

CAMPIONATO ITALIANO TRIATHLON
OLIMPICO ÉLITE – U23
CIRCUITO MIXED RELAY 2+2



LERICI 6 - 7 OTTOBRE 2018





ORGANIZZATORE: A.S.DILETTANTISTICA SPEZIA TRIATHLON

DIRETTORE DI GARA: DAVID PASCOTTO

DELEGATO TECNICO FITRI: ANDREA HOMBERGER



I SALUTI...



MASSIMO CARNASCIALI



LUIGI BIANCHI

LERICI 6-7 OTTOBRE 2018



IL PROGRAMMA...

SABATO 6 OTTOBRE

- | | |
|--------------|--|
| 08:00 -12:00 | Distribuzione pettorali * |
| 09:00 | Apertura zona cambio Gara Femminile |
| 10:00 | Chiusura zona cambio Gara Femminile |
| 10:30 | Partenza Gara Femminile |
| 13:30 | Apertura zona cambio Gara Maschile |
| 14:30 | Chiusura zona cambio Gara maschile |
| 15:00 | Partenza Gara Maschile |
| 17:00 | Apertura pasta party in piazza Garibaldi |
| 18:00 | Premiazioni |
| 17:00-19:00 | Ritiro Pettorali Mixed Relay * |

*Segreteria c/o Palestra Comunale Via Poggi, Lerici (SP) – adiacenze palazzo municipale



IL PROGRAMMA...

DOMENICA 7 OTTOBRE

08:00 -09:00 Distribuzione pettorali Mixed Relay *

08:30 Apertura zona cambio

10:15 Chiusura zona cambio

10:30 **Partenza Gara Mixed Relay**

12:30 Apertura pasta party in piazza Garibaldi

13:00 Premiazioni

*Segreteria c/o Palestra Comunale Via Poggi, Lerici (SP) – adiacenze palazzo municipale



IL CAMPO GARA...



