

# Grand Prix Le Naiadi Pescara





## Benvenuto:

La FiTri e il Comitato Organizzatore della gara ti danno il benvenuto alla seconda tappa del Grand Prix

La gara di qualifica, su distanza sprint, si svolgerà sabato 23 Giugno alle ore **09:00** per le donne e alle ore **10:30** per gli uomini.

Il 50% degli atleti qualificati accederà alla **finale** che si disputerà, su distanza super sprint, domenica 24 Giugno.

## Welcome:

FiTri and the Organization Committee is proud to welcome you to stage two of Grand Prix

Qualifying race will take place on Saturday 23<sup>rd</sup> over a sprint distance starting at **09:00** for women and at **10:30** for men.

50% of the qualified athletes will move to the **final** which will take place Sunday 24<sup>th</sup> on a super sprint distance.



## Info utili



### VENERDI' 22 GIUGNO

Ore 14:30 – 19:30

**Apertura segreteria organizzativa e ritiro pacchi gara**

Ore 15:00

#### **Familiarizzazione percorsi:**

- Bike : partenza presso il parcheggio della struttura Le Naiadi (gli atleti saranno scortati dalla Polizia Locale e dall'Organizzazione lungo il percorso; traffico veicolare aperto)
- Run (15:30): partenza presso il parcheggio della struttura Le Naiadi e ricognizione di un giro del circuito di corsa.

Ore 17:30

Briefing Tecnico in italiano per Atleti e Tecnici - @Le Naiadi

Ore 18:30

Briefing Tecnico in inglese per Atleti e Tecnici - @Le Naiadi

## Useful Info

### FRIDAY JUNE, 22<sup>ND</sup>

Ore 14:30 – 19:30

**Race office opening**

Ore 15:00

#### **Race course familiarization:**

- Bike : starting right in front of Le Naiadi sporting centre (athletes will be escorted by Local Police and Organization Staff – traffic will be still open)
- Run (15:30): one lap of the race course starting from Le Naiadi sporting centre

Ore 17:30

**Italian** athlete briefing - @Le Naiadi

Ore 18:30

**English** athlete briefing - @Le Naiadi

# Programma:



## SABATO 23 GIUGNO

Ore 07:30	Apertura segreteria organizzativa e ritiro pacchi gara
Ore 08:00	Apertura zona cambio <b>femminile e maschile</b>
Ore 09:00	Partenza Grand Prix Femminile – Triathlon Sprint
Ore 10:30	Partenza Grand Prix Maschile – Triathlon Sprint
Ore 12:00	Premiazioni e Pasta-Party.

## DOMENICA 24 GIUGNO

Ore 07:30	Apertura segreteria organizzativa e ritiro pacchi gara
Ore 08:00	Apertura zona cambio femminile e maschile
Ore 09:00	Partenza Finale Grand Prix Femminile – Triathlon Super Sprint
Ore 10:30	Partenza Finale Grand Prix Maschile – Triathlon Super Sprint
Ore 10:30	Premiazioni e Pasta-Party.

## Timetable:

### SATURDAY 23 JUNE

Ore 07:30	Race office opening
Ore 08:00	Bike check-in ( <b>both men and women</b> )
Ore 09:00	Grand Prix Triathlon Sprint <b>Woman Start</b>
Ore 10:30	Grand Prix Triathlon Sprint <b>Men Start</b>
Ore 12:00	Award Ceremony and Pasta-Party.

### SUN DAY 24 JUNE

Ore 07:30	Race office opening
Ore 08:00	Bike check-in (both men and women)
Ore 09:00	Grand Prix Super Sprint <b>Final Woman - Start</b>
Ore 10:30	Grand Prix Super Sprint <b>Final Men - Start</b>
Ore 12:00	Award Ceremony and Pasta-Party.

## Busta gara:



Dentro la propria busta gara ogni atleta troverà:

- la cuffia numerata per la frazione nuoto
- una coppia di tatoo da indossare alternativamente a braccio e gamba
- nr.3 numeri casco adesivi da apporre ai lati e frontalmente
- nr. 1 numero adesivo bici da apporre sul tubo regisella
- il chip di rilevamento del tempo di gara da indossare alla caviglia destra
- nr. 1 buono per il Pasta Party

**Importante:** ogni atleta è responsabile di controllare che tutto sia presente ed eventualmente segnalare qualsiasi difformità alla segreteria.

