



Guida Tecnica Lavarone 2019



Domenica 1 Settembre

X-33KMAN

Campionato Italiano

Cross Country

e

Finale del circuito

1km swim

25km mtb

7km trail run

INDICE

BENVENUTO

CONTATTI

ASSISTENZA MEDICA

INFORMAZIONI UTILI

LOCALITÀ

COME ARRIVARE

ISCRIZIONI

PROGRAMMA

MONTEPREMI

REGOLAMENTO GARA

PERCORSO NUOTO

PERCORSO MOUNTAIN BIKE

BENVENUTO

Lavarone e il suo meraviglioso territorio ospiteranno il titolo italiano Cross Country della Federazione FITRI



CONTATTI

Organizzatore: 33 TRENTINI TRIATHLON

Referente: Giuseppe Bommassar

Telefono: +39 347 3319725

Email: segreteria@33trentintriathlon.com

Web: www.33trentintriathlon.com

ASSISTENZA MEDICA

Struttura ospedaliera di riferimento: S.Maria del Carmine - Rovereto

C.R. Lavarone

tel: 0464403111

INFORMAZIONI UTILI

Per qualsiasi esigenza ricettivo/alberghiera, parcheggi e info sulle attività dell'altipiano non esitate a contattare l'ufficio dell'APT di Lavarone oppure a visitare il sito dell'Alpe Cimbra.



APT – Azienda Per il Turismo di FOLGARIA, LAVARONE, LUSERNA

info@alpecimbra.it

Ufficio di Lavarone

Fraz. Gionghi, 107

38046 Lavarone (Tn) – Italy Tel. +39 0464 724144

Fax. +39 0464 783118

Sede Folgaria Tel. 0464 724100

Ufficio di Luserna Tel. 0464 789641

Lavarone:

Da lunedì a sabato 9.00-12.00 e 15.30-18.30. Domenica e festivi 9.30-12.30

Folgaria:

lunedì a sabato 9.30-12.30 e 15.30-18.30. Domenica e festivi 9.30-12.30 e 15.30-18.

Luserna:

domenica e festivi 9.30-12.30

PARCHEGGI – AREE SOSTA

Ci sono vari parcheggi nei pressi della zona del Lago di Lavarone e nei pressi dell'APT di Lavarone nella frazione di Gionghi. In particolare segnaliamo:

Parcheggio zona Lago: parcheggio Lago Nord e parcheggio Lago Sud (a pagamento)

Parcheggio zona Segreteria/Servizi: piazzale APT (pochi posti) o parcheggio zona campi da calcio (a 500 m. dalla zona d'arrivo)

Parcheggio camper: parcheggio zona campi da calcio (a 500m. dalla zona arrivo)

Segnaliamo due aree campeggio sempre in zona Lago di Lavarone e un'area attrezzata per camper:

[Camping Sole Neve](#)

[Camping Lago di Lavarone](#)

[Prà Grando area sosta camper](#) frazione Cappella

ATTENZIONE: Purtroppo sempre più frequentemente, soprattutto in occasione di manifestazioni sportive, vengono segnalati furti di biciclette. Consigliamo caldamente di non lasciare incustodite le nostre amate bici/mtb e di assicurarle sul tetto delle auto nel miglior modo possibile. L'organizzazione declina ogni responsabilità in caso di furto, danneggiamento o smarrimento.

I LUOGHI DELLA GARA

(Lavarone 1170m s.l.m.)

IN ESTATE

Una montagna dolce, che alterna rilievi di oltre 2000 metri a morbidi pascoli, malghe, boschi di abeti e torrenti cristallini

Folgaria, Lavarone e Luserna sono le principali località dell'area e ospitano tre distinte comunità che da secoli tramandano un patrimonio di **tradizioni** ormai unico nell'arco alpino. A Luserna si parla ancora oggi il cimbro, un'antica parlata tedesca che testimonia la colonizzazione tedesco-cimbra del X-XIII secolo. La Magnifica Comunità di Folgaria è erede dell'esperienza di autonomia delle comunità rurali e Lavarone rappresenta i numerosi piccoli centri accomodati sull'omonimo altopiano attorno al limpido lago

A caratterizzare il paesaggio sono anche le testimonianze della **Grande Guerra** del 1915-18, che ha lasciato in eredità fortificazioni, trincee e camminamenti: da non perdere una visita al museo dell'unico forte rimasto intatto, il **Belvedere-Gschwendt**.

