



ITALY
LAKE GARDA

BENVENUTI A TOSCOLANO MADERNO 27/05/2023

Tre giorni di sport e di intrattenimento a contatto con la **natura**, sulla sponda bresciana del **lago di Garda**.

04/06/2022, la località di **Toscolano Maderno** ospita **XTERRA Italy Lake Garda**, la prima tappa nella Penisola del prestigioso circuito mondiale di **Triathlon Off-Road**. Dopo il successo dell'edizione 2019, capace di richiamare **581 atleti**, tra i quali **207 stranieri**, e **366 accompagnatori** (per un totale di **2 048 pernottam**anche commerciale, turistico e mediatico).

Organizzato dalla società **K3 Triathlon Cremona** in piena sinergia con l'Amministrazione Comunale di **Toscolano Maderno** e gli enti di promozione turistica locale, l'evento si propone quindi come un'occasione di valorizzazione del Garda e dell'area circostante, delle sue bellezze naturalistiche e artistiche, di apertura del territorio bresciano e lombardo al mondo. Lo stesso brand '**XTERRA**' intende legarsi fortemente all'area gardesana per costruire un binomio vincente tra Sport e territorio, nel pieno rispetto dei valori del **green**, della sostenibilità e della tutela dell'ambiente.

XTERRA, tuttavia, non è solo una gara di triathlon, ma un **fenomeno mediatico** con migliaia di followers, una tribù viva che segue ogni evento e si sposta in tutto il mondo: solo nel 2018 alle competizioni europee hanno partecipato **mediamente 800 atleti a gara**.

XTERRA non è solo una competizione, ma un villaggio, una festa dello sport outdoor che si svolge intorno alla gara, una connessione che lega appassionati di tutto il mondo, nel tentativo di abbassare il volume e la frenesia di un mondo sempre più caotico, e riportare l'uomo all'armonia con la Terra. Attraverso la sfida del Triathlon, l'adrenalina dell'agonismo e il piacere della conquista.

CON L'ATLETA E LA NATURA AL CENTRO DI TUTTO.





ITALY LAKE GARDA

La presente guida contiene **tutte le informazioni** necessarie a poter partecipare alle gare del weekend nel miglior modo possibile e per potersi godere un piacevole soggiorno sul lago di Garda. Per ogni altra informazione o eventuali chiarimenti non esitate a contattare

l'organizzazione gardalake@xterra-italy.it

Official website www.xterra-italy.it



ITALY
LAKE GARDA

LA LOCATION

Toscolano Maderno è un comune della provincia di Brescia, si trova sulla riva ovest del Lago di Garda, nel cuore della Riviera dei Limoni. La località dista 40 km dalla provincia e appartiene al parco regionale Parco Alto Garda Bresciano; è situata su un lungo promontorio tra il porto di Toscolano e la cala di Maderno, ai piedi del Monte Pizzocolo e Monte Castello di Gaino, i quali offrono un incantevole panorama del lago italiano e dei suoi bellissimi dintorni.

Toscolano è conosciuta per l'industria della carta (nella Valle delle Cartiere), Maderno basa la sua economia soprattutto sul turismo, grazie al suo paesaggio da favola.

Oltre a questo, anche la produzione di ottimi vini, oli e succo di limone ricopre un ruolo importante. I dintorni offrono diverse occasioni per escursioni, trekking e mountain bike sulle colline circostanti. Il clima è tipicamente mediterraneo, con piacevoli temperature per tutto l'anno e offre quindi la possibilità di fare spesso il bagno nel Lago di Garda.

