

**17-18**  
FEBBRAIO



**TAPPA FINALE CIRCUITO**  
*Winter***TRIATHLON**  
SPRINT

**2024**  
**VALBONDIONE**

**VALBONDIONE - 17/18 FEBBRAIO 2024**



*Winter*  
**TRIATHLON**  
circuit

**SABATO 17**

PROGRAMMA - Winter Duathlon  
(RUN - SKI - RUN)

Ore 9.00 | distribuzione pacchi gara  
Ore 11.30 | apertura zona cambio  
Age Group - Junior - Youth B  
Ore 12.30 | partenza Age Group  
Junior - Youth B  
Ore 13.30 | apertura zona cambio  
Kids - Youth A  
Ore 14.00 | partenza Kids - Youth A

A seguire premiazioni

**DOMENICA 18**

PROGRAMMA - Winter Triathlon

Ore 8.00 | distribuzione pacchi gara  
Ore 9.30 | apertura zona cambio  
Age Group - Junior - Youth B  
Ore 10.00 | partenza Age Group  
Junior - Youth B  
Ore 11.15 | apertura zona cambio  
Kids - Youth A  
Ore 11.45 | partenza Kids - Youth A

A seguire premiazioni

**RUN 4<sub>km</sub>**

**MOUNTAIN BIKE 6<sub>km</sub>**

**SKI 5<sub>km</sub>**

Info: 335 354 958

info@friesianteam.com

Iscrizioni: [www.nextrace.net](http://www.nextrace.net)



# TAPPA FINALE CIRCUITO

*Winter***TRIATHLON**  
SPRINT



## Mario Merelli C'è - Winter Triathlon



- TAPPA FINALE  
DEL CIRCUITO

# INDICE

1. Organizzazione
2. Come raggiungere Valbondione (BG)
3. Programma gara
4. Distanze/Percorsi
5. Regolamento
6. Montepremi e Premiazioni
7. Informazioni
8. Alberghi

## 1. ORGANIZZAZIONE

**ORGANIZZATORE: P.D. FRIESIAN TEAM**

**REFERENTE: MARCO ZAFFARONI**

**TELEFONO: +39 335 354958**

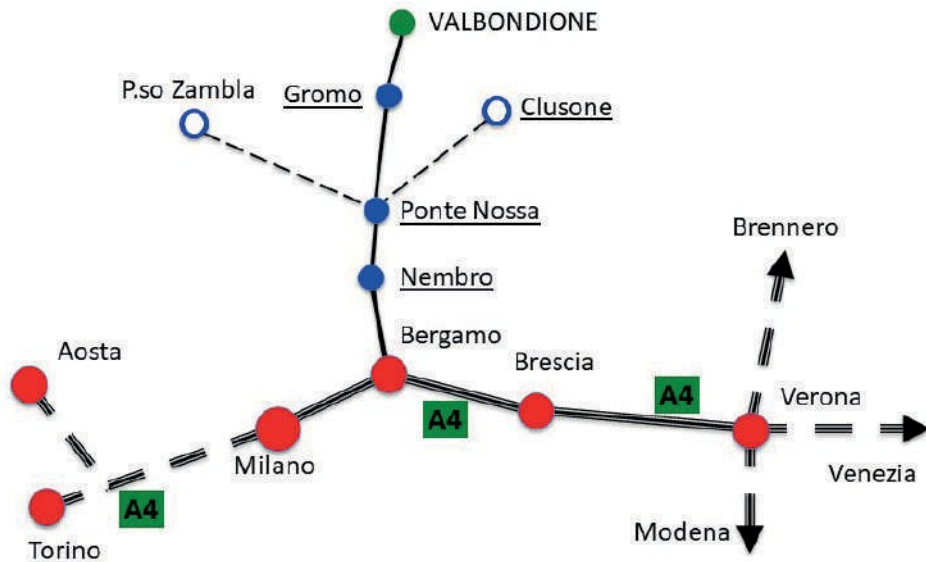
**EMAIL:** [info@friesianteam.com](mailto:info@friesianteam.com)