Gli Altipiani sono una perfetta palestra per gli amanti dello **sport all'aria aperta**. Ogni anno l'estate viene inaugurata dalla **Marcia dei Forti**, competizione non agonistica che richiama migliaia di podisti.

Ampie le possibilità di passeggiate ed **escursioni**, a piedi, a cavallo, in **mountain bike**, di praticare l'**arrampicata sportiva**, il **volo libero** e il tiro con l'arco. Il **Nordic Walking Park** è un'area con 17 percorsi, per 104 km distribuiti sui 105 km quadrati di territorio.

IN INVERNO

Vasti panorami e un'area sciistica apprezzata dagli sciatori sono lo Skitour dei Forti nel Trentino meridionale

È lo Skitour dei Forti, il carosello sciistico che collega i due centri di Folgaria e Lavarone: una rete di un centinaio di km di piste che si snodano tra i forti della Prima Guerra Mondiale, in un suggestivo percorso nella storia. Questa ski area è una delle più rinomate del Trentino grazie alla qualità dei 40 impianti di risalita, dell'ambiente e alla bellezza del paesaggio. All'arrivo in quota degli impianti e dai rifugi si può godere di un panorama a 360°, che spazia dalle Dolomiti di Brenta al Pasubio, dall'Adamello alle Pale di San Martino, dall'Ortles Cevedale fino alle Alpi austriache. Qui il clima è dolce, mai troppo freddo, e il sole dura più a lungo sulle piste mantenute perfettamente innevate.

Chi alle discese sugli sci preferisce le evoluzioni sulla tavola o il freestyle può divertirsi al Mazinga Park di Folgaria e al Prinzep-Snowpark di Lavarone, mentre per tutti gli appassionati di sci di fondo e dello sci- orienteering ci sono i due centri omologati per competizioni internazionali: il Centro del fondo di Passo Coe e il Centro del fondo di Millegrobbe, oltre al Centro del fondo di Forte Cherle sull'altopiano di Folgaria.

Ma gli Altipiani sono anche il luogo ideale per rigeneranti passeggiate con le racchette da neve, le ciaspole, come vengono chiamate qui, e non mancano altre divertenti alternative allo sci, come le slittinovie e il pattinaggio nel Palaghiaccio-Palafolgaria.

DOVE E COME ARRIVARE



IN AUTO

Il Trentino si raggiunge facilmente in auto, in moto e in camper. L'Autostrada A22 Brennero-Modena attraversa tutta la provincia e si raccorda con due delle principali autostrade italiane, la A1 Milano-Napoli e la A4 Milano-Venezia. Dalle uscite dell'A22 si diramano le strade statali che conducono a ciascuna località. Lungo il percorso la segnaletica è frequente e indica anche le attrattive storico-artistiche più importanti, la gastronomia e le stazioni sportive più conosciute

Per raggiungere l'Altopiano di Lavarone in macchina o in pullman i caselli di riferimento sono quello di Rovereto Nord per chi proviene da sud sulla A22 e quello di Trento Sud per chi proviene da nord. Per chi arrivasse da Venezia, Padova e Vicenza è consigliabile percorrere l'autostrada A31 della Valdadige e uscire al casello di Piovène Rocchette, continuando poi per la Valdadige.

IN TRENO

Le città principali della provincia, Trento e Rovereto, sono servite da treni a lunga percorrenza ed entrambe le stazioni si trovano vicino al centro cittadino. Da qui si possono raggiungere le altre località attraverso la rete di trasporti extraurbani che offre un servizio di autobus che raggiunge tutti i paesi del territorio.

