

HOKAONE®



**GRAND PRIX
TRIATHLON**

**OLYMPIC & SPRINT
TRIATHLON**

**C.I. TRIATHLON
OLIMPICO ASSOLUTO**

Lignano Sabbiadoro
2021



BRIEFING TECNICO

DELEGATO TECNICO

LAURA PATTI

GIUDICE ARBITRO

**Alessandro Gasparini (GP)
Amerigo Zanetti (C.I.)**

GIUDICE ELABORATORE

Fabio Vescovo

DIRETTORE GARA

MICHELE PARPAJOLA



HOKAONE®



**GRAND PRIX
TRIATHLON**

**OLYMPIC & SPRINT
TRIATHLON**

**C.I. TRIATHLON
OLIMPICO ASSOLUTO**

**Lignano Sabbiadoro
2021**



BRIEFING TECNICO

MEDICO DI GARA

Dott. Emanuele Pestrin
cell. 349 705 8385

PUNTO PRIMO SOCCORSO

Lignano - Via Tarvisio 5/b 0431 71001

OSPEDALE

Latisana - Via Sabbionera 45

0431 529111



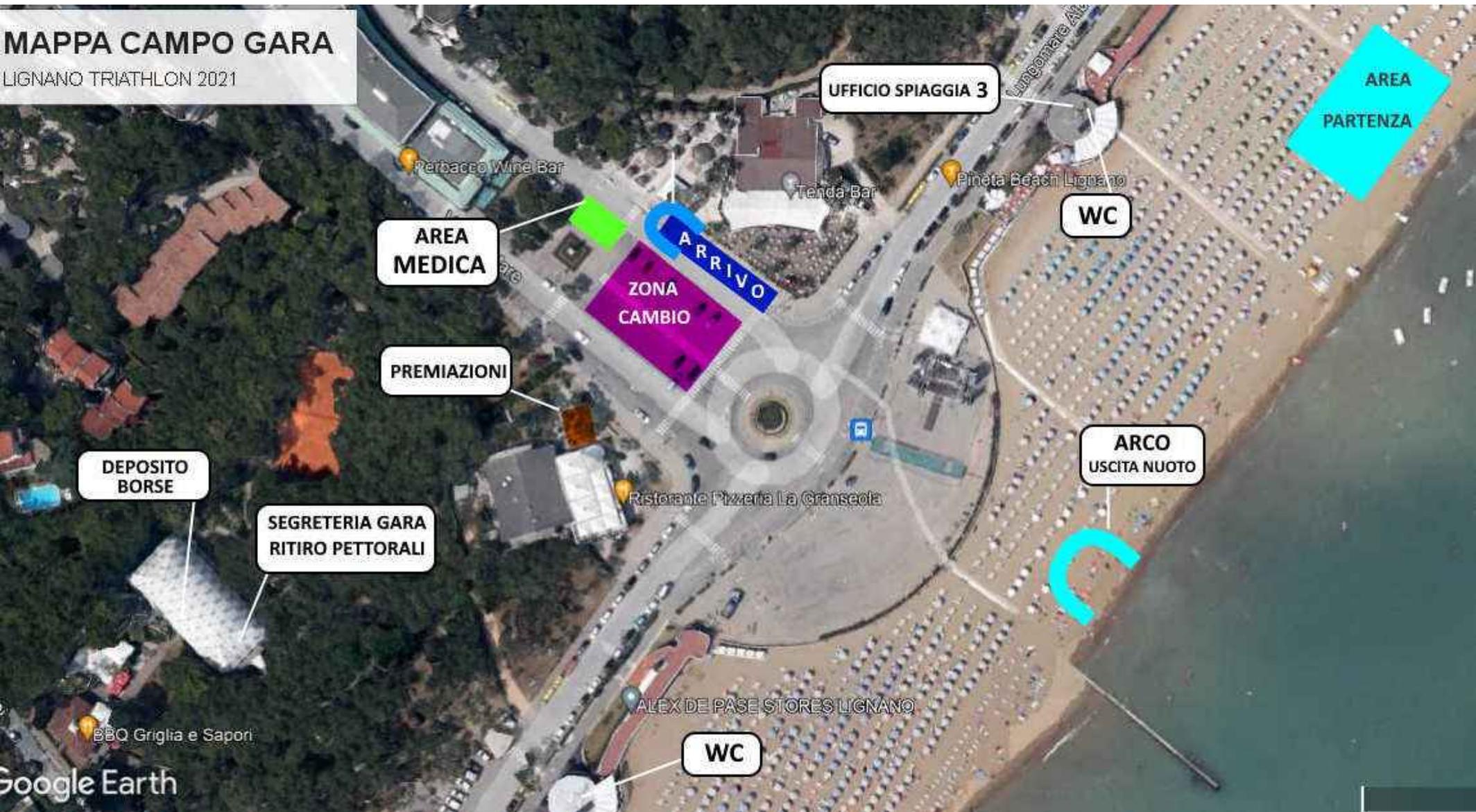
BENVENUTI

A large group of triathletes in black wetsuits and green swim caps are gathered at the water's edge, preparing for a swim. The background shows a beach with a wooden pier, red flags, and a city skyline under a clear sky.

A

LIGNANO SABBIADORO

LA LOCATION – *LIGNANO PINETA P.ZA M. D'OLIVO*



PROTOCOLLO COVID

- **MASCHERINA NECESSARIA** all'entrata della Segreteria Gara per ritiro pettorali e pacco gara
- **All'entrata della Zona Cambio CONTROLLO GREEN PASS** tramite app VerificaC19 e consegna dell'**AUTOCERTIFICAZIONE STATO DI SALUTE** già compilata, datata con il giorno gara e firmata. L'**AUTOCERTIFICAZIONE** è reperibile sul sito gara www.lignanotriathlon.com o sul sito www.fitri.it. Misurazione della temperatura corporea sempre in ingresso ZC
- **MASCHERINA NECESSARIA** fino al momento della partenza nuoto, presenti apposite scatole per gettarla prima della partenza
- **All'ARRIVO** necessario indossare **MASCHERINA** fornita dal personale gara

A group of female triathletes are captured in a dynamic, low-angle shot during a cycling sprint. The lead cyclist is in sharp focus, wearing a blue and white helmet with the number '35A' and a black and green triathlon suit. She is leaning forward, pedaling intensely. Behind her, several other cyclists are visible, though they are out of focus. The race is taking place on a paved road with orange traffic cones lining the edge. The background shows a bright, sunny day with green trees and a clear sky. The overall atmosphere is one of intense competition and physical exertion.