**WEB:** [www.friesianteam.com](http://www.friesianteam.com)

**DIRETTORE DI GARA: MARCO ZAFFARONI**

**DELEGATO TECNICO FITRI : FILIPPINI GIUSEPPINA**

## 2. COME RAGGIUNGERE VALBONDIONE



**Autostrada A4** Uscita BERGAMO, Direzione Valle Seriana, Nembro, Ponte Nossola, Gromo, Valbondione (56km)

## 3. PROGRAMMA GARA

### **SABATO 16 FEBBRAIO - Winter Duathlon**

Ore 9.00 | distribuzione pacchi gara

Ore 11.30 | apertura zona cambio Age Group - Junior - Youth B

Ore 12.30 | partenza Age Group - Junior - Youth B

Ore 13.30 | apertura zona cambio Kids - Youth A

Ore 14.00 | partenza Kids - Youth A

A seguire premiazioni

### **DOMENICA 17 FEBBRAIO - Winter Triathlon**

Ore 8.00 | distribuzione pacchi gara

Ore 9.30 | apertura zona cambio Age Group - Junior - Youth B

Ore 10.00 | partenza Age Group - Junior - Youth B

Ore 11.15 | apertura zona cambio Kids - Youth A

Ore 11.45 | partenza Kids - Youth A

A seguire premiazioni

## 4. DISTANZE/PERCORSI

### Winter Duathlon

	<b>RUN</b>	<b>SKI</b>	<b>RUN</b>
<b>CUCCIOLI</b>	0,500 Km	0,500 Km	0,500 Km
<b>ESORDIENTI</b>	1,0 Km	1,0 Km	0,500 Km
<b>RAGAZZI YOUTH A</b>	1,5 Km	3,9 Km	0,750 Km
<b>YOUTH B JUNIOR AGE GROUP</b>	3,0 Km	5,240 Km	1,5 Km

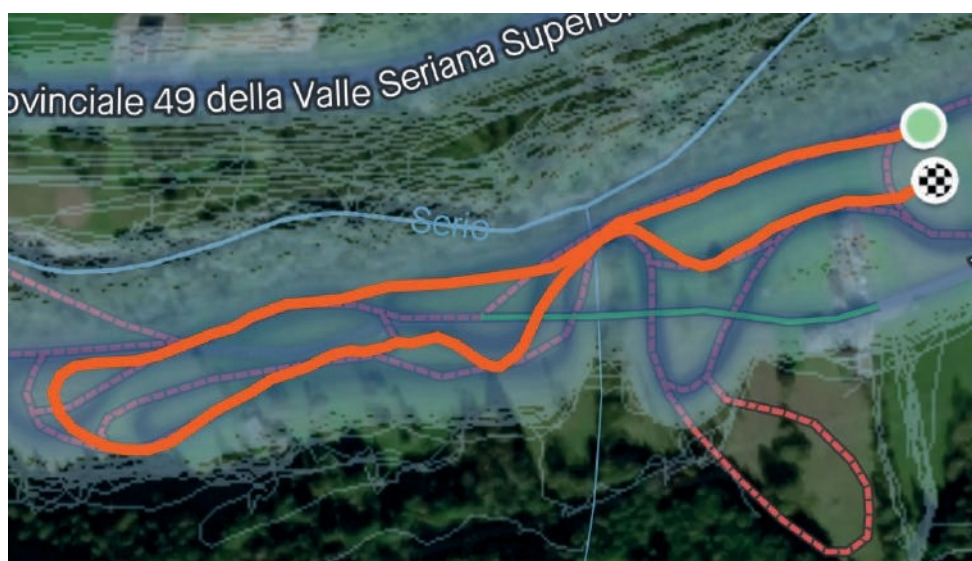
### Winter Triathlon

	<b>RUN</b>	<b>BIKE</b>	<b>SKI</b>
<b>CUCCIOLI</b>	0,250 Km	0,500 Km	0,500 Km
<b>ESORDIENTI</b>	0,500 Km	1,0 Km	0,750 Km
<b>RAGAZZI YOUTH A</b>	1,250 Km	2,250 Km	1,750 Km
<b>YOUTH B JUNIOR AGE GROUP</b>	4,0 Km	6,0 Km	5,240 Km