LERICI 6-7 OTTOBRE 2018



ZONA CAMBIO: CHECK - IN

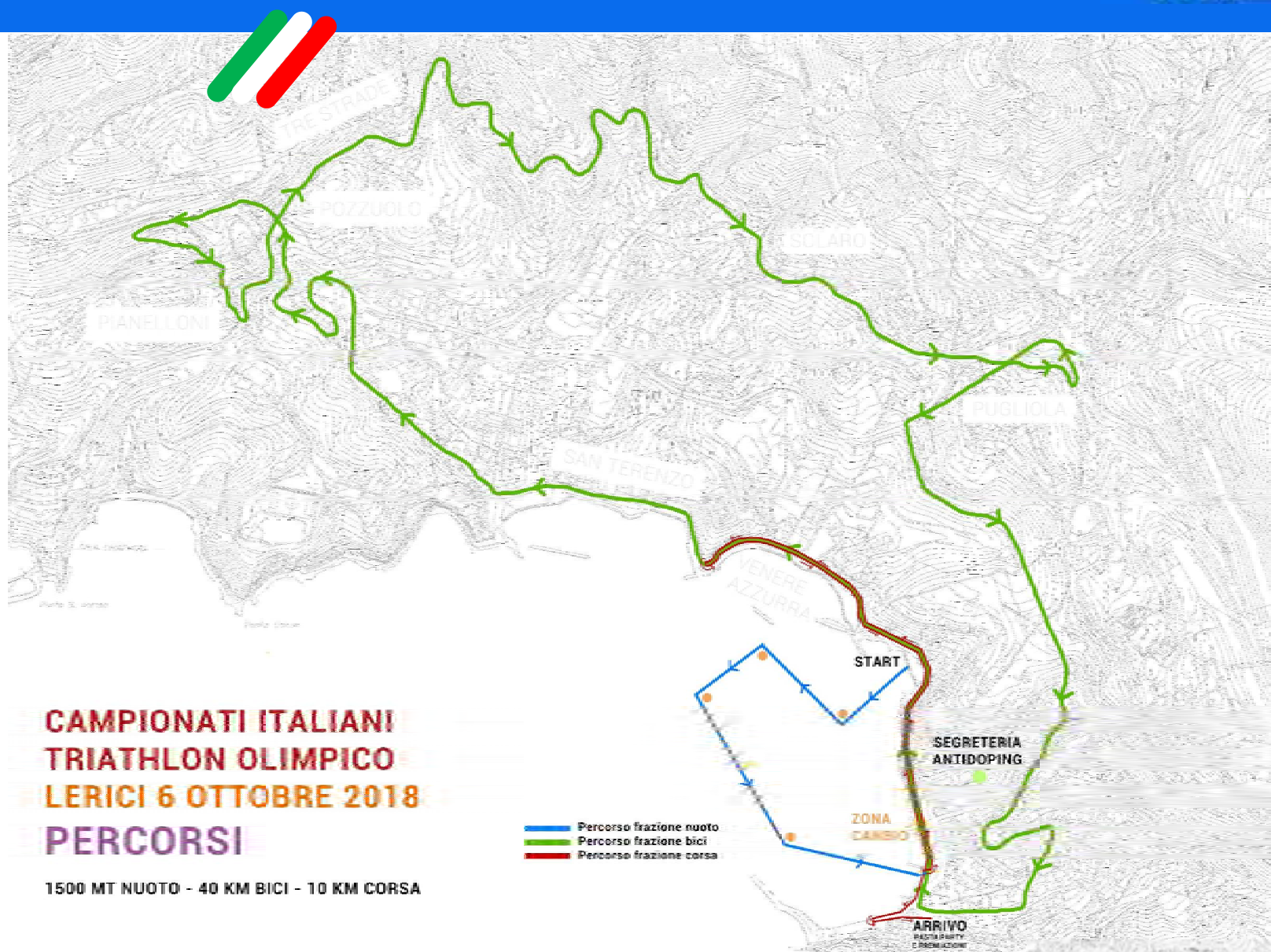
INGRESSO IN ZC

- Presentarsi con congruo anticipo rispetto orario di chiusura
- Indossare il body gara – no torso nudo
- Casco in testa e allacciato
- Numeri identificativi posizionati
- Conduzione «a mano» della bicicletta

IN ZC

- Non lasciare alcuna borsa – sacca (deposito borse)
- Nessun indumento sulla bicicletta
- Casco posizionato come da regolamento, non allacciato

CAMPIONATO ITALIANO TRIATHLON OLIMPICO ÉLITE - U23



LERICI 6-7 OTTOBRE 2018



**DISTANZE**

TRIATHLON OLIMPICO	NUOTO	BICI	CORSA
	1,5 Km	40 Km	10 Km

DESCRIZIONE PERCORSI**PERCORSO NUOTO**

La partenza è localizzata dalla spiaggia del Lido a circa 200 mt dalla zona cambio, un unico giro di 1500 mt da percorrere in senso antiorario. Saranno posizionate n° 3 boe di virata di colore arancione, la prima da tenere a destra e le restanti a sinistra, n. 2 boe arancioni (passare in mezzo) a segnalare l'ingresso nell'area porto, e n° 1 boa di direzione di colore giallo, direzionale.

La passerella di uscita della frazione natatoria è situata presso il bar "Il pontilela" 30 mt dall'ingresso in zona cambio.