GRAND PRIX TRIATHLON
SPRINT
DONNE

GRAND PRIX TRIATHLON DONNE

Programma – SABATO 16 Ottobre

08.00 – 09.30 Consegna Pacchi Gara – PalaPineta

08.15 – 09.45 Apertura Zona Cambio DONNE – Piazza M. D'Olivo

10.00 START GRAND PRIX DONNE

13.30 PREMIAZIONI GRAND PRIX DONNE - Piazza M. D'Olivo





GRAND PRIX TRIATHLON

SPRINT

UOMINI

GRAND PRIX TRIATHLON UOMINI

Programma – SABATO 16 Ottobre

08.00 – 09.30 Consegna Pacchi Gara - PalaPineta

08.15 – 09.45 Apertura Zona Cambio UOMINI – Piazza M. D'Olivo

11.30 START GRAND PRIX TRIATHLON UOMINI

13.30 PREMIAZIONI GRAND PRIX TRIATHLON UOMINI – Piazza M. D'Olivo



PENALTY – *GRAND PRIX TRIATHLON*

■ Il penalty box sarà posizionato sul percorso RUN verso la fine del primo giro

Gli atleti potranno incorrere in una penalità a tempo (10” di Stop) per le seguenti infrazioni:

- Contatti non accidentali, intenzionali o ripetuti
- Lancio di borracce, bottiglie, bicchierini di plastica o altro fuori dalle littering zones
- Partenza anticipata prima dello start o oltre la linea di partenza
- Sorpasso di un singolo atleta a destra
- Inserimento tra due atleti che hanno in corso manovra di sorpasso
- Sorpasso multiplo non da sinistra
- Utilizzo di elementi del percorso di gara (alberi, pali etc) per aiutarsi nelle curve e/o giri di boa

ATTENZIONE: la Zona Cambio sarà organizzata con CESTE numerate, tutto il materiale già utilizzato nelle frazioni deve essere posizionato nelle CESTE (muta, occhialini, cuffia/ casco).
Qualsiasi equipaggiamento al di fuori della cesta sarà sanzionato con penalità da scontare al penalty box

1^ frazione – NUOTO 750m

DISTANZA DA NUOTARE: 750m

N. 2 BOE da superare tenendole a destra

Griglia di pre-partenza

PARTENZA Mass Start

USCITA DALL'ACQUA indicata da ARCO gonfiabile







2^a frazione – BICI 19km

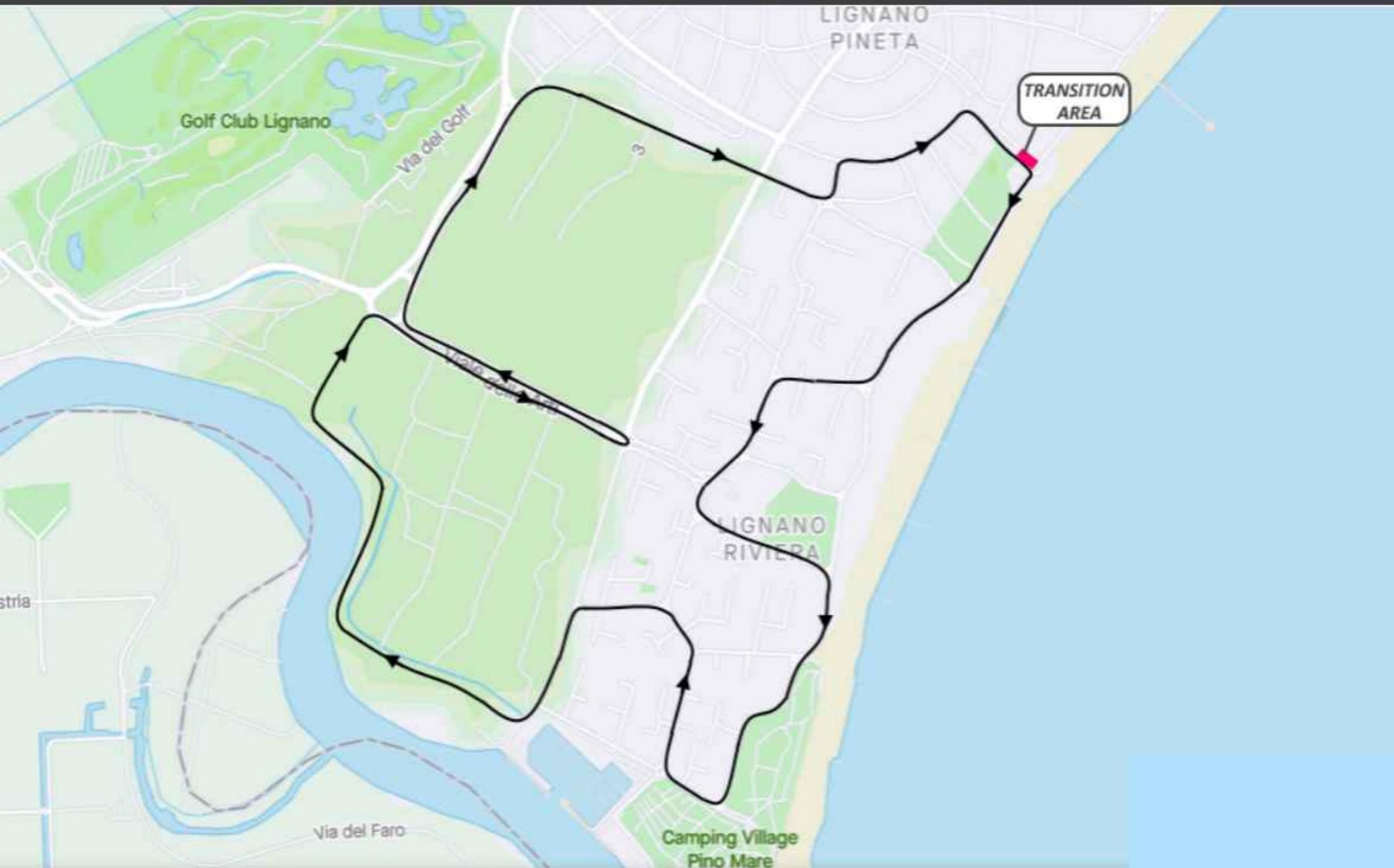
Linea di SALITA (mount-line) posizionata sulla strada