IN AEREO

Chi sceglie di volare può contare su quattro mete aeroportuali nelle province adiacenti al Trentino, da cui è possibile raggiungere la provincia attraverso le autostrade oppure la rete ferroviaria. Di seguito un elenco degli aeroporti con le distanze dalla città di Trento:

Verona “Valerio Catullo” (90 km). E' l'aeroporto di grandi dimensioni più vicino al Trentino, da cui è possibile raggiungere Trento in circa un'ora attraverso l'autostrada A22. E' disponibile un servizio di aerobus tutti i giorni verso la stazione ferroviaria di Verona. Sono presenti anche alcune compagnie di autonoleggio.

Bolzano “Dolomiti” (57 km). Ospita principalmente voli da e verso Roma.

Venezia “Marco Polo” (163 km). Offre collegamenti con tutte le principali città italiane ed europee. E' collegato alla stazione ferroviaria di Mestre tramite autobus di linea e al suo interno operano diverse compagnie di autonoleggio.

Bergamo-Orio al Serio “Caravaggio” (180 km). E' il principale scalo italiano per le compagnie low cost. E' collegato via autobus con le città di Bergamo, Milano, Brescia e Monza e ospita varie società di noleggio auto. Si arriva in Trentino in 1h50' attraverso le autostrade A4 e A22.

ISCRIZIONI

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 40 categoria Elite, Senior e Master

€ 25 categoria Under 23

€ 15 categoria Junior

NB: le iscrizioni devono essere perfezionate entro le ore 24:00 del 20 agosto 2019

La quota d'iscrizione comprende : partecipazione all' EVENTO, cuffia nuoto, gadget

NORME GENERALI PER L'ISCRIZIONE

L'iscrizione e la partecipazione è consentita agli atleti italiani e stranieri in possesso di tessera agonistica valida per l'anno 2019 emessa da una Federazione Nazionale di Triathlon, che alla data del 31 dicembre 2019 abbiano compiuto 18 anni.

Gli atleti stranieri non concorreranno al Titolo e al montepremi del Campionato.

La quota di partecipazione non è rimborsabile salvo i casi previsti dal REGOLAMENTO TECNICO della Federazione Italiana Triathlon, art. 55.04 punto 3 e punto 4.

Per iscriverti :

-Vai sul sito <http://www.33trentintriathlon.com/tri-week-2019-iscrizioni-gare/> nella sezione "ISCRIZIONI", e accedendo al sistema potrai effettuare la tua registrazione alla gara, la registrazione è effettuata in collaborazione con ENDU.

NB: l'iscrizione sarà effettiva solo dopo l'avvenuta ricezione del pagamento.

PROGRAMMA

Sabato 31 Agosto 2019

Dalle 17:30 alle 19:00	Apertura segreteria nella sede APT di Lavarone frazione Gionghi per il ritiro della busta tecnica e del pacco gara
Ore 18:00	Briefing tecnico nella sala congressi Grand Hotel Astoria % fraz. Chiesa

Domenica 1 Settembre 2019

Dalle 07:30 alle 10:00	Apertura segreteria nella sede APT di Lavarone frazione Gionghi per il ritiro della busta tecnica e del pacco gara
Dalle 09:00 alle 10:30	Apertura zona cambio Lago di Lavarone
Ore 11:00	Partenza prima batteria X-33Kman A seguire le altre
Dalle ore 14:00	Pasta party in zona arrivo
Ore 16:00	Premiazioni in zona arrivo
Dalle 16:00 alle 18:00	Apertura zona cambio per ritiro materiale

MONTEPREMI

Il montepremi Campionato Italiano Triathlon Cross Country è stabilito dalla Circolare gare da suddividersi tra la classifica maschile e femminile.

Il Montepremi verrà assegnato secondo quanto riportato nella Circolare Gare e ripartito in base a quanto stabilito dalla stessa circolare.