COME RAGGIUNGERCI

Come seguire la gara in real time MAXI Schermo sul campo gara con passaggi in tempo reale Cronometraggio. Il cronometraggio dell'evento è affidato a SDAM e tutti i risultati saranno visibili sul sito www.mysdam.net

ORGANIZZAZIONE

Società organizzatrice: **K3 Triathlon Cremona** gardalake@xterra-italy.it

Marco Zoppi (race director): ironzop@libero.it - cell. 331 3758117

Claudio Bruni (Organizzatore): bruniclaudio@icloud.com - cell. 392 6122474

SEGRETERIA

La segreteria è allestita presso il campo gara situato sul lungolago Zanardelli presso l'ex campo ippico e sarà accessibile negli orari indicati nel programma

ACCREDITI STAMPA

Gli accrediti stampa vanno richiesti via mail a gardalake@xterra-italy.it e saranno disponibili presso la segreteria



GOLFO HOTEL

IL PROGRAMMA

Molto più di una semplice gara. **XTERRA Italy Lake Garda** si annuncia come un intero weekend all'insegna del triathlon: corsa, bici e nuoto, ma anche animazione, divertimento e appuntamenti collaterali nel villaggio XTERRA. Sabato 27 maggio la località di **Toscolano Maderno** e il lago di Garda saranno lo sfondo perfetto per un evento sportivo totale, arricchito da cinque diverse prove che culmineranno con la prima tappa stagionale in Italia del prestigioso circuito mondiale off-road. Tre giorni di emozioni per un'esperienza indimenticabile, vertiginosa, adrenalinica, ma allo stesso tempo aperta a tutti grazie ad una proposta sportiva ampia e stratificata.

27 Maggio 2023

Ore 07:00 - 12:30 Apertura
segreteria e distribuzione
pettorali presso ex Campo Ippico
Lungolago Zanardelli

Ore 08:15 - 09:15 Apertura/
chiusura zona cambio **XTERRA
SPRINT**

Ore 09:30 Partenza **XTERRA
SPRINT**

Ore 12:30 Inizio Pasta Party
XTERRA SPRINT - premiazione
XTERRA SPRINT all'arrivo dell'
ultimo atleta.

Ore 11:15-12:15 Apertura/chiusura
zona cambio **XTERRA FULL**

Ore 12:30 Partenza **XTERRA FULL**

Ore 18:00 Premiazioni **XTERRA
FULL**





ITALY
LAKE GARDA

VILLAGE



- LEGEND:**
- FIRST AID STATION
 - TIMEKEEPERS
 - RACE OFFICE
 - XTERRA EXPO
 - RETREAT BACKPACKS
 - LOCKER ROOMS
 - ATHLETES REFRESHMENT
 - MEDIA POINT & MAXI SCREEN
 - PENALTY STOP

20 MT.

Sponsor

- HEAD
- RAPIDMIX
- PISSEI
- XTERRA ITALY
- VOLCHEM
- MARINADI BOGLIACO
- REGIONE LOMBARDIA - inLOMBARDIA
- CICLI JOLLY

Servizio ristorazione presso l'area gara

PERCORSO XTERRA FULL



Frazione Swim: 1500 m (750 m da ripetere 2 volte) con uscita dall'acqua e rientro nello spazio lacustre posto di fronte all'area gara.



Frazione Bike: 31 km (anello da 15,5 km con 500 m D+ da ripetere 2 volte) con passaggio intermedio sul lungolago.

R Ristoro (Energy bar, gel, fruit, isotonic, water)

W Ristoro (Water)



Frazione Run: Giro unico da 11 km (300 m D+) che si sviluppa tra il monte Maderno e la Valle delle Cartiere, su percorsi misto asfalto/pietra/sterrato.

R Ristoro (Energy bar, gel, fruit, isotonic, water)

W Ristoro (Water)