## Race kit:

Inside your race kit every athlete will find:

- a swimming cap
- a pair of tatoo numbers
- nr.3 bike helmet numbers
- nr. 1 bike number to be stucked under the saddle
- timing chip to wear on your right ankle
- nr. 1 Pasta Party ticket

**Important:** every athlete must check every item in his/her kit . report to race office if needed

# Race Venue



## La gara:



<b>Qualificazione:</b>	<b>Triathlon Sprint</b>	<b>Finale:</b>	<b>Triathlon Super Sprint</b>
Nuoto:	750mt – 1 giro	Nuoto:	400mt – 1 giro
Bike:	percorso di 4 km da ripetere 5 volte ad ogni giro passaggio in ZC	Bike:	percorso di 3,4 km da ripetere 3 volte ad ogni giro passaggio in ZC
Run:	percorso da 1,7 Km da ripetere 3 volte ad ogni giro passaggio in ZC	Run:	percorso da 1,2 Km da ripetere 2 volte ad ogni giro passaggio in ZC

## The race:

<b>Qualification:</b>	<b>Triathlon Sprint</b>	<b>Final:</b>	<b>Triathlon Super Sprint</b>
<u>Swim</u> :	750mt – 1 lap	<u>Swim</u> :	400mt – 1 lap
<u>Bike</u> :	a 4 km course to be repeated for 5 laps every lap will pass through TA	<u>Bike</u> :	a 3,4 km course to be repeated for 3 laps every lap will pass through TA
<u>Run</u> :	a 1,7 Km course to be repeated for 3 laps every lap will pass through TA	<u>Run</u> :	a 1,2 Km course to be repeated for 2 laps every lap will pass through TA

## Procedura di partenza:



Gli atleti verranno spuntati all'interno di una camera di chiamata in prossimità della partenza **10 minuti prima** dell'orario di partenza.

**Attenzione:** gli atleti non spuntati NON verranno ammessi alla partenza

Terminate le operazioni di spunta i primi atleti verranno chiamati singolarmente per allinearsi scegliendo le postazioni di partenza ed a seguire tutti gli altri.

Lo start verrà dato con lo sparo dal giudice di gara e la partenza sarà dalla spiaggia.

Nel caso di falsa partenza di uno o più atleti, questi saranno sanzionati con 10 secondi di penalità da scontare durante lo svolgimento della gara presso il penalty box in prossimità della ZC.

## Start procedure

Athletes will be checked for the start about **10 minutes before** starting time.

**Important:** failing to check-in before the start will cause **disqualification**

Right before the start first ranked athletes will be called to line up for the start.

Start will be at gun shot and it will be a shore start.

Athletes starting before the gunshot will get a 10 seconds penalty.