CAMPIONATO ITALIANO TRIATHLON OLIMPICO ÉLITE - U23

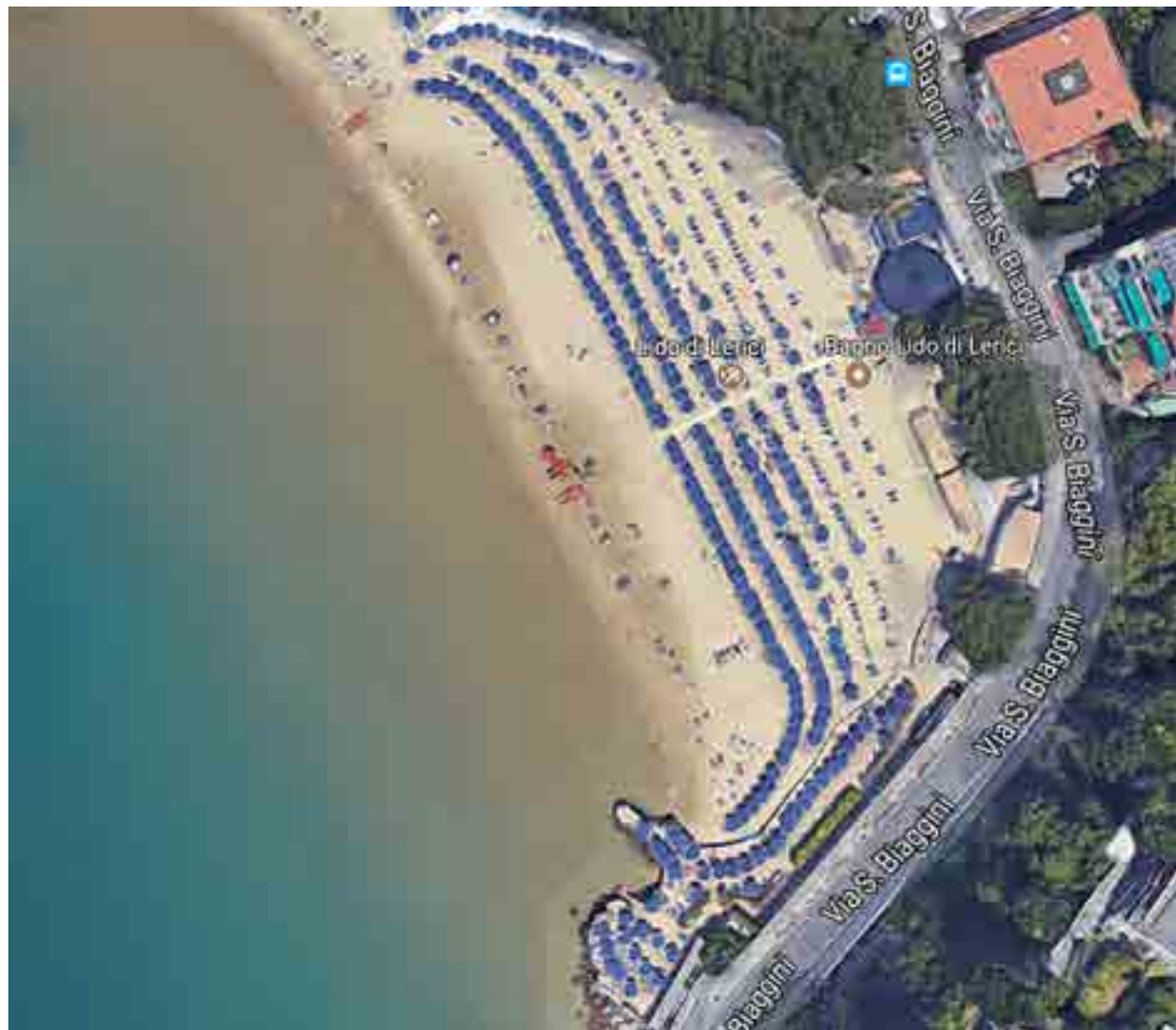


LERICI 6-7 OTTOBRE 2018





AREA DI PARTENZA



LERICI 6-7 OTTOBRE 2018



PROCEDURA DI PARTENZA

UOMINI

Chiamata nominale

Spunta e ingresso nel box pre-partenza

Allineamento su tappeto

Partenza Batteria

Partenza Anticipata

15 secondi Penalty Time ZC

Falsa Partenza

Ripetuti suoni di Tromba – Fischietto

