



COGNE – 19 GENNAIO 2020

WINTER TRIATHLON



**CAMPIONATO ITALIANO
INDIVIDUALE ASSOLUTO
DI CATEGORIA
JUNIOR E A SQUADRE**



INDICE

1. Organizzazione
2. Come raggiungere Cogne (AO)
3. Programma gara
4. I percorsi
5. Modalità di iscrizione
6. Condizioni di partecipazione
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

WEB: <http://www.granparadisobike.it/datapage.asp?id=123&l=1>

DIRETTORE DI GARA: ALLADIO LUCA

DELEGATO TECNICO: HOMBERGER ANDREA

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 18 GENNAIO

- 17-19 Ritiro pettorali e pacchi gara presso Sala Consiliare del Comune di Cogne
18.30 Briefing presso Sala Consiliare del Comune di Cogne

DOMENICA 19 GENNAIO

- 08.00 – 10.00 Ritiro pettorali e pacchi gara presso Sala Consiliare del Comune di Cogne
09.30 – 10.45 Apertura Zona Cambio
11.00 Partenza gara Assoluta Maschile
11.02 Partenza gara Assoluta Femminile
11.05 Partenza gara Juniores
13.00 Pasta Party presso Palestra “Vincenzo Perruchon” di Cogne
15.00 Premiazioni

4. I PERCORSI

	RUN	BIKE	SKI
WINTER TRIATHLON CLASSICO	5,4 Km	11,8 Km	7,2 Km

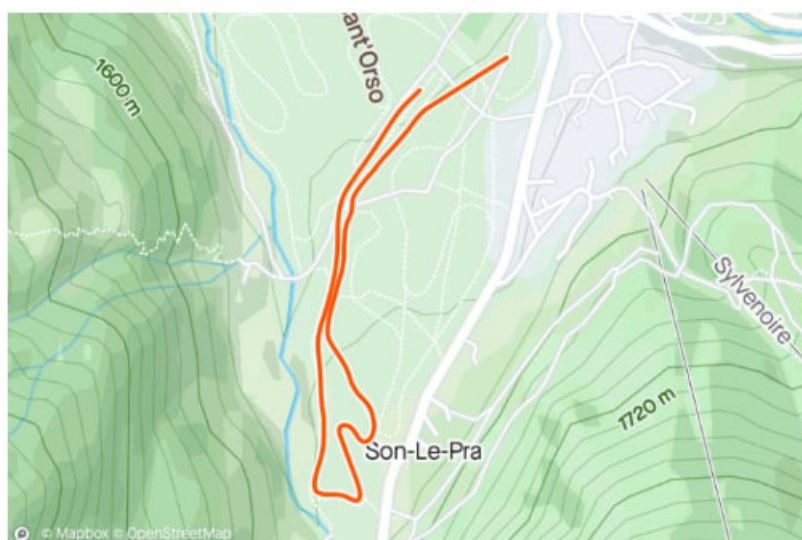
	RUN	BIKE	SKI
WINTER TRIATHLON JUNIOR SPRINT	3,6 Km	6 Km	4,7 Km

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

RUN - LAP 1,8 KM

Sulla neve.

Giro di 1,7 km da ripetere 3 volte (2 per juniores).



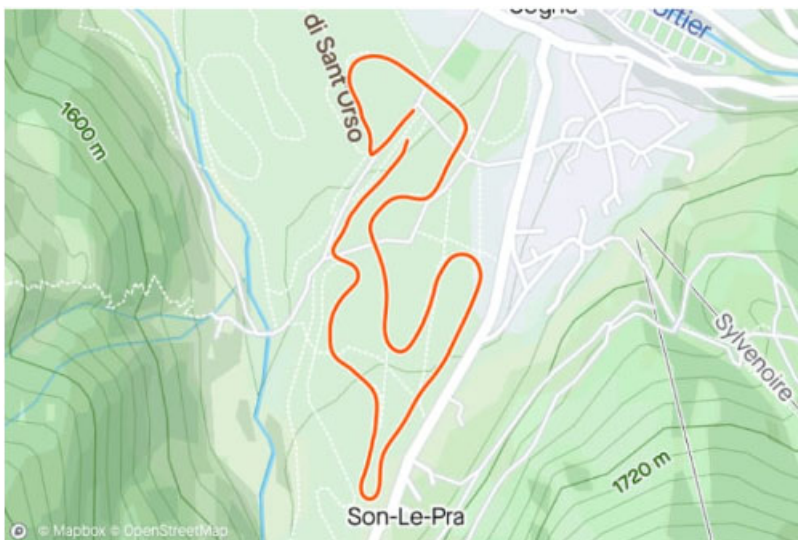
L'avvio in prossimità della zona cambio è pianeggiante. In seguito si affronta un leggero falsopiano sulla pista di fondo che porta al giro di boa, passando per due strappi brevi (circa 50 metri) e secchi. Quindi si imbecca una lunga e costante discesa che riconduce verso la zona cambio. Il percorso è totalmente innevato.

