

## PROGRAMMA DI MASSIMA, TRIATHLON INTERNAZIONALE DI MERGOZZO 2023

4 giugno 2023

1,9 km nuoto – 90 km bici – 21 km corsa

### Iscrizioni

Attenzione le iscrizioni saranno chiuse al 30 maggio 2023 o al sold-out.

La gara è aperta anche ad atleti stranieri in possesso di tessera della Federazione di appartenenza.

COSTO ISCRIZIONE: 180€ individuali - 180€ staffetta

Il pacco gara comprende: cuffia numerata, pettorale, numeri bici e casco, chip cronometraggio (ATTENZIONE: non viene più fornito il velcro al quale attaccare il chip, è acquistabile la cavigliera in neoprene al costo di 5€ acquistabile durante la registrazione, in tal caso vi sarà direttamente inserita nella vostra busta) gadget di vari tipi, maglietta ricordo e medaglia finisher.

PROMOZIONI PER CHI SI ISCRIVE PRIMA DEL 30 MAGGIO 2023:

### INDIVIDUALE:

140€ dal 15 dicembre 2022 al 28 febbraio 2023 (sconto di 40€), 160€ dal 1 marzo al 30 aprile 2023 (sconto di 20€), 180€ dal 1 maggio al 30 maggio 2023.

Per partecipare alla gara gli atleti dovranno essere tesserati FITRI o tesserati della propria Federazione Nazionale riconosciuta dall'ITU. I non tesserati potranno partecipare richiedendo agli organizzatori il rilascio del day-pass al costo di € 30,00 previa presentazione di certificato medico agonistico per il TRIATHLON che sia valido alla data della gara e che sia stata rilasciato da un medico ITALIANO (con sede in Italia) oppure potrà almeno quindici giorni prima della gara richiedere il tesseramento agli organizzatori previo pagamento di € 60,00 (TESSERAMENTO VALIDO per tutto il 2023)

### STAFFETTA:

135€ dal 15 dicembre 2022 al 28 febbraio 2023 (sconto di 45€), € 165 dal 1 marzo al 30 aprile 2023 (sconto 15€), € 180 dal 1 maggio al 30 maggio 2023

Per partecipare alla gara gli atleti dovranno essere tesserati FITRI o tesserati della propria Federazione Nazionale riconosciuta dall'ITU. I non tesserati potranno partecipare richiedendo agli organizzatori il rilascio del day-pass al costo di 15 euro, previa presentazione di certificato medico agonistico per il TRIATHLON (rilasciato da medico ITALIANO con sede in Italia) che sia valido alla data della gara oppure potrà almeno quindici giorni prima della gara richiedere il tesseramento agli organizzatori previo pagamento di € 60,00 (TESSERAMENTO VALIDO per tutto il 2023)

CHI RICHIEDERA' IL TESSERAMENTO GIORNALIERO DOVRA' COMPILARE IL MODULO DEL TESSERAMENTO GIORNALIERO (SCARICABILE DAL SITO) FIRMARLO E CONSEGNARLO IN ORIGINALE AL RITIRO PETTORALE INSIEME ALLA COPIA DEL CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO). IL CERTIFICATO IN ORIGINALE DOVRA' ESSERE MOSTRATO AGLI ORGANIZZATORI AL RITIRO PETTORALE.

### ASSICURAZIONE

L'assicurazione ha il costo di €25 ad atleta, garantisce il pieno recupero dell'iscrizione (spostamento dell'iscrizione), da effettuarsi nei seguenti 2 anni. La disdetta deve essere effettuata entro e non oltre i quindici giorni antecedenti alla gara. Il costo di €25 deve essere sommato alla quota di iscrizione e pagato contestualmente all'iscrizione stessa.

Le iscrizioni sono gestite da [www.nextrace.net](http://www.nextrace.net)

L'iscrizione NON È TRASFERIBILE O SPOSTABILE ALL'ANNO PROSSIMO. Sarà possibile ritirare la propria iscrizione dalla gara inviando una mail a [dimensionetriathlon@libero.it](mailto:dimensionetriathlon@libero.it), specificandone i motivi intercorsi. L'eventuale rimborso sarà concesso entro e non oltre il e secondo il seguente prospetto:

60% della quota dall' 15/12/2022 al 15/02/2023

40% della quota dal 16/02/2023 al 16/04/2023

## Consegna pacchi gara

La consegna dei pacchi gara avverrà presso lo stabile a fianco del Comune di Mergozzo nei giorni di:

- Sabato 3 giugno dalle ore 16.00 alle ore 19.00

- Domenica 4 giugno dalle ore 07.00 alle ore 08.30

## Briefing

Domenica 4 giugno presso il palco premiazioni alle ore 09.30 in italiano e inglese, oltre a briefing scritto nel pacco gara e esposto in bacheca a partire da sabato 3 giugno.