PERCORSO XTERRA SPRINT



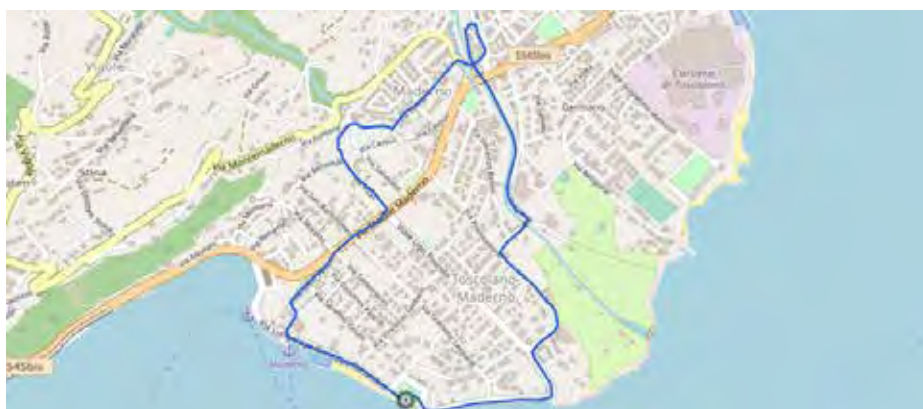
Frazione Swim: Giro unico da 750 m nello spazio lacustre posto di fronte all'area gara.



Frazione Bike: Giro unico 12 km (400 m D+). Percorso tecnico con alcuni tratti impegnativi. Adatto a chi si vuole avvicinare al Triathlon Offroad.

R Ristoro (Energy bar, gel, fruit, isotonic, water)

W Ristoro (Water)



Frazione Run: Giro unico da 4,8 km (50 m D+) che si sviluppa tra il centro storico del paese ed il lungo fiume. Percorso misto asfalto/sterrato.

R Ristoro (Energy bar, gel, fruit, isotonic, water)

W Ristoro (Water)



TRANSITION AREA



Flussi Transition area
Distanza FULL



Flussi Transition area
Distanza SPRINT



Segnali
percorso
RUN



Segnali
percorso
BIKE

BUSTA TECNICA

Nella busta tecnica ogni atleta troverà:

- **Chip cronometraggio da indossare alla caviglia sinistra**
- **Pettorale per frazione Run**
- **Targhetta numero pettorale per Bike**
- **Tattoo numero gara**
- **Kit adesivi da porre su casco e borse (per deposito)**
- **Buono PASTA PARTY**

Al ritiro della busta tecnica presentarsi con:

- a) Tesserina federale nazionale e documento d'identità
- b) Visita medica agonistica italiana (triathlon) e documento d'identità

In caso di mancanza di uno dei documenti sopra indicati l'atleta non potrà partecipare alla gara per gli atleti che necessitano di certificato o medico agonistico e' possibile prenotare la visita nei giorni del 2-3 GIUGNO in toscano maderno (obbligo di prenotazione mail gardalake@xterra-italy.it)



REGOLAMENTO XTERRA FULL/SPRINT

1. Norme generali

1.1. Il regolamento di gara deve essere conosciuto dall'atleta, nella fase di iscrizione l'atleta accetta il regolamento e quindi non sono ammesse attenuanti al non rispetto dello stesso.

1.2. E' responsabilità dell'atleta mantenere una adeguata idratazione e alimentazione, a tal fine gli organizzatori forniranno punti di ristoro sul percorso bike e run.

1.3. Taglio del percorso - Non è consentito tagliare il percorso, l'atleta è tenuto a rimanere sul percorso di gara il quale è contrassegnato con frecce e nastri e indicato da volontari.

A) Il taglio del percorso da parte dell'atleta comporta la squalifica da parte dei giudici di gara presenti alla gara.

E' responsabilità del concorrente conoscere il percorso di gara, l'eventuale mancanza di nastro e/ o barriera sul percorso non costituisce giustificazione per ridurre lo stesso percorso di gara, sarà cura dell'organizzatore fare un briefing pre-gara al quale l'atleta è obbligato a partecipare.

B) E' responsabilità dell'atleta mantenere un attento rispetto dell'ambiente evitando di gettare sul percorso di gara oggetti e rifiuti (bottigliette, bustine di gel ecc.). E' consentito lasciare oggetti e rifiuti solo in prossimità dei punti di ristoro nell'area segnalata. Il mancato rispetto di questa norma, comporterà la squalifica da parte dei giudici di gara presenti alla gara.