BIKE - LAP 3 KM

Sulla neve. Giro di 3 km da ripetere 4 o 2 volte (juniores).

Il primo tratto è tutto in discesa, veloce e con repentini cambi di direzione, sulla pista di fondo. Nella parte finale, superato un ponticello sul torrente, si risale lungo il torrente su una strada innevata in leggera salita. Attraversato il ponte in Località Sapinière un ultimo strappo sulla pista di fondo riconduce alla zona cambio. Il percorso è totalmente innevato.

CROSS COUNTRY SKIING - LAP 2,37 KM



Giro di 2,37 km da ripetere 3 volte (2 per juniores). Il tracciato, dopo un primo tratto pianeggiante, imbecca 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. MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Inviare mail con i propri dati a luca.trisports@gmail.com

TASSA D'ISCRIZIONE:

Elite - Age group	40 euro
Under 23 – S1	25 euro
Junior	15 euro
Youth B	8 euro

BONIFICO:

Intestato a

ASD TRISPORTS.IT TEAM

Banca: **Banca di Credito cooperativo valdostana filiale di Aosta**

Iban Cod: **IT59M0858701211000110193082**

Swift code: **ICRAITMMGB0**

Chiusura iscrizioni: martedì 14 gennaio 2019 alle ore 23.59.

6. CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Art.41 Winter Triathlon Classico, Campionati Italiani Individuali Assoluti e di Categoria

- 41.01 I Titoli saranno assegnati su distanza classica.
- 41.02 A questa gara potranno iscriversi atleti stranieri, per i quali sarà stilata classifica separata.

Art.42 Winter Triathlon Sprint, Campionati Italiani Individuali Junior

- 42.01 Saranno assegnati in prova unica su distanza Sprint.
- 42.02 Ai titoli potranno partecipare tutti gli atleti italiani con tesseramento agonistico, a partire dalle Categorie Youth B.
- 42.03 Ai titoli non potranno partecipare gli atleti delle categorie Youth A.

Art.43 Winter Triathlon Classico, Campionati Italiani Assoluti a Squadre

- 43.01 I Titoli saranno assegnati su distanza classica.
- 43.02 Ai titoli potranno partecipare tutti gli atleti italiani con tesseramento agonistico.
- 43.03 Ogni società potrà schierare un atleta straniero regolarmente tesserato per la stessa società.
- 43.04 Le classifiche finali della gara a squadre, maschili e femminili, saranno determinate dalla somma dei tempi realizzati dai tre migliori atleti classificati di ogni squadra, senza distinzione di categoria, sulla classifica assoluta della gara individuale.

Art.40 Regole generali

- 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.

7. MONTEPREMI E PREMIAZIONE

CAMPIONATO ITALIANO WINTER TRIATHLON CLASSICO INDIVIDUALE ASSOLUTO

- Montepremi: € 800,00

POS.	%	UOMINI	DONNE
1°	50	200,00	200,00
2°	30	120,00	120,00
3°	20	80,00	80,00
TOTALE		400,00	400,00

- Premiazioni:

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 2020.

CAMPIONATO ITALIANO WINTER TRIATHLON CLASSICO A SQUADRE

- Premiazioni:

Saranno premiate le prime 3 squadre classificati uomini e donne con medaglie ufficiali FITRI e i vincitori verranno vestiti con la maglia di Campione Italiano 2020 e premi in natura.

CAMPIONATO ITALIANO WINTER TRIATHLON DI CATEGORIA

- Premiazioni:

Saranno premiati i primi 3 classificati, di ogni categoria, uomini e donne con medaglie ufficiali FITRI 2020 e premi in natura.

CAMPIONATO ITALIANO WINTER TRIATHLON JUNIOR

- Premiazioni:

Saranno premiati i primi 3 classificati uomini e donne con medaglie ufficiali FITRI 2020 e premi in natura.

8. INFORMAZIONI

Assistenza sanitaria: medico di gara; 2 ambulanze

Ospedale allertato: Ospedale Parini di Aosta

Medico di gara: Dott. Dany Furfaro

Cronometraggio: cronometraggio elettronico SDAM

Ristoro: al traguardo sarà allestito un punto di rifornimento con tè caldo, frutta secca, frutta fresca e integratori energetici

9. ALBERGHI

Consorzio operatori turistici della Valle di Cogne 0165.74040,

www.cogneturismo.it