DONNE

Chiamata nominale

Spunta e ingresso nel box pre-partenza

Allineamento su tappeto

Partenza Batteria



Riscaldamento nuoto: sino a 15 minuti prima della spunta



ORARI DI PARTENZA



10:30:00



15:00:00





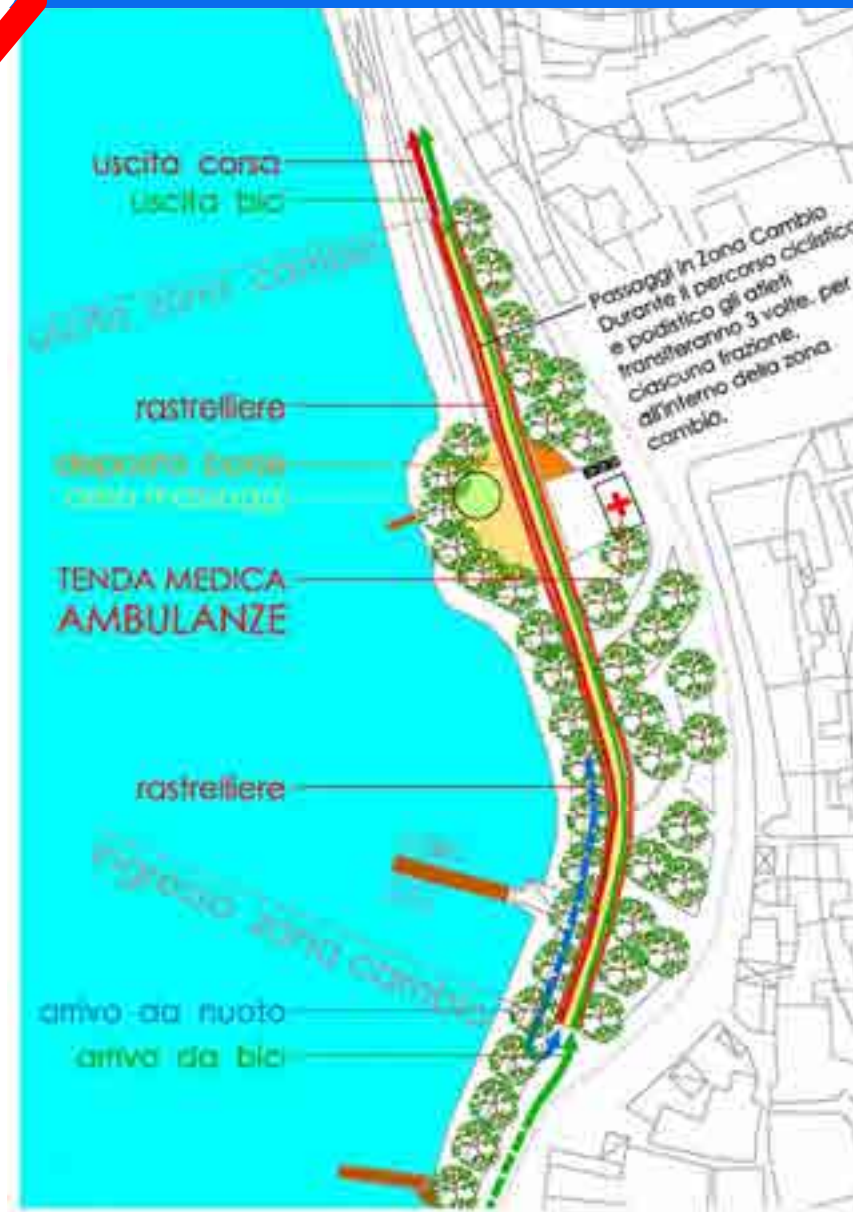
USO DELLA MUTA

Allo stato attuale la
temperatura dell'acqua è
di 19.8 gradi.

Pertanto l'indicazione è:
«MUTA FACOLTATIVA»