# Swim Course: Sprint distance



## Grand Prix 2018

**Sprint:** swim course

### Percorso Nuoto

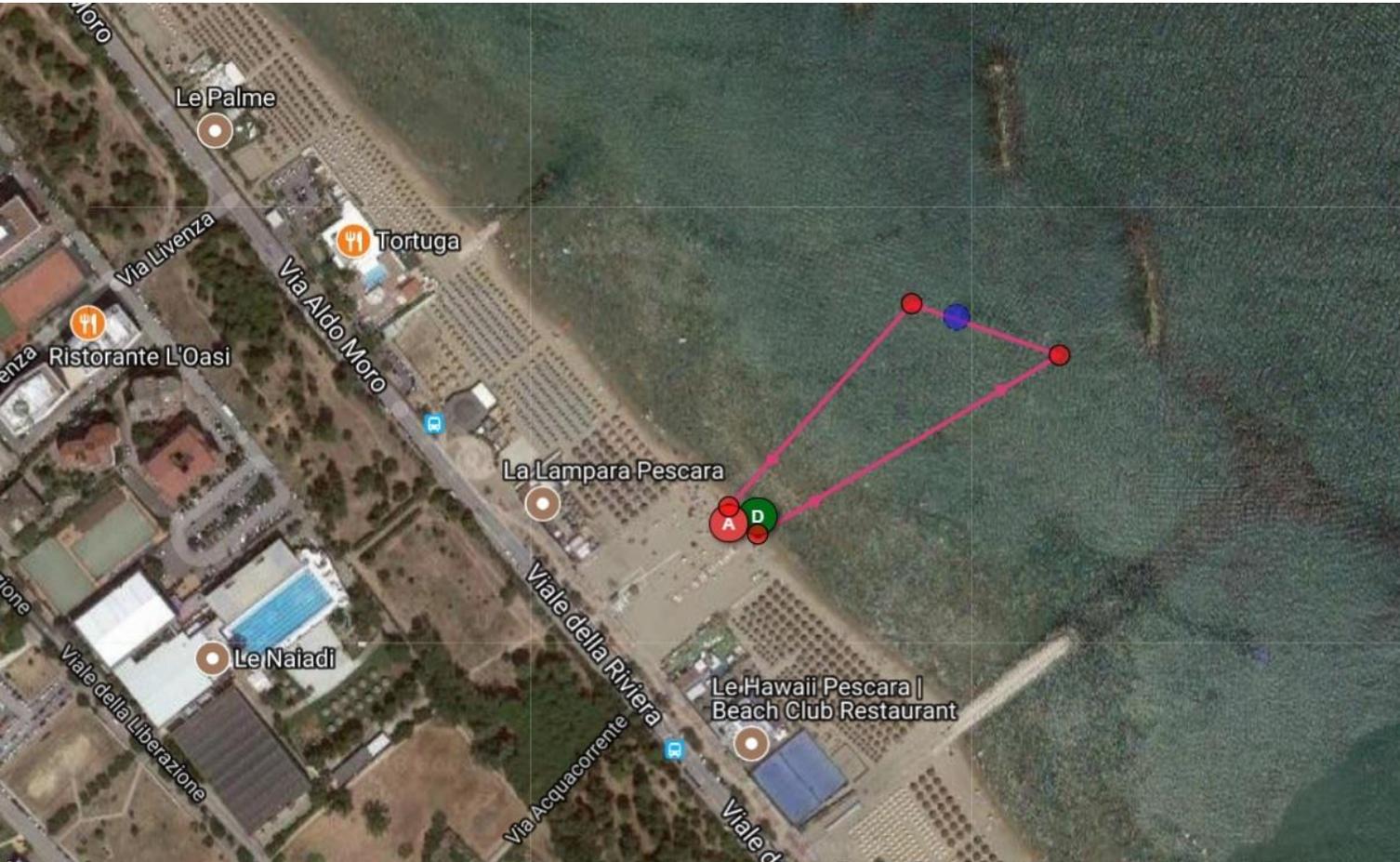
- partenza dalla spiaggia
- prima boa a 300 mt
- percorso anti orario (mantenere le boe a Sx)
- alzare la mano per richiedere assistenza

### Swim Course:

- shoreline start
- first leg 300 mt
