

**CAMPIONATI ITALIANI**



*Winter*  
**TRIATHLON**

**COGNE – 24/25 GENNAIO 2026**

## **Gran Paradiso Winter Triathlon**



- CAMPIONATO  
ITALIANO GIOVANILE**
- CAMPIONATO  
ITALIANO ASSOLUTO  
E DI CATEGORIA**

# INDICE

1. Organizzazione
2. Come raggiungere Cogne (AO)
3. Programma gara
4. Zona cambio e flussi (Campionato Italiano)
5. Distanze/Percorsi (Campionato Italiano)
6. Regolamento
7. Montepremi e Premiazioni
8. Informazioni
9. Alberghi

## 1. ORGANIZZAZIONE

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

**REFERENTE: ALLADIO LUCA**

**TELEFONO: +39 3479683955**

**EMAIL: [luca.trisports@gmail.com](mailto:luca.trisports@gmail.com)**

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

**DIRETTORE DI GARA: ALLADIO LUCA**

**DELEGATO TECNICO FITRI: BARBARO RITA**

**UFFICIALI ARBITRI FITRI:**

- FILIPPINI GIUSEPPINA (C.I. GIOVANILE)
- LI CAUSI MERCURIO (C.I. ASSOLUTO E DI CATEGORIA)

## 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

### **VENERDI' 23 GENNAIO 2026 (C.I. GIOVANILE)**

**18.30:** Briefing in presenza presso la Sala Consiliare del Comune (Piazza Chanoux)

### **SABATO 24 GENNAIO 2026 (C.I. GIOVANILE)**

**11.00 – 12.00:** Ritiro pettorali e pacchi gara presso il campo gara (Prati di Sant'Orso)

**11.45-12.45:** Apertura/chiusura Z.C. (per tutte le categorie)

**13.00:** Partenza CUCCIOLI (250 metri di corsa, 500 metri di mountain bike, 500 metri di sci di fondo)

**a seguire** Partenza ESORDIENTI (500 metri corsa, 1000 metri mountain bike, 750 metri sci di fondo)

**a seguire** Partenza RAGAZZI (1000 metri corsa, 2000 metri mountain bike, 1500 metri sci fondo)

**13.45:** Partenza C.I. Giovanile Super Sprint (YA) M/F

**a seguire** Partenza C.I. Giovanile Sprint (YB/JUNIOR) M/F

Premiazioni

Winter Triathlon Party

**18.30:** Briefing on line (C.I. ASSOLUTO E DI CATEGORIA)  
(Link alla videochiamata: <https://meet.google.com/kck-ywqv-rya>)

