



C.I. Triathlon Olimpico Individuale Élite
C.I. Triathlon U23 distanza Olimpica
Prova Circuito Mixed Relay 2+2

LERICI
6-7 OTTOBRE 2018

- 1. Organizzazione**
- 2. Mappa località**
- 3. Come raggiungere Lerici**
- 4. Programma gara**
- 5. Distanze, descrizione percorsi, mappe**
- 6. Quote e Modalità di iscrizione**
- 7. Condizioni di partecipazione**
- 8. Premiazioni**
- 9. Alberghi convenzionati**
- 10. Ristoranti convenzionati**
- 11. Parcheggi**
- 12. Info**
- 13. Assistenza Medica**

1. ORGANIZZAZIONE

Organizzatore:

Asd Spezia Triathlon

Referente:

Silvano Luciani - **TELEFONO** : 347.647.18.33

David Pascotto - **TELEFONO** : 320.022.10.36

Email:

segreteria@speziatriathlon.net - davidpascotto@speziatriathlon.net

Web:

[www,triathlondilerici.it](http://www.triathlondilerici.it)

Cronometraggio:

NextRace.net

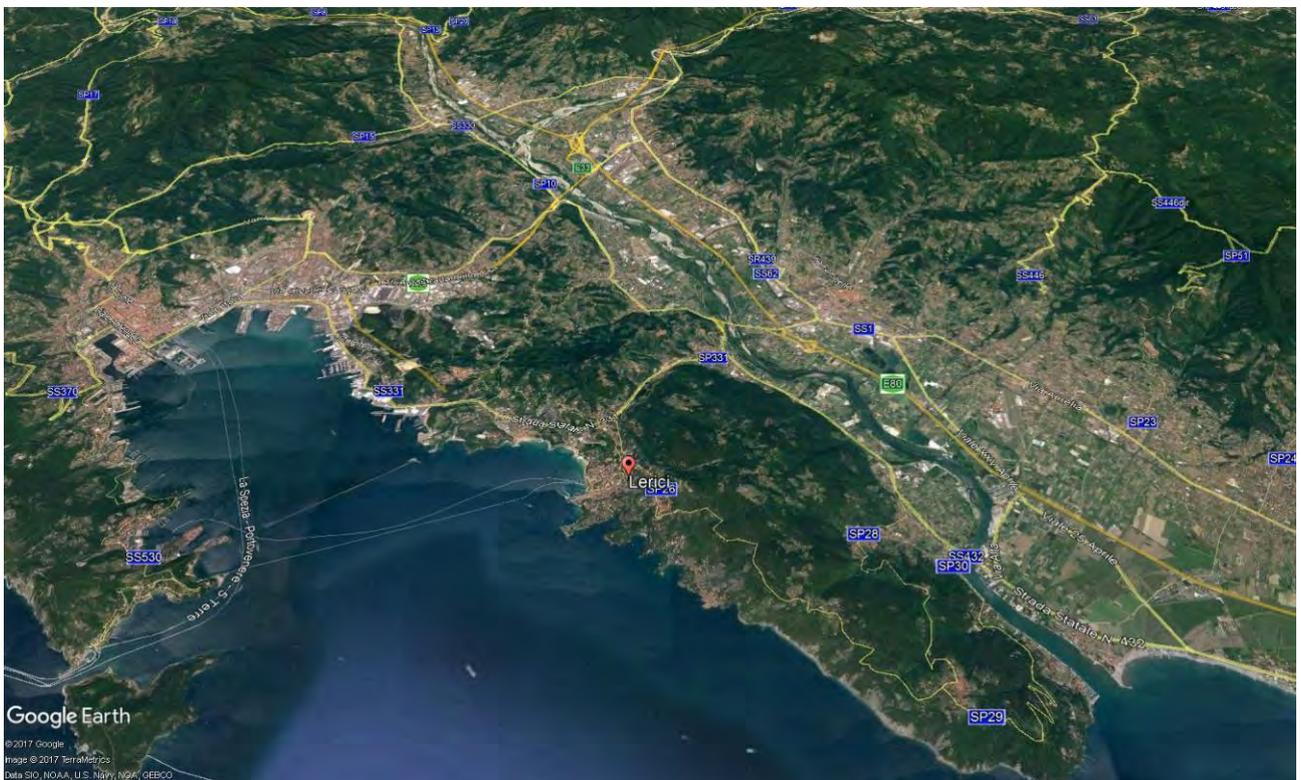
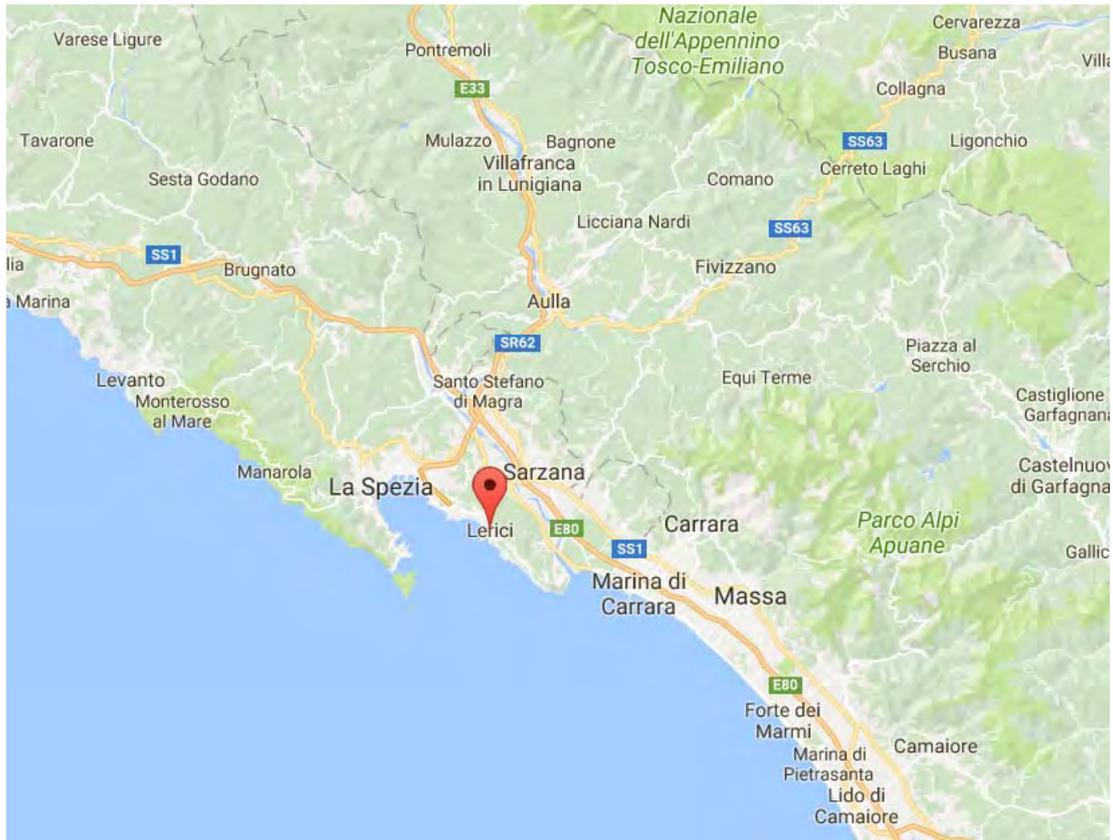
Direttore Di Gara:

David Pascotto

Delegato Tecnico:

Andrea Homberger

2. MAPPA LOCALITÀ



3. COME RAGGIUNGERE LERICI

Collegamenti autostradali

Autostrada A12: Genova - Livorno, uscita al casello di Sarzana a Km 6

Autostrada A15: La Spezia - Parma, uscita al casello della Spezia a Km 5

S.S.n. 1 Aurelia a Km 5

S.S.n. 62 del Passo della Cisa a Km 8

S.S.n. 63 del Passo del Cerreto a Km 16

Collegamenti ferroviari

Stazione F.S. della Spezia a Km 10

Stazione F.S. di Sarzana a Km 7

Collegamenti aerei

Aeroporto "G. Colombo" di Genova a Km 110 - tel. 010/600861

Aeroporto "G. Galilei" di Pisa a Km 70 - tel. 050/28088

Aero Club Lunense "P. Lombardi" San Lazzaro Sarzana a Km 8 - tel.673180 (aperto tutti i giorni con scuola di volo)

Collegamenti marittimi

Consorzio Navigazione Golfo dei Poeti:

Via Don Minzoni, 13 19121 La Spezia - Italy Tel. 0187/732987 Fax: 0187/730336 e-mail:

navinfo@navigazionegolfodeipoeti.it (servizio continuo con Portovenere; Linea Cinque Terre; giro del Golfo; giro delle Isole Palmaria, Tino e Tinetto; Portofino)

Trasporti locali

Servizi di Linea per La Spezia - Portovenere - Sarzana - Carrara - Massa.

Lerici è inoltre raggiungibile tramite servizi di linea (diretti o in coincidenza) dalle stazioni ferroviarie della Spezia centrale, Santo Stefano Magra, Sarzana, Carrara

(Azienda Consortile ATC: Tel. 0187/522511 - Numero Verde 800322322)

Per chi arriva in barca:

Ufficio Locale Marittimo di Lerici: Mazzini n. 23 - 19032 Lerici (SP), Tel: 0187964545, Fax: 0187964545, lerici@guardiacostiera.it.

Ormeaggio temporaneo per carico e scarico passeggeri nei pressi dello scalo di fronte all'ufficio locale marittimo, sul molo di Lerici. Fondale circa 2 metri.

Da maggio a settembre è possibile ormeggiare alla fonda a 200 metri di distanza dalle boe di segnalazione delle spiagge e a 100 metri nei tratti a costa alta.

12 posti di transito in calata Mazzini (sulla punta del molo), disponibili tutto l'anno, con servizi di acqua ed elettricità, per un pescaggio che può arrivare a 1,70 m, ormeggiando di prua.

Le barche non possono essere più di 12 m di lunghezza.

Per informazioni contattare STL al numero 0187.967840.

Persona addetta all'ormeggio: sig. Raiti, cell. 331.6140546.

Posti barca, in relazione alla disponibilità al momento, presso Circolo della Vela Erix

Via Mazzini, 27 (molo di Lerici) - Tel. 0187 966770 - E-mail: cdverix@libero.it - www.cdverix.it

Info taxi:

Lerici: P.ZA CESARE BATTISTI 19032 LERICI SP, Tel: 0187 967303

San Terenzo: P. DELLA LIBERTA' 1 S. TERENCEO 19032 LERICI SP, tel: 0187 970480 -

taxisanterenzo@gmail.com

Stazione FS Sarzana: 0187 627777

Stazione FS La Spezia: 0187 714805

4. PROGRAMMA GARE

PROGRAMMA

VENERDI' 5 OTTOBRE

16.00 - 18.00	Distribuzione pettorali *
16:00 - 18:00	Ricognizione percorsi di gara (traffico aperto)
17.45 - 18.15	Registrazione e Accredito Tecnici (Castello San Giorgio)
18.30	Briefing Tecnico presso sala convegni del Castello San Giorgio

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 *

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

N.B.

Il contenuto della presente Guida Atleti potrà subire aggiornamenti, modifiche e integrazioni; gli Atleti sono tenuti a consultare periodicamente la Guida Atleti presente nella pagina riservata alla gara nel sito della Federazione Italiana Triathlon, unico sito di riferimento ufficiale; in ultimo farà fede quanto sarà comunicato dal Delegato Tecnico Fitri durante il Briefing Atleti di Venerdì 5 ottobre 2018.

5. DISTANZE, DESCRIZIONE PERCORSI , MAPPE

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

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° 4 boe di virata di colore rosso, la prima da tenere a destra e le restanti a sinistra e n° 1 boa di direzione di colore giallo con divieto di immergersi sotto le stesse. La passerella di uscita della frazione natatoria è situata presso il bar "Il pontilela" 30 mt dall'ingresso in zona cambio.

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 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 all'interno della zona di transizione e al quarto giro si procede sulla calata del porticciolo per circa 200 mt fino all'arrivo situato in piazza Garibaldi.

Altimetria del percorso tendenzialmente piatta.

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.