- keep bouys on your left (counter clockwise course)
- hand up if you require assistance



# Swim Course: Super sprint distance



## Grand Prix 2018

### Super sprint: swim course

#### Percorso Nuoto

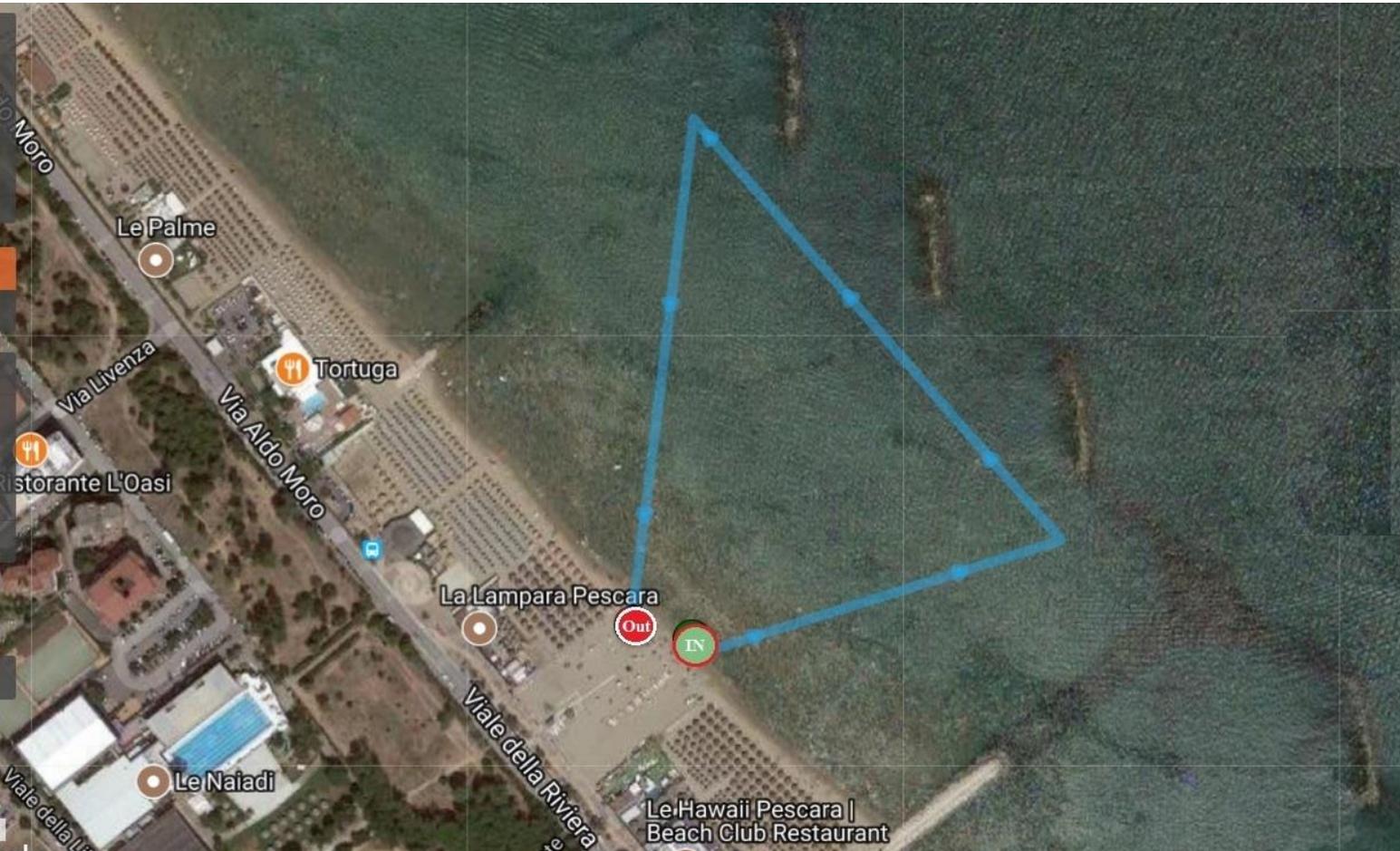
- partenza dalla spiaggia
- prima boa a 180 mt
- percorso anti orario (mantenere le boe a Sx)
- alzare la mano per richiedere assistenza

