

13-14
GENNAIO



CAMPIONATI ITALIANI
*Winter***TRIATHLON**
A SQUADRE



COGNE – 13/14 GENNAIO 2024



Winter
TRIATHLON
circuit

SABATO 13

PROGRAMMA

9.30 h – 11.30

Ritiro pettorali e pacchi
gara presso il campo gara
(Prati di Sant' Orso)

12:00

Partenza gara Sprint

14:00

Partenza gara Giovanile

A seguire Premiazioni e
"Winter Triathlon Party"
(Piazza Chanoux)

DOMENICA 14

PROGRAMMA

9:30 – 10:30

Ritiro pettorali e pacchi
gara presso il campo gara
(Prati di Sant' Orso)

11:00

Partenza **CAMPIONATO
ITALIANO A SQUADRE**

A seguire Premiazioni

RUN 3_{km}

MOUNTAIN BIKE 6_{km}

SKI 5_{km}

Info: 347 9683955

luca.trisports@gmail.com

Iscrizioni: www.nextrace.net



Gran Paradiso Winter Triathlon



**- CAMPIONATO
ITALIANO A SQUADRE**

INDICE

1. Organizzazione
2. Come raggiungere Cogne (AO)
3. Programma gara
4. Percorsi
5. Regolamento
6. Montepremi e Premiazioni
7. Informazioni
8. Alberghi

1. ORGANIZZAZIONE

ORGANIZZATORE: A.S.D. TRISPORTS.IT TEAM

REFERENTE: ALLADIO LUCA

TELEFONO: +39 3479683955

EMAIL: luca.trisports@gmail.com

WEB: <https://www.facebook.com/granparadisowintertriathlon>

DIRETTORE DI GARA: ALLADIO LUCA

DELEGATO TECNICO FITRI: FILIPPINI GIUSEPPINA

GIUDICE ARBITRO: BARBARO RITA

2. COME RAGGIUNGERE COGNE



In auto

Uscite dall'autostrada A5 al casello di "Aosta Ovest", all'altezza dell'abitato di Aymavilles, e seguite quindi le indicazioni per Cogne (21 km circa di strada statale).

In treno

La stazione ferroviaria più vicina è quella di Aosta. Di fronte al piazzale della stazione potrete prendere l'autobus di linea per Cogne, con varie corse e fermata in paese.

In aereo

L'aeroporto più vicino è quello di "Torino - Caselle", dove potrete proseguire il viaggio con l'ausilio di un pullman; lo stesso vale per gli aeroporti di Milano Malpensa e Ginevra.

3. PROGRAMMA GARA

SABATO 13 FEBBRAIO 2024

18,30h:briefing online

meet.google.com/oxc-mezw-arq

DOMENICA 14 GENNAIO 2024

9,30 h – 10,30 h: Ritiro pettorali e pacchi gara presso il campo gara (Prati di Sant' Orso)