ZONA CAMBIO



LERICI 6-7 OTTOBRE 2018



DISTANZE

TRIATHLON OLIMPICO	NUOTO	BICI	CORSA
	1,5 Km	40 Km	10 Km

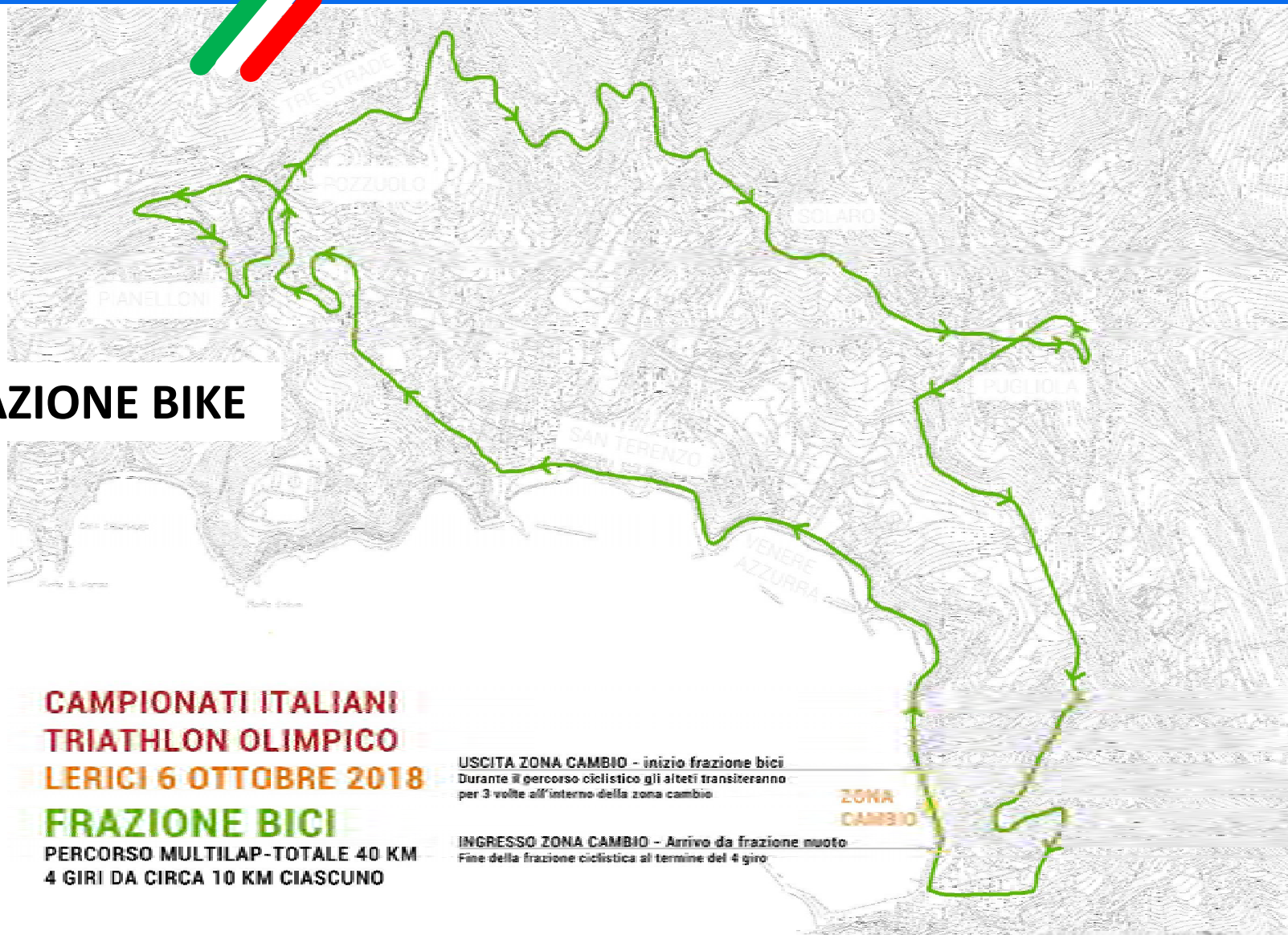
DESCRIZIONE PERCORSI

PERCORSO CICLISMO

N° 4 giri da 10 km, da percorrere in senso orario, per un totale di 40 km.

Percorso tutto su asfalto non privo di difficoltà tecniche che prevede 3 passaggi all'interno della zona cambio.

Usciti dalla Z.C. si percorre il lungomare in direzione S.Terenzo di Lerici imboccando via Garibaldi per salire in località Pozzuolo e da qui si procede lungo la vecchia strada militare in un continuo saliscendi tra le località dei Pianelloni, Tre Strade, Solaro e Pugliola e si scende fino alla rotonda del Guercio per imboccare la galleria che porta al parcheggio della Vallata e alla seconda galleria che porta a Lerici, si procede su via della Repubblica dove si scende su via Petriccioli per il passaggio all'interno della zona cambio. Dopo 3 passaggi in zona di transizione al termine del quarto giro si rientra in zona cambio per il T2.



FRAZIONE BIKE

**CAMPIONATI ITALIANI
TRIATHLON OLIMPICO
LERICI 6 OTTOBRE 2018**

FRAZIONE BICI

PERCORSO MULTILAP-TOTALE 40 KM
4 GIRI DA CIRCA 10 KM CIASCUNO

USCITA ZONA CAMBIO - inizio frazione bici
Durante il percorso ciclistico gli atleti transiteranno
per 3 volte all'interno della zona cambio

INGRESSO ZONA CAMBIO - Arrivo da frazione nuoto
Fine della frazione ciclistica al termine del 4 giro

**ZONA
CAMBIO**



FRAZIONE BIKE

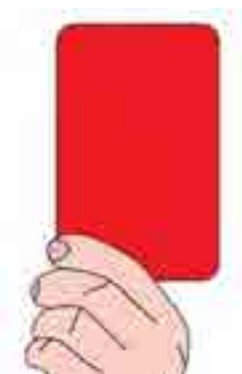




108.08 Nelle gare riservate ai soli atleti Élite, con circuito ciclistico multi lap, l'atleta doppiato deve fermarsi mettendo fine alla propria gara.

PERCORSO CICLISTICO:

L'atleta doppiato riceverà cartellino rosso e dovrà immediatamente fermarsi portandosi fuori dal percorso



71	Nelle gare riservate ad Atleti Élite – Atleta doppiato nella frazione ciclistica	Obbligo di ritiro ovvero squalifica senza possibilità di presentare Ricorso e eventuale Appello
----	--	---

DISTANZE

TRIATHLON OLIMPICO	NUOTO	BICI	CORSA
	1,5 Km	40 Km	10 Km

DESCRIZIONE PERCORSI

FRAZIONE DI CORSA

N° 4 giri da percorrere in senso antiorario, per un totale di 10 km con tappeto di rilevamento posizionato sul lungomare all'altezza dell'hotel San Terenzo a circa 1,8 km dalla ZC.

Sono previsti 3 passaggi con punto di inizio giro a 100 metri dalla finish line. Al quarto giro si procede verso la finish line posta in Piazza Vassallo.

Altimetria del percorso leggermente ondulata.