#### Swim Course:

- shoreline start
- first leg 180 mt
- keep bouys on your left (counter clockwise course)
- hand up if you require assistance



# Swim Course: ALTERNATIVE sprint distance



## Grand Prix 2018

Sprint: swim course

### Percorso Nuoto

- partenza dalla spiaggia
- prima boa a 200 mt
- percorso antiorario (mantenere le boe a Sx)
- alzare la mano per richiedere assistenza

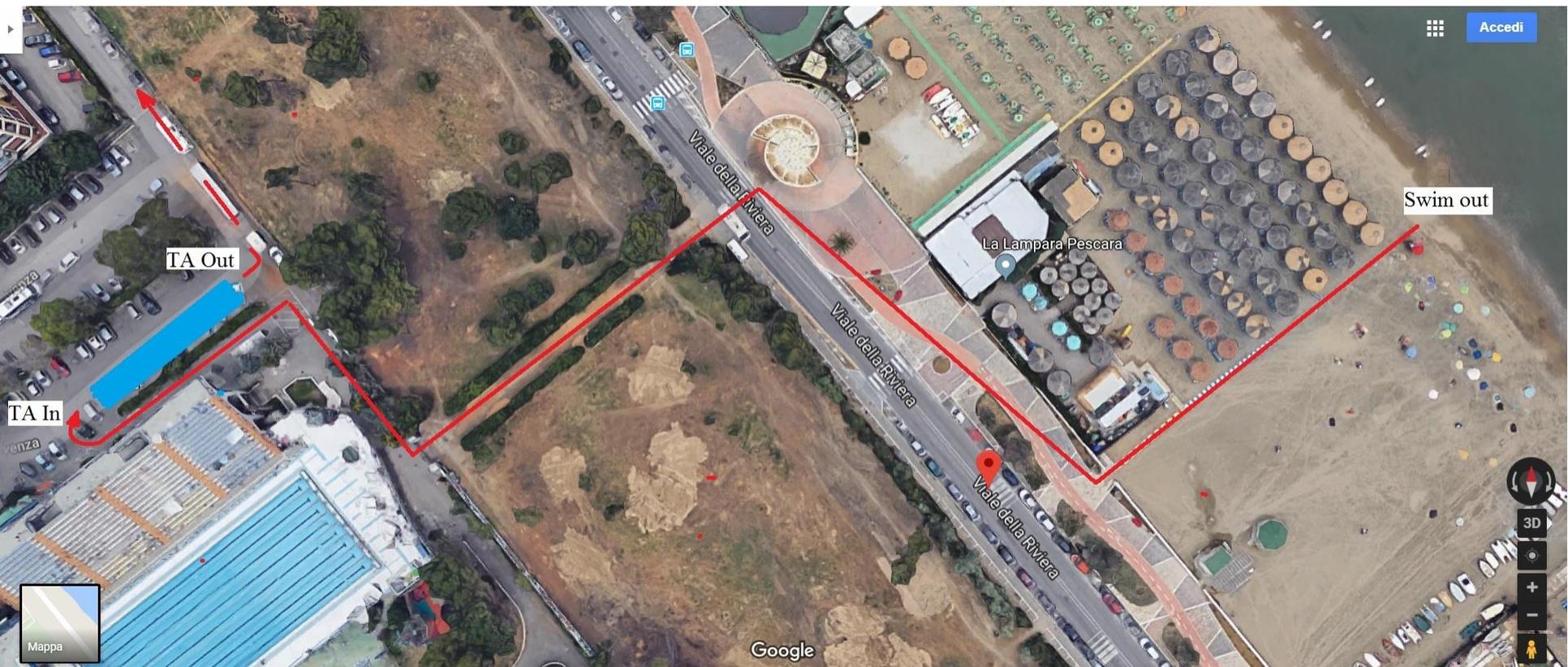
### Swim Course:

- shoreline start
- first leg 200 mt
- keep buoys on your left (counter clockwise course)
- hand up if you require assistance



Nel caso di mare grosso il nuoto si svolgerà all'interno delle barriere frangiflutti.

In the unlucky event of adverse sea conditions swimming will take place within the breakwater barriers

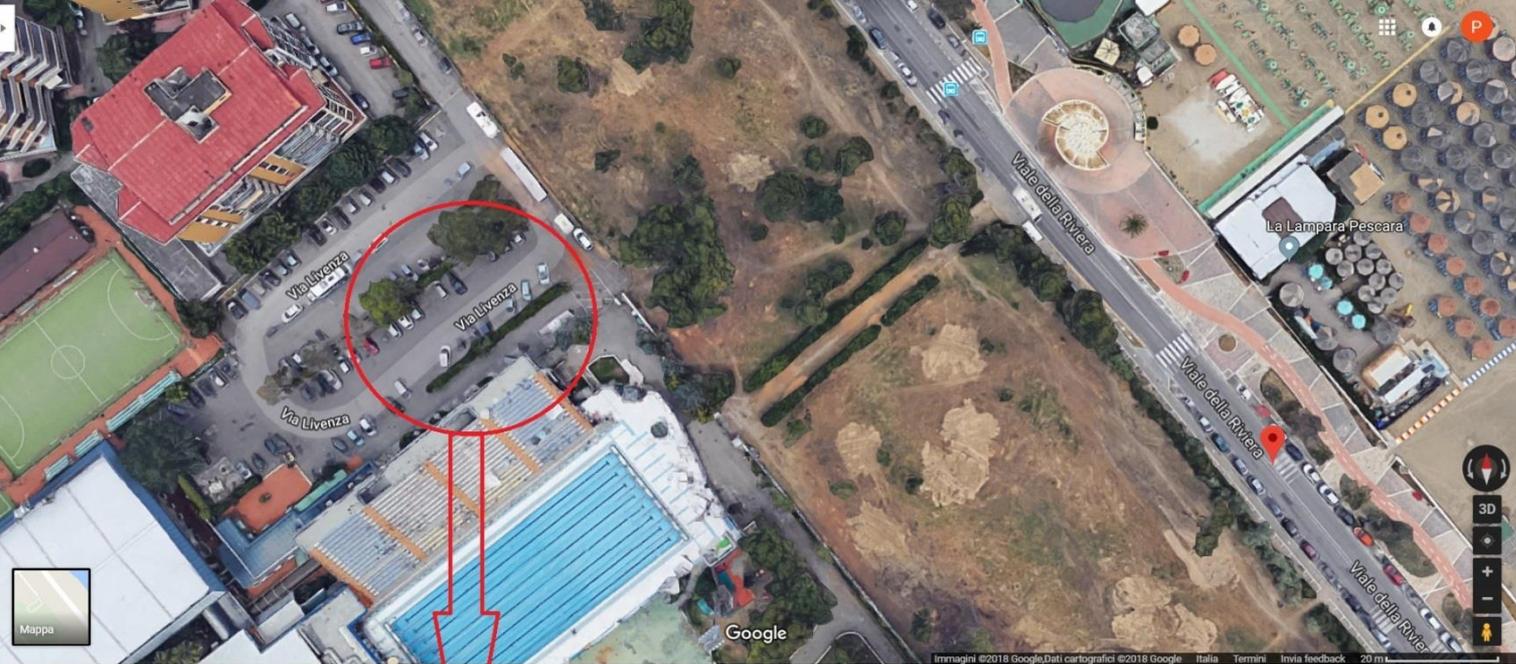


Distanza dalla ZC: 280 mt  
Pendenza: nessuna  
Pavimentazione: sabbia, moquette

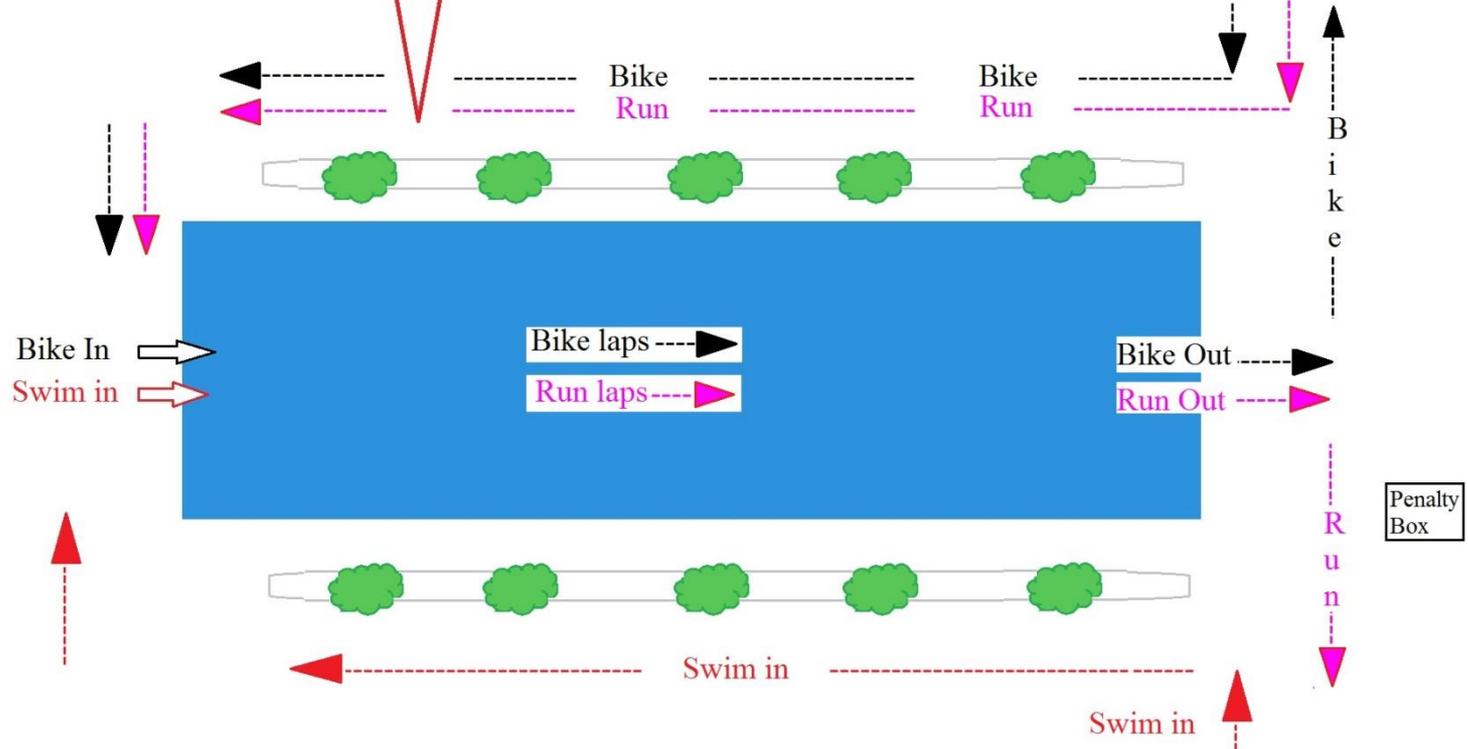


Distance to TA: 280 mt  
Gradient: Flat  
Paving: sand, carpeted

# Flussi di transizione



# Transition Flow





## Percorso Bike **Sprint**: Descrizione

Circuito di 4,0 Km - da ripetere n.5 volte = totale Km 20,0

Uscendo dalla Zona Cambio, il circuito si sviluppa su un primo tratto sul lungomare in direzione Nord\Montesilvano – dopo circa 1,5 Km si effettua in giro di boa per ritornare indietro su la stessa strada, dopo altri 500 mt con un serie di curve si percorre un tratto della “ Strada Parco “ per poi ritornare nuovamente su il lungomare per rientrare nella Zona Cambio.