## DA VALUTARE IN BASE ALLE CONDIZIONI DELLA NEVE

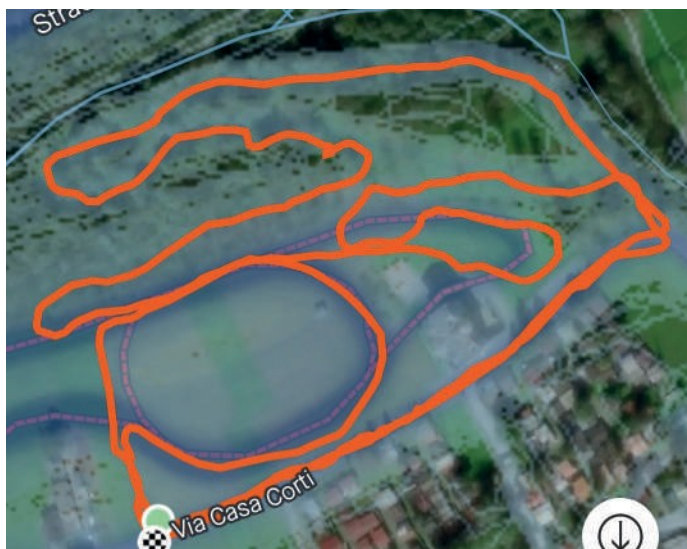


**RUN - WINTER DUATHLON**  
giro da 1,5 Km



**SKI - WINTER DUATHLON**  
giro da 1,3 Km

## DA VALUTARE IN BASE ALLE CONDIZIONI DELLA NEVE



**RUN - WINTER TRIATHLON**  
giro da 2 Km



**BIKE - WINTER TRIATHLON**  
giro da 3 Km



**SKI - WINTER TRIATHLON**  
giro da 1,3 Km



## 5. REGOLAMENTO

### WINTER TRIATHLON / DUATHLON

Art.41 Regole generali REGOLAMENTO TECNICO IN VIGORE DAL 3 LUGLIO 2023

41.01 Il Winter Triathlon è una gara che prevede la sequenza senza interruzione di tre prove: corsa, mountain bike, sci di fondo. Di preferenza tutte le frazioni devono essere svolte su neve o ghiaccio.

41.02 Nella frazione podistica potranno essere usate scarpe chiodate.

41.03 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.

41.04 Le prolunghe sul manubrio sono vietate.

41.05 I manubri tradizionali da strada sono vietati.

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

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

41.08 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.

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

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

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

41.12 L'inizio della frazione sciistica sarà chiaramente indicato.

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

41.14 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.

41.15 Sono permesse tutte le tecniche dello sci di fondo.

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

41.17 Potrà essere proibito il passo pattinato nel tratto finale.

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

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

## 6. MONTEPREMI E PREMIAZIONE

### PREMIAZIONI

SABATO 17/02

Verranno premiati :

i primi 3 atleti maschili e femminili di ogni categoria con premi in natura

i primi 3 atleti maschili e femminili assoluti

DOMENICA 18/02

Verranno premiate:

le prime 3 donne e i primi 3 uomini assoluti

le prime 3 società del Circuito

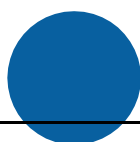
le prime 3 società con classifica data dalla somma dei tempi dei primi 5 uomini e 3 donne di ogni società