N. 2 GIRI per Totali 19km

Interamente pianeggiante

Percorso movimentato e vario ma molto scorrevole







3[^] frazione – CORSA 5km

GIRO da 2,5km da ripetere due volte tenendo il lato destro del Viale lungomare per un totale di 5km

AREA RISTORO a 300m dall'uscita della Zona Cambio (quindi al km 0,3 e al km 2,8)

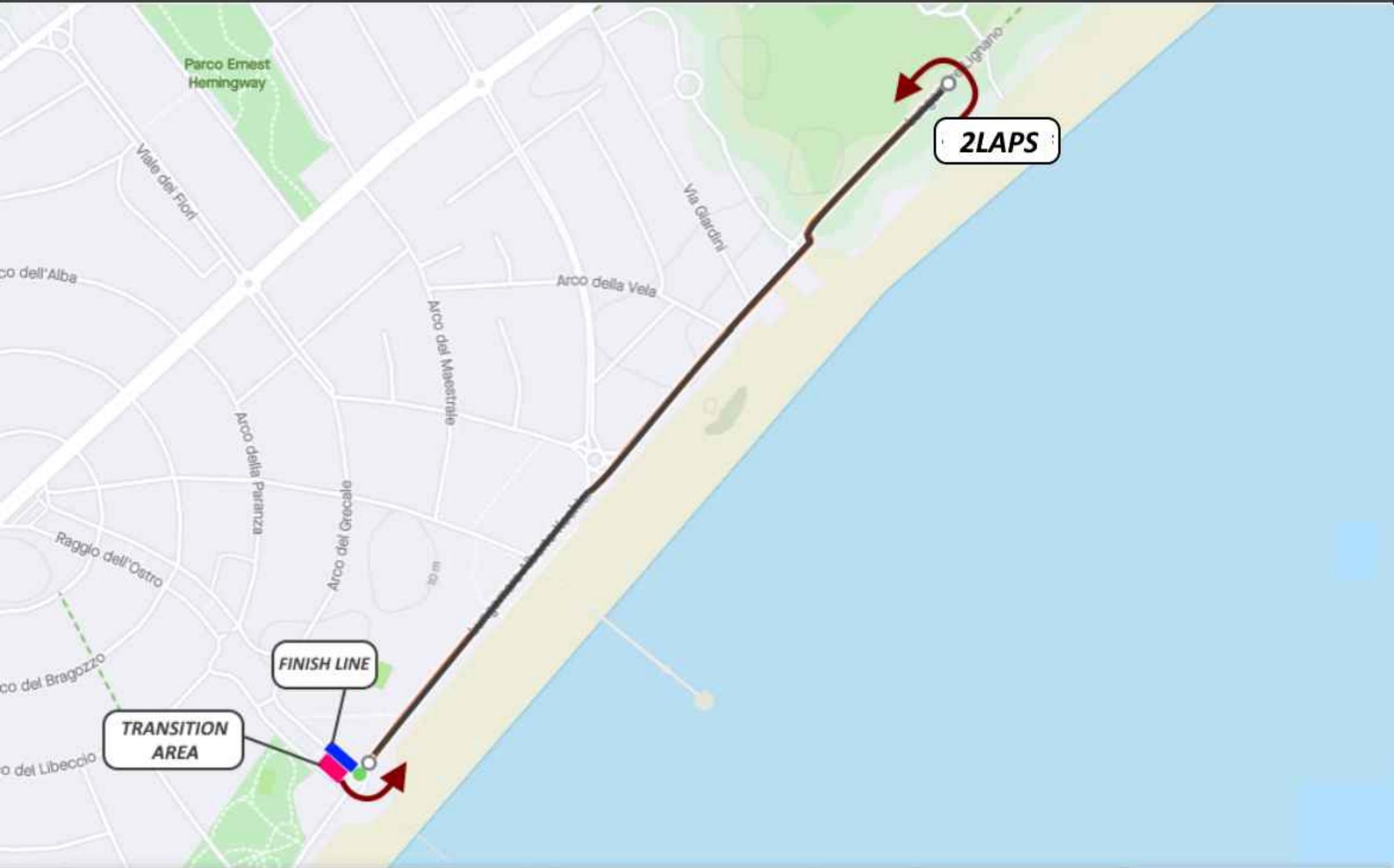
Gara con Penalty BOX per le infrazioni posizionato sul percorso RUN con PETTORALI e LETTERE

LITTERING AREA in prossimità del ristoro

ABBANDONARE SUI PERCORSI GARA QUALSIASI TIPO DI MATERIALE comporterà la squalifica da parte dei GIUDICI GARA!