**11,00 h: Partenza CAMPIONATO ITALIANO A SQUADRE WINTER TRIATHLON
A seguire Premiazioni (Piazza Chanoux)**

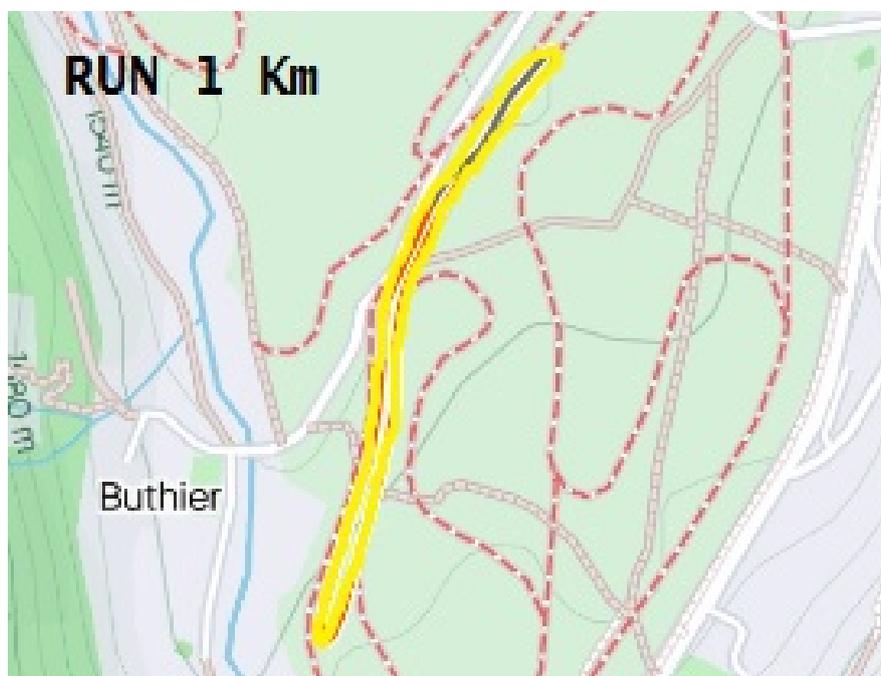
4. PERCORSI

| | RUN | BIKE | SKI |
|-------------------------|------|------|--------|
| WINTER TRIATHLON SPRINT | 1 Km | 2 Km | 1,5 Km |

Le condizioni meteo – neve potranno portare a una riduzione delle distanze dei percorsi.

RUN - LAP 1 KM

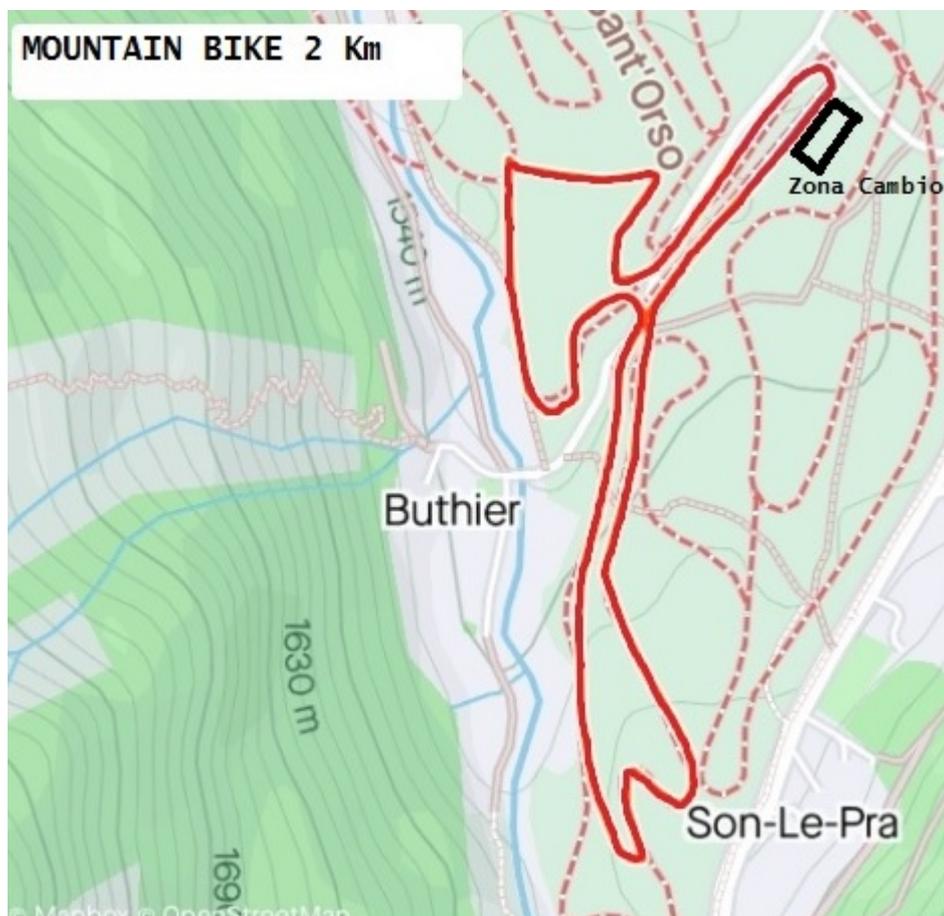
Sulla neve. Giro di 1 km



L'avvio in prossimità della zona cambio è pianeggiante. In seguito si affronta un leggero falsopiano sulla pista di fondo che porta al giro di boa. Quindi si imbocca la discesa che riconduce verso la zona cambio. Il percorso è totalmente innevato.