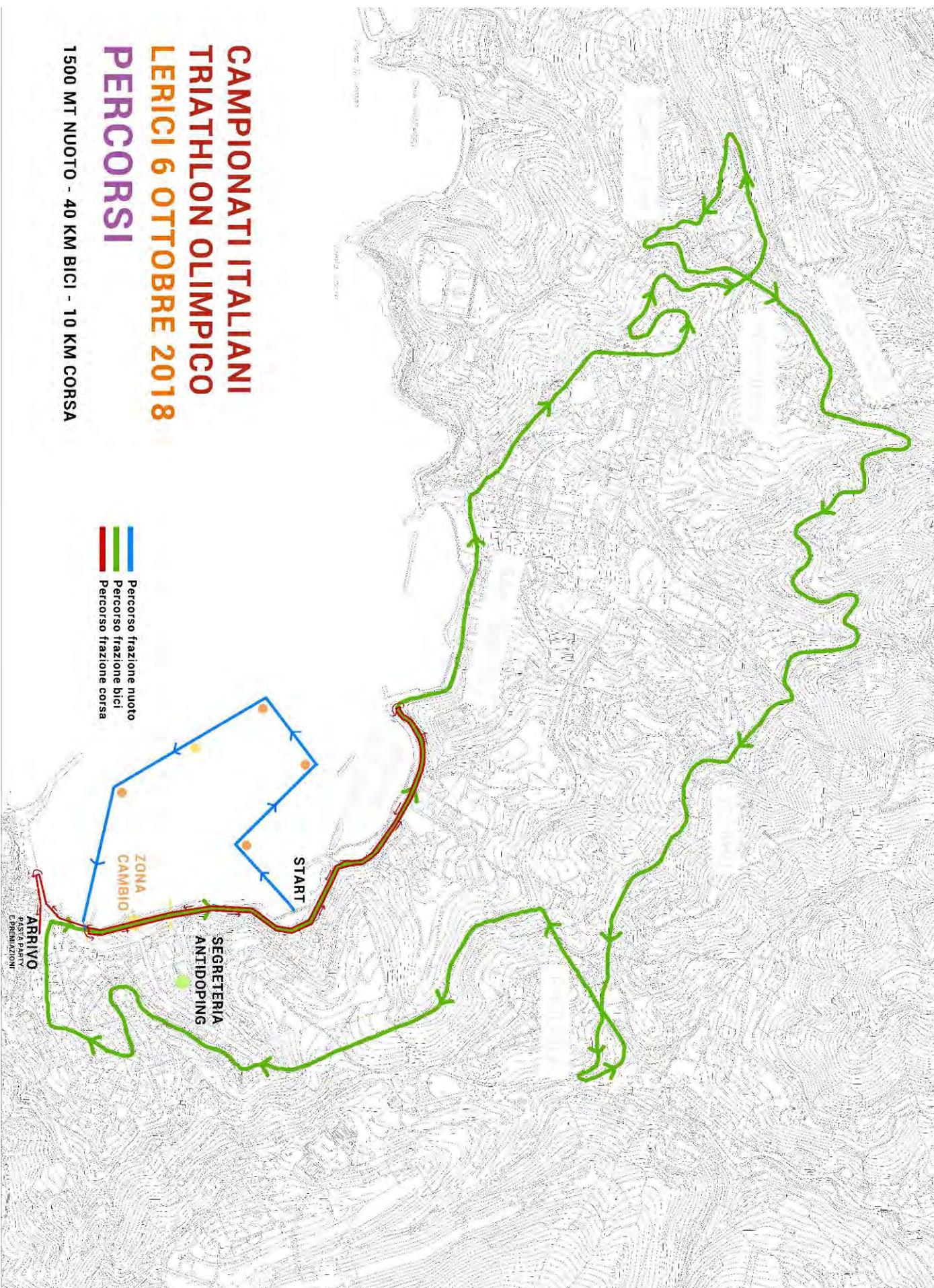
L'area di penalty box è situata a circa 50 mt dall'uscita della ZC

Nel momento in cui l'ultimo Atleta maschile ancora in gara concluderà la frazione ciclistica lasciando la Zona Cambio, sarà possibile ritirare le biciclette da detta Area e questo con riferimento sia agli Atleti maschili che femminili; fatto salva diversa disposizione dell'Organizzazione e/o il Delegato Tecnico Fitri.

