

Cross Triathlon

Santa Teresa Gallura

1[^] Prova di Circuito

28 Maggio 2016



SANTA TERESA GALLURA

Comune di Santa Teresa Gallura Assessorato allo Sport



con la collaborazione di:



SARDINIA Triathlon Challenge 2016 www.triathlonsassari.it

Servizi Ambientali Sardi

DAL 1895 ACQUA MINERALE



ARCOCALENO

PERLA DEL PORTO



PIERO MANCINI CANTINA DELLE VIGNE DI PIERO MANCINI



COMPRESPORT® VEINO-MUSCULAR COMPRESSION TECHNOLOGY



CROSS TRIATHLON

Santa Teresa Gallura

4° EDIZIONE
Sabato 28 Maggio 2016

ore 16:00 START - Spiaggia Rena Bianca

PRIMA PROVA CIRCUITO NAZIONALE
CROSS COUNTRY

1000mt Nuoto | 20Km MTB | 6km Corsa

Gara AGONISTICA individuale - valevole per il ranking nazionale.

Gara PROMOZIONALE a staffetta (formula TEAM : 1 nuotatore + 1 biker + 1 podista)

NOVITÀ Gara PROMOZIONALE individuale

400mt Nuoto | 10Km MTB | 3km Corsa

Per Iscrizioni

www.triathlonsassari.it Infoline 079 246595

INDICE

- **Organizzazione**
 - ✓ Contatti
 - ✓ Località
 - ✓ Come Arrivare

- **Regole generali per l'iscrizione**

- **Regolamento di gara**
 - ✓ Informazioni Generali
 - ✓ Chiusura al traffico e parcheggio
 - ✓ Norme comportamentali per i concorrenti
 - ✓ Descrizione campo gara
 - ✓ Mappa generale

- **Informazioni**
 - ✓ Programma della gara
 - ✓ Montepremi
 - ✓ Distanze
 - ✓ Zona Cambio

- **Percorso Nuoto**
 - ✓ Percorso Nuoto
 - ✓ Transizione T1

- **Percorso Mountain Bike**
 - ✓ Percorso Mountain Bike
 - ✓ Transizione T2

- **Percorso Corsa**
 - ✓ Percorso Corsa

- **Dove dormire**

ORGANIZZAZIONE

CONTATTI

ORGANIZZAZIONE GENERALE
TRIATHLON TEAM SASSARI
C/O Training Pro
Via Pietro Marogna, 16
07100 Sassari
tel. 079246595
fax 079346595
MAIL triathlonsassari@tiscali.it
WEB www.triathlonsassari.it

REFERENTE PERCORSI
FABRIZIO BARALLA
TEL. 3294316747
MAIL fabribaralla@hotmail.com

SEGRETERIA GARA E ATLETI
BARBARA DEMARTIS
TEL. 079246595
mob. 3288496946
MAIL b.demartis@libero.it

ASSISTENZA MEDICA
STRUTTURA OSPEDALIERA DI RIFERIMENTO
Ospedale Civile Paolo Dettori
via Grazia Deledda, Tempio Pausania
Centralino tel. 079 678200
Direttore: Dott.ssa Giovanna Gregu
tel. 079 678350; fax 079 678280
e-mail: ospedale-tempio@aslolbia.it
MEDICO DI GARA

LOCALITÀ

Santa Teresa di Gallura è il lembo di Sardegna più prossimo alla **Corsica**, isole minori a parte. Ai romani non sfuggì questo approdo così strategico, situato ad una esigua distanza dalla Corsica, già colonia dell'Impero. In principio furono fondati due porti, **Porto Longone e Tibula**. Il primo nacque nei pressi dell'attuale centro abitato di Santa Teresa; il secondo sorgeva nel lato sud di **Capo Testa**.

Alla dominazione spagnola appartiene invece la **Torre di Longosardo**, costruita per scongiurare la piaga dei pirati. Fin'oltre l'unità d'Italia, la Gallura fu terra di avventurieri, contrabbandieri e banditi. La mancanza di insediamenti umani sulla costa facilitava inoltre il contrabbando: proprio per opporsi a tutto ciò venne favorita la nascita di Santa Teresa, sul progetto pianificato dall'ufficiale Piemontese Pietro Magnon agli inizi dell'800 e disegnato dal Re in persona.