N° 4 ristori posizionati a circa 0,8 km dall'uscita della zona cambio approvvigionati con acqua e integratori; Presenza di Littering Zone all'interno delle quali gli Atleti dovranno conferire i rifiuti (bottigliette, spugne, confezioni integratori)

Ristoro finale con acqua, integratori e frutta.

Spugnaggio previsto in prossimità dei ristori.

L'area di penalty box è situata a circa 50 mt dall'uscita della ZC



FRAZIONE RUN





PERCORSO RUN

110.02 Nelle gare riservate alle categorie élite, l'atleta non può accodarsi a chi lo sta doppiando.





LE SANZIONI

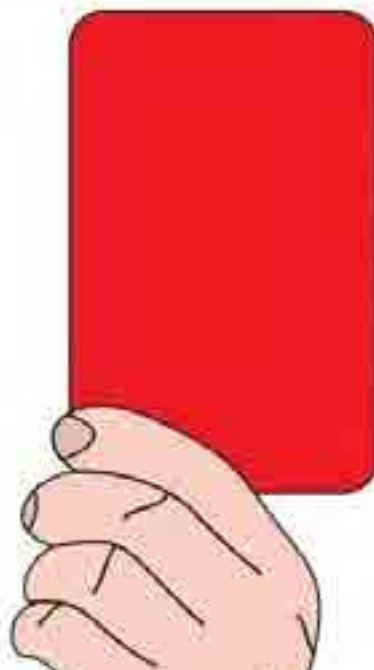
SEGUIRE IL CODICE DELLA STRADA

TENERE LA DESTRA

NON OLTREPASSARE LA MEZZERIA O INVADERE LA CORSIA OPPOSTA

NON TAGLIARE LE CURVE

SQUALIFICA IMMEDIATA – CARTELLINO ROSSO





LE SANZIONI

INFRAZIONE	PENALTY TIME	DOVE
Falsa partenza	15 secondi	T1
Swim	15 secondi	Penalty Box RUN
Transizione T1	15 secondi	Penalty Box RUN
Bike	15 secondi	Penalty Box RUN
Transizione T2	15 secondi	Penalty Box RUN
Run	15 secondi	Penalty Box RUN

LE SANZIONI



118.10 Penalty box nella corsa

- A precedere il penalty box sul percorso di corsa a piedi deve essere posto cartello che riporta il pettorale degli atleti che devono scontare un penalty-time, l'atleta può decidere di scontare la penalità nel momento in cui ritiene più opportuno, a precedere la conclusione della propria gara.
- Il numero deve esser affisso prima che l'atleta abbia percorso metà della frazione di corsa e se affisso oltre tale momento la penalità non sarà valida. Il numero sul cartello del Penalty Box verrà rimosso solo dopo che l'atleta ha scontato la sanzione.
- La penalità di tempo inizierà nel momento in cui l'atleta entra nel Penalty Box e finisce quando il Giudice darà il segnale verbale di "via".
- È responsabilità dell'atleta fermarsi e scontare la penalità, pena la squalifica. L'atleta che sta scontando la penalità nel penalty box non potrà fare operazioni per avvantaggiarsi.
- Nel caso di Gare a Squadre a Staffetta la penalità può essere scontata da uno qualsiasi dei componenti della Squadra che non ha ancora ultimato la sua frazione.



Art.84 Anti Doping

84.01 Gli organizzatori delle gare dove potranno essere effettuati controlli anti-doping, dovranno porre a disposizione:

- i locali, le attrezzature ed i collaboratori necessari all'effettuazione dei controlli;
- locale adetto a segreteria, fornito di tavoli, sedie e telefono, sala d'aspetto;
- bagni con servizi in stretta comunicazione con la segreteria e sala d'aspetto;
- acqua e bevande analcoliche in confezioni sigillate in quantità adeguata al numero di atleti da sottoporre al controllo;
- il personale necessario alla consegna della notifica del controllo anti-doping.

84.02 È fatto obbligo di rispettare integralmente le normative antidoping WADA e NADO ITALIA. Le suddette possono essere consultate sul sito <http://www.nadoitalia.it/> e trovano immediata applicazione con la loro pubblicazione sul sito internet senza necessità di atto di recepimento da parte della Federazione.

84.03 La lista delle sostanze e metodi proibiti WADA si intende aggiornato all'ultima diramazione della Wada in materia approvata da NADO ITALIA.

Antidoping

Come previsto da regolamento la sala Antidoping è situata presso gli spogliatoi della Palestra Comunale Via Poggi, Lerici (SP) – adiacenze palazzo municipale a circa 200 mt dalla zona cambio.