BIKE - LAP 2 KM

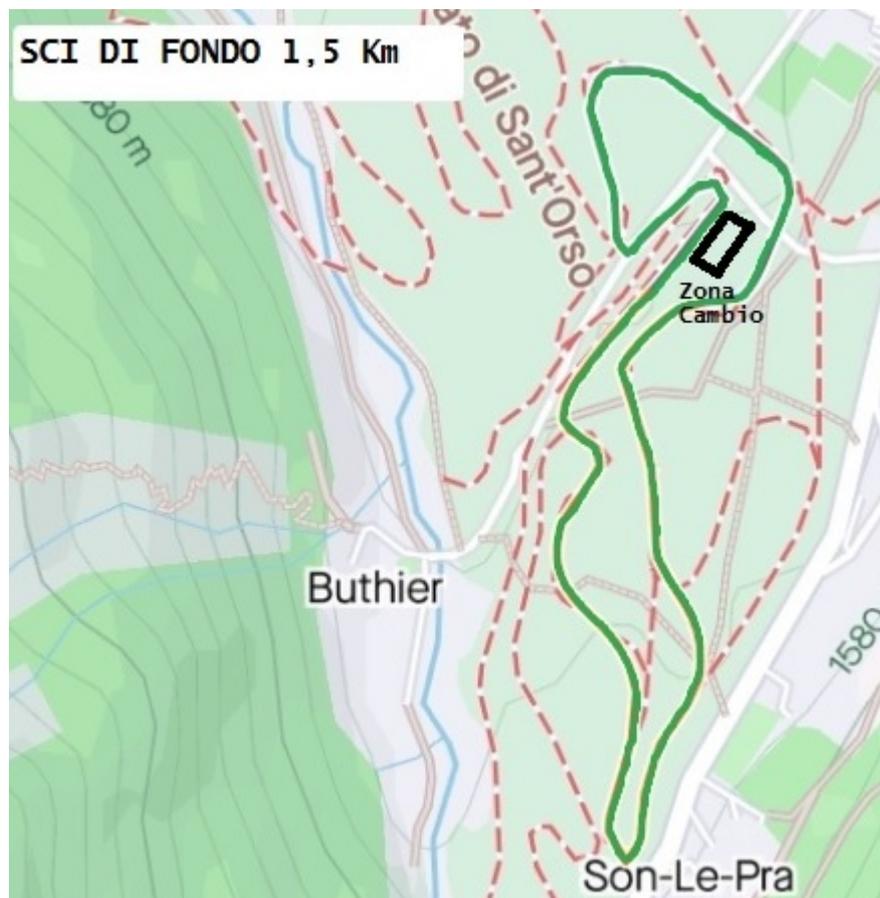
Sulla neve. Giro di 2 km



Il primo tratto è pianeggiante, sino alla Croce dei Prati di Sant' Orso. Da qui si inizia a salire in direzione Son le Pra con continui cambi di ritmo. Raggiunto il giro di boa, si inizia una rapida discesa, dapprima lineare e poi più guidabile. Nella parte finale, un cambio di pendenza riporta verso il tratto pianeggiante che conduce alla conclusione del giro.

SCI DI FONDO - LAP 1,5 KM

Giro di 1,5 km



Il tracciato, dopo un avvio pianeggiante, imbocca la prima salita. Segue, quindi, una lunga e facile discesa. Si incontrano poi due brevi risalite e una veloce discesa che conducono al ponte dello Stadio del Fondo (a ridosso della zona cambio). Passato il ponte ancora una discesa e un dolce falsopiano terminano il giro. Tracciato battuto sia per il passo skating che per il passo classico.