### **DOMENICA 25 GENNAIO 2026 (C.I. ASSOLUTO E DI CATEGORIA)**

**8.30-10.00:** Ritiro pettorali e pacchi gara presso la Sala Consiliare del Comune (Piazza Chanoux)

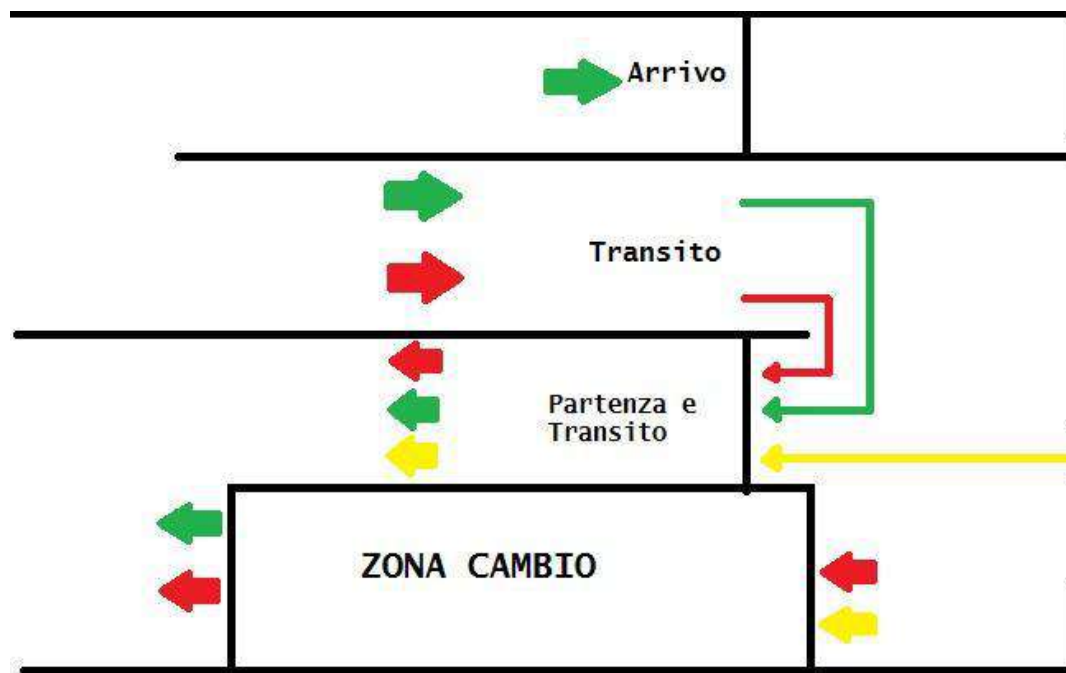
**9.15-10.15:** Apertura zona cambio

**10.30:** Partenza Campionato Italiano Assoluto e di Categoria (Elite + Age Group) M

**10.31:** Partenza Campionato Italiano Assoluto e di Categoria (Elite + Age Group) F

**14.30:** Premiazioni presso Piazza Chanoux

## 4. ZONA CAMBIO E FLUSSI



### LEGENDA

	<u><b>RUN</b></u>
	<u><b>BIKE</b></u>
	<u><b>SKI</b></u>

## 5. DISTANZE/PERCORSI

### CAMPIONATO ITALIANO GIOVANILE YOUTH A E YOUTH B/JUNIOR

WINTER TRIATHLON SUPER SPRINT (Youth A)	RUN	BIKE	SKI
	1500 m (3 giri)	3 Km (3 giri)	2250 m (3 giri)
WINTER TRIATHLON SPRINT (Youth B + Junior)	RUN	BIKE	SKI
	3 Km (6 giri)	6 Km (6 giri)	4,5 Km (6 giri)

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

#### RUN - LAP 500 M



## BIKE – LAP 1000 M



## SKI – LAP 750 M





## CAMPIONATO ITALIANO ASSOLUTO E DI CATEGORIA

<b>WINTER TRIATHLON CLASSICO (Elite + Age Group)</b>	<b>RUN</b>	<b>BIKE</b>	<b>SKI</b>
	<b>6 Km</b> <b>(4 giri)</b>	<b>10 Km</b> <b>(4 giri)</b>	<b>7,5 Km</b> <b>(3 giri)</b>

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

### **RUN - LAP 1,5 KM**



L'avvio in prossimità della zona cambio è pianeggiante. In seguito si affronta un leggero falsopiano a scendere sulla pista di fondo che porta al giro di boa. Quindi si imbecca la risalita che riconduce verso il giro di boa e la zona cambio.

### **BIKE - LAP 2,5 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.

### SKI - LAP 2,5 KM



Dislivello complessivo 56 m

Il tracciato, dopo un avvio pianeggiante, imbocca la prima discesa. Segue, quindi, una salita e che conduce sul ponte dello Stadio del Fondo. Si incontrano poi due brevi risalite e una veloce discesa. Tracciato battuto sia per il passo skating che per il passo classico (binari).

## 6. REGOLAMENTO

### WINTER TRIATHLON (stralcio dal Regolamento Tecnico Fitri)

**Art.01.05** Il Triathlon invernale (Winter Triathlon) è uno sport multidisciplinare nel quale l'atleta copre nell'ordine, una prova di corsa, una di ciclismo e una di sci di fondo, senza interruzione.

**Art.03.01** Gli atleti della categoria Youth A possono partecipare a gare di Triathlon, Duathlon e Winter Triathlon Winter Duathlon fino alla distanza Super-Sprint.