## Zona cambio

Apertura zona cambio domenica 4 giugno alle ore 08.30 e chiusura alle ore 09.20. Solo agli atleti, agli organizzatori e ai giudici è permesso accedere alla zona cambio; amici, accompagnatori e spettatori non possono assolutamente entrarvi.

## Regolamento nuoto

Distanza: 1,9 km

Tempo limite: 1 ora minuti dall'inizio della gara

Ogni partecipante dovrà indossare una cuffia numerata fornita dagli organizzatori. Non è ammesso l'uso di pinne, boccagli o di qualsiasi altro strumento atto a migliorare la prestazione natatoria. Gli atleti dovranno trovarsi dietro alla linea di partenza almeno 5 minuti prima dall'inizio ufficiale della gara, pena ammonizione.

Gli atleti dovranno seguire il percorso segnato dalle boe. L'uso della muta è facoltativo, se ne consiglia il suo utilizzo, ma si ricorda che la stessa potrebbe essere vietata dai giudici in caso di temperatura alta dell'acqua, così come disposto dal Regolamento Fitri.

In caso di emergenza l'atleta dovrà alzare il braccio e chiamare l'assistenza. Una volta ricevute le cure adeguate, l'atleta potrà completare la frazione in acqua se è in grado. Nel caso in cui l'atleta sarà impossibilitato a continuare, lo stesso verrà considerato come ritirato.

La frazione di nuoto, 1,9 Km, si svolgerà su due giri da effettuare nelle acque del lago di Mergozzo con partenza dai gradini adiacenti al Municipio ed uscita all'australiana per rituffarsi dal pontile in corrispondenza della P.zza Cavour. Verranno posizionate boe nautiche di segnalazione che dovranno essere lasciate alla propria destra pena la squalifica. Il percorso di gara verrà posizionato sabato 3 giugno. La temperatura dell'acqua, per determinare l'utilizzo della muta, verrà misurata dai giudici domenica mattina e sarà esposta in zona cambio. Saranno presenti in acqua: la squadra di salvamento della Croce Rossa, operatori sub della Sub Verbania, la protezione civile e diverse canoe.

Il percorso nuoto sarà chiuso un'ora dopo l'inizio della gara. Gli atleti ancora in acqua allo scadere di questo tempo limite saranno squalificati e non potranno continuare la gara.

## Regolamento bici

Distanza: 90km

Tempo limite: 4 ore e 45 minuti dall'inizio della gara

La gara è NO DRAFT, è vietata la scia

Il percorso ciclistico si svolgerà lungo la Val d'Ossola toccando i Comuni di Mergozzo, Premosello, Vogogna e Beura Cardezza. E' composto da 2 giri da 45 Km ciascuno, segnalato con appositi cartelli posizionati negli incroci principali; il tracciato sarà visionabile già da sabato 3 settembre.

- gli atleti a cui sarà mostrato un **cartellino blu** da parte del giudice dovranno fermarsi al penalty box che sarà posizionato vicino alla finish-line all'inizio del percorso podistico e seguire le istruzioni del giudice. E' responsabilità dell'atleta fermarsi dopo aver ricevuto la penalità.

Cartellino ROSSO (squalifica).

Il cartellino ROSSO preso in QUALSIASI MOMENTO equivale a SQUALIFICA.

Sono ammesse solo bici da strada o da triathlon e in ogni caso biciclette che rispettino le regole Fi.Tri.

I commissari di gara si riservano il diritto di rifiutare qualsiasi bicicletta che non risponda agli standard di sicurezza. Gli atleti dovranno risolvere tale problema per partecipare alla gara. L'uso del casco è obbligatorio, i caschi saranno controllati dai giudici all'entrata della zona cambio domenica mattina. Gli atleti dovranno allacciare il casco prima di prelevare la bici nella prima zona cambio e dovranno slacciarlo dopo aver riposto la bici nella seconda zona cambio, prima di iniziare la frazione podistica. Gli atleti dovranno tenere la destra della carreggiata. Le strade non saranno

chiuso completamente al traffico quindi traffico controllato da parte della polizia stradale, polizia municipale, carabinieri e vari enti di protezione civile ed in ogni momento bisogna rispettare le regole del codice della strada. E' presente il servizio scopa. **Vige il regolamento tecnico F.I.TRI.** Gli atleti dovranno pedalare in fila indiana a una distanza l'uno dall'altro non inferiore ai dieci metri, fatta eccezione durante le manovre di sorpasso. E' vietato il sorpasso a destra, pena immediata squalifica. La manovra di sorpasso deve essere iniziata e ultimata nel tempo massimo di 15 secondi. Il pettorale con il numero fornito dall'organizzazione dovrà essere posto sulla schiena e dovrà essere sempre integro e ben visibile in tutte le sue parti, sponsor compresi. Ogni atleta dovrà essere responsabile della manutenzione e delle eventuali riparazioni della propria bicicletta. Non è consentito alcun aiuto da parte di terzi. E' assolutamente proibito gettare i rifiuti al di fuori delle zone preposte e durante la frazione ciclistica i rifiuti dovranno essere riposti negli appositi contenitori, sistemati entro 100 metri dalla zona ristoro, e indicati dai cartelli INIZIO LANCIO e FINE LANCIO pena ammonizione. Gli atleti potranno trasportare a mano la propria bicicletta, ma non potranno proseguire sul percorso ciclistico senza la stessa.