GRAND PRIX TRIATHLON

RUN COURSE
2laps/5km



LIGNANO OLYMPIC & SPRINT TRIATHLON



SABATO 16.10

**Ore 17.00 – 19.00 Apertura Segreteria Gara e consegna Pacchi Gara e Accrediti per
LIGNANO OLYMPIC & SPRINT TRIATHLON**

DOMENICA 17.10

**Ore 07.30 – 09.00 Consegna Pacchi Gara e Accrediti LIGNANO OLYMPIC & SPRINT
TRIATHLON**

Ore 07.45 – 09.15 Apertura Zona Cambio LIGNANO OLYMPIC & SPRINT TRIATHLON

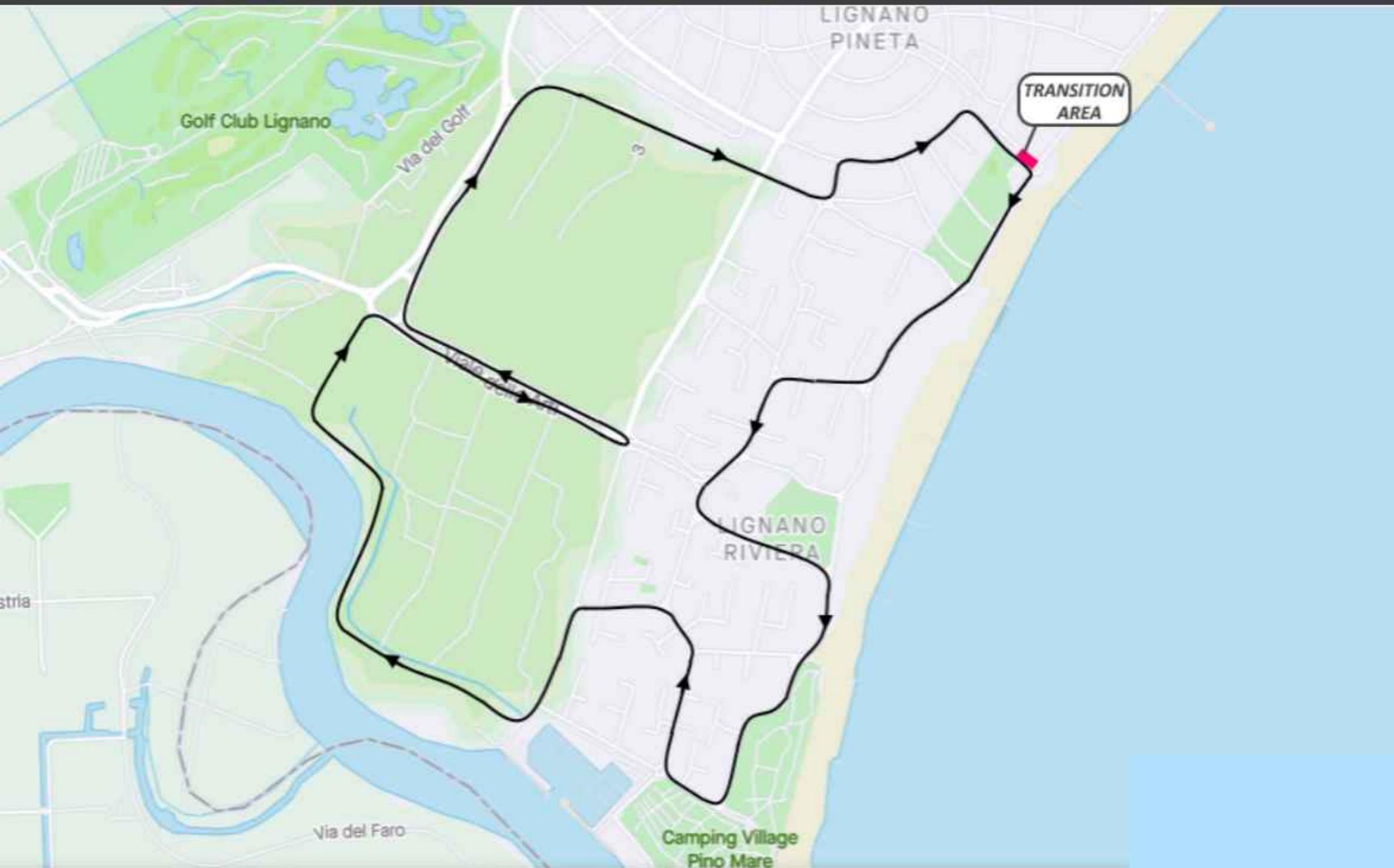
Ore 09.30 PARTENZA OLYMPIC TRIATHLON

Ore 09.50 PARTENZA SPRINT TRIATHLON

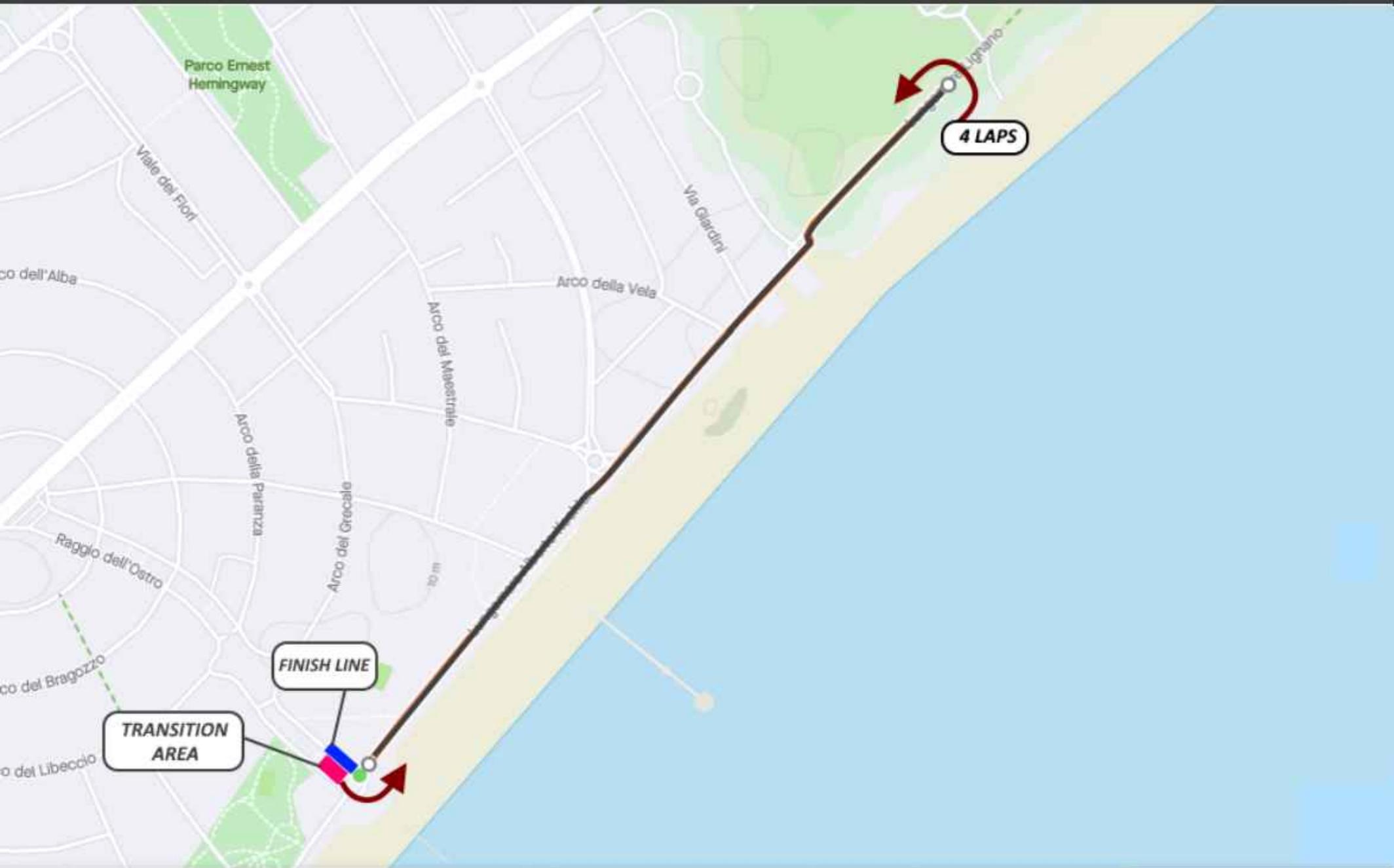
Ore 12.30 PREMIAZIONI











LIGNANO SPRINT TRIATHLON

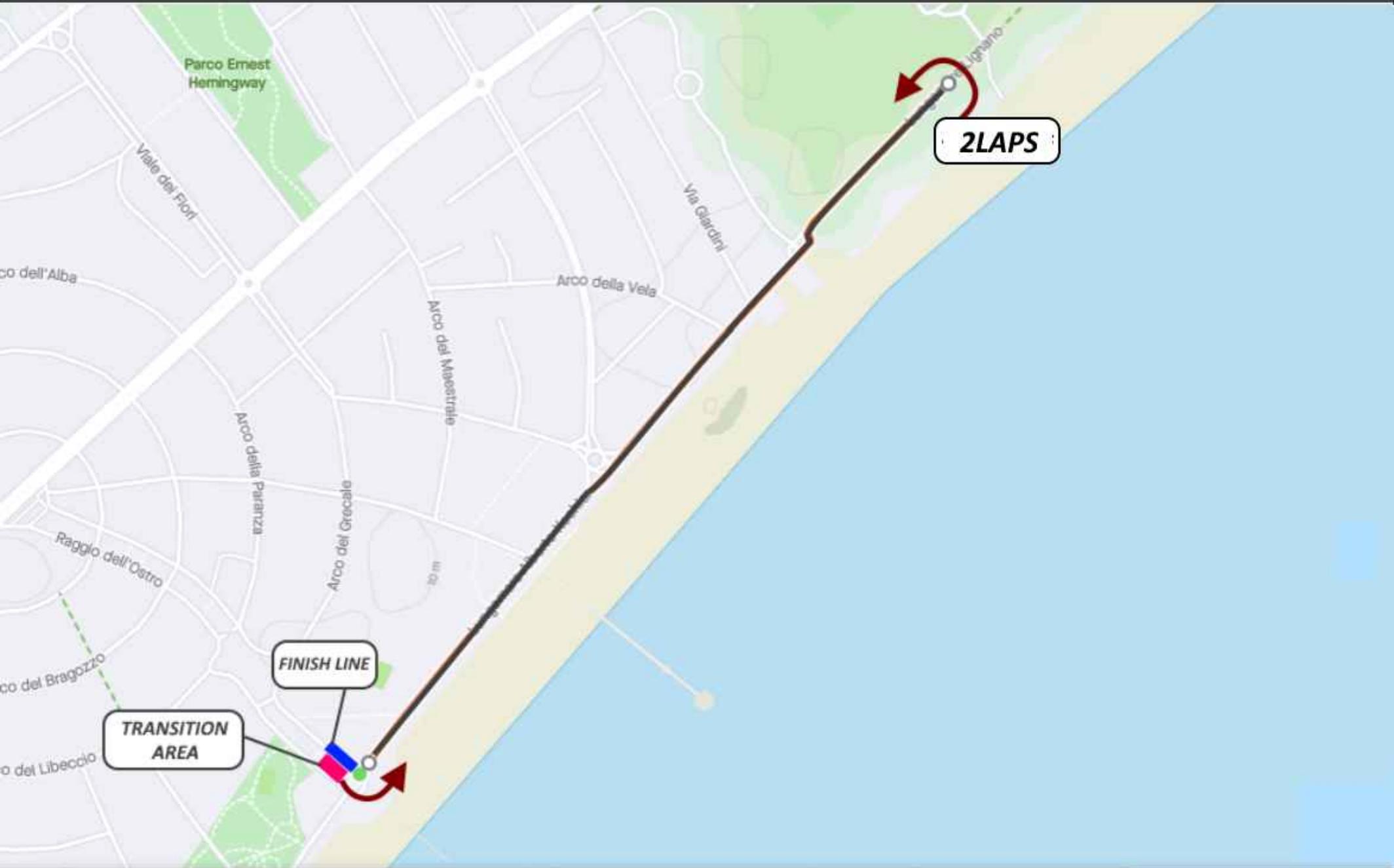
SWIM COURSE
1 lap/750m





SPRINT TRIATHLON

RUN COURSE
2laps/5km



CHECK OUT BICI – *OLYMPIC & SPRINT*

ATTENZIONE !!!