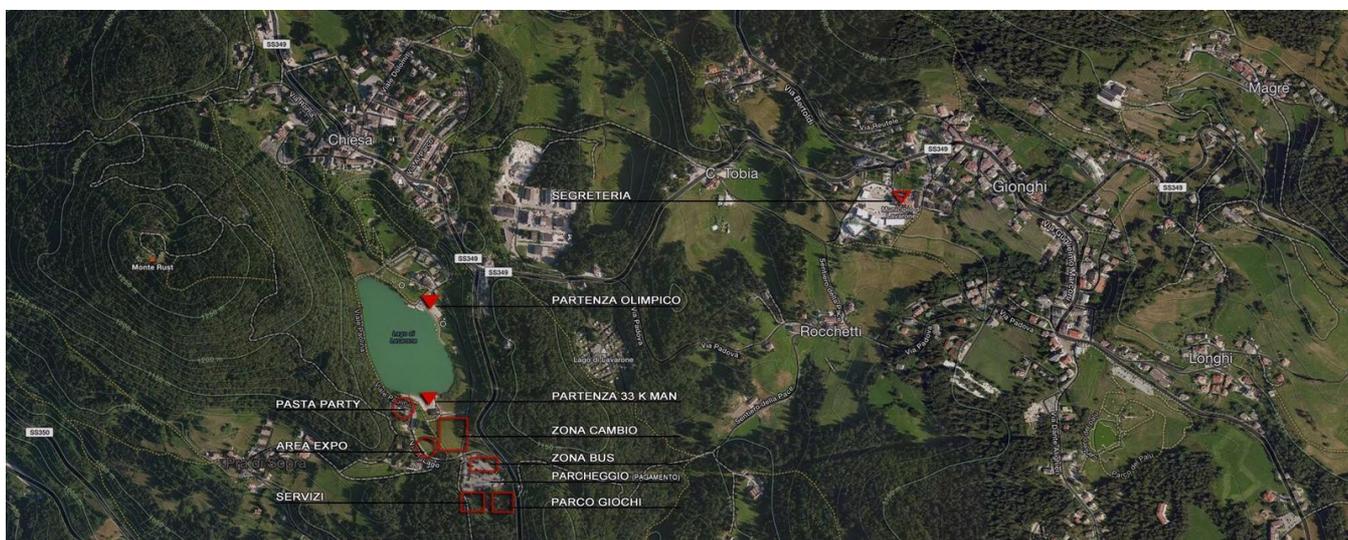
Ai primi tre classificati di ogni categoria verranno assegnate le medaglie del Campionato Italiano Cross Country e premi tecnici e/o natura.

REGOLAMENTO GARA

DISTANZE

CATEGORIA	SWIM	MTB	RUN
TUTTE quelle consentite	1 km 2 giri da 500m	25 km 1 giro	7 km 2 giri

INFORMAZIONI GENERALI



LOGISTICA DI GARA

Anche per l'edizione 2019 del Tri-week Lavarone lo striscione d'arrivo sarà posto nelle immediate vicinanze del Lido Marzari, sponda sud del Lago di Lavarone.

Anche per quest'anno è previsto un servizio di bus navetta tra la zona Lago e il piazzale sede dell'APT nella frazione Gionghi, dove saranno concentrati tutti i servizi pre e post gara: segreteria di gara, servizi igienici, docce atleti e zona lavaggio bici.

Il pettorale è il vostro pass principale per accedere a vari servizi all'interno della manifestazione.

CHIUSURA TRAFFICO

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

NORME COMPORTAMENTALI PER I CONCORRENTI

Gli atleti, secondo il Regolamento tecnico, devono:

- 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

Inoltre:

- Verranno predisposte delle LITTERING ZONE in concomitanza dei ristoranti. Chi verrà colto a gettare rifiuti al di fuori di queste aree VERRA' SQUALIFICATO.

ZONA CAMBIO

La zona cambio sarà situata nei pressi del lago di Lavarone.

Nei pressi della zona cambio sarà prevista una zona dove i nostri addetti ritireranno lo zaino/borsa/sacca con il cambio indumenti per il dopo gara. Si prega di non esagerare con le dimensioni della sacca per ovvi motivi di praticità. Il materiale sarà ritirabile dall'atleta obbligatoriamente previa esibizione del pettorale di gara.

CHECK-IN

Gli atleti dovranno presentarsi alla zona cambio:

- con il casco in testa allacciato
- con il proprio pettorale
- con la tabella di gara correttamente posizionata frontalmente al manubrio della MTB
- con il chip elettronico fornito dall'organizzazione allacciato sulla cavaglia

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.