1.4. Assistenza all'atleta - Non è ammessa nessuna assistenza esterna, ad eccezione dello staff organizzativo.

L'assistenza in forma limitata è consentita all'atleta concorrente solo da parte di un altro atleta concorrente, l'assistenza si limita alla fornitura di strumenti, camera d'aria o qualsiasi elemento necessario per la riparazione della bicicletta, che non pregiudichi il prosieguo della gara da parte del concorrente.

Non è permesso cambiare la mountain bike e neanche scambiarsi le bici tra atleti.

E' permessa tra concorrenti il passaggio di acqua e cibo, ovviamente oltre ad un primo soccorso.

1.5. Buona condotta - Non è consentito un comportamento antisportivo e un linguaggio irriverente ed offensivo. Tale comportamento comporta un richiamo ed eventuale retrocessione in classifica o squalifica.

1.6. Reclami - Sono ammessi reclami intesi come manifestazione di insoddisfazione nei confronti dell'operato di un giudice, di un altro atleta o per le condizioni di gara. È possibile presentare reclamo nei confronti di una squalifica subita sul campo di gara che escluda l'atleta dalla classifica finale, ovvero contro altra sanzione o situazione che comporti la penalizzazione dell'atleta nella classifica finale. Il reclamo è proposto da parte dell'atleta (se maggiorenne), o da parte di un rappresentante della Società (dirigente e/o tecnico tesserato) di appartenenza dell'atleta (se minorenni), secondo le modalità espresse all'ART 120 della Fitri.

1.7. Le norme e le condotte di Gara descritte hanno l'obiettivo di fornire agli atleti uguali opportunità di esprimere, in sicurezza e nel rispetto degli avversari, il proprio potenziale e la propria libertà di partecipazione nelle discipline della Federazione Italiana Triathlon. Le sanzioni penalizzano gli atleti che intendono avvantaggiarsi con comportamenti scorretti o non sportivi e hanno anche lo scopo di educarli a comportamenti rispettosi dei concorrenti e dell'atmosfera di sportività e di partecipazione. La sanzione inflitta è commisurata alla gravità dell'infrazione commessa e può portare anche alla squalifica dalla gara e/o la perdita del relativo premio in denaro.

1.8. Apparecchi audio-musica - nessun tipo di riproduttore sonoro/musicale è permesso durante la competizione. Per esempio: cuffiette, registratori, mp3 e radio 2 vie non possono essere indossati e uti-

lizzati. L'utilizzo comporterà una ammonizione.

1.9. Tempi limite - Il tempo limite è dato dall'ingresso in T2 - transizione tra bici e corsa. Tutti gli atleti devono accedere all'aria di transizione T2 entro 4,5 ore dall'inizio della gara. In presenza di partenze a batterie il tempo verrà misurato dallo start dell'ultima batteria. Tuttavia l'organizzatore ha la facoltà di modificare i tempi limite di svolgimento della gara, comunicandoli

precedentemente agli atleti.

1.10 L'Atleta che si ritira, deve togliersi il numero di gara e segnalare ai Giudici di Gara l'avvenuto ritiro; la mancata segnalazione potrà portare al deferimento dell'atleta;

1.11 Penalty Box. Non sarà predisposta la penalty BOX, gli atleti riceveranno una ammonizione per le infrazioni per cui è prevista e nel caso di una seconda ammonizione l'atleta sarà squalificato

2. Nuoto

2.1. L'utilizzo delle mute è consentito in base alla temperatura dell'acqua, che verrà misurata il giorno prima dell'evento e confermata il giorno della gara da parte dei giudici di gara presenti alla gara.

Allorquando la temperatura dell'acqua risultasse prossima ai valori limite, la decisione verrà presa due ore prima della partenza ed esposta su apposito COMUNICATO da parte dei giudici di gara.

A) La muta non deve avere uno spessore maggiore di 5mm e deve essere indossata nella sua interezza.

B) Cuffie - Gli organizzatori forniscono le cuffie per la prova natatoria che devono essere indossate da tutti i partecipanti per motivi di sicurezza in acqua.