Superati i conflitti mondiali, Santa Teresa, insieme alla **Costa Smeralda, Palau e La Maddalena**, divenne uno dei centri mediterranei del turismo d'élite. A cent'anni dalla sua ideazione, il progetto di **Vittorio Emanuele I°** si realizzò.

La Rena Bianca è la spiaggia del Paese. Per raggiungerla è sufficiente seguire una delle tante strade e scalinate dalla piazza della chiesa. La spiaggia è protetta dal vento di ponente dalla penisola di Muncica e dall'isolotto di Muncichedda. Il versante di levante è protetto invece dal promontorio ove si erge la Torre di Longosardo; infine i venti provenienti da sud non la interessano dato che vengono contrastati dalle sovrastanti abitazioni del Paese. Durante le belle giornate è possibile ammirare le bianche falesie della costa della Corsica che dista poco più di 11 miglia. La spiaggia, lunga circa 700 metri, è formata da una sabbia finissima che in certi tratti sul bagnasciuga assume riflessi rosa per la presenza di minuscoli frammenti di corallo. L'acqua assume mille tonalità dal blu al turchese, passando per il verde, ed è sempre limpidissima; rimane bassa per alcuni metri dalla riva risultando adatta per i bambini. La spiaggia è dotata di una rampa di accesso per i disabili, di docce e di bagni pubblici. E' inoltre possibile affittare ombrelloni e sdraio nonché canoe e pedalò. Potrete poi durante tutto l'arco della giornata concedervi una pausa dal sole nella fresca veranda del bar.



COME ARRIVARE

Da Olbia percorrere la SS125 fino a Palau, poi la SS 133bis fino a Santa Teresa Gallura

Da Porto Torres si può percorrere la panoramica nord dell'isola, potendo così scegliere di transitare anche per altre località turistiche come Castelsardo, Valledoria, Costa Paradiso, Vignola ecc. La strada (100 km. ca.), con vista assai suggestiva sul mare, è transitabile in 80 minuti ca.

Da Olbia (assai più breve) si deve percorrere la SS 125 in direzione Arzachena- Palau. Arrivati al bivio per Palau è necessario svoltare a sinistra per Santa Teresa e percorre la strada per altri 23 km.

Da Alghero si potrebbe scegliere di noleggiare un'auto per raggiungere Santa Teresa di Gallura percorrendo la strada statale 291 fino a Sassari (35 km.), proseguire per Porto Torres (S.S. 131, per circa 19 km.) ed arrivare a Santa Teresa sulla già citata panoramica nord.

Da Cagliari Percorrere la SS 131 fino a Sassari. Prima di entrare in città bisogna imboccare lo svincolo "Sassari Latte Dolce" e seguire la direzione Platamona-Castelsardo che immette nella litoranea Porto Torres-Santa Teresa.

AEROPORTI

OLBIA

Costa Smeralda Airport
07026 OLBIA
Tel. 0789563444
Web www.geasar.it

ALGHERO

Alghero-Fertilia Airport
Tel. 079935011
Web www.aeroportoalghero.com

CAGLIARI

Cagliari-Elmas Airport
Tel. 070211211
Web www.aeroportoicagliari.com

IN NAVE

Moby Lines Navarma – Linea dei Golfi (Web: www.moby.it)

Collegamenti giornalieri multipli. Linee: Genova-Olbia; Genova-Porto Torres; Livorno-Olbia; Piombino Olbia; Civitavecchia-Olbia.

Sardinia Ferries (Web: www.corsica-ferries.it)

Collegamenti giornalieri multipli. Linee: Livorno-Golfo Aranci; Piombino-Golfo Aranci; Civitavecchia-Golfo Aranci.