5. REGOLAMENTO

La formula Team Relay prevede che ogni squadra sia composta da un atleta di sesso maschile e un atleta di sesso femminile, della stessa società, che svolgono alternativamente il percorso di gara completo (corsa, bici, sci) per 2 volte.

Le squadre possono essere composte da atleti appartenenti dalla categoria Youth B in avanti.

La gara è altresì aperta anche alle “squadre miste” composte da atleti di due società diverse che, però, non concorreranno per il Titolo Italiano a Squadre.

WINTER TRIATHLON (stralcio dal Regolamento Tecnico Fitri)

40.01 Il Winter Triathlon è una gara che prevede la sequenza senza interruzione di tre prove: corsa, mountain bike, sci nordico. Di preferenza tutte le frazioni devono essere svolte su neve o ghiaccio. 40.02 Nella frazione podistica potranno essere usate scarpe chiodate.

40.03 Nella frazione ciclistica saranno usate le Mountain Bike. Sono permessi tutti i tipi di pneumatici di dimensione non inferiore a 1.5”, comprese le gomme chiodate (massima altezza dei chiodi 5 mm misurata dalla superficie dello pneumatico). Il diametro minimo utilizzabile del copertone è 26”; quello massimo è 29”. Altri tipi di bicicletta potranno essere utilizzati solo se richieste ufficialmente dagli organizzatori all’Ufficio Gare.

40.04 Le prolunghe sul manubrio sono vietate.

40.05 I manubri tradizionali da strada sono vietati.

40.06 Le impugnature tradizionali laterali sul manubrio sono ammesse purché con le estremità tappate.

40.07 Nella frazione ciclistica è ammesso spingere o trasportare personalmente la bicicletta.

40.08 È concesso provare sul percorso gara le attrezzature di bici e di sci prima della partenza della gara solo se previsto dall’organizzazione e concesso dal Delegato Tecnico o Giudice Arbitro.

40.09 Gli sci dovranno riportare il numero di gara dell’atleta per prevenire cambi non concessi.

40.10 È ammessa la sostituzione di 2 bastoncini e uno sci.

40.11 Gli sci dovranno essere calzati solamente al di fuori della “zona cambio”.

40.12 L’inizio della frazione sciistica sarà chiaramente indicato.

40.13 È vietato sciare all’interno della “zona cambio”.

40.14 È vietato sciare con il casco da bici. Tuttavia, a causa dell'effetto delle basse temperature sulla mobilità articolare, l'uso del casco potrebbe essere autorizzato dal Delegato Tecnico o dal Giudice Arbitro.

40.15 Sono permesse tutte le tecniche dello sci di fondo.

40.16 Quando richiesto da un concorrente più veloce, bisogna permettere il sorpasso.

40.17 Potrà essere proibito il passo pattinato nel tratto finale.

40.18 L'atleta viene considerato "arrivato" quando la punta della prima scarpa attraversa la linea di arrivo.

40.19 Quando la temperatura ambientale è inferiore a meno 18° la gara è annullata.

6. MONTEPREMI E PREMIAZIONE

- **Premiazioni:**

Saranno premiate le prime 3 squadre del Campionato Italiano a Squadre

7. INFORMAZIONI

Assistenza sanitaria: medico di gara; ambulanza

Ospedale allertato: Ospedale Parini di Aosta

Medico di gara: Dott. Dany Furfaro

Cronometraggio: cronometraggio elettronico Nextrace

In zona Partenza/ Arrivo saranno predisposti il deposito borse e il ristoro

Toilette pubbliche a 250 metri dalla zona cambio

Per la paraffinatura degli sci (a pagamento) sarà possibile rivolgersi a Massimo (Paradis du Sport) o Ezio (Ezio Sport), avendo cura di consegnare gli sci nel pomeriggio del giorno antecedente la gara. Il ritiro degli sci sarà da concordare per la mattina seguente, prima della gara.

8. ALBERGHI

Consorzio operatori turistici della Valle di Cogne 0165.74835,

www.cogneturismo.it