



**PARADUATHLON SPRINT  
CITTA' DI  
LIGNANO SABBIAADORO**

**Campionati Italiani duathlon  
Super Sprint Individuale Assoluto  
Italian Paratriathlon Series**

**LIGNANO SABBIAADORO (UD)  
25 Aprile 2022**

**GUIDA DI GARA**



---

# INDICE

[Località](#)

[Come arrivare](#)

[Iscrizioni](#)

[Programma](#)

[Servizio agli Atleti](#)

[Regolamento Gara](#)

[Briefing](#)

[Mappa Podismo 1 Paraduathlon](#)

[Mappa Ciclismo Paraduathlon](#)

[Mappa Podismo 2 Paraduathlon](#)

[Contatti](#)

[Assistenza Medica](#)

[Note Finali](#)

# Località

Situata a metà strada tra Venezia e Trieste, Lignano sorge su una penisola che si affaccia sul tranquillo Mare Adriatico tra le foci del fiume Tagliamento e la Laguna di Marano è il luogo ideale per il riposo di tutta la famiglia.

Lignano offre al turista un concentrato di servizi, attrattive e accoglienza mantenendo uno stretto contatto con la natura grazie alla sua recente storia di stazione balneare: un lungo arenile di sabbia finissima, 6 parchi divertimento per tutte le età, impianti sportivi di recente costruzione, zone pedonali per lo shopping, alberghi, villaggi e appartamenti per tutte le esigenze. Non mancano i pub, le enoteche e le discoteche che si affacciano sul mare, i corsi di acquagym, il centro termale e il servizio di intrattenimento per bambini; e ancora, l'arena Alpe Adria per i concerti estivi, un Golf Club da 18 buche, piste ciclabili, maneggi, campi da tennis e oltre 5.000 posti barca in 8 darsene moderne ed attrezzate. Tutto questo racchiuso in pochi chilometri liberi dal traffico e immersi nel verde. Da quasi 20 anni può fregiarsi della "Bandiera Blu d'Europa", simbolo della pulizia delle spiagge e del mare. Lignano sono in realtà tre favolose città pensate per la vacanza, Sabbiadoro, Pineta e riviera.

Info sul [sito istituzionale http://www.lignano.org/](http://www.lignano.org/).

## Come arrivare

### - In Auto:

Imbocca l'autostrada **A4 Venezia - Trieste** oppure l'**A23 Tarvisio - Venezia** e esci al **casello di Latisana**. Prosegui sulla strada statale 354 verso Lignano per circa 18 Km.

Le autostrade A4 e A23 sono collegate con i principali snodi autostradali italiani ed europei.

### - In Treno:

La linea ferroviaria Milano-Trieste si snoda a circa 20 km da Lignano Sabbiadoro. La stazione di riferimento per la località balneare è quella di **Latisana-Lignano-Bibione**.

Per chi desidera raggiungere Lignano Sabbiadoro in treno ecco gli snodi ferroviari più vicini:

**Stazione di Latisana-Lignano-Bibione:** 23 km

**Stazione di Portogruaro-Caorle:** 35 km

Ad ogni stazione sono disponibili collegamenti in autobus con più corse giornaliere verso Lignano Sabbiadoro.

### - In Aereo:

Lignano dista circa un'ora di auto dagli **aeroporti internazionali di Venezia Marco Polo, Trieste Ronchi dei Legionari e Treviso Canova**. Tutti gli aeroporti menzionati sono collegati a Lignano Sabbiadoro con autobus di linea e treni.

### - In Autobus:

numerosi bus di linea collegano Lignano Sabbiadoro con le principali città italiane ed estere. La compagnia di trasporti locale è **TPL FVG** che effettua collegamenti urbani (durante la stagione estiva) e extraurbani. Questi ultimi collegano Lignano Sabbiadoro con le principali località dell'entroterra e con Udine.

Anche la compagnia di trasporti **ATVO** è operativa sul territorio con collegamenti con il vicino veneto e i relativi aeroporti.

