

IRONDELTA 2024 Lido delle Nazioni
14/Settembre Triathlon Olimpico Rank
15/Settembre Open Paratriathlon e Triathlon Sprint Rank

PROGRAMMA

Distribuzione Pettorali c/o Hotel Quadrifoglio

Olimpico venerdì 13 dalle 16.00 alle 19.30- Sabato 14 dalle 7,30 alle 10,45.

Apertura zona cambio 9.00 chiusura 10,45.

Partenza 11.00.

Ritiro pettorali Sprint sabato 14 dalle 16.00 alle 19.00 e domenica 15 dalle 8.00 alle 11.15.

Apertura zona cambio 9.30 chiusura 11.15.

Partenza 11.30.

Pasta Party per entrambe le gare dalle ore 14.30.

Premiazioni ore 16.00

PERCORSO OLIMPICO

Nuoto: 1,500mt in mare percorso in circuito a triangolo da ripetere 2 volte.

Bici: 19.5 km percorso completamente pianeggiante in circuito chiuso al traffico da ripetere due volte con scia ammessa.

Corsa: percorso chiuso al traffico completamente pianeggiante, in circuito di 2,5 Km. Da ripetere 4 volte.

Tempo massimo: per nuoto + bici di 2h15' totale 3h15'

PERCORSO SPRINT come Olimpico ma

Nuoto: 750mt - **Bici:** 19,5 km - **Corsa:** circuito da 2,5 km da ripetere 2 volte.

Tempo massimo di nuoto +bici 1.15. Tempo totale totale 2h10'

N:B Se il mare non fosse praticabile, si effettuerà una gara di Duathlon per la gara Olimpico 7,5 km di corsa - 40 km di bici e 2,5 km di corsa, per la gara Sprint 5-20-2,5.

**Attenzione in bici valgono le norme del Codice della Strada e Regolamento Tecnico F.I.Tri
è vietato oltrepassare la mezzaria stradale pena la squalifica**

ISCRIZIONI

Online tramite il portale www.keepsporting.com

TRIATHLON OLIMPICO: 60,00 euro, scontata a 50 euro fino al 31/07/24. U23-S1 25euro, Junior 15,00 euro

TRIATHLON SPRINT: 50,00 euro scontata a 40 euro fino al 31/07/24, U23/S1 25 euro, Junior 15,00 euro,

Youth 8.00 euro. Per iscrizione ad entrambe le gare 100euro scontate a 85 euro fino al 31/07/24.

Chiusura delle iscrizioni il giorno 09/09/2024.

Modalità Pagamento quota:

Bonifico IBAN IT64 G076 0113 0000 0101 8606 044 intestato a Ferrara Triathlon Club c/o Poste Italiane.

Carte di credito e Paypal (con costi supplementari previsti dai propri istituti di credito) L'annullamento dell'iscrizione con restituzione della quota dedotta di 5 euro sarà possibile solo fino al 31/07/2024 e del 50% solo fino al 16/08/2024. **E' ammessa solo una sostituzione per ogni Società.**

In caso di annullamento della gara per cause di forza maggiore, come da Circolare gare in vigore, la quota non verrà restituita.

PARTECIPAZIONE

Possono partecipare tutti i tesserati F.I.Tri e alle Federazioni Straniere.

I **non tesserati** possono partecipare effettuando un tesseramento giornaliero del costo supplementare di 20 euro per Olimpico e per Sprint presentando inoltre un certificato medico **agonistico per lo sport del triathlon.**

All'atto dell'iscrizione si ritengono accettate tutte le clausole del presente regolamento

-MONTEPREMI-

SPRINT euro 1500,00- Olimpico euro 2000,00 (adeguato in base ai partenti)

Primi 3 atleti di ogni categoria F/M medaglie **SISTEMAZIONE ALBERGHIERA:** Hotel Quadrifoglio 0533-379316- Hotel La Bussola 0533-379558- Residence Airone Bianco 0533-673030- Village Spiaggia Romea 0533-355366