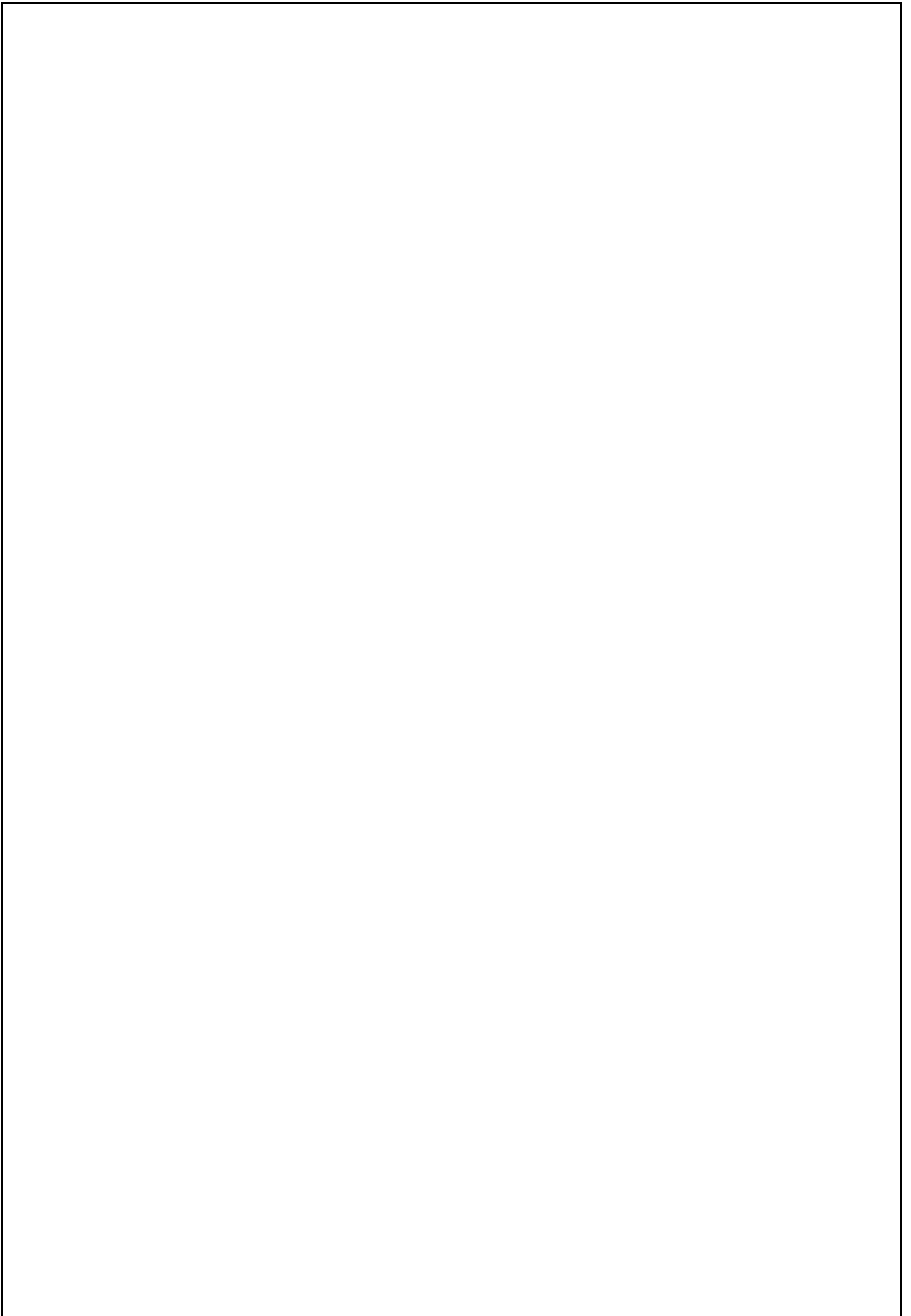
i primi 3 uomini e le prime 3 donne di ogni categoria escludendo gli assoluti

## 7. INFORMAZIONI

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

**Cronometraggio:** cronometraggio elettronico Nextrace





## 8. ALBERGHI

### **Albergo Ristorante Morandi**

Via Dante, Fiumenero

info@albergoristorantemorandi.com

0346.44001 – 3347983450

### **Hotel Gioan**

Via Onorevole T. Pacati, 91, Lizzola

sergio@scuolainmontagna.it

0346 44241 - 3355935274

### **B&B a Fiumenero**

<https://turismovalbondione.it/servizi/lullaby-bb/>

### **Campeggio di Valbondione**

Affitta piccole casette

Tel. 0346 44088