AL FINE DI CONSENTIRE IL CORRETTO SVOLGIMENTO DI TUTTE LE GARE IN PROGRAMMA CON UNA DOMENICA PARTICOLARMENTE INTENSA, SI RICHIEDE AGLI ATLETI DI PROCEDERE AD UN VELOCE CHECK OUT BICI SUBITO A FINE GARA

**CHECK OUT BICI DELL'OLYMPIC & SPRINT TRIATHLON
ENTRO E NON OLTRE LE ORE 13.00**

**LE BICI ANCORA IN ZONA CAMBIO OLTRE LE 13.00 VERRANNO SPOSTATE DAL
PERSONALE GARA IN ZONA NON PIU' CUSTODITA**

CAMPIONATO ITALIANO TRIATHLON OLIMPICO ASSOLUTO E UNDER 23

SABATO 16.10

**Ore 17.00 – 19.00 Apertura Segreteria Gara e consegna Pacchi Gara e Accrediti per C.I.
TRIATHLON OLIMPICO ASSOLUTO E U23**

DOMENICA 17.10

**Ore 11.00 – 13.00 Consegna Pacchi Gara e Accrediti C.I. TRIATHLON OLIMPICO ASSOLUTO
E U23**

Ore 12.45 – 13.30 Apertura Zona Cambio C.I. TRIATHLON OLIMPICO ASSOLUTO E U23

Ore 13.45 PARTENZA C.I. TRIATHLON OLIMPICO ASSOLUTO DONNE

Ore 16.00 PARTENZA C.I. TRIATHLON OLIMPICO ASSOLUTO UOMINI

Ore 18.30 PREMIAZIONI

PENALTY – C.I. TRIATHLON OLIMPICO ASS.