Tirrenia di Navigazione (Web: www.tirrenia.it)

Collegamenti giornalieri multipli. Linee: Genova-Porto Torres; Civitavecchia-Olbia; Genova-Arbatax; Genova-Cagliari

REGOLE GENERALI PER L'ISCRIZIONE

Cross Triathlon

Santa Teresa Gallura

1^ Prova di Circuito

QUOTE ISCRIZIONE INDIVIDUALE

€ 40,00 entro le h. 24:00 del 18/05/2016

Junior €15,00 entro le h. 24:00 del 18/05/2016

La quota d'iscrizione comprende : Partecipazione all' EVENTO, Warm up di MTB su percorso gara con maestro di MTB, Cuffia Nuoto, Maglia ricordo, Borraccia +Integratori, Gadgets, Ticket per festa del SABATO SERA con buffet "Triathlon Party"

QUOTE ISCRIZIONE SUPER SPRINT INDIVIDUALE

€ 30,00 entro le h. 24:00 del 18/05/2016

Junior €15,00 entro le h. 24:00 del 18/05/2016

Youth B €8,00 entro le h. 24:00 del 18/05/2016

La quota d'iscrizione comprende : Partecipazione all' EVENTO, Warm up di MTB su percorso gara con maestro di MTB, Cuffia Nuoto, Maglia ricordo, Borraccia +Integratori, Gadgets, Ticket per festa del SABATO SERA con buffet "Triathlon Party"

QUOTE ISCRIZIONE STAFFETTA

€ 100,00 entro le h. 24:00 del 18/05/2016

NON SARANNO ACCETTATE STAFFETTE MISTE

La quota d'iscrizione comprende : Partecipazione all' EVENTO, Warm up di MTB su percorso gara con maestro di MTB, Cuffia Nuoto, Buff Santa Teresa Gallura, Borraccia +Integratori, Gadgets, Ticket per festa del SABATO SERA con buffet "Triathlon Party"

entro le h. 24:00 di Mercoledì 18 Maggio 2016

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.**

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

REGOLAMENTO GARA

INFORMAZIONI GENERALI

CHIUSURA TRAFFICO E PARCHEGGIO

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

Lo staff provvederà ad indirizzare gli atleti verso l'area di parcheggio a loro riservata, posta in prossimità del campo gara.

NORME COMPONIMENTALI 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

In Aggiunta

- Verranno predisposte delle LITTERING ZONE in concomitanza dei ristoranti.
- Si ricorda che essendo gara di Cat. A vige l'obbligo di indossare il **Body Intero**
- CANCELLO DI TEMPO MASSIMO Nuoto+MTB: 2 ore e 30 minuti

DESCRIZIONE CAMPO GARA

La **Zona Cambio**, interamente transennata e chiusa al pubblico, verrà allestita nell'area parcheggio antistante la Spiaggia di "La Rena Bianca"

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, cuffia, occhialini, 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.

Nella Zona di Partenza verrà effettuata la spunta degli atleti, successivamente gli stessi non potranno più allontanarsi dalla suddetta zona sino all'inizio della competizione, pena ammonizione e squalifica da parte dei Giudici di gara.

MAPPA GENERALE



INFORMAZIONI

PROGRAMMA DELLA GARA

VENERDI 27 MAGGIO

12.30 Conferenza Stampa presso Comune di Santa Teresa
15.00-19.00 Warm Up libero sui percorsi di gara
18:00- 20:00 Consegna pacchi gara Resort "la Perla Del Porto"
20.00 Cocktail di " Benvenuto alla Perla del Porto "

SABATO 28 MAGGIO

09:30-11:30 Consegna pacchi gara Resort "la Perla Del Porto"
Iscrizione DAY PASS gara TEAM