CAMPIONATI ITALIANI TRIATHLON OLIMPICO LERICI 6 OTTOBRE 2018 PERCORSI

1500 MT NUOTO - 40 KM BICI - 10 KM CORSA

 Percorso frazione nuoto
 Percorso frazione bici
 Percorso frazione corsa





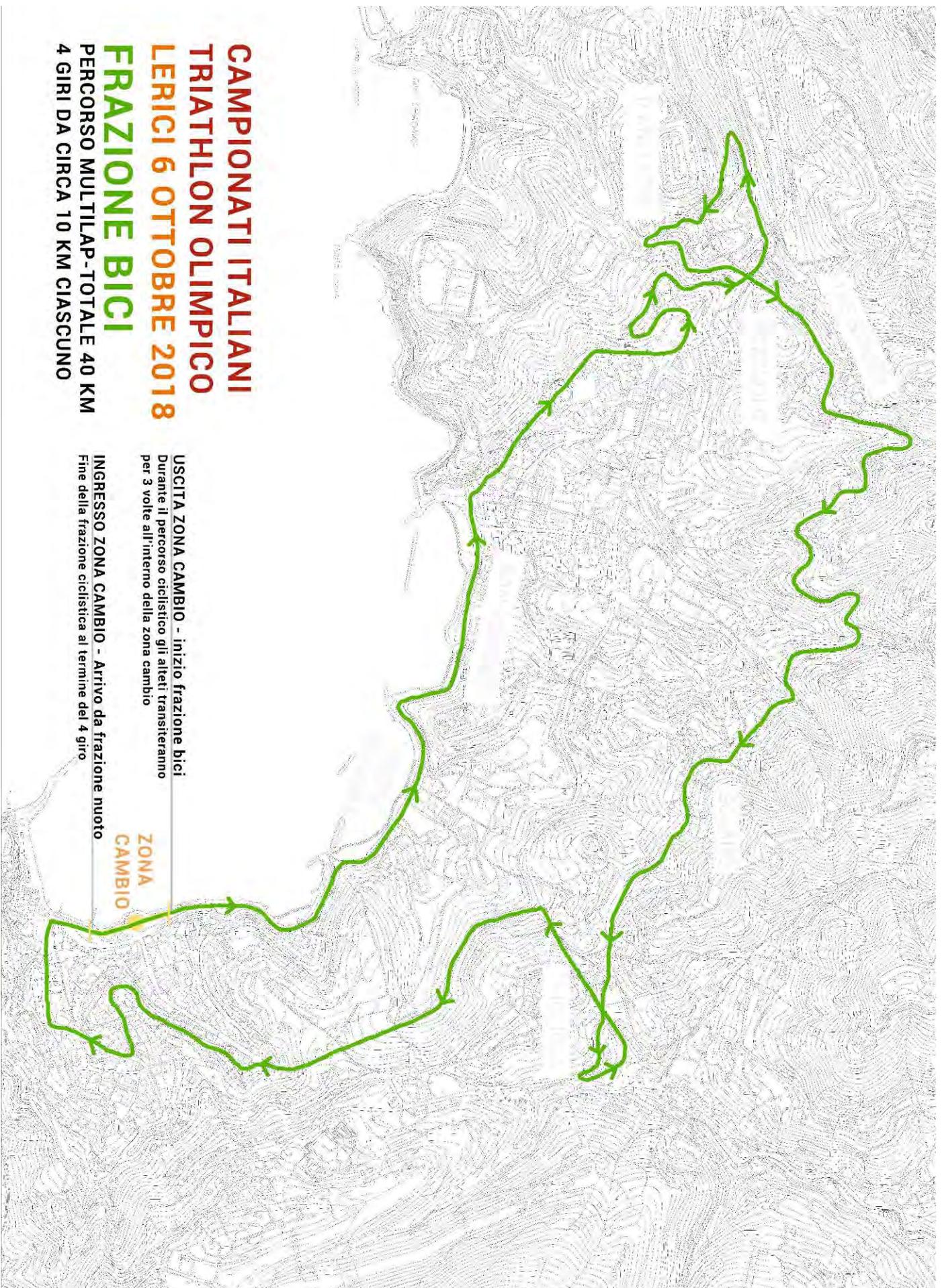
**CAMPIONATI ITALIANI
TRIATHLON OLIMPICO
LERICI 6 OTTOBRE 2018
FRAZIONE BICI**

**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**





**CAMPIONATI ITALIANI
TRIATHLON OLIMPICO
LERICI 6 OTTOBRE 2018
FRAZIONE CORSA**
4 GIRI DA CIRCA 2,5 KM CIASCUNO

USCITA ZONA CAMBIO - inizio frazione corsa

Durante il percorso podistico gli atleti transiteranno per 3 volte all'interno della zona cambio

ZONA CAMBIO

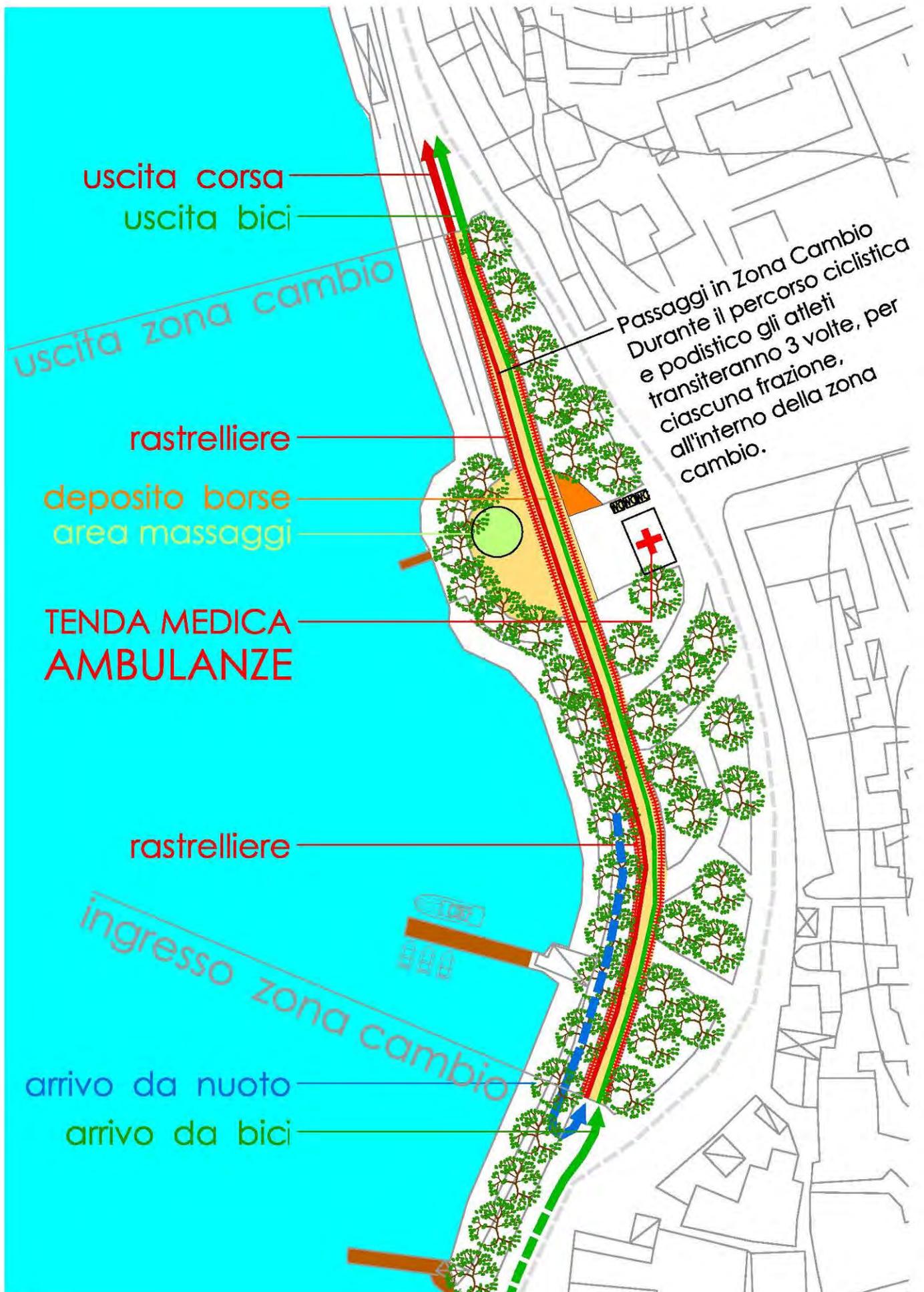
INGRESSO ZONA CAMBIO - arrivo da frazione bici

TRATTO FINALE DELLA CORSA
da percorrere al termine del 4 giro prima dell'arrivo in Piazza Garibaldi

GIRO DI BOA intermedio

GIRO DI BOA finale

ARRIVO



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.

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.

