



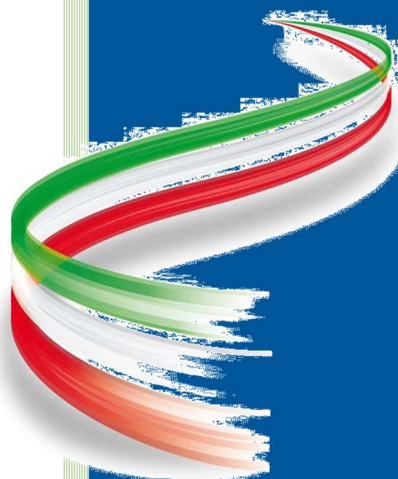
**COGNE – 16 GENNAIO 2022**

**WINTER TRIATHLON**



**GRAN PARADISO  
WINTER TRIATHLON**

**CAMPIONATO ITALIANO  
ASSOLUTO, CATEGORIA,  
JUNIOR**



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

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

**DIRETTORE DI GARA: ALLADIO LUCA**

**DELEGATO TECNICO: VESCOVO FABIO**

**GIUDICE ARBITRO: VERDICCHIO POMPEO**

## 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 15 gennaio**

17,00 – 19,00 Ritiro pettorali e pacchi gara presso Sala Consiliare del Comune di Cogne  
19,15 Briefing online

### **Domenica 16 gennaio**

08,00 – 10,00 Ritiro pettorali e pacchi gara presso Sala Consiliare del Comune di Cogne  
10,15 Apertura zona cambio  
11,00 Partenza Campionato Italiano Assoluto e di Categoria (Elite + Age Group)  
11,05 Partenza Campionato Italiano Junior (Junior + Youth B)  
13,15 Partenza gara Promozionale Giovanile (Esordienti, Ragazzi, Youth A)  
14,30 Premiazioni (sul campo gara)

## 4. I PERCORSI

	<b>RUN</b>	<b>BIKE</b>	<b>SKI</b>
<b>WINTER TRIATHLON CLASSICO</b>	<b>6 Km</b>	<b>12 Km</b>	<b>7,5 Km</b>

	<b>RUN</b>	<b>BIKE</b>	<b>SKI</b>
<b>WINTER TRIATHLON JUNIOR SPRINT</b>	<b>4 Km</b>	<b>6 Km</b>	<b>5 Km</b>

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

## RUN - LAP 2 KM

Interamente sulla neve.

Giro di 2 km da ripetere 3 volte (2 per distanza sprint).

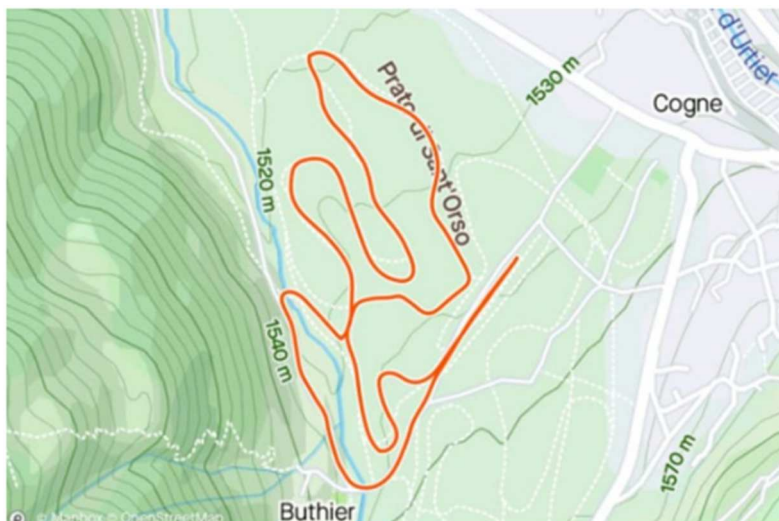


L'avvio in prossimità della zona cambio è pianeggiante. In seguito si affronta un leggero falsopiano sulla pista pedonale che porta al giro di boa. Quindi si imbecca una lunga e costante discesa che riconduce verso la zona cambio. Il percorso è totalmente innevato.

## BIKE - LAP 3 KM

Interamente sulla neve.

Giro di 3 km da ripetere 4 (2 per distanza sprint).



Il primo tratto è tutto in discesa, veloce e con repentini cambi di direzione, sulla pista di fondo. Poi superato un ponticello sul torrente, si risale su una strada innevata in leggera salita verso la Località Sapinière. Proseguendo in salita verso Valnontey si giunge al giro di boa e si inizia a scendere. Un ultimo strappo sulla pista di fondo riconduce alla discesa finale verso la zona cambio. Il percorso è totalmente innevato.

## CROSS COUNTRY SKIING - LAP 2,5 KM

Giro di 2,5 km da ripetere 3 volte (2 per distanza sprint).



Il tracciato, dopo un primo tratto pianeggiante, imbocca 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

### QUOTA D'ISCRIZIONE:

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

### BONIFICO:

Intestato a:

**ASD TRISPORTS.IT TEAM**

Banca: **Banca di Credito Cooperativo Valdostana (filiale di Aosta)**

Iban Cod: **IT59M0858701211000110193082**

Swift code: **ICRAITMMGB0**

Inviare mail con ricevuta del bonifico e con i propri dati (numero tessera e società) a  
[luca.trisports@gmail.com](mailto:luca.trisports@gmail.com)

**Chiusura iscrizioni:** martedì 11 gennaio 2022 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.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

- **Premiazioni:**

Saranno premiati i primi tre di ogni categoria (maschili e femminili) con medaglie ufficiali FITRI e i vincitori assoluti verranno vestiti con la maglia di Campione Italiano 2022.

Montepremi in denaro per i primi tre assoluti maschili e femminili (800 euro).

## 8. INFORMAZIONI

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

**Ospedale allertato:** Ospedale Parini di Aosta

**Medico di gara:** Dott. Dany Furfaro

**Cronometraggio:** cronometraggio elettronico a cura di Krono Run

**Ristoro:** immediatamente dopo il traguardo verrà fornito ai concorrenti un sacchetto contenente generi alimentari. (vale come ristoro/pasta party nel rispetto delle regole anti covid)

Possibilità in loco di paraffinatura sci per la gara (a pagamento), con consegna del materiale sabato sera e ritiro la domenica mattina.

## 9. ALBERGHI

Consorzio operatori turistici della Valle di Cogne 0165.74835,

[www.cogneturismo.it](http://www.cogneturismo.it)