11:30 Briefing Atleti

13:30 Apertura zona cambio presso Spiaggia Rena Bianca

14:45 Chiusura zona cambio

15.00 START SUPER SPRINT

15:45 Fine Riscaldamento Nuoto

16:00 START CROSS TRIATHLON :
START DONNE

16:20 START UOMINI

16:35 START TEAM

20:00 PREMIAZIONI presso P.zza Vittorio Emanuele

21:00 TRIATHLON PARTY presso la Perla del Porto

MONTEPREMI

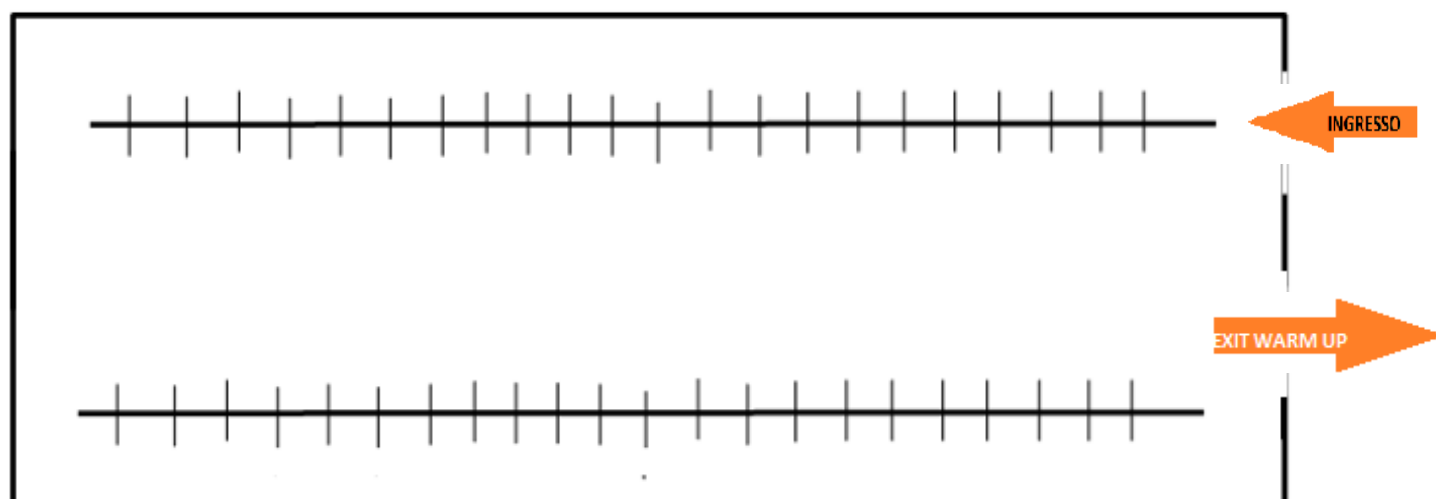
Pos	Uomini	Donne
1	€ 250,00	€ 250,00
2	€ 150,00	€ 150,00
3	€ 100,00	€ 100,00

Si precisa che il Montepremi è quello previsto per le gare di Fascia1, a chiusura delle iscrizioni, qualora sia necessario, sarà adeguato in base alla Circolare Gare 2016. Il premio verrà corrisposto solo agli atleti che nella classifica finale rientrano nel distacco massimo pari al 10% dal tempo (**CUT-OFF**) del concorrente primo classificato (maschile/femminile). La quota non assegnata dovrà essere ripartita in parti uguali agli atleti rientranti nei premi delle rispettive classifiche di sesso.

DISTANZE

Categoria	Nuoto	Mountain Bike	Corsa
OPEN	1 km: 2 giri da 500m	21 km: 3 giri da 7 km	6 km: 2 giri da 3 km
TEAM	1 km: 2 giri da 500m	21 km: 3 giri da 7 km	6 km: 2 giri da 3 km
SUPER SPINT	500 m: 1 giro	14 km: 2 giri da 7 km	3 km: 1 giro

