accorciare le distanze
- essere accompagnati o farsi seguire in bici o a piedi
- ricevere aiuti tecnici
- ricevere cibo o bevande al di fuori degli spazi predisposti dall'organizzazione

Iscrizioni

Le adesioni si ricevono: inviando una mail a :

- triathlonsassari@tiscali.it , inviare i propri dati anagrafici, società di appartenenza, categoria, numero di tessera FITRI ;
- ricevuta di avvenuto pagamento iscrizione via FAX al numero : 079 246595 oppure via mail all' indirizzo : triathlonsassari@tiscali.it
- l'iscrizione sarà effettiva solo dopo l'invio della ricevuta di pagamento.

QUOTA ISCRIZIONE - Entro Lunedì 20 Aprile :

- **Youth A/B : € 8,00**
- **Junior : € 15,00**
- **Senior/Master : € 35,00**

QUOTA ISCRIZIONE STAFFETTA - Entro Lunedì 20 Aprile :

- **TEAM (Nuotatore + Ciclista + Podista) (non saranno accettati TEAM misti) : € 45,00**

PER I NON TESSERATI che effettueranno l'iscrizione sul campo alla gara individuale il costo sarà di € 45,00 che comprende l' iscrizione alla gara ed il tesseramento giornaliero :

- Gara individuale : € 35,00 + € 10,00
- Gara a staffetta : € 15,00 + € 10,00 per ciascun atleta

Al momento del tesseramento sarà OBBLIGATORIO presentare copia e originale del certificato medico agonistico specifico per il Triathlon

Coordinate Bancarie per effettuare il bonifico :

**BANCO di SARDEGNA – Agenzia numero 5 di V. Luna e Sole
C/C numero 70087632 intestato a TRIATHLON TEAM SASSARI ASD
Codice IBAN : IT 78 D 01015 17209 0000 70087632**

PREMIAZIONI

PREMIAZIONI

Verranno premiati i primi tre classificati maschile e femminile assoluti e di categoria

PACCO GARA

A tutti i partecipanti Triathlon Sprint verrà consegnato al momento della registrazione un pacco gara contenente : Pettorale, Cuffia, Buono pasto, integratori, gadgets e materiale pubblicitario.

SERVIZI AGLI ATLETI

La zona cambio

La **Zona Cambio**, interamente transennata e chiusa al pubblico, verrà allestita nel piazzale del Camping Spinnaker in prossimità della zona di arrivo.

Ogni concorrente all'entrata della zona cambio dovrà esibire, se richiesta dai giudici, la propria tessera FITRI corredata da valido documento di riconoscimento.

L'accesso alla zona cambio è consentito solo:

- ai concorrenti;
- ai giudici;
- alle persone autorizzate.

Nell'area di transizione ogni atleta può introdurre solo il materiale strettamente necessario allo svolgimento della gara; tutto il materiale usato in gara dai concorrenti: scarpe, maglie, ecc., dovrà essere collocato, negli orari stabiliti, nei posti riservati e contrassegnati dai rispettivi numeri di gara.

Gli atleti sono tenuti a riposizionare il materiale usato nella varie frazioni al posto assegnato, pena ammonizioni o squalifica da parte dei Giudici di gara.

Ristori

La zona ristoro sarà collocata nel percorso della frazione di corsa.

Assistenza Sanitaria

Personale volontario Locale – Gruppo Cisom Oristano

NUMERO PER EMERGENZE SANITARIE: Guardia Medica di Oristano 118

Dove Dormire

Camping Spinnaker str. Torregrande - Pontile (ORISTANO)

Tel. 078322074 www.spinnaker.com