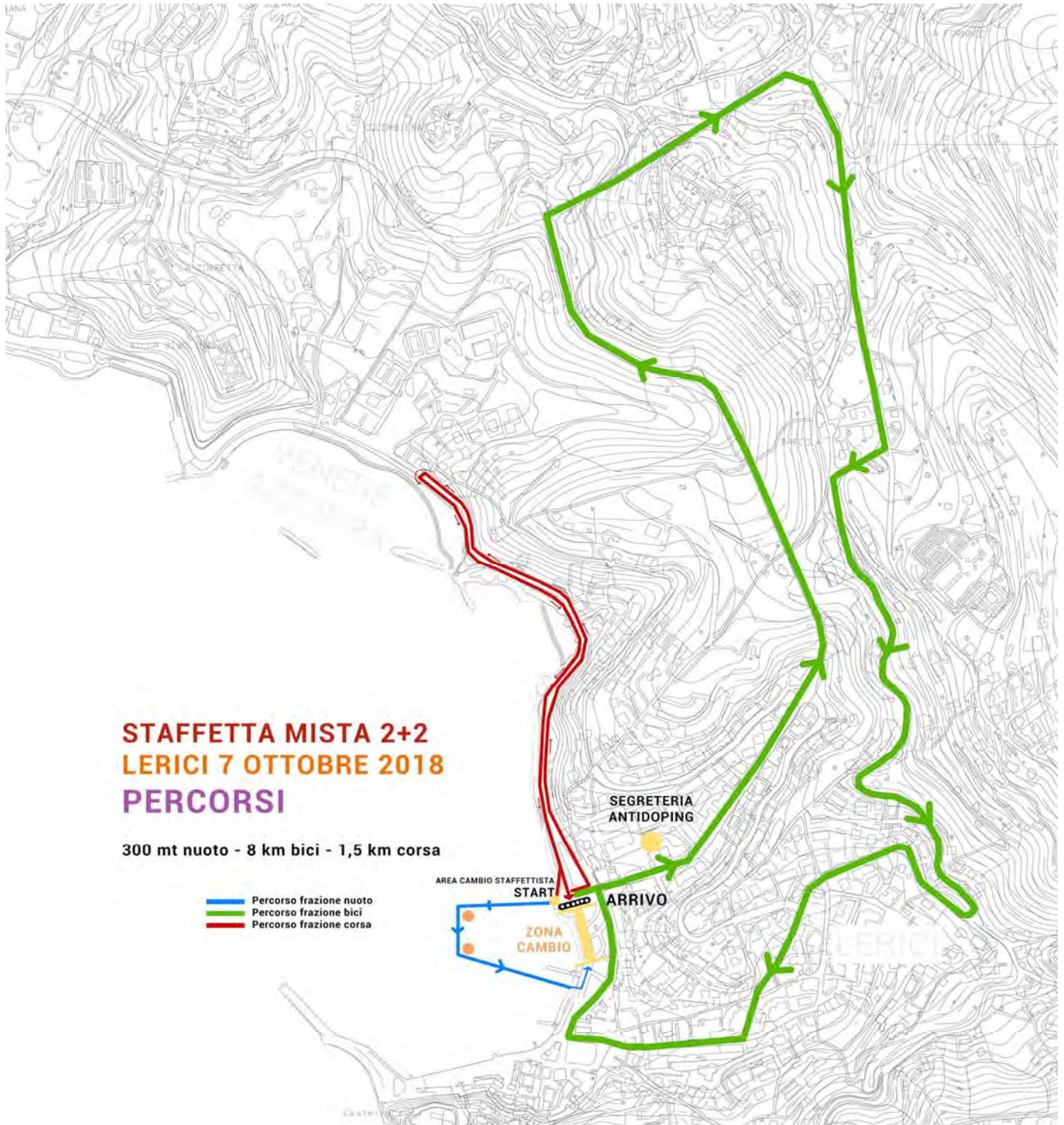
Corsa

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.



STAFFETTA MISTA 2+2
LERICI 7 OTTOBRE 2018
PERCORSI

300 mt nuoto - 8 km bici - 1,5 km corsa

- Percorso frazione nuoto
- Percorso frazione bici
- Percorso frazione corsa

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





STAFFETTA MISTA 2+2
LERICI 7 OTTOBRE 2018

FRAZIONE BICI

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

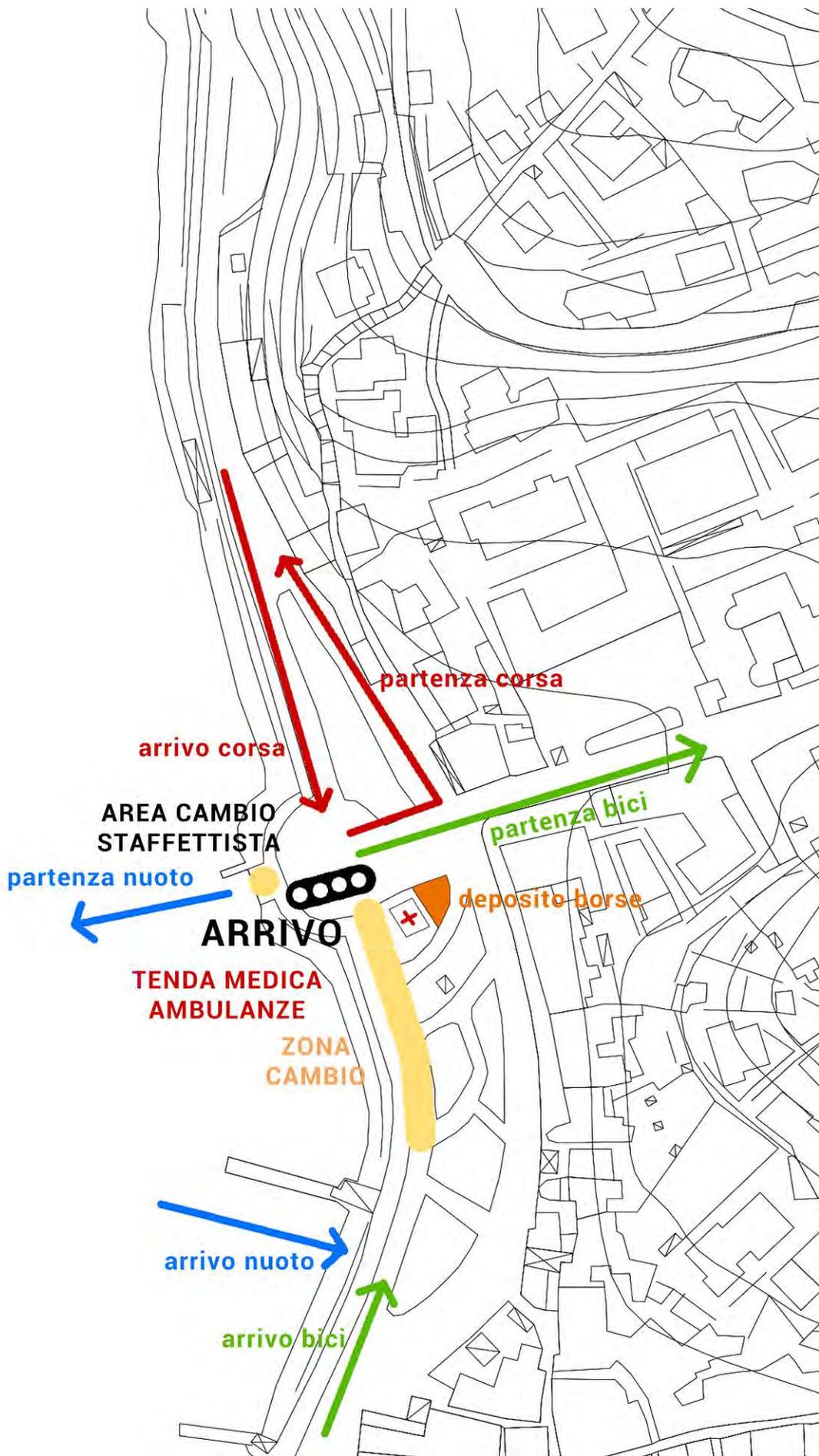
USCITA ZONA CAMBIO - inizio frazione bici