ZONA CAMBIO



PERCORSO NUOTO

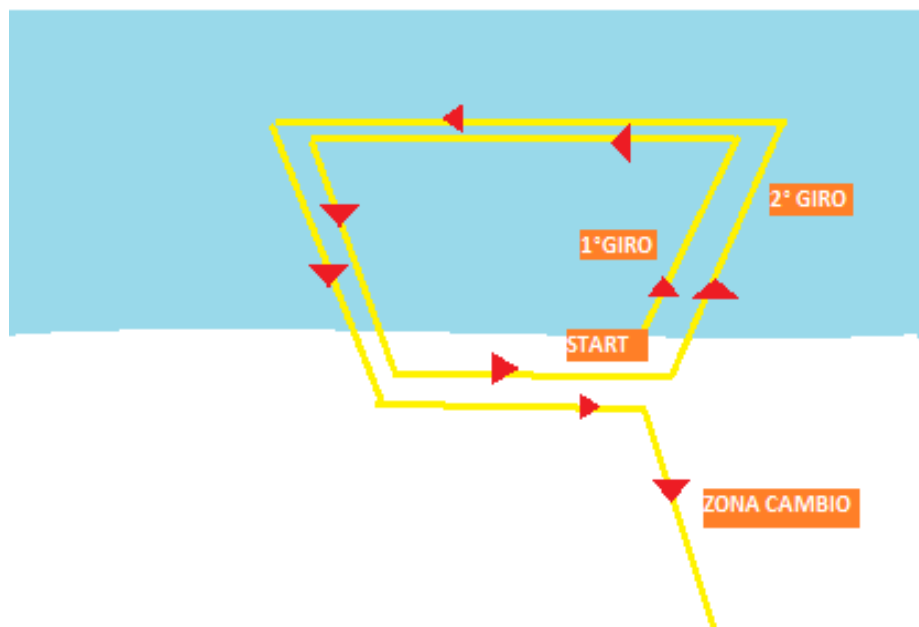
-PERCORSO NUOTO

NUOTO: 2 giri da 500 m- 1km TOTALE

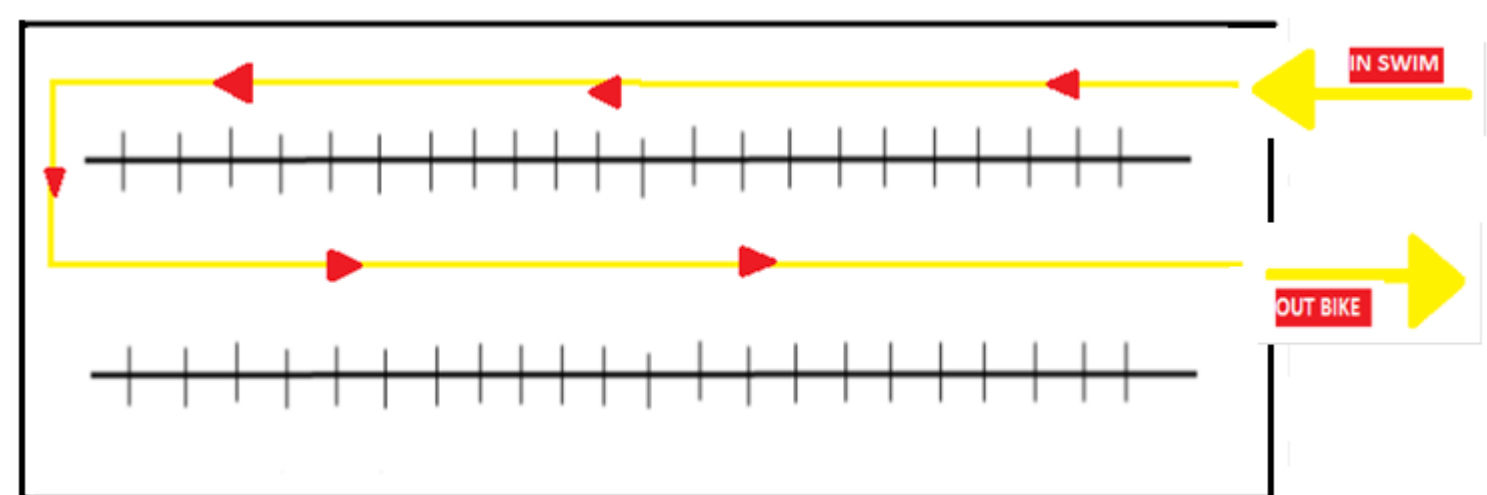
Il percorso nuoto è composto da due giri da 500 metri da percorrere in senso antiorario. Al termine del primo giro si percorre un piccolo tratto di circa 50 mt sulla spiaggia per poi rientrare in acqua per il secondo giro. I cambi di direzione sono segnati dalle boe.

Coordinate boe

1^ 41°14'44.76"N-9°11'25.36"E
2^ 41°14'48.84"N-9°11'24.32"E
3^ 41°14'47.35"N-9°11'18.34"E
4^ 41°14'42.64"N-9°11'21.66"E



TRANSIZIONE T1



PERCORSO MOUNTAIN BIKE

-PERCORSO MOUNTAIN BIKE

MTB: 3 giri da 7 km- 21km TOTALE

Il Percorso mtb per gli atleti Elite e age Group è composto da tre giri identici di circa 7 km da percorrere in senso antiorario.