Per prenotazioni alberghiere è possibile contattare le seguenti strutture convenzionate

- 1 **Hotel President** Viale della Pittura 9 Lignano Sabbiadoro (UD) tel 0431423932  
<https://www.hotelpresidentlignano.com/>
- 2 **Bella Italia EFA Village** Viale Centrale 29 Lignano Sabbiadoro (UD) tel 0431409511  
<https://www.bellaitaliavillage.com/it/mare-bella-italia.php?b=sport&lang=it>  
Inoltre nella struttura in oggetto, è presente il palazzo "**Le Vele**" con servizi dedicati ai diversamente abili.
  - **RESIDENCE ALLE VELE** – Paralympic INN:
    - Dispone di 68 camere senza barriere architettoniche, molte con vista panoramica
    - Può accogliere fino a 250 persone con diverse disabilità

## Iscrizioni

Solo on-line cliccando sul pulsante "ISCRIVITI" nella pagina dell'evento:

- [www.triathlonlignano.com](http://www.triathlonlignano.com)
- [www.endu.net](http://www.endu.net)

**Apertura iscrizioni: ore 08.00 del 02/01/2022**

**Scadenza iscrizioni: entro le 23:59 del 10 aprile 2022**

Possono partecipare tutti coloro che previa compilazione e sottoscrizione della scheda di iscrizione e perfezionamento del relativo pagamento, siano tesserati per la FITRI ed in regola per l'anno 2022.

Non è ammesso il tesseramento giornaliero.

# Programma

LOCATION: Piazzale Marcello d'Olivo, Lignano Sabbiadoro (UD)

*Si ricorda che i Campionati Italiani Paraduathlon Super Sprint Individuale Assoluti vengono svolti nella stessa giornata dei Campionati Italiani Duathlon Sprint individuale assoluti ma con Zona Cambio, percorso Bike e percorso podismo diversi. Inoltre gli orari diversi permettono una sicura e serena separazione tra le due competizioni.*

## Domenica 24 Aprile 2022

- 10.00 - 15.00 Apertura segreteria e consegna pacchi gara (PALAPINETA)
- 18.00 - 19.00 Ricognizione percorso gara
- 20.00 - 22.00 Party di Benvenuto TENDA BAR

## Lunedì 25 Aprile 2022

### GARA PARADUATHLON SUPER SPRINT

- Ore 07.00 - 07.45 Apertura segreteria e consegna pacchi gara (PALAPINETA)
- Ore 07.15 Apertura zona cambio gara C.I. paraduathlon
- Ore 08.00 Chiusura zona cambio gara C.I. paraduathlon
- Ore 08.10 Trasmissione Briefing gara C.I. paraduathlon (TENDA BAR)
- **Ore 08.30 Partenza gara C.I. Paraduathlon 1° batteria corsa**
- Ore 10.00 Fine gara C.I. paraduathlon
- Ore 10.15 Premiazioni gara C.I. paraduathlon
- Ore 10.30 - 11.15 check-out Zona Cambio
- Ore 11.00 Pasta Party (BAR TENDA)

**Si raccomanda l'ascolto/visione del briefing**

# Servizi agli atleti

## Deposito Sacche

Borse o Zaini potranno essere posti nell'area deposito bagagli predisposta al PALAPINETA\* a circa 100 mt dalla zona arrivo, anche se custodita da personale volontario, non si risponde del materiale depositato. La sacca potrà essere ritirata poi in qualsiasi momento mostrando il pettorale di gara.

(\*) se consentito dal regolamento FITRI al momento dello svolgimento della gara

## Docce\*

presso gli uffici spiaggia 3 e 4 sul lungomare Kechler

(\*) se consentito dal regolamento FITRI al momento dello svolgimento della gara

## Ricognizione percorsi

Gli atleti potranno effettuare il riscaldamento pre-gara sul percorso ciclistico e sulle vie adiacenti i percorsi di gara. Il percorso ciclistico e podistico sarà presidiato e segnalato con frecce e da fettuccia di colore giallo.

