

**Triathlon  
OLIMPICO NO DRAFT  
MESU e TURRIS  
di  
Putzu Idu**

- **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**



## **PROGRAMMA DI GARA**

### **Sabato 16/05/2015**

dalle ore 17:00 alle h. 19.00 Ritiro pacchi gara presso Ristorante Stella Mare situato in prossimità della zona cambio.

### **Domenica 17/05/2015**

dalle ore 07:00 alle h. 07.30 Ritiro pacchi gara presso Ristorante Stella Mare situato in prossimità della zona cambio.

h 07:30 Apertura Zona Cambio

h 08:00: Chiusura Zona Cambio

h 08:10: Briefing

h 08:30 : START TRIATHLON OLIMPICO NO DRAFT

1° batteria : gara femminile + staffette femminili

h. 08:45 : START gara maschile + staffette maschili

dalle h 12:30 Pranzo presso **Ristorante Stella Mare con**

***" Menù a base di pesce con specialità locali "***

h. 14:00 Premiazioni

## **PERCORSO di GARA**

### ***Distanze***

**TRIATHLON OLIMPICO NO DRAFT**  
1500 mt nuoto + 40km ciclismo + 10 km corsa

### ***Descrizione del Percorso***

#### **TRIATHLON**

**La frazione di nuoto : Lunghezza del percorso 1500mt**

Verrà allestito un percorso di 750mt nello spazio antistante il "Ristorante " Da Lepori "

**La frazione di ciclismo : Lunghezza del percorso 40 km**

Circuito che da Putzu Idu si dirige lungo la SP 66 ( ancora da definire nei dettagli )

**La frazione di corsa: : Lunghezza del percorso 10 km**

Tracciato molto spettacolare ricavato lungo le scogliere di Sa Mesa Longa

### ***Chiusura al traffico***

**Per garantire la sicurezza dei partecipanti e il sereno svolgimento della manifestazione tutte le vie che interessano il percorso di gara saranno chiuse al traffico ( dalle h. 08.30 alle h. 11.00 )**

# **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
- 101.06 In gare con scia non consentita (NO DRAFT) al casco può essere applicata visiera solo se questa è parte integrante del kit fornito dal produttore; non sono ammessi adattamenti di alcun tipo.
- 102.03 Nelle gare NO DRAFT superiori al triathlon olimpico e al duathlon classico, in aggiunta alle borracce inserite nel tubo piantone e/o nel tubo obliquo, è consentita:
  - la collocazione dei porta-borraccia sul posteriore della sella (max 2 borracce) e/o sulle prolunghe applicate al manubrio (1 borraccia);
- 102.04 Nelle gare NO DRAFT è consentito l'utilizzo di contenitori del tipo camelback.
- 112.09 È vietato trarre vantaggio dalle scie generate da ogni genere di veicolo a motore, norma che si applica anche nella gare no drafting :
  - **La zona di scia di un veicolo a motore è costituita da un rettangolo lungo 35m e largo 5m che contiene ogni veicolo. il punto medio del lato minore più avanzato del rettangolo resta fissato in corrispondenza del punto medio del prospetto frontale del veicolo.**
- per le gare No Draft è concesso:
  - 1) Far uso di ruota lenticolare posteriore, salvo diversa disposizione del Delegato Tecnico, se presente, o del Giudice Arbitro;
  - 2) Far uso di ruote anche con meno di 12 raggi non presenti nella Lista delle Ruote Non standard di UCI (ruote a razze)

## ***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 tassa d' iscrizione via FAX al numero : 079 246595 oppure via mail all' indirizzo : [triathlonsassari@tiscali.it](mailto:triathlonsassari@tiscali.it)
- l'iscrizione sarà effettiva solo dopo l'invio della ricevuta di pagamento.

### **QUOTA ISCRIZIONE:**

- Individuale **Entro 08/05/2015** : € 75,00
- Team ( STAFFETTA composta da 3 atleti ) **Entro 08/05/2015** : € 120,00

**Per i TESSERATI FITRI NON SARANNO ACCETTATE ISCRIZIONI SUL CAMPO**

**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 verrà consegnato al momento della registrazione un pacco gara contenente :

- Pettorale, Cuffia, Numeri bici e casco ;
- **Buono pasto per PASTA PARTY presso Ristorante – Pizzeria Circolo Ippico San Lorenzo ;**
- **Maglia Ricordo della manifestazione ;**
- Kit di 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 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**

Le zone ristoro saranno collocate lungo il percorso :

- podistico in corrispondenza dei giri di Boa

## ***Assistenza Sanitaria***

**Personale volontario Locale – Gruppo Cisom Oristano**

**NUMERO PER EMERGENZE SANITARIE: Guardia Medica di Oristano 118**

## ***Dove Dormire***

### **HOTEL RAFFAEL**

Localita' Putzu Idu Via S'architeddu, 58, 09070 Putzu Idu  
Telefono 0783 52118

### **HOTEL da CESARE**

V. Lungomare Putzu Idu, 09070 Marina Di San Vero Milis ( Or )  
Telefono 0783 52095

### **HOTEL MENHIRS**

**Indicazioni per arrivare all' Hotel Menhirs :**

Percorrere la strada statale 131 fino all'altezza di ZEDDIANI e prendete lo svincolo "USCITA ORISTANO NORD".

Una volta scelto questo svincolo dirigetevi verso MASSAMA, passate per DONIGALA FENUGHEDU, NURACHI, RIOLA SARDO e seguire le indicazioni per raggiungere la località di PUTZU IDU, prendere la svolta a sinistra per S'ARENA SCOADA segnalata dal cartello.

Fisso:

+39 0783 020445

---

Cellulare

Alberto ( EN - IT - FR - ES )

+39 349 6098776

Marlies ( NL - EN - DE )

+39 340 5170846

---

Mail

[info@albergomenhirs.com](mailto:info@albergomenhirs.com)