■ Il penalty box sarà posizionato sul percorso RUN verso la fine del primo giro
Gli atleti potranno incorrere in una penalità a tempo (15" di Stop) per le seguenti infrazioni:

- Contatti non accidentali, intenzionali o ripetuti
- Lancio di borracce, bottiglie, bicchierini di plastica o altro fuori dalle littering zones
- Partenza anticipata prima dello start o oltre la linea di partenza
- Sorpasso di un singolo atleta a destra
- Inserimento tra due atleti che hanno in corso manovra di sorpasso
- Sorpasso multiplo non da sinistra
- Utilizzo di elementi del percorso di gara (alberi, pali etc) per aiutarsi nelle curve e/o giri di boa

ATTENZIONE: la Zona Cambio sarà organizzata con CESTE numerate, tutto il materiale già utilizzato nelle frazioni deve essere posizionato nelle CESTE (muta, occhialini, cuffia/ casco).
Qualsiasi equipaggiamento al di fuori della cesta sarà sanzionato con penalità da scontare al penalty box

1^ frazione – NUOTO 1500m

DISTANZA DA NUOTARE: 1500m

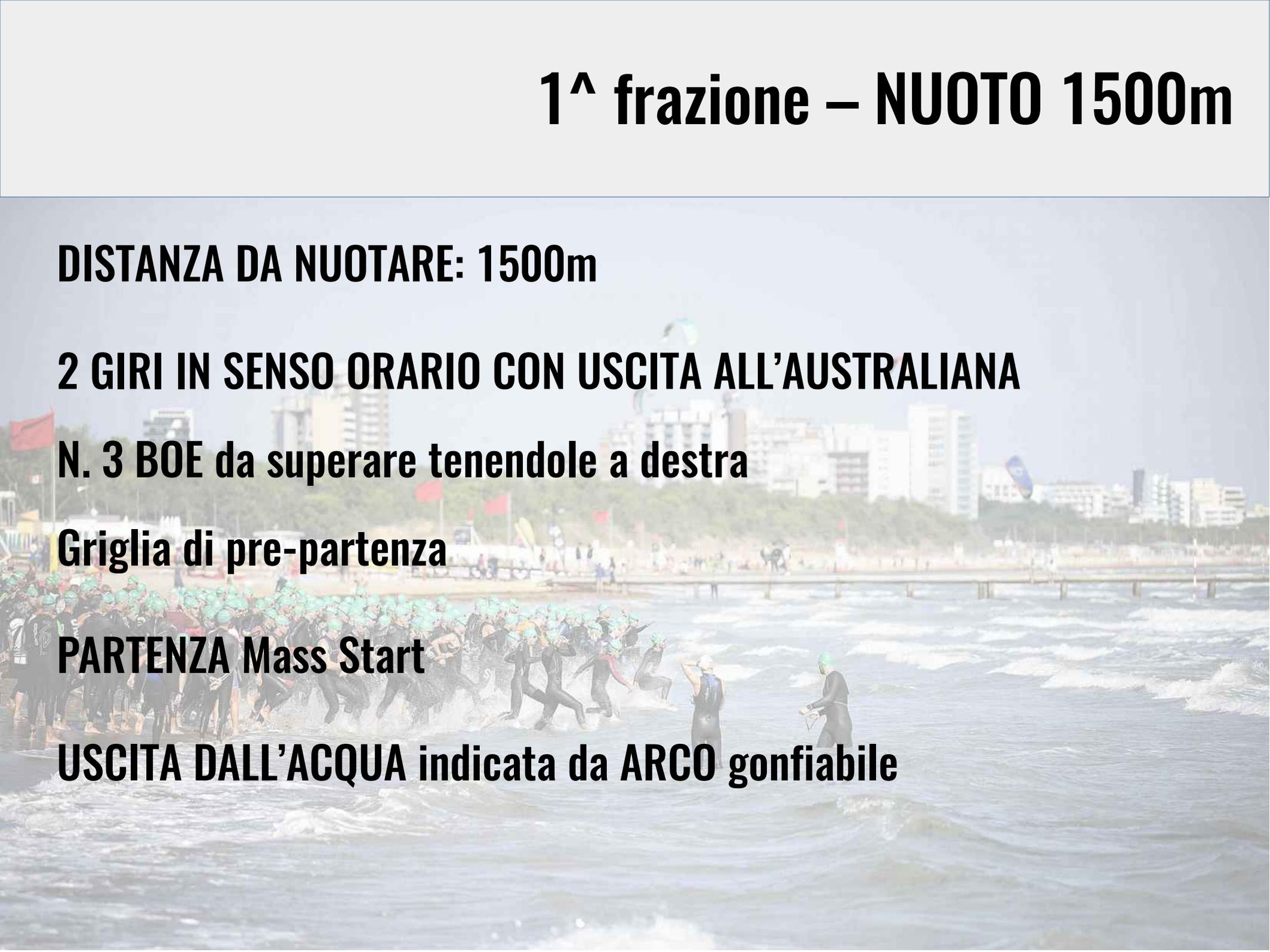
2 GIRI IN SENSO ORARIO CON USCITA ALL'AUSTRALIANA

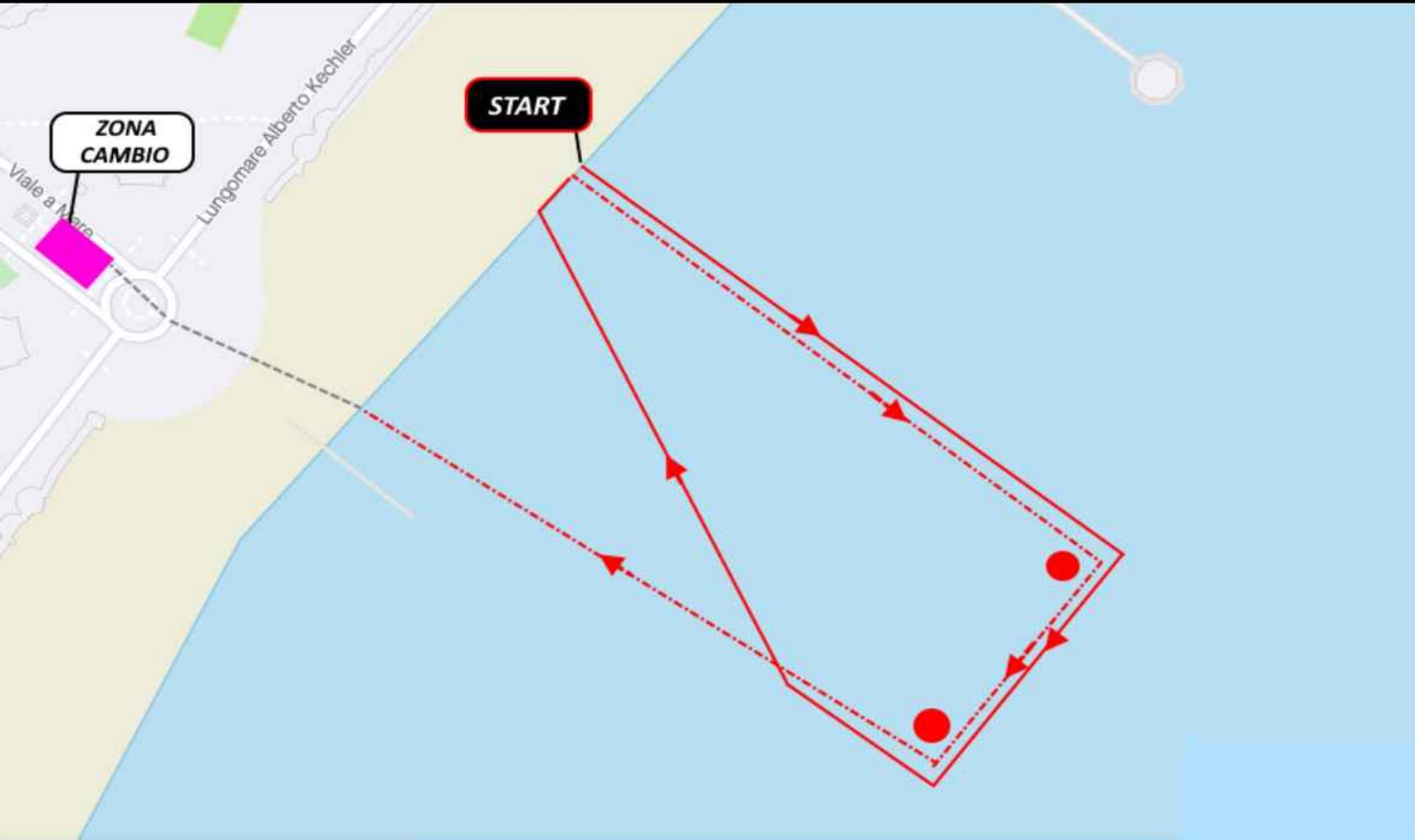
N. 3 BOE da superare tenendole a destra

Griglia di pre-partenza

PARTENZA Mass Start

USCITA DALL'ACQUA indicata da ARCO gonfiabile







2^a frazione – BICI 38km

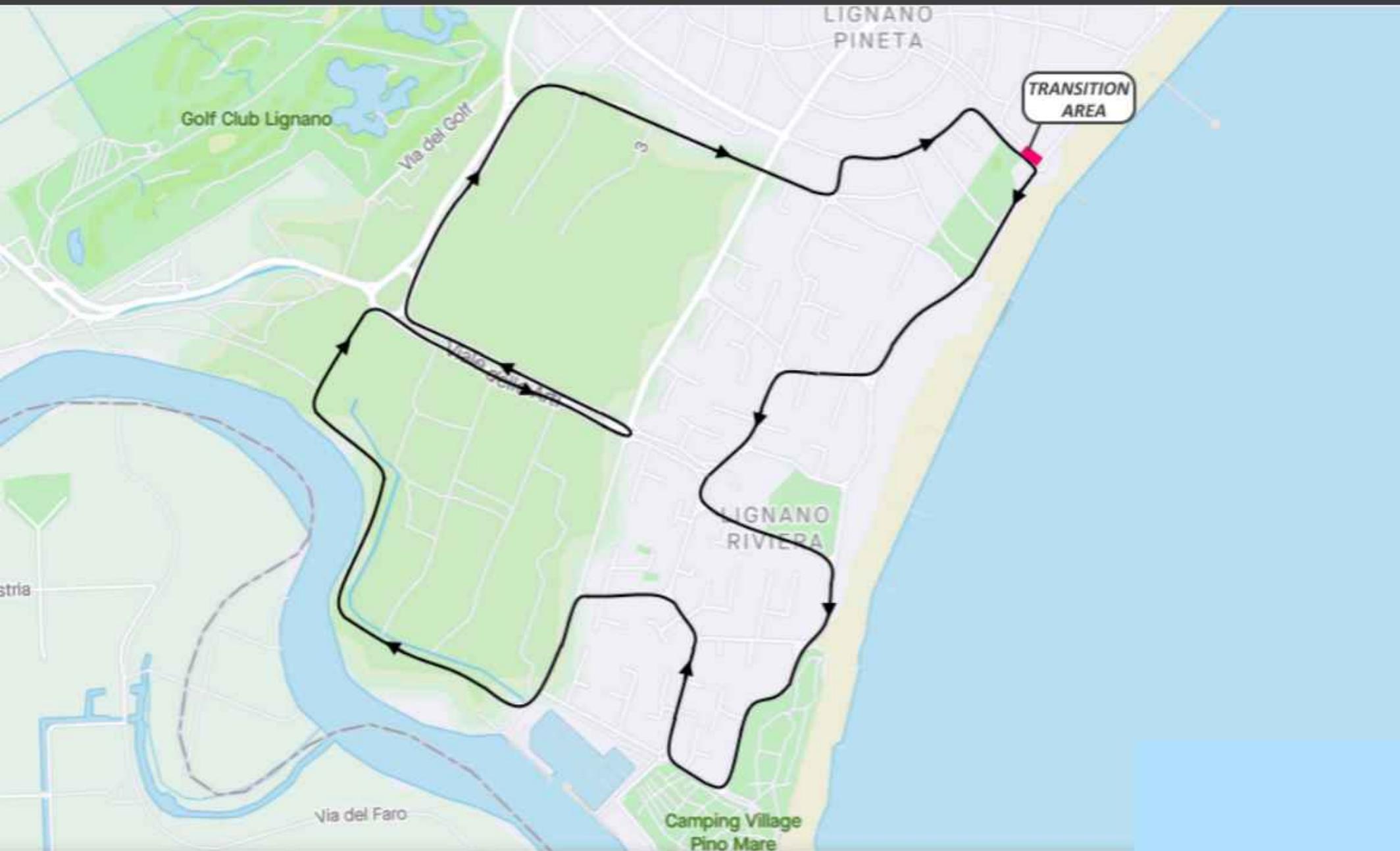
Linea di SALITA (mount-line) posizionata sulla strada