**ZONA
CAMBIO**

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

PRIMO GIRO
BICI





PIANTINA DISLOCAZIONE SERVIZI GARA



6. QUOTE E MODALITÀ D'ISCRIZIONE

ISCRIZIONE:

C.I. Elite e U23, le iscrizioni dovranno pervenire **entro il 22/09/18**, la tassa d'iscrizione è:

Categoria Elite : euro 50,00

Categoria U23: euro 25,00

Categoria Junior: euro 15,00

(prevista commissione in base alla tipologia di pagamento, nessuna commissione per il bonifico salvo quella della propria banca)

Non saranno accettate iscrizioni incomplete e/o senza ricevuta del pagamento.

Prova Circuito Mixed Relay, le iscrizioni dovranno pervenire **entro il 2/10/18**

Categoria Elite : euro 25,00

Categoria U23: euro 25,00

Categoria Junior: euro 15,00

Categoria Youth B: euro 8,00

Le iscrizioni potranno essere fatte attraverso il portale **Nextrace.net** complete di dati anagrafici, numero tessera F.I.Tri., fotocopia della ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione.

L'iscrizione dà diritto a: pettorale gara, ricco pacco gara, cronometraggio, assistenza medica, ristoro e pasta party il giorno della gara, controllo viabilità e sicurezza lungo il percorso, spogliatoi, docce e classifica finale.

INFORMAZIONI GENERALI E SEGRETERIA:

email: segreteria@speziatriathlon.net

Tel: 347.647.18.33 - 320.022.10.36

7. CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

REQUISITI GENERALI DI PARTECIPAZIONE AI CAMPIONATI ITALIANI 2018

1. Campionati Individuali Elite e U23 di Triathlon Olimpico Potranno partecipare tutti gli atleti della categoria Elite di 1° livello, fino ad un massimo di 100 uomini e 75 donne. Al fine di raggiungere i suddetti massimi, potranno partecipare gli atleti Elite di 2° livello nei primi 100 uomini e 50 donne del Rank Olimpico, ricomprendendo gli U23 e gli Juniores che rientrano in tali posizioni. Potranno inoltre essere concesse Wild Card nel numero di 5 per Elite e 10 per Under 23, che andranno ad aumentare i numeri di cui sopra fino ad un massimo di 115 uomini e 90 donne, qualora le Wild Card vengano utilizzate tutte per uomini o tutte per donne. I Titoli U23 saranno assegnati fra tutti i partecipanti della Categoria Senior 1 fino a 23 anni e gli Juniores. Gli atleti aventi diritto secondo i criteri di cui sopra non potranno partecipare ad altra competizione sul territorio Nazionale nel fine settimana in cui si svolge il Campionato Elite.

ESTRATTO REGOLAMENTO TECNICO

Art.14 Triathlon Olimpico, Campionati Italiani Individuale Assoluti Élite e Under 23

- 14.01** I titoli saranno assegnati sulla distanza Olimpica con scia consentita
- 14.02** Al titolo possono partecipare e concorrere gli atleti élite come definito dall'art. 02.03
- 14.03** A questa gara non potranno iscriversi atleti stranieri.
- 14.04** Il coefficiente gara, sia per la prova maschile sia per quella femminile, è fissato a zero.

Art.65 Organizzazione briefing pregara e Zona di Partenza

- 65.01** Nei Campionati Italiani, Grand Prix e nelle gare Internazionali, il briefing sarà tenuto il giorno prima dello svolgimento della competizione, in locale idoneo alla proiezione delle informazioni gara. La partecipazione sarà obbligatoria per i Tecnici a tutti i Titoli Giovanili e per gli atleti al Campionato italiano individuale Élite. Essendo il briefing considerato attività di gara, la presenza sarà consentita solo agli atleti iscritti, ai tecnici e al personale autorizzato dal Delegato Tecnico.

Art.93 Norme generali per la divisa di gara

Tutti gli atleti che partecipano a eventi sotto l'egida F.I.Tri. devono attenersi alle seguenti disposizioni:

- 93.01** la divisa di gara indossata non può essere trasparente e deve essere conforme ai canoni di decenza;
- 93.02** la divisa di gara deve vestire entrambe le spalle del concorrente ed essere chiuso davanti; deve coprire il torso e può essere aperto sul dorso dalla vita in su; non può contenere parti in neoprene. Può avere una zip posteriore ed o una anteriore;
- 93.03** per le gare di Campionato Italiano e per i Circuiti Federali è obbligatoria la divisa di gara in un unico pezzo (body) tranne che per le gare su distanze superiori all'Olimpico, ove è consentita anche la divisa di gara in più parti. Per tutte le altre, è preferita la divisa di gara in un unico pezzo, ma nel caso di più parti entrambe devono sovrapporsi senza scoprire alcuna parte del torso;

ESTRATTO CIRCOLARE GARE

14. ISCRIZIONI ATLETI ALLE GARE, LISTE PARTENTI E SOSTITUZIONI:

14.1 CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI, CAMPIONATI GIOVANILI, CAMPIONATI ITALIANI DI CATEGORIA RISPETTO ALL'EVENTO

Nessuna limitazione al numero di iscritti, salvo diverse disposizioni indicate successivamente.

Scadenza iscrizioni **14** gg. prima della competizione, **13** gg. quando il Titolo si svolge nella giornata di **sabato**, complete del pagamento della quota prevista; (alla scadenza del termine, gli atleti devono possedere un tesseramento attivo).

Pubblicazione Elenco iscritti **10** gg.

Pubblicazione Start List definitiva **8** gg., verificate le eventuali mancanze e/o imprecisioni, e le cancellazioni per mancato pagamento. Per il Titolo Elite di Olimpico, per gli assoluti di triathlon e duathlon sprint, ai fini della definizione della start list si applica il criterio già in uso per il Grand Prix che prevede priorità agli atleti che possiedono Rank ITU e a seguire il Rank nazionale di specialità, entrambi alla data di chiusura iscrizioni.

Dopo la pubblicazione ufficiale non saranno possibili altre iscrizioni, salvo inserimento mediante utilizzo delle Wild Card della Federazione secondo le modalità previste dal Regolamento Tecnico. Saranno inoltre possibili sostituzioni fino a 3 giorni prima della competizione, nel numero massimo di 1 atleta per Società, indistintamente se uomo o donna, a condizione che il sostituto possieda un tesseramento attivo alla data di scadenza delle iscrizioni.