Ad ogni passaggio è previsto il transito nella zona cambio.

Percorso quasi completamente pianeggiante e molto tecnico con circa n.12 curve per ogni giro.

## Bike course: **Sprint** distance **description**

A 4 km course to be repeated for 5 laps – Total: 20 Km

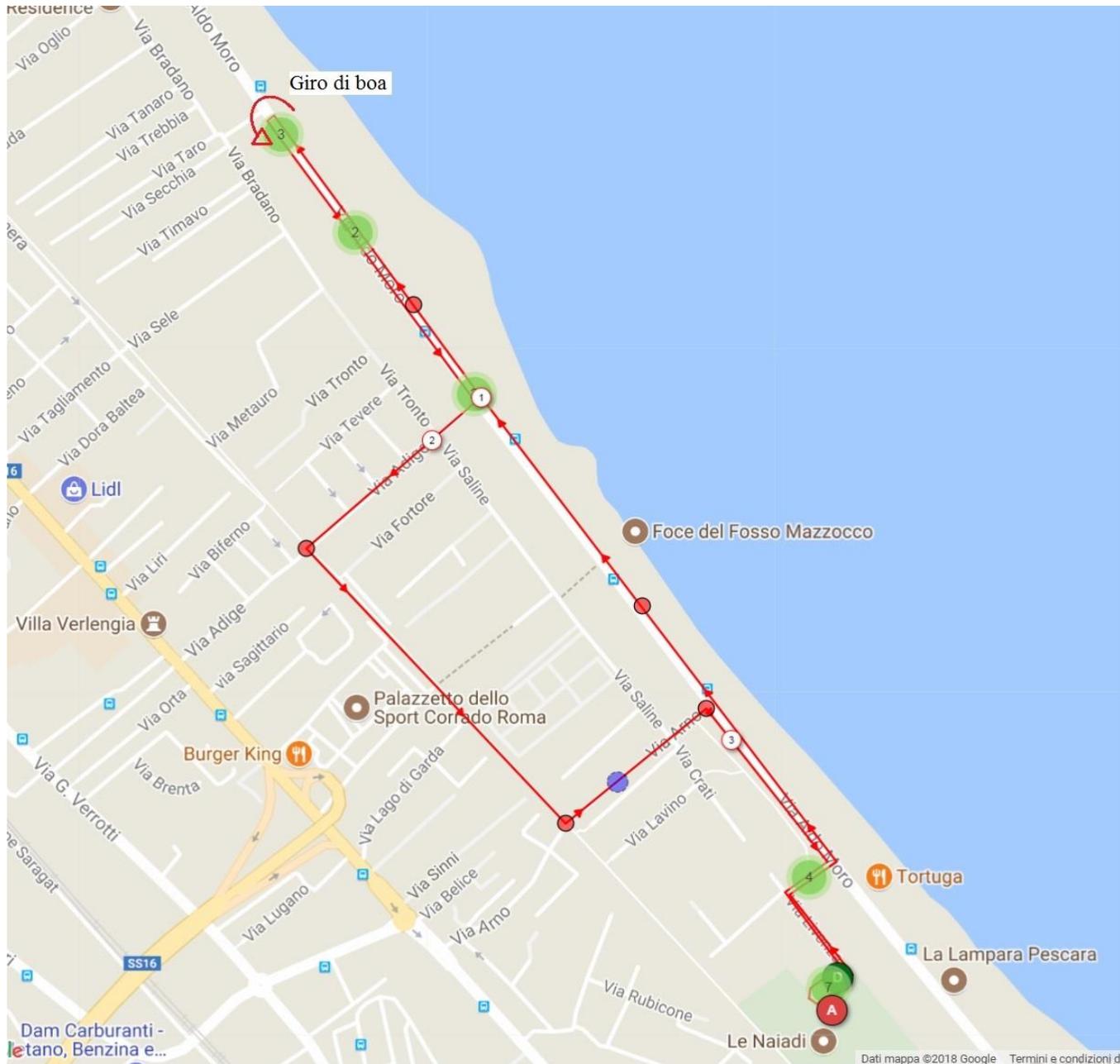
Out of Transition Area, the athletes will ride North for about 1,5 Kms towards Montesilvano on the flat and panoramic coastline road.

A sharp “U-Turn” will drive them in the opposite direction for about 500 mts when, first a right and then a left turn, will take them on the “strada dei Parchi” (Parks Road). After about 1 km straight the opposite couple of turns will take the athletes back to the promenade and again in Transition Area.