POSIZIONAMENTO ATTREZZATURE E MATERIALI DI GARA

La bici dovrà essere posizionata in corrispondenza del proprio numero di gara, appesa tramite il sellino, con la ruota anteriore verso il centro della corsia.

Gli atleti dovranno riporre all'interno della propria area di competenza tutto il materiale necessario allo svolgimento della gara.

La propria area di competenza è quella che, ponendosi frontalmente al numero che identifica la

postazione e alla ruota anteriore, si trova sulla sinistra della bicicletta già posizionata e non oltre l'estremità della ruota più prossima al corridoio di percorrenza degli atleti.

AREA DI TRANSIZIONE

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 orari per il ritiro del materiale in zona cambio nel dopo gara saranno tassativi e inderogabili. All'uscita sarà controllata l'effettiva corrispondenza tra i numeri apposti sul materiale e il pettorale. Non si accettano eccezioni. Avvisiamo che dopo gli orari indicati non sarà più garantita la custodia dei mezzi e del materiale di gara.

AREA DI PARTENZA

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.

BRIEFING

La partecipazione al Briefing è consigliata.

PACCHI GARA

I pacchi gara saranno consegnati agli atleti nel luogo e negli orari indicati nel programma di gara. Con il pacco gara saranno consegnati: la cuffia nuoto, il numero da applicare sulla mountain bike, il pettorale per la corsa, il timing chip e gadget.

Al ritiro del pacco gara, gli atleti **tesserati con una Federazione di Triathlon** dovranno portare:

- un documento di riconoscimento (passaporto, patente)
- la tessera della propria federazione nazionale di triathlon

UNIFORMI

Per partecipare gli atleti possono indossare il loro body, in conformità al Regolamento Tecnico della Federazione Italiana Triathlon.

EQUIPAGGIAMENTO MOUNTAIN BIKE

Sono ammesse ruote della dimensione massima di 29 pollici, mentre la sezione minima è di 1,5 pollici. E' vietata l'applicazione di qualsiasi tipo di appendici (prolunghe o clip-on) sui manubri da MTB. Sono consentite le impugnature laterali del manubrio da MTB.

CONTROLLI ANTI-DOPING

Durante la gara potranno essere effettuati controlli anti-doping come da normativa vigente.

TIMING CHIP

Gli atleti dovranno indossare il Timing Chip alla caviglia durante tutte le frazioni della gara e sono tenuti a restituirlo ai volontari prima di lasciare l'area della Finish line.

PETTORALE DIGARA

Il pettorale di gara deve essere indossato sia per la frazione bici che corsa, in posizione posteriore per la frazione bici e anteriore per la corsa. I numeri non devono essere modificati in nessun modo.

AIUTO ESTERNO

Gli atleti non possono ricevere assistenza esterna per la fornitura di cibi, bevande, abbigliamento o attrezzature da personale di gara non autorizzato come pubblico, famiglie, amici e coach. Nessun oggetto può essere nascosto per poi essere raccolto e utilizzato durante la gara.