14.2 GARE DEI CIRCUITI NAZIONALI CHE NON SONO CONTEMPORANEAMENTE C.I. RISPETTO ALL'EVENTO:

Nessuna limitazione al numero di iscritti.

Scadenza iscrizioni **5** gg. Prima della competizione, complete del pagamento della quota prevista; (alla scadenza gli atleti devono possedere un tesseramento attivo)

Pubblicazione Elenco iscritti **4** gg.

Pubblicazione Start List definitiva **2** gg., verificate le eventuali mancanze e/o imprecisioni, e le cancellazioni per mancato pagamento.

Dopo la pubblicazione ufficiale non saranno possibili altre iscrizioni, salvo inserimento mediante utilizzo delle Wild Card della Federazione secondo le modalità previste dal RT. Saranno inoltre possibili sostituzioni fino a 3 giorni prima della competizione, nel numero massimo di 1 atleta per Società, indistintamente se uomo o donna, a condizione che il sostituto possieda un tesseramento attivo alla data di scadenza delle iscrizioni

CIRCUITI NAZIONALI: MIXED RELAY ELITE

44. CIRCUITO MIXED RELAY ELITE:

PROVA	TIPOLOGIA	PERIODO	ABBINAMENTO	MONTEPREMI TITOLO GARA
1°	Relay 2+2 Duathlon	febbraio marzo	Abbinata a C.I. Duathlon	3000
2°	Relay 2+2 Triathlon	settembre	Abbinata a C.I. Triathlon	3000
3°	Relay 2+2 Triathlon	Ottobre	Abbinata a C.I. Triathlon Olimpico Elite	5000
Finale	Relay 2+2 Triathlon	Ottobre	Abbinata a Finale Grand Prix	5000

44.1. CARATTERISTICHE

Il nuovo Circuito Mixed Relay Elite 2018 si svolgerà su 4 gare nazionali, abbinata ai Titoli Assoluti di Sprint Duathlon e Triathlon, alla Finale del Circuito Grand Prix e al Campionato Elite di Olimpico/U23.

44.2. COMPOSIZIONE DELLE STAFFETTE:

Per i due Campionati abbinati agli Sprint si fa riferimento alle norme in vigore dell'anno agonistico in corso.

44.2.1. PER IL CAMPIONATO ELITE:

le squadre dovranno essere obbligatoriamente composte dagli atleti che hanno partecipato al Campionato Elite di Olimpico/U23. Potranno essere formate anche più squadre. Nel caso in cui non vi siano atleti sufficienti a formare la squadra o a completare le altre formazioni, potranno essere iscritti atleti che non hanno partecipato al Titolo Elite di Olimpico/U23 perché non aventi diritto, anche delle categorie Youth B. Non è possibile iscrivere Squadre da parte di Società che non hanno avuto atleti partecipanti al Titolo Elite di Olimpico/U23.

44.2.2. PER LA FINALE GRAND PRIX:

le squadre dovranno essere obbligatoriamente composte dagli atleti che hanno partecipato alla finale (eliminatorie e finale). Potranno essere formate anche più squadre. Nel caso in cui non vi siano atleti sufficienti a formare la squadra o a completare le altre formazioni, potranno essere iscritti atleti che non hanno partecipato alla Super finale perché non aventi diritto. In ogni squadra è possibile schierare massimo un atleta straniero (uomo o donna), indifferentemente se tesserati per la Società o ingaggiati dalla stessa. Non è possibile iscrivere Squadre da parte di Società che non hanno avuto atleti partecipanti alla Super Finale.

44.3. PREMIAZIONI

Le premiazioni saranno effettuate su ciascun campo di gara, e la premiazione della Finale del Circuito di Società unitamente alla premiazione della prova finale.

Ogni squadra può partecipare con più team, e tutti portano punti per la classifica finale del circuito.

8. PREMIAZIONI

8.1 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:

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

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

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

9. ALBERGHI CONVENZIONATI

Convenzioni per il soggiorno riservate agli iscritti.

Di seguito sono elencate le strutture ricettive che garantiscono la migliore accoglienza a condizioni economiche vantaggiose.

IMPORTANTE: Per usufruire delle promozioni le prenotazioni devono avvenire direttamente con la struttura scelta (no Booking, Venere etc.) specificando il riferimento alla gara di triathlon dell'8/9 ottobre.

Albergo Il Giglio, via Garibaldi 16 S.Terenzo (Lerici) 0187.970.805 – info@albergoilgiglio.com – www.albergoilgiglio.com

Doppia 80€ - Tripla 95€

PARCHEGGIO RISERVATO

Hotel stella marina a conduzione familiare, via Garibaldi 48 San Terenzo - Lerici tel. +39 0187 970355- hstellamarinalerici@gmail.com www.hstellamarinalerici.it

singola 69 (a notte minimo 2 notti) - doppia 79 (a notte minimo 2 notti)

PARCHEGGIO RISERVATO

Hotel Florida

Camera singola Eur 90.00 - Camera doppia o matrimoniale Eur 130.00 - Camera Tripla Eur 160.00

Moderno e accogliente tre stelle, direttamente sul mare affacciato sul golfo dei poeti e a pochi passi dai principali impianti sportivi (tennis, golf 9 buche e piscina), l'Hotel Florida Lerici dispone di camere ben arredate dotate tutte di balcone, servizi privati con asciugacapelli, aria condizionata, telefono a selezione diretta, collegamento internet WI-FI, TV satellite e minibar.

Parcheggio auto Eur 5.00 al giorno

Lungomare Biaggini n. 35 I-19032 Lerici (SP) Phone +390187967332 Fax +390187967344

www.hotelflorida.it info@hotelflorida.it

Hotel del golfo, Via Gerini 37- 19032 Lerici SP – Tel. +39.0187.967400 info@hoteldelgolfo.com

www.hoteldelgolfo.com

Singola 75€ (1notte) - Singola 60€ (a notte per 2 notti) - Doppia 90€ (a notte per 2 notti) - Doppia 100€ (1notte)

15€ Cena convenzionata, menù completo comprese bevande PARCHEGGIO RISERVATO

Hotel La Mimosa, via Provinciale 586 Lerici Tel. +39.0187.967542 albergolamimosa@libero.it

www.albergolamimosa.com

Doppia 70€ - Tripla 90€

(prezzi a notte per 2 notti) PARCHEGGIO INTERNO RISERVATO

Hotel San Terenzo, Via Biaggini 42, 19032, San Terenzo di Lerici (La Spezia) **+39.0187.972469**

info@hotelsanterenzo.it www.hotelsanterenzo.it

L'Hotel San Terenzo dispone di 14 camere realizzate con armonia di materiali e colori.