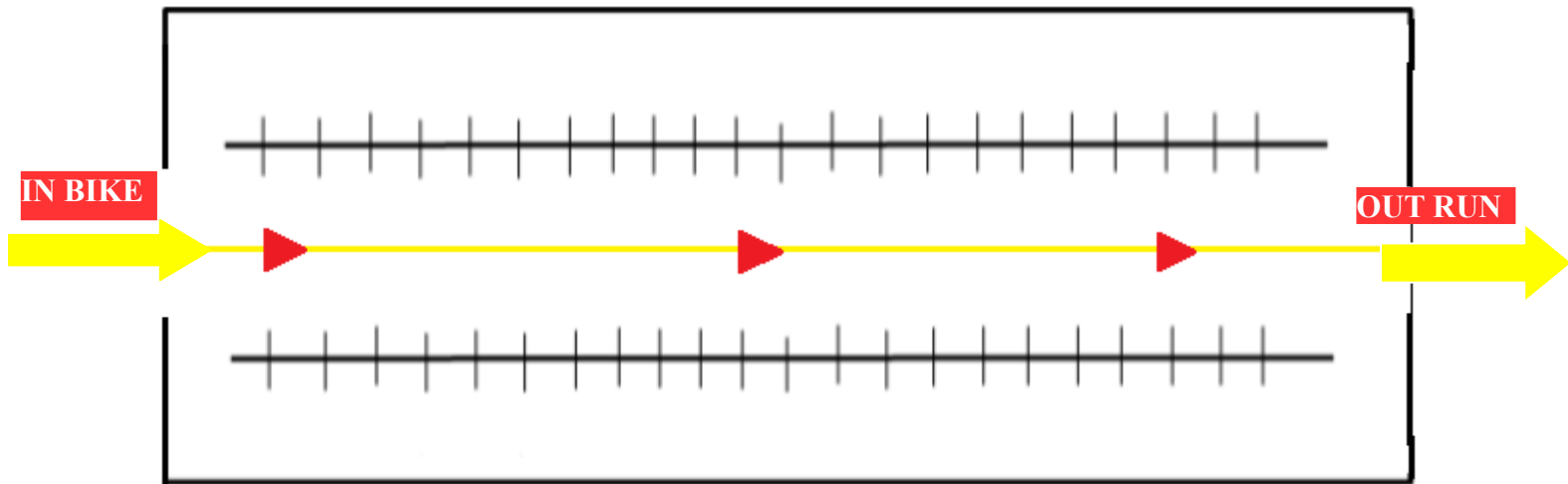
Il contesto di gara presenta degli scenari molto suggestivi, inseriti in un paesaggio di notevole pregio ambientale, si sviluppa all'interno del sentiero forestale di "La Cuntessa" con un percorso caratterizzato da passaggi tecnici, capaci di esaltare le doti tecniche dei bikers.

Rifornimento posizionato al km: 0,7; 7,4; 14,1.

CANCELLO DI TEMPO MASSIMO Nuoto+MTB: 2 ore e 30 minuti



TRANSIZIONE T2



PERCORSO CORSA

PERCORSO CORSA

CORSA: 2 giri da 3 km – 6 km TOTALI

Il Percorso Corsa per gli atleti Elite e Age Group, è composto da due identici giri di 3 km da percorrere in senso orario.

Questa prova percorre un tratto iniziale nelle vie interne al paese con passaggio ai piedi della torre spagnola per poi immettersi nello spettacolare sentiero natura sotto la Torre di Longosardo, di fronte alle Bocche di Bonifacio. Il tracciato prosegue sulla scogliera fino ad arrivare a percorrere un tratto della magnifica spiaggia di Rena Bianca.

Rifornimento posizionato al km 0,9; 3,9. In caso di necessità si predisporrà un ulteriore ristoro



DOVE DORMIRE

HEADQUARTER - SANTA TERESA GALLURA

LA PERLA DEL PORTO

tel. 3403036970

web: www.perladelporto.it

HOTEL-B&B-RESIDENCE

SARDINIA HOLIDAY

Tel. +39.0789754411

Mobile +39.3803016505

web: www.sardiniaholiday.net

mail: info@sardiniaholiday.net.

B&B Domus de Janas

Mobile +39 3384990221 or +39 3332779990

web: www.bbdomusdejanas.it

mail: info@bbdomusdejanas.it

RENA IMMOBILIARE

Tel.+39 3498320732

web: www.renaimmobiliare.it

mail: info@renaimmobiliare.it

HOTEL MAJORE

TEL: 0789755001

web: www.hotelmajore.it

mail: booking@hotelmajore.it

HOTEL DA CECCO

tel. 0789754220

web: www.hoteldacecco.com

mail: info@hoteldacecco.com