RITIRO BICICLETTA E MATERIALE

RITIRO MATERIALE ZC

- Il delegato tecnico autorizza l'apertura della ZC per il ritiro del materiale di gara
- Indicativamente, a fine gara.



LERICI 6-7 OTTOBRE 2018



CONSEGNA CHIP A FINE GARA

- Al traguardo....



LERICI 6-7 OTTOBRE 2018

3° PROVA CIRCUITO TEAM RELAY 2+2



LERICI 6-7 OTTOBRE 2018

MIXED RELAY 2+2		
NUOTO	BICI	CORSA
300 m	8 Km	1,5 Km

Nuoto

La frazione natatoria del Triathlon di Lerici si svolge in mare, nelle acque della suggestiva ed omonima baia. In acqua gli atleti troveranno gommoni dell'organizzazione con personale medico a bordo, moto d'acqua della polizia e canoe di appoggio del Circolo ARCI Borgata di Lerici per ogni emergenza o necessità improvvisa ed imprevista.

La partenza è localizzata presso la rotonda Vassallo al centro della zona cambio dove sono situati l'arrivo e l'area di cambio tra gli staffettisti-

Dopo un primo tratto iniziale di circa 100 mt si affronta una prima boa rosse di virata da tenere a sinistra e dopo circa 30 mt la seconda sempre da lasciare a sinistra.

Ci si immette nell'ultimo tratto di nuoto che porta alla pedana di uscita situata presso il Bar "Il Pontile" nella immediata vicinanza dell'ingresso in zona cambio.

La passerella di uscita della frazione natatoria è situata presso il bar "Il pontile" a 30 mt dall'ingresso in zona cambio.

3° PROVA CIRCUITO TEAM RELAY 2+2

STAFFETTA MISTA 2+2
LERICI 7 OTTOBRE 2018
FRAZIONE NUOTO
Un percorso in acque libere da 300 metri



LERICI 6-7 OTTOBRE 2018

MIXED RELAY 2+2		
NUOTO	BICI	CORSA
300 m	8 Km	1,5 Km

Bicicletta

N° 2 giri da 4 km, da percorrere in senso orario, per un totale di 8 km.

Percorso tutto su asfalto non privo di difficoltà tecniche che prevede 1 passaggio esterno alla zona cambio.

Usciti dalla Z.C. si percorre in salita via Gerini fino alla rotonda che precede la prima galleria che porta fuori da Lerici in direzione del parcheggio della Vallata.

Si procede mantenendo la destra per incrociare la provinciale ed imboccare la seconda galleria del Guercio.

Terminati i 300 mt del tunnel si svolta a destra fino alla localita Bellavista dove si inizia la discesa su via Matteotti e via Petriccioli per il rientro verso la zona cambio che si costeggia passando su via Roma per completare il primo giro.

Dopo questo passaggio al termine del secondo giro si rientra in zona cambio per il T2.

Le strade su cui si svolgerà la frazione ciclistica saranno interamente chiuse al traffico veicolare.

3° PROVA CIRCUITO TEAM RELAY 2+2



LERICI 6-7 OTTOBRE 2018



MIXED RELAY 2+2		
NUOTO	BICI	CORSA
300 m	8 Km	1,5 Km

Corsa

Un giro da percorrere in senso antiorario, per un totale di 1500 mt.

Il tappeto di rilevamento è posizionato sul lungomare all'altezza della spiaggia della Venere Azzurra.

L'arrivo e l'area di cambio con lo staffettista successivo sono situati al centro della zona cambio nello slargo denominato rotonda Vassallo.

Mantenendo la corsia a destra ci si immette nel corridoio che porta all'area di cambio degli staffettisti mentre il corridoio centrale porta sotto il portale di arrivo.

3° PROVA CIRCUITO TEAM RELAY 2+2



LERICI 6-7 OTTOBRE 2018



3° PROVA CIRCUITO TEAM RELAY 2+2



LERICI 6-7 OTTOBRE 2018



ASSISTENZA MEDICA

- **ARRIVO:** stazionamento punto primo soccorso (tenda medica CRI)
- **ARRIVO:** stazionamento punto primo soccorso (tenda medica CRI)
- 1 medico rianimatore ;1 defibrillatore; personale paramedico
- **ZONA CAMBIO:** 1 ambulanza con personale paramedico
- **PERCORSO:** 1 ambulanza con personale paramedico in loc. Pozzuolo
- 1 ambulanza con personale paramedico in loc. Bellavista
- **MARE:** 1 gommone della PA di Lerici con Medico a bordo.
- 1 mezzo di assistenza
- **SAN TERENCE:** allertati i mezzi di soccorso.
- Come da Regolamento Tecnico Fitri a ridosso della Zona Cambio e di Arrivo sarà allestita l'Area Massaggi.
- Medico: **Dott. Davide Battistella** 336.619.525 medico del 118
- Medico: **Dott.ssa Micaela Imperatore** 340.304.30.96 medico chirurgo
- Medico: **Nani Carlo** 348.911.55.71 medico rianimatore
- Medico: **Di Cianni** 340.403.01.25 medico rianimatore
- **PRONTO SOCCORSO:** Ospedale Sant'Andrea, Via Vittorio Veneto 197 LA SPEZIA (SP) *telefono: 0187.533.227*