## Spunta elettronica

Prima della partenza si effettua la spunta elettronica: gli atleti con il chip allacciato alla caviglia dovranno transitare sopra l'apposito rilevamento, farsi spuntare dai giudici e recarsi presso il box di partenza.

## Assistenza bici

Vicino la zona cambio sarà presente e a disposizione di tutti i concorrenti uno stand di Advanced per assistenza.

## Assistenza sanitaria

Garantito dal SoGIT presso la zona partenza e arrivo e numero 2 ambulanze in base al numero di iscritti e al regolamento tecnico tenda medica 2 medici e personale sanitario.

## Pasta party

Presso il TENDA BAR posizionato a circa 50 m dalla zona arrivo il Pasta Party sarà funzionante come da orari previsti da programma orario. Gli atleti sono pregati in tutte le area di gara di rispettare l'ambiente utilizzando i cestini per i rifiuti e gettando gli stessi negli appositi contenitori di riferimento.

# Regolamento

## Distanze

La competizione di Paraduathlon Super Sprint sulle distanze:  
2,5 km di podismo, 10 km di ciclismo, 1 km di podismo.

Per garantire la sicurezza dei partecipanti e il sereno svolgimento della manifestazione, il campogara sarà chiuso al traffico.

## Norme comportamentali per i concorrenti

I concorrenti devono:

- rispettare le norme del Regolamento Tecnico
- rispettare le norme del regolamento specifico della gara
- seguire le istruzioni fornite da organizzatori e giudici di gara
- osservare un comportamento corretto e leale
- seguire i percorsi prestabiliti
- fermarsi quando il medico di gara li ritiene non idonei a proseguire la competizione
  - in caso di ritiro, segnalare ai giudici di gara l'avvenuto ritiro (la mancata comunicazione dell'avvenuto ritiro potrà comportare la squalifica con deferimento).

Gli atleti NON devono:

- arrecare danno ad altri atleti
- essere accompagnati o farsi seguire in bici o a piedi
- ricevere aiuti tecnici
- ricevere cibo o bevande al di fuori degli spazi predisposti dall'organizzazione

## Zona cambio

La Zona Cambio, interamente transennata e chiusa al pubblico, verrà allestita nella **Piazza Marcello D'Olivo** per gli atleti partecipanti al Paraduathlon compresa la (Pretransition Area) con spazio adeguato per facilitare l'intervento degli assistenti personali, per lasciare le carrozzine non agonistiche e per ospitare il personale medico.

Ogni concorrente all'entrata della zona cambio dovrà esibire, se richiesta dai giudici, la propriatessera FITRI corredata da valido documento di riconoscimento.

L'accesso alla zona cambio è consentito solo:

- ai concorrenti;
- ai giudici;
- alle persone esplicitamente autorizzate.

-

Nell'area di transizione ogni atleta può introdurre solo il materiale strettamente necessario allo svolgimento della gara; tutto il materiale usato in gara dai concorrenti dovrà essere collocato, negli orari stabiliti, nei posti riservati e contrassegnati dai rispettivi numeri di gara. Gli atleti sono tenuti a riposizionare il materiale usato nelle varie frazioni al posto assegnato, pena ammonizioni o squalifica da parte dei Giudici di gara.

## Area di partenza

La spunta degli atleti verrà effettuata in prossimità della partenza in Piazza Marcello d'Olivo, successivamente gli stessi dovranno seguire le indicazioni dei Giudici per recarsi alla linea di partenza, senza più allontanarsi sino all'inizio della competizione, pena ammonizione e squalificata parte dei Giudici di gara.

## Briefing

Il Briefing si terrà online e verrà reso disponibile da giovedì 23 Marzo tramite le piattaforme social della ASD Triathlon Lignano Sabbiadoro. Il video rimarrà salvato per successive consultazioni.

**La visione del Briefing è vivamente consigliata per poter comprendere a pieno tutte le procedure da seguire.**

## Pacchi gara

I pacchi gara saranno consegnati agli atleti presso la segreteria, negli orari indicati nel programma di gara. Con il pacco gara saranno consegnati: il numero da applicare sulla bicicletta, il pettorale per la corsa, il timing chip e il gadget della gara.