Gli atleti saranno personalmente responsabili di ogni infrazione commessa. Il percorso ciclistico sarà chiuso dopo 4 ore e 45 minuti dall'inizio della gara. Gli atleti ancora sul percorso bici dopo questo tempo limite saranno squalificati e non potranno proseguire la gara. Alla fine della frazione ciclistica ogni atleta dovrà riporre la propria bici nello spazio assegnatogli all'interno della zona cambio in maniera corretta e senza invadere lo spazio altrui. Non è consentito l'uscita dalla/l'accesso alla zona cambio in sella alla bicicletta.

Il percorso ciclistico sarà chiuso dopo 4 ore e 45 minuti dalla partenza della gara, gli atleti che giungeranno in zona cambio dopo questo tempo limite saranno considerati squalificati causa superamento tempo limite.

### **Regolamento podismo**

Distanza: 21 km

Tempo limite: 7 ore dall'inizio della gara

E' composto da 4 giri da 5,5 Km ciascuno (vedasi percorsi), segnalato con apposite frecce di colore azzurro sul manto stradale; il tracciato sarà visionabile già da sabato 3 giugno.

1. Non è concessa altra forma di locomozione se non la corsa o la camminata.
2. Gli atleti dovranno sempre indossare il proprio pettorale numerato sulla parte anteriore del corpo. Il pettorale dovrà essere integro e sempre ben visibile in tutte le sue parti.
3. Gli atleti non potranno essere accompagnati o scortati da persone estranee alla competizione durante il percorso podistico.
4. Gli atleti dovranno seguire il percorso segnalato dagli ufficiali di gara, senza per nessun motivo accorciare le distanze.
5. L'uso delle scarpe da ginnastica o da corsa è obbligatorio.
6. Il percorso podistico verrà chiuso dopo 7 ore dall'inizio della gara. Gli atleti che allo scadere di quel tempo si troveranno ancora sul percorso podistico saranno considerati squalificati causa superamento tempo limite.

### **Tempi limite**

Nuoto 1h

Nuoto bici 4h 45 minuti

Nuoto bici corsa 7h

La gara si concluderà alle ore 17.15, chi taglierà il traguardo dopo tale ora non comparirà nella classifica. Atleti che si ritirano durante la gara sono pregati di comunicarlo agli organizzatori.

### **Ristori ciclismo**

Vi sono 3 ristori sul percorso di bici (1° e 3° ristoro a Beura - Cardezza – vedasi percorsi). Al 1° e al 3° ristoro verrà offerta acqua naturale in bottigliette da 500 ml. mentre al 2° vi sarà acqua naturale in bottigliette da 500 ml, sali, banane, barretta Enervit.

### **Ristori corsa**

Sono previsti 2 ristori per giro; in ognuno di questi vi sarà acqua, cola, sali, gel e ceste con acqua per lo spugnaggio.

## **Ristoro finale**

E' previsto, per gli atleti, un ristoro finale posizionato sotto i portici nelle adiacenze dell'arrivo.

## **Premiazioni**

Le premiazioni si svolgeranno alle 15.30 circa sotto l'arco di arrivo.

Il montepremio verrà ripartito in base al regolamento FITRI in vigore. I premi verranno assegnati in base alla classifica assoluta. A partire dall'ultimo premiato, si procederà con l'assegnazione dei premi in natura ai primi tre di ogni categoria maschile e femminile.

**Montepremi totale 2.000 Euro**

## **Servizio medico – massaggi**

In casi di emergenza è a disposizione una tenda della Croce Rossa subito dopo l'arrivo. Qui è possibile avere gratuitamente, dopo la gara, un massaggio riabilitativo.

Medici a ambulanze medicalizzate in loco

TELEFONO OSPEDALE "CASTELLI" VERBANIA: 0323-5411; TELEFONO OSPEDALE "SAN BIAGIO" DOMODOSSOLA: 0324-4911

## **Servizio bici**

Domenica mattina 4 giugno

## **Docce**

c/o campo sportivo di Mergozzo

## **Alberghi**

Albergo due Palme, Mergozzo. <https://www.hotelduepalme.it/>

## **Servizio fotografico**

Il servizio sarà curato da PHOTO-SPORT. Dopo appena qualche giorno sarà possibile visionare ed scaricare le foto dal sito web [www.photo-sport.it](http://www.photo-sport.it)

## **Diritto d'immagine**

Con l'iscrizione alla gara, l'atleta autorizza espressamente gli organizzatori della manifestazione, affinché abbiano diritto, unitamente ai media partner, ad utilizzare, i dati personali, le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, prese in occasione della propria partecipazione alla gara, su tutti i supporti, compresi i materiali promozionali e/o pubblicitari, in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.