PREMIAZIONI

ORARI PREMIAZIONI UOMINI E DONNE??

Le premiazioni avranno luogo presso il campo gara come da protocollo e regolamento.
Gli atleti premiati dovranno ritirare il premio personalmente presentandosi alla chiamata.
I premi in denaro sono al lordo della ritenuta d'acconto se dovuta.
Come da Circolare Gare 2018, sarà applicata la regola del Cut Off (10%)
I primi 3 classificati assoluti, maschili e femminili, saranno premiati con medaglie ufficiali.
I vincitori assoluti, maschili e femminili, verranno vestiti con la maglia di Campione Italiano 2018.

MONTEPREMI:

C.I. Assoluto Elite: € 6.000,00, a carico Fitri

C.I. U23 : 2.500, 00, a carico Fitri





PREMIAZIONI C.I.



POS	%	UOMINI	DONNE	UOMINI	DONNE
1°	36	1080,00	1080,00	450,00	450,00
2°	28	840,00	840,00	350,00	350,00
3°	20	600,00	600,00	250,00	250,00
4°	12	360,00	360,00	150,00	150,00
5°	4	120,00	120,00	50,00	50,00
TOTALE		3000,00	3000,00	1250,00	1250,00

Prova di Circuito MIXED RELAY

Montepremi: 5000,00, a carico Fitri



POS	%	Mixed Relay
1°	50	2500,00
2°	30	1500,00
3°	20	1000,00
TOTALE		5000,00



INFO GARA

Zona ad accesso riservato

In adiacenza alla Zona Cambio, include: la Zona Pre-cambio, Area Medica, Deposito Borse; potranno accedervi il Personale dell'Organizzazione, il Personale preposto all'Assistenza Medica, coloro i quali dispongono di Pass, tra questi gli Addetti Stampa, Fotografi, i Tecnici Accreditati che si sono registrati a precedere il Briefing Atleti di Venerdì 5 /10

Deposito Sacche

Borse o Zaini potranno essere posti nell'area deposito bagagli predisposta nei pressi della zona cambio , anche se custodita non si risponde del materiale depositato. La sacca potrà essere ritirata poi in qualsiasi momento mostrando il pettorale di gara.

Ricognizione percorsi

Gli atleti potranno fare il riscaldamento e/o defaticamento sui percorsi di gara fino a quando non sarà chiusa la Zona Cambio e/o non vi sia altra Gara in corso (n.b. gara e non frazione di gara) dopo di che non sarà più possibile effettuare operazioni di riscaldamento e/o defaticamento sul percorso di gara, ma solo sulle aree e/o vie adiacenti. Il percorso ciclistico e podistico saranno segnalati con frecce di colori diversi (**rosso** per la bici e **blu** per la corsa).



INFO GARA

Spunta elettronica

Partenza: la zona di spunta elettronica è posta sotto l'arco gonfiabile situata sulla spiaggia del Lido e gli atleti dovranno transitare in ordine e in fila indiana sopra l'apposito rilevamento e procedere con la spunta da parte dei giudici e recarsi nell'area di partenza predisposta. i primi 10 Atleti/e saranno chiamati nominalmente

Assistenza Bici

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

Controlli

In tutte le frazioni di gara sono previsti controlli fissi e/o volanti. I concorrenti che non transitano sui controlli verranno squalificati.



INFO GARA

Ritiro Pacco Gara

Il “pacco gara” potrà essere ritirato presso la segreteria situata nella Palestra Comunale di Via Poggi, Lerici (SP) – adiacenze palazzo municipale a circa 200 mt dalla zona cambio dalle 16.00 alle 18.00 di venerdì 5/10 e dalle 8.00 alle 12.00 di sabato 6/10 e dalla 8.00 alle 9.00 di domenica 7/10.

Docce

Le docce sono situate presso la Palestra Comunale Via Poggi, Lerici (SP) – adiacenze palazzo municipale a circa 200 mt dalla zona cambio.



GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