Al ritiro del pacco gara, gli atleti dovranno portare:

- un documento di riconoscimento (passaporto, patente)
- la tessera della federazione nazionale di triathlon
- l'autocertificazione sul proprio stato di salute\*, in accordo con i protocolli federali

Gli atleti ed eventuali accompagnatori sono tenuti a indossare la mascherina\*

**CORRETTAMENTE** (copertura di naso e bocca) in tutta la zona gara.

\*se così previsto dalle norme nazionali in vigore.

## Rispetto dell'ambiente

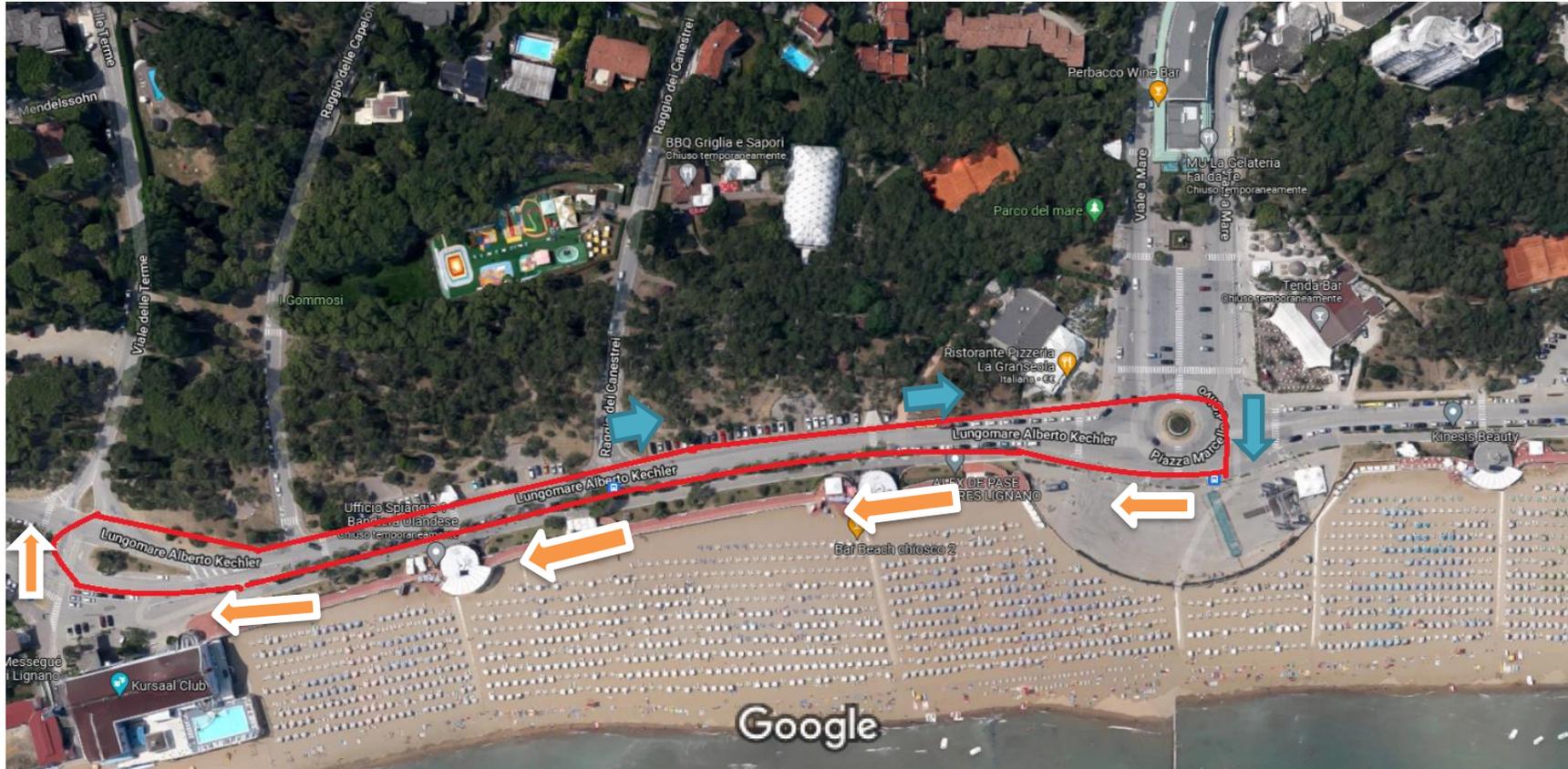
Il partecipante, in occasione dell'evento, dovrà tenere un comportamento adeguato nel rispetto dell'ambiente e senza arrecare alcun danno al paesaggio. I rifiuti (gel, bottiglie/borracce vuote ecc.) dovranno essere tenuti nella bici o potranno essere smaltiti nelle apposite aree in prossimità dei ristori presenti sui percorsi.