**Art.03.02** Gli atleti della categoria Youth B possono partecipare a gare di Triathlon, Duathlon, e Winter Triathlon Winter Duathlon fino alla distanza Sprint

#### **Art.28 Norme generali**

28.02 Di preferenza tutte le frazioni devono essere svolte su neve o ghiaccio. I segmenti di corsa e ciclismo possono svolgersi anche su una superficie diversa.

28.03 Nella frazione podistica potranno essere usate scarpe chiodate.

28.04 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.

28.05 Le prolunghe sul manubrio sono vietate.

28.06 I manubri tradizionali da strada sono vietati.

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

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

28.09 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.

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

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

28.12 Gli sci dovranno essere calzati solamente al di fuori della "zona cambio".

28.13 L'inizio della frazione sciistica sarà chiaramente indicato.

28.14 È vietato sciare all'interno della "zona cambio".

28.15 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.

28.16 Sono permesse tutte le tecniche dello sci di fondo.

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

28.18 Potrà essere proibito il passo pattinato nel tratto finale.

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

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

**N.B.** VERRA' PREDISPOSTA UNA POSTAZIONE (**PENALTY BOX**) PER EVENTUALI PENALITA' SANZIONATE DAI GIUDICI NEL CORSO DELLA GARA. LE STESSE, CHE VERRANNO SCONTATE DURANTE LA FRAZIONE SCI, DOVRANNO RISPETTARE LE SEGUENTE TEMPISTICHE: 5" PER LA DISTANZA SUPERSPRINT (CAT.YOUTH A), 10" PER LA DISTANZA SPRINT (CAT. YOUTH B/JUNIOR), 15" PER LA DISTANZA CLASSICA (ASSOLUTI E A.G.).

## 7. MONTEPREMI E PREMIAZIONE

### **CAMPIONATO ITALIANO WINTER TRIATHLON CLASSICO INDIVIDUALE ASSOLUTO**

Saranno premiati i primi 3 classificati assoluti uomini e donne con medaglie ufficiali FITRI e i vincitori verranno vestiti con la maglia di Campione Italiano 2026.

### **CAMPIONATO ITALIANO WINTER TRIATHLON DI CATEGORIA**

Saranno premiati i primi 3 classificati, di ogni categoria, uomini e donne con medaglie ufficiali FITRI e premi in natura.

### **CAMPIONATO ITALIANO WINTER TRIATHLON GIOVANILE (YOUTH A-YOUTH B-JUNIOR)**

Saranno premiati i primi 3 classificati uomini e donne con medaglie ufficiali FITRI e premi in natura.

## 8. INFORMAZIONI

**Quota di iscrizione:** 40 euro (Elite + Age Group), 25 euro (Under 23 + S1), 15 euro (Junior), 10 euro (Youth B), 8 euro (Youth A, Ragazzi, Esordienti, Cuccioli).

Per iscriversi utilizzare il seguente link: <https://www.myfitri.it/iscrizioni/3947>

Per richieste di iscrizioni cumulative di società, inviare richiesta di credenziali a [ufficiogare@fitri.it](mailto:ufficiogare@fitri.it) e [info@myfitri.it](mailto:info@myfitri.it)

La quota di iscrizione dà diritto alla partecipazione alla gara e al pacco gara contenente il gadget della manifestazione, un buono per il pasta party e prodotti locali.

**Informazioni varie:** 347 9683955 oppure mail [luca.trisports@gmail.com](mailto:luca.trisports@gmail.com)

**Assistenza sanitaria:** medico di gara; ambulanze

**Ospedale allertato:** Ospedale Parini di Aosta

**Cronometraggio:** Nextrace

**Deposito borse:** predisposto in zona partenza/arrivo

**Ristoro:** sarà allestito nei pressi della zona di arrivo

**Toilette pubbliche:** a 250 metri dalla zona cambio

**Possibilità in loco di paraffinatura sci** per la gara (a pagamento), con consegna del materiale nel pomeriggio del giorno antecedente la gara e ritiro in orario da concordare per la mattina seguente. A tale proposito sarà possibile rivolgersi a Massimo (Paradis du Sport) o Ezio (Ezio Sport).

## 9. ALBERGHI

Consorzio operatori turistici della Valle di Cogne 0165.74835 ([www.visitcogne.it](http://www.visitcogne.it))