The course is fast and flat and made technical by sharp turns and consequent re-starts. Every lap will pass through Transition Area.



# Bike Course: Super sprint distance



Circuito di 3,4  
Km da ripetere  
n.3 volte.  
Totale Km 10

---

A 3.4 km  
course to be  
repeated for 3  
laps  
Total: 10 Km

## Percorso Bike **Super Sprint**: Descrizione

Circuito di 3,4 Km - da ripetere n.3 volte = totale Km 10,0

Uscendo dalla Zona Cambio, il circuito si sviluppa su un primo tratto sul lungomare in direzione Nord\Montesilvano – dopo circa 1,2 Km si effettua in giro di boa per ritornare indietro su la stessa strada, dopo altri 300 mt con un serie di curve si percorre un tratto della “ Strada Parco “ per poi ritornare nuovamente su il lungomare per rientrare nella Zona Cambio.

Ad ogni passaggio è previsto il transito nella zona cambio.

Percorso quasi completamente pianeggiante e molto tecnico con circa n.12 curve per ogni giro.

## Bike course: **Super Sprint** distance **description**

A 3.4 km course to be repeated for 3 laps – Total: 10 Km

Out of Transition Area, the athletes will ride North for about 1,2 Kms towards Montesilvano on the flat and panoramic coastline road.

A sharp “U-Turn” will drive them in the opposite direction for about 300 mts when, first a right and then a left turn, will take them on the “strada dei Parchi” (Parks Road). After about 1 km straight the opposite couple of turns will take the athletes back to the promenade and again in Transition Area.

The course is fast and flat and made technical by sharp turns and consequent re-starts. Every lap will pass through Transition Area.



# RunCourse: Sprint distance



## Grand Prix 2018

### Sprint: Run course

#### Descrizione:

circuito di 1,7 Km - completamente pianeggiante, 100 mt su sterrato e poi tutto su asfalto - da ripetere n. **3 volte** in senso Anti-Orario. **Totale Km 5,0.** Ad ogni passaggio è previsto il transito nella zona cambio.

#### Description

A 1.7 Km flat course to be repeated for **3 laps**, every lap going through TA. **Total 5 Km**



# RunCourse: Super Sprint distance



## Grand Prix 2018

Super sprint: Run course

### Descrizione:

circuito di 1,3 Km - completamente pianeggiante, 100 mt su sterrato e poi tutto su asfalto da ripetere **n.2 volte** in senso Anti-Orario. **Totale Km 2,5.**

Ad ogni passaggio è previsto il transito nella zona cambio.

### Description

A 1.3 Km flat course to be repeated for **2 laps**, every lap going through TA.

**Total 2.5 Km**



## Penalità e Penalty Box

- Il Penalty Box sarà posizionato in uscita dalla ZC
- I numeri degli atleti sanzionati verranno scritti su una lavagna in prossimità del box
- E' responsabilità di ogni atleta verificare se è stato sanzionato e di conseguenza di fare la sosta al P. Box
- L'atleta penalizzato dovrà sostare **10 secondi** al P Box

## Penalty and Penalty Box

- A Penalty Box will be located right outside TA
- Penalized athletes's number will be written on a blackboard at the P. Box
- Every athlete is responsible to check if his/her nr is on the board and to stop if penalized
- Penalized athlete must wait **10 seconds** at P. Box before continuing the race.



## Altre info

- La segreteria di gara sarà all'ingresso del centro sportivo Le Naiadi
- Saranno disponibili spogliatoi e docce in prossimità dell'arrivo
- Ci sarà una cerimonia 'dei fiori' per la qualificazione del sabato ed una premiazione finale la domenica
- Il deposito borse per gli atleti sarà allestito all'interno della ZC
- Verrà allestita una postazione 'cambio ruote' vicino al giro di boa della bike dove, ad allenatori e tecnici, sarà consentito fornire una ruota di scorta.
- Durante il w/e di gara gli atleti avranno, inoltre, la possibilità di usufruire gratuitamente di piscina, palestra e spogliatoi.

## Additional info

- Race Office will be at the entrance of Le Naiadi sporting center
- Changing room will be available near the Finish Line
- There will be a 'flower ceremony' for the qualifying race on Saturday and a final ceremony on Sunday after the final
- A bag deposit will be available for athletes inside TA
- There will be a 'wheels station' on the far north U-turn of the course where athlete's staff will be allowed to pass a spare wheel to their athlete.
- During the weekend athletes will also have free access to the sport centre services: swimming pool, gym and locker rooms

# Grand Prix Le Naiadi Pescara

Thank You and have a great race!