La violazione di queste regole comporterà la squalifica dalla gara.

*Per ciò che non è presente in questa guida tecnica si rimanda ai regolamenti e alle norme federali.*

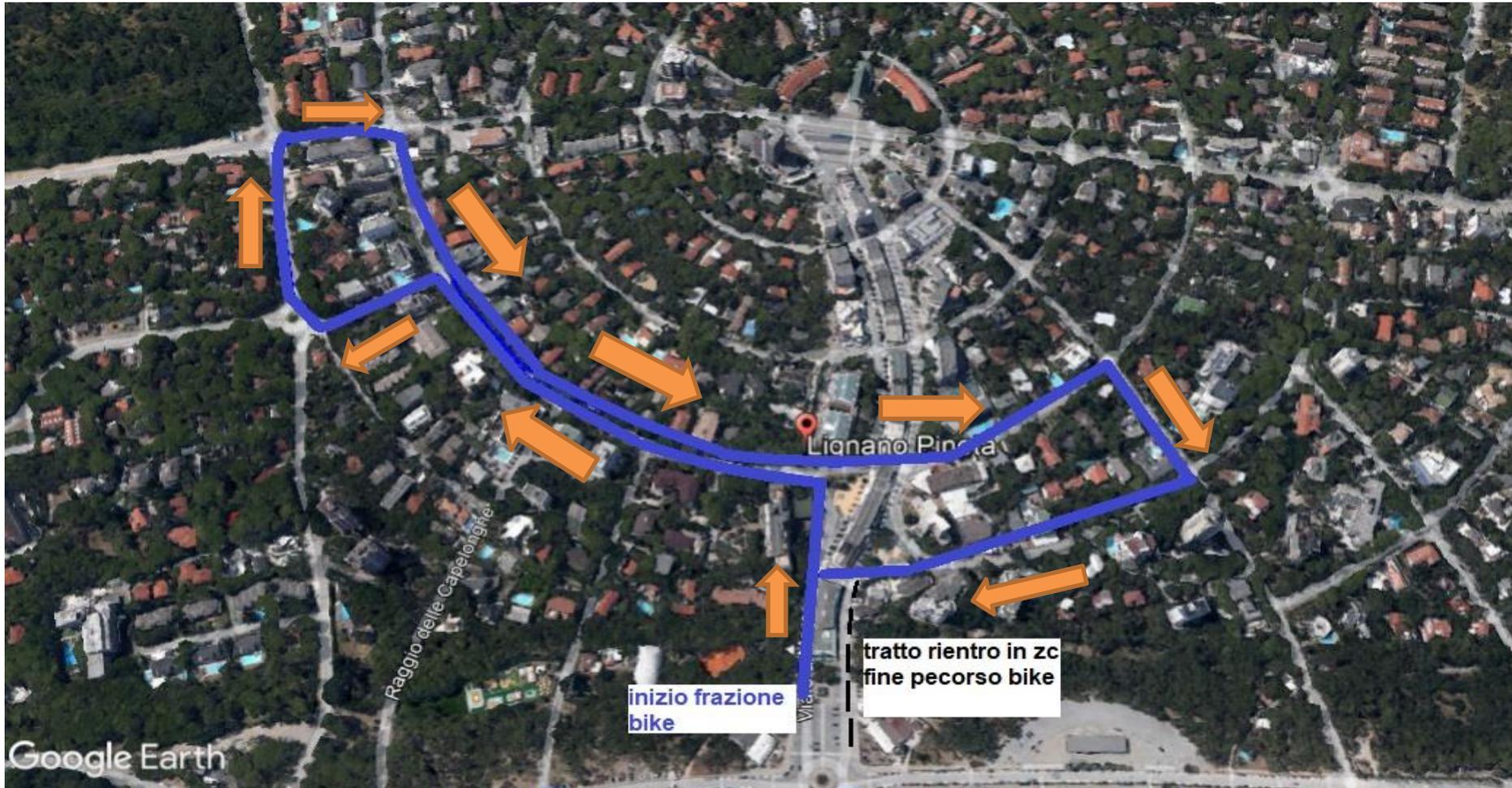
# Mappa podismo 1 Paraduathlon

## 3 km - 2 giri



# Mappa ciclismo Paraduathlon

10 km - 4 giri

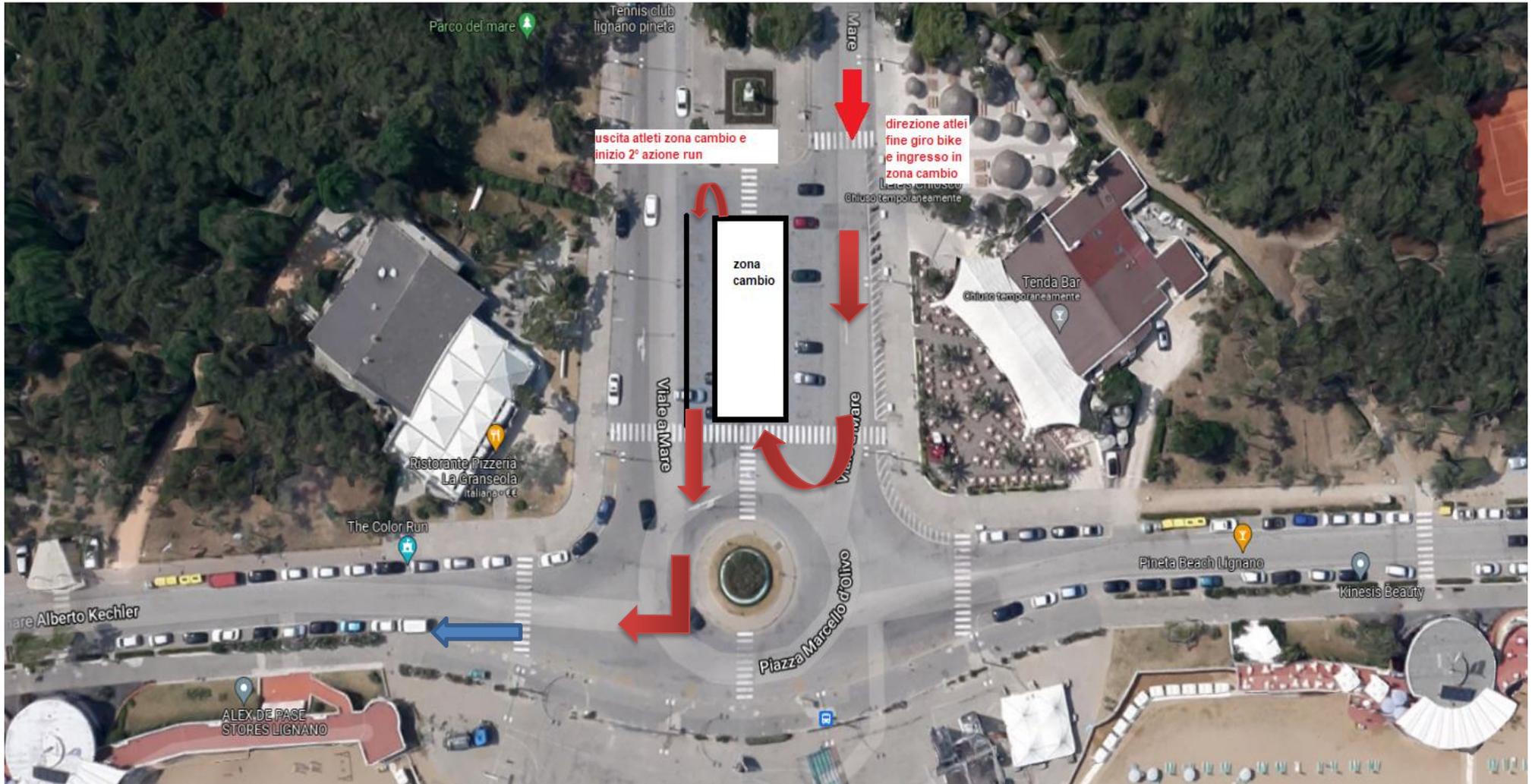


# Mappa podismo 2 Paraduathlon

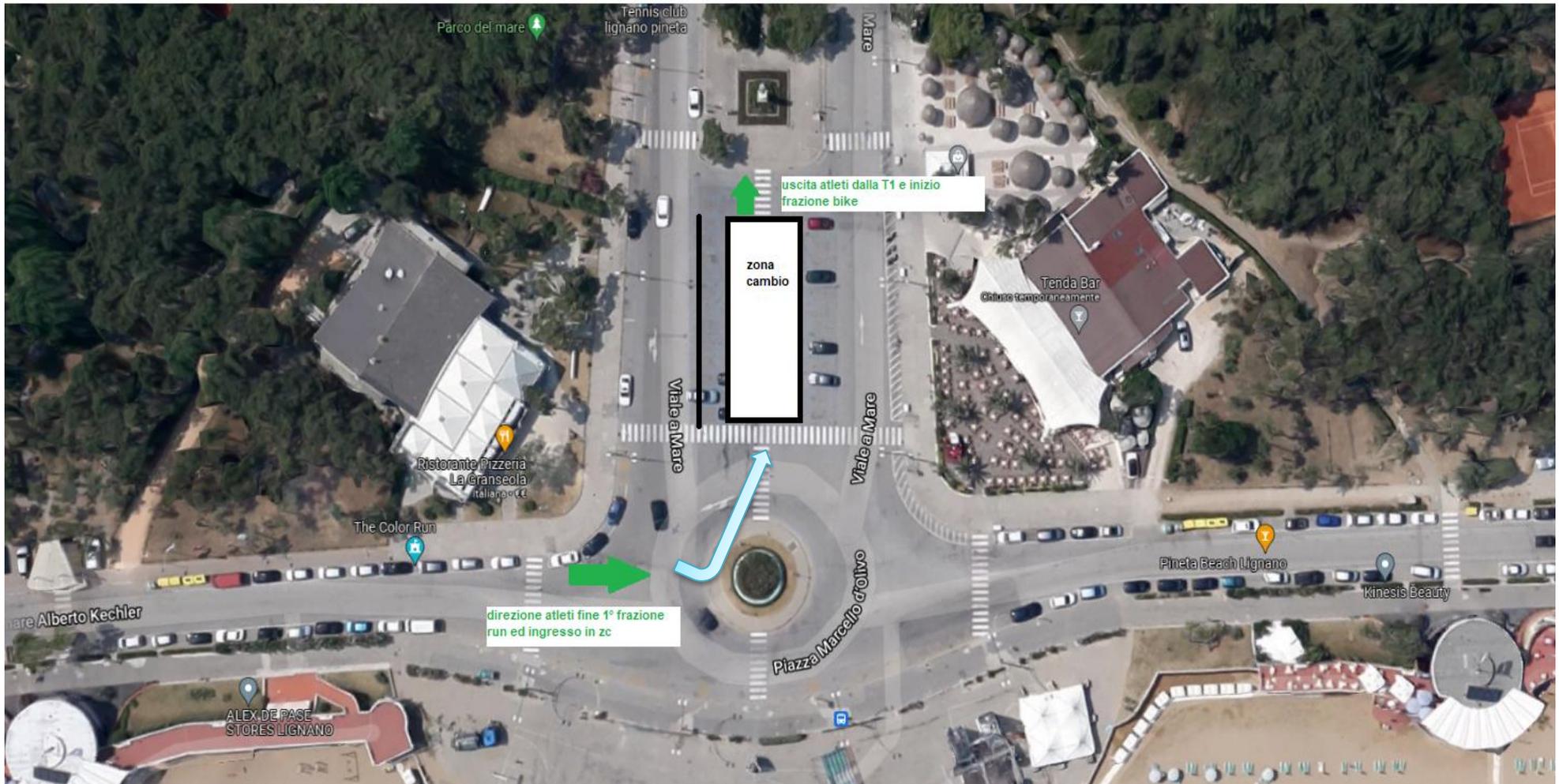
1.5 km - 1 giro



## Mappa ZC Paraduathlon Fine bike inizio 2° frazione run



## Mappa ZC Paraduathlon Fine 1° frazione run inizio bike



# Contatti

L'organizzazione dell'evento è curata dalla **A.S.D. Triathlon Lignano Sabbiadoro**

**Il referente** per l'evento è:

Manfredonia Ivano

Tel.: 3357143015

[info@triathlonlignano.it](mailto:info@triathlonlignano.it)