Camera matrimoniale o doppia vista mare € 145.00 a camera al giorno

Camera matrimoniale standard senza vista e senza balcone € 125.00 a camera al giorno

Doppia uso singola vista mare € 125.00 a camera al giorno

Doppia uso singola standard senza vista e senza balcone € 105.00 a camera al giorno

Supplemento terzo letto € 30.00 a camera al giorno

Le tariffe sono comprensive di prima colazione, deposito biciclette, wi-fi e parcheggio privato, non custodito a circa 700mt.

10. RISTORANTI CONVENZIONATI

Presenta il programma che trovi nel pacco gara o la tessera Fitri per usufruire delle convenzioni riservate ad atleti e accompagnatori.

Ristorante En Tragià, Salita Canata 2 Lerici Tel.+39.0187.96.60.56

10€ Pizza, Bibita, Caffè

15€ Penne agli scampi, calamari fritti, patate, acqua (vino escluso)

Ristorante Al Cantiere, via Roma 56 Lerici Tel. +39.0187.966.913 team@alcantiere.it www.alcantiere.it

20€ Spaghetto allo scoglio, fritto misto, acqua, ¼ di vino, caffè

30€ 5 antipasti, penne agli scampi, fritto misto, acqua, ¼ di vino, caffè, digestivo

Ristorante La Piola, piazza Mottino 10 Lerici Tel. +39.0187.186.14.14 lapioladilerici@gmail.com lapioladi lerici (facebook)

Sconto 20% : Pasta fresca fatta in casa, pesce fresco locale

Trattoria Pizzeria La Mano di Fatima, piazza Garibaldi 27 Lerici – Tel.+39.0187.967.340 – info@manodifatima.it

– www.manodifatima.it

Sconto 10% al ristorante, ricette della cucina mediterranea, piatti leggeri ma integri nella tradizione e nella genuinità.

Sconto 10% al Bar Corona, sul Porticciolo di Lerici, ricercata scelta di rum, whisky, vini, birre, cocktail e gustosi Apericena.

Ristorante Pizzeria Fuoco e Fiamme, piazza Meneghetti 2 S.Terenzo – Lerici Tel.+39.0187.97.12.12

info@pizzeriafuocoefiamme.it - www.pizzeriafuocoefiamme.it

Pizzeria con forno a legna e Ristorante a base di pesce fresco

Sconto 20%

La Creuza de Mauri, via Mecconi,14 S.Terenzo – Lerici Tel. +39.0187.971.225 stella.maurizio@yahoo.it

Nel cuore del centro storico, ristorante/enoteca con cucina mediterranea espressa.

Da provare la Fregola sarda, i paccheri con ricciola e zucchini, morone e ombrina scaloppati con mango mela e zenzero.

Punto Caldo Casalini , 0187/965138 **Piazza Garibaldi, 19032, Lerici**

Ristorante Cristobal – Presso i Bagni Colombo Via Lungomare Biaggini, 42 San Terenzo di Lerici – 19032 - La

Spezia – T. (0039) 0187.972557 ristorantecristobal@gmail.com www.ristorantecristobal.it

Tra i migliori Ristoranti a Lerici e San Terenzo, si trova direttamente sul mare e offre da ogni angolo una vista strepitosa sul Golfo e le sue bellezze.

Il pesce acquistato direttamente e giornalmente dai pescherecci è il protagonista di piatti raffinati e allo stesso tempo semplici.

Sconto del 20% in convenzione Triathlon di Lerici

11. PARCHEGGI

VALLATA

n° 500 posti riservati e gratuiti dalle 15:00 del 06-10 alle ore 24:00 del 07-10

PIAZZA GHIDONI

libero e gratuito per gli atleti e muniti di camper dalle 19 del 6/10 alle 19:00 del 7/10

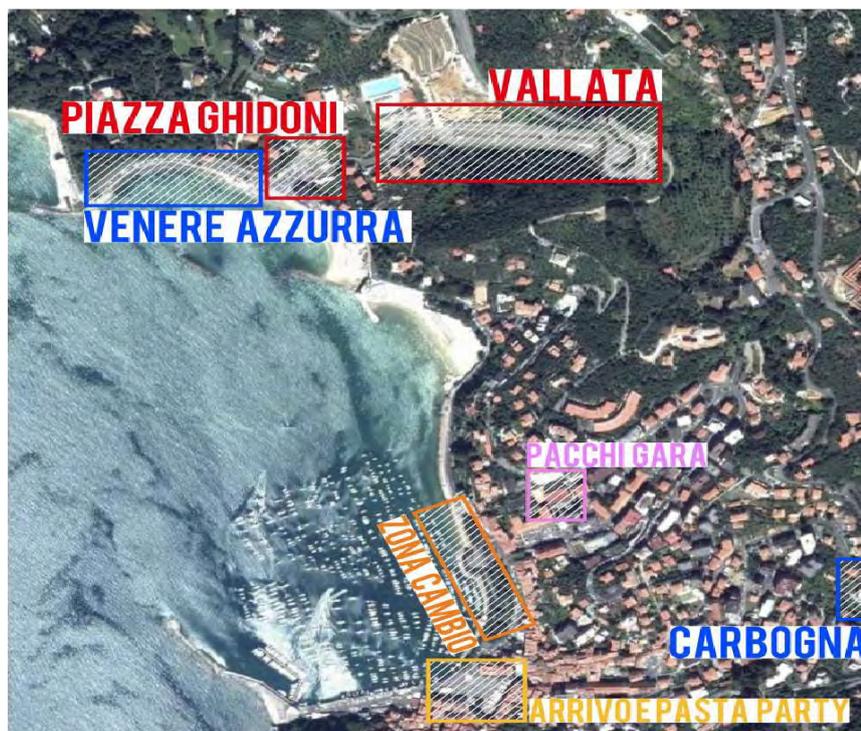
VENERE AZZURRA

Parcheggi a pettine lungomare liberi e a pagamento

CARBOGNANO

Parcheggio multipiano interrato libero e a pagamento

ATTENZIONE: I parcheggi all'interno di Lerici sono riservati ai residenti muniti di pass. **DIVIETO DI SOSTA**



12. INFO

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).

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.

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.

Briefing Tecnico

Il Briefing Tecnico sarà preceduto dalla Registrazione e Accredito dei Tecnici; avrà luogo venerdì 5 ottobre alle ore 18.30 presso la sala convegni del castello San Giorgio a circa 200 mt dalla zona di arrivo.

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.

13. ASSISTENZA MEDICA

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*