C) Boe - Gli atleti, ai quali sia comprovato il taglio di una boa (percorso) verranno squalificati in base alla norma generale 1.3

D) Non sono ammesse pinne o supporti ausiliari per agevolare la prova di nuoto.

3. Mountain Bike

3.1. Per lo svolgimento della gara sono ammesse solo le mountain bike con ruote di 26", 27.5", 29". Biciclette della tipologia ciclocross non sono ammesse. Non sono ammesse barre aerodinamiche. Manubri ricurvi non sono ammessi.

3.2. Casco - Il casco di protezione deve essere omologato e propriamente indossato per l'intera corsa in bici. Ambedue i piedi devono essere a terra prima di slacciare il casco.

La partecipazione verrà annullata qualora il casco sia danneggiato o insicuro. Il rifiuto ad indossare il casco comporta la squalifica.

3.3. Unica bicicletta - i ciclisti devono completare la frazione con la stessa bicicletta con la quale è stata iniziata la competizione.

E' necessario riportare la propria bicicletta nella zona di transizione T2 bici-corsa prima di poter continuare la gara.

3.4. Sorpasso - Gli atleti soggetti a sorpasso devono agevolare il concorrente che si trova in fase di sorpasso. Il concorrente dovrà manifestare a voce i comandi "pista" o "alla tua sinistra" quando sorpassa un altro concorrente, il concorrente in vantaggio o più veloce dovrà, sotto la propria responsabilità, effettuare la manovra di sorpasso in tutta sicurezza. Il concorrente più lento deve agevolare l'avversario in vantaggio dopo aver ascoltato il primo comando.

Nel caso in cui i due concorrenti siano in disputa per la posizione, il concorrente leader può non agevolare la manovra al concorrente impegnato nel sorpasso. Tuttavia, il

concorrente non può interferire con il corpo o impedire l'avanzamento di un altro concorrente.

3.5. Scia- Viaggiare in scia è permesso.

3.6. Numero - Il numero di partenza dovrà essere posizionato sul manubrio della mountain bike e rivolto in avanti. Non è permesso danneggiare e/o modificare il numero di partenza con adesivi degli sponsor.

Ci sarà un primo avvertimento nel caso non venga posizionato correttamente il numero sul manubrio della bicicletta; una seconda violazione sarà punita con una ammonizione.

In caso di smarrimento del pettorale sarà attribuita una ammonizione.

3.7. Non è necessario indossare il pettorale relativo alla frazione di trail run durante la frazione bike. I pettorali sulla mountain bike sono sufficientemente grandi per essere evidenti, quindi non è obbligatorio indossare il pettorale della trail run per lo scopo identificativo.

4. Trail Run

4.1. Pettorale - Il numero di partenza deve essere indossato sulla parte anteriore del corpo. Non è permesso danneggiare o modificare il pettorale con adesivi degli sponsor. Ci sarà un primo avvertimento nel caso non venga posizionato correttamente il numero sulla parte anteriore del corpo; una seconda violazione sarà punita con una ammonizione.

In caso di smarrimento del pettorale riceverà una ammonizione

5. Transizione

5.1. Non è permesso salire in bici prima dell'uscita dalla transition area. Bisogna scendere dalla bici prima di entrare nella transition area. (Mount-Dismount). Andare in bici nella transition area comporterà una ammonizione.

5.2. Casco - Il casco dovrà essere propriamente indossato e allacciato prima di uscire dalla transition area, e bisogna tenere il casco chiuso quando ritorni in transition area. Si tratta di avere buon senso nell'indossare il proprio casco. Comporterà una ammonizione il non corretto uso del casco in prossimità della transition area.

5.3. Gli atleti o persone delegate dagli atleti dovranno presentare il proprio pettorale al personale della transition area per riprendere le bici e il proprio equipaggiamento di gara.