Percorsi

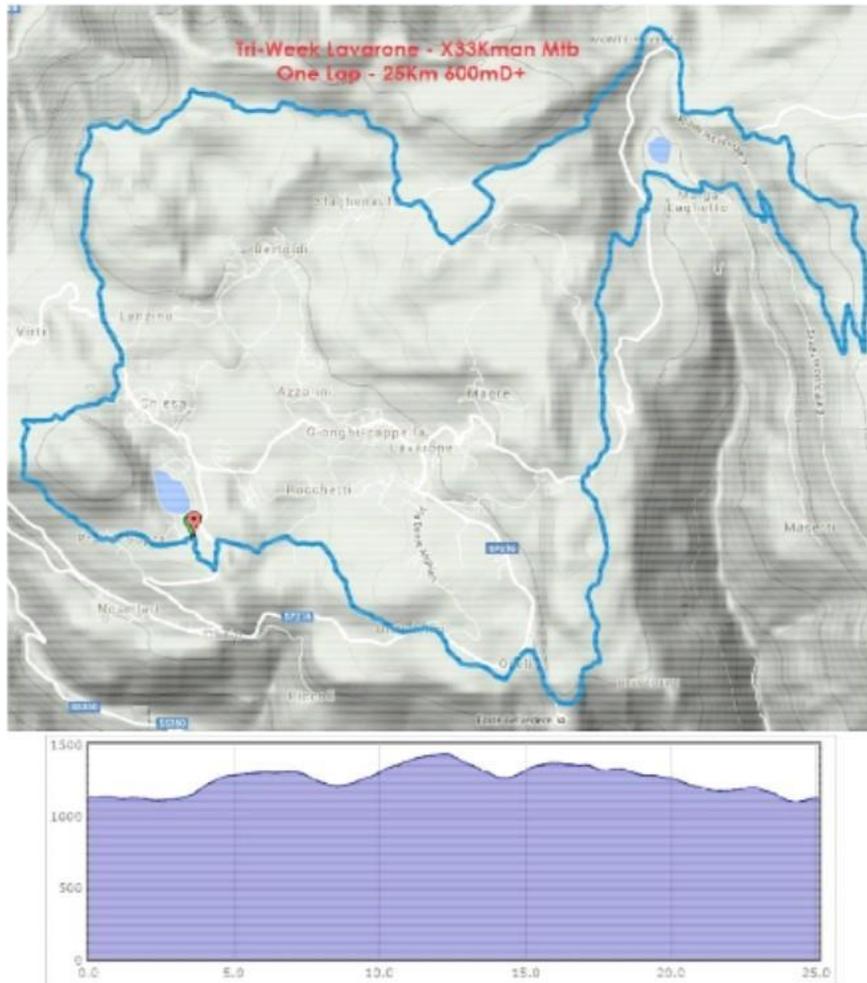
Nuoto – 1000m

La frazione di nuoto è costituita da 2 giri (da 500m) del Lago di Lavarone, da percorrere in senso orario. Le boe devono quindi essere lasciate a destra. Partenza, uscita all'australiana e uscita finale sono previste al Lido Marzari, sponda sud del lago. Alla fine del primo giro è prevista uscita all'australiana, per poi rientrare in acqua ed affrontare il secondo giro.



Mountain bike 25km/ 750m.D+

un anello - giro unico di 25km - che è un perfetto mix tra fatica, tecnica, divertimento, paesaggio e ambiente e che offre davvero di tutto: single track, tratturi, forestali e solo qualche brevissimo tratto di asfalto di trasferimento.



Run - 7km/ 290m.D+ (due giri)

Sponda occidentale del lago, salita impegnativa alla frazione Chiesa e dopo averla attraversata si passa per una brevissima rampa erbosa che ci porta su una larga forestale che sale morbida e continua fino alla sommità del Monte Rust, ai piedi dell'Osservatorio austro-ungarico. Da lì ci si immette in un sentierino che con una breve picchiata ci porta alla discesa verso il lago. Passati a ridosso della zona cambio si torna a ripetere lo stesso percorso, prima di poter infine imboccare il rettilineo d'arrivo posto di fronte al Lido Marzari.



FINISH AREA

TIMING CHIP

Gli atleti sono tenuti a restituire ai volontari il Timing Chip prima di lasciare l'area della finish line.

DIRITTO D'IMMAGINE

Con l'iscrizione l'atleta autorizza espressamente l'organizzazione ed a altre entità terze partner il diritto al pieno utilizzo della sua immagine senza limiti di tempo, luogo e modalità rinunciando ad avanzare qualunque pretesa, anche economica.

VARIE

Per tutto quanto non previsto nella presente guida si rimanda ai regolamenti specifici e alle leggi vigenti in materia. L'organizzatore si riserva di variare in qualunque momento ogni norma del presente regolamento per motivi di forza maggiore.

SI RINGRAZIANO:

Gli sponsor, il Comune, apt, il Lido Marzari ,il Lido Bertoldi, Polizia locale, VVF, Carabinieri e l'Hotel al Lago.