N. 4 GIRI per Totali 38km

Interamente pianeggiante

Percorso movimentato e vario ma molto scorrevole







3^a frazione – CORSA 10km

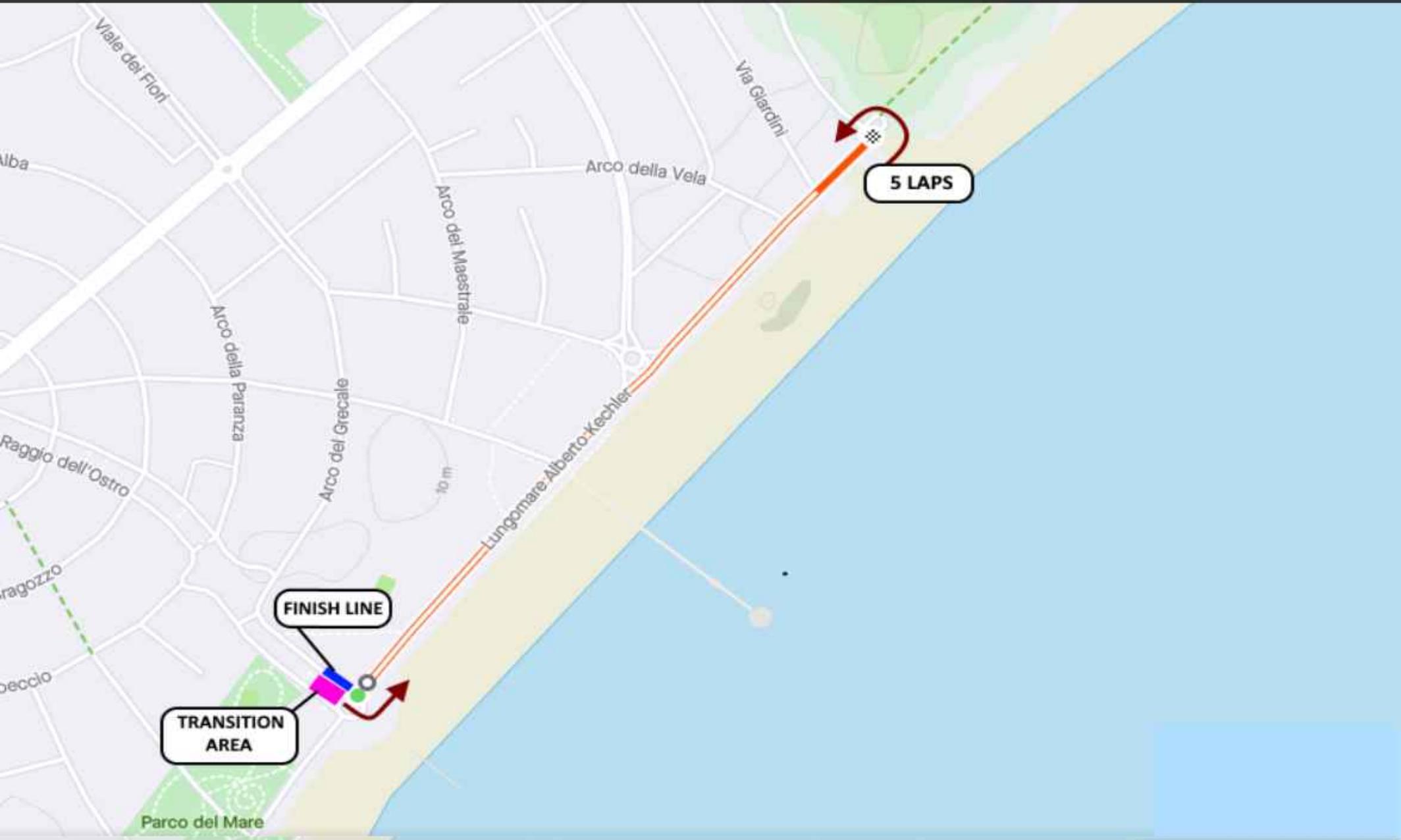
GIRO da 2km da ripetere 5 volte tenendo il lato destro del Viale lungomare per un totale di 10km

AREA RISTORO a 300m dall'uscita della Zona Cambio (quindi al km 0,3, al km 2,3, al km 4,3, al km 6,3 e al km 8,3)

**Gara con Penalty BOX per le infrazioni posizionato sul percorso RUN
Con PETTORALI e LETTERE**

LITTERING AREA in prossimità del ristoro

**ABBANDONARE SUI PERCORSI GARA QUALSIASI TIPO DI MATERIALE
comporterà la squalifica da parte dei GIUDICI GARA!**





HOKA ONE ONE®



**GRAND PRIX
TRIATHLON**

**OLYMPIC & SPRINT
TRIATHLON**

**C.I. TRIATHLON
OLIMPICO ASSOLUTO**

Lignano Sabbiadoro
2021



POST GARA

RITIRO MATERIALE Z.C.

SABATO

GRAND PRIX ore 13.00 –14.30

DOMENICA

OLYMPIC & SPRINT 12.30 -13.00

C.I. OLIMPICO 18.00-19.00



Oltre i termini indicati le BICI ed il
materiale gara resteranno incustoditi

**PER IL RITIRO E' NECESSARIO
PRESENTARSI CON IL PETTORALE**

POST – GARA

RISTORO A SACCO dopo l'Arrivo

OBBLIGO DI INDOSSARE LA MASCHERINA INCLUSA NEL SACCO RISTORO

WC presso gli **UFFICI SPIAGGIA n. 2 e n. 3 (NO DOCCE!)**

PISCINE TERMALI con sconto Atleti a «**BIBIONE THERMAE**»