5.4. Le bici devono essere ricollocate nella medesima posizione sul portabiciclette (bike rack), le biciclette devono essere posizionate in modo sicuro sul bike rack, quindi le medesime non devono essere lasciate sul terreno.

6. Circostanze non disciplinate

Le norme e regolamenti pubblicati dalla Federazione Nazionale di ciascun paese sono da considerarsi legittimi fatta eccezione per quanto sopra citato nel regolamento XTERRA.

Nel caso in cui si verifichi la necessità di prendere una decisione non prevista dal regolamento XTERRA, tale decisione sarà demandata al Giudice Arbitro o al delegato tecnico se presente in relazione al regolamento tecnico della Federazione Italiana Triathlon.

7. Divisa di gara

In gara è obbligatorio l'uso del body gara triathlon

L'uso dello zainetto borraccia "CAMEL BACK" è consentito

REGOLAMENTI

<https://xterra-italy.it/regolamenti/>

PREMIAZIONI

GARA SPRINT

Primi 3 classificati assoluti M/F
Primi 3 classificati di ogni categoria

GARA FULL

Primi 5 classificati assoluti M/F
Primi 3 classificati di ogni categoria
Prime 3 staffette classificate

Le 25 slot per la finale XTERRA di Maui sono riservate ai partecipanti AGE GROUP della gara Full

GUIDA SPETTATORI

FRAZIONE NUOTO

La partenza del nuoto dalla spiaggia antistante l'area gara consente di poter ammirare lo spettacolo offerto dagli atleti suddivisi nelle previste batterie, il doppio giro della gara FULL permette inoltre di seguire l'andamento della frazione natatoria grazie al tratto da percorrere sulla spiaggia alla fine del primo giro prima di rituffarsi per affrontare il secondo giro. **Transizione T1-T2.** Alle spalle della spiaggia da cui arrivano gli atleti al termine dal nuoto è possibile ammirare la vasta area in cui sono posizionate le biciclette e controllare chi esce dalla zona transizione per imboccare il lungolago in direzione montagna.

FRAZIONE BIKE

Lo spettacolare e suggestivo percorso ciclistico offre la possibilità di seguire da vicino l'andamento della gara, innanzitutto con il doppio giro previsto nella Full gli spettatori che preferiscono rimanere al village possono verificare il passaggio sul lungolago di metà giro, mentre per chi vuole vedere da vicino la fatica degli atleti si può spostare nella valle delle cartiere con una piacevole passeggiata o affittando una biciletta presso il campo gara. Altri punti spettacolari dove poter ammirare gli atleti sono i GPM delle salite ed il centro storico del bellissimo borgo di Gaino.

FRAZIONE RUN

Anche la frazione run può essere seguita sia rimanendo nell'area gara che spostandosi facilmente lungo il percorso.

VILLAGE, MAXISCHERMO E RACCONTO LIVE

Le dinamiche di gara verranno comunque raccontate dai nostri speaker nel Village con l'ausilio del Maxischermo e del Livetiming. All'interno dell'XTERRA Village, durante l'intero arco del weekend, saranno organizzate attività di intrattenimento e speakeraggio degli eventi per poter rendere piacevole il soggiorno agli atleti, agli accompagnatori ed a tutti coloro che vorranno passare una piacevole giornata sul lago. Iscrivendoti alla newsletter dell'evento riceverai in tempo reale il programma di tutte le attività.



NO
0

XTEERRA

ITALY LAKE GARDA



 XTEERRA

ITALY LAKE GARDA

 RODA SpA  Bruno Foleterri

 Marina di Bogliaco  PISSEI

 SPORT LAND  HEAD

 MG.KVIS  on  g-to



ITALY LAKE GARDA





ARDA





XTERRA

ITALY
LAKE GARDA

EVENTO ORGANIZZATO DA



CON IL PATROCINIO DI



D.EXTERIOR



Saottini Auto



Bruno Folcieri
produttori per plastiche e materiali



SIS

SCIENCE
IN SPORT

GORE-TEX
BRAND



Farmacia
GLORIA