**il direttore gara** è:

Benedetti Matteo

Tel.: 3518837370

Mail [matteobenedettiud@gmail.com](mailto:matteobenedettiud@gmail.com)

È possibile trovare tutte le info e rimanere aggiornati sull'evento sulle pagine **Social**:

[A.S.D Triathlon Lignano Sabbiadoro - Home | Facebook](#)

[https://www.instagram.com/triathlon\\_lignano](https://www.instagram.com/triathlon_lignano)

e sul **sito**: <https://www.triathlonlignano.com>

## Assistenza medica

L'assistenza medica in gara è garantita dalla SOGIT con:

2 ambulanze

2 medici

tenda medica nelle vicinanze della zona arrivi.

I Contatti dei medici verrà fornito il giorno della gara dalla SOGIT:

tel 0431423298

La struttura ospedaliera di riferimento è l'Ospedale Civile di Latisana, situato in **Via Sabbionera, 45**.

---

# Note finali

## Diritto d'immagine

Con l'iscrizione a Duathlon città di Lignano Sabbiadoro l'atleta autorizza espressamente la A.S.D. Triathlon Lignano Sabbiadoro ed altre entità terze partner, unitamente a sponsor e media partner, all'acquisizione del diritto di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari, prodotti e diffusi in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti e dai trattati in vigore, compresa eventuale proroga che potrà essere apportata al periodo previsto.

L'atleta concede alla A.S.D. Triathlon Lignano Sabbiadoro ed a altre entità terze partner il diritto al pieno utilizzo della sua immagine senza limiti di tempo, luogo e modalità rinunciando ad avanzare qualunque pretesa, anche economica.

## Responsabilità e privacy

Con l'iscrizione a Duathlon Città di Lignano Sabbiadoro l'atleta dichiara di conoscere nell'interezza e di accettare il regolamento FITRI e il presente regolamento ufficiale. Ai sensi del D.lgs. n°196 del 30/6/2003 e seguenti, e in ottemperanza del Regolamento Europeo n.679/2016 - GDPR-, prima dell'iscrizione l'atleta è tenuto a prendere visione della documentazione in materia di tutela della privacy ed a esprimere il proprio consenso al trattamento dei dati personali.

*Per tutto quanto non previsto nella presente guida si rimanda ai regolamenti specifici e alle leggi vigenti in materia. L'organizzatore si riserva di variare in qualunque momento ogni norma del presente regolamento per motivi di forza maggiore.*