



PAESTUM 5 marzo 2023

Area Templi

Guida Tecnica e regolamento



INDICE

- 1. Località**
- 2. Come arrivare**
- 3. Iscrizioni**
- 4. Programma**
- 5. Gara**
- 6. Contatti**
- 7. Assistenza medica**
- 8. Note**
- 9. Dove alloggiare**
- 10. Mappe**
- 11. Zona Cambio**
- 12. Percorso**
- 13. Pasta Party**



1. Località

Paestum è stata un'importante antica città greca sulla costa del mar Tirreno in Magna Grecia (sud Italia).

Le rovine di Paestum sono famose per i tre antichi templi greci in ordine dorico, risalenti a circa 600-450 aC, che sono in un ottimo stato di conservazione.

Le mura della città e l'anfiteatro sono in gran parte intatti, e la parte inferiore delle pareti di molte altre strutture sono ancora presenti, così come strade asfaltate. Il sito è aperto al pubblico, e vi è un museo nazionale al suo interno che contiene anche i reperti provenienti dal sito greco associato di Foce del Sele.

Dopo la sua fondazione da coloni greci con il nome di Poseidonia fu conquistata dai Lucani locali e poi

i Romani. Il Lucani rinominarono il paese Paistos e Romani diedero alla città il suo nome attuale. Come Paestum, la città divenne sede vescovile, ma è stata abbandonata nel Medioevo, lasciandola indisturbata e in gran parte dimenticata fino al 18° secolo.

Oggi i resti della città si trovano nella frazione moderna di Paestum, che fa parte del comune di Capaccio, in provincia di Salerno in Campania. L'insediamento moderno, direttamente a sud del sito archeologico, è

una località balneare, con lunghe spiagge di sabbia molto frequentate.



2. Come arrivare

In Treno

Solo treni locali si fermano a Paestum. Da Salerno, 14 treni al giorno diretti a Paestum (30-40 min.). Da Napoli, ci sono 12 corse giornaliere (74-103 min.)

La biglietteria alla stazione di Paestum (sotto il nome di Capaccio Scalo / Roccadaspide - Paestum) è chiusa a tempo indeterminato pertanto è possibile ottenere un biglietto pagando direttamente il conduttore sul treno senza alcuna penalità.

In Auto

Percorrere l'autostrada A3, prendere l'uscita Battipaglia se si arriva da nord o l'uscita di Eboli se si arriva da Sud, seguire le indicazioni per la statale 18 e poi prendere l'uscita Paestum.

Da Salerno, prendere la strada provinciale SP175 a sud lungo la costa; il viaggio dura circa un'ora.

In Autobus

Autobus CSTP lasciano Salerno da Piazza della Concordia in prossimità del fiume, a pochi isolati dalla stazione ferroviaria, (e a pochi isolati in più da dove si fermano gli autobus SITA Costiera Amalfitana) per giungere appena di fronte al sito archeologico (64 min.). Partenze su questa linea: ogni ora dalle 06:30-12:30, poi alle 13:50, 02:50, 03:30, 04:35, 05:45 e 19:30.



2.1 Come arrivare

Ci sono anche quattro autobus al giorno da Napoli (07:30, 08:10, 01:30, e 21:10); il viaggio dura 84 min.

In Aereo

Dall'aeroporto di Napoli Capodichino: "Alibus" da Capodichino alla stazione ferroviaria di Napoli (P.zza Garibaldi). Poi prendere il treno locale o il treno per Sapri, Paola, Cosenza o in direzione Reggio Calabria (si ferma a metà strada Capaccio / Roccadaspide o Paestum).



3. Iscrizioni

Scadenza iscrizioni:

PERVENUTE E SALDATE entro le 23:59 del 3 marzo 2023

Quota di partecipazione:

Senior/Master: 45€

U23 e S1: 25€

Junior: 18€

Youth B: 8€

Possono partecipare tutti coloro che previa compilazione e sottoscrizione della scheda di iscrizione e perfezionamento del relativo pagamento, siano tesserati per la FITRI a partire dalla categoria Youth B ed in regola per l'anno 2023. Per i non tesserati sarà possibile sottoscrivere un tesseramento giornaliero (DayPass) per il giorno della gara, al costo di € 20,00, presentando un certificato medico agonistico valido per il triathlon e modulo compilato e firmato relativo al tesseramento giornaliero. Detto tesseramento giornaliero darà la copertura assicurativa e sarà valido solo per la singola gara. Tutti i partecipanti riceveranno il pacco gara con i Gadget prescelti per l'edizione.

Iscrizioni su www.icron.it



4. Programma

5.03.2022

07.30 – 09.00 consegna pettorali pettorali in segreteria

08.30 – 09.15 apertura Zona Cambio

09.30 briefing e spunta

09.40 partenza gara

11.30 Fine gara

13.00 premiazioni

13.30 pasta party



5. Gara

Distanze

La competizione di Duathlon si svolge sulle seguenti distanze: 5 km di podismo, 20 km di ciclismo, 2,5 km di podismo.

Per garantire la sicurezza dei partecipanti e il sereno svolgimento della manifestazione, il campo gara 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**



5.1 Gara

Zona cambio

La Zona Cambio, interamente transennata e chiusa al pubblico, verrà allestita nelle area antistante ii Templi per gli atleti partecipanti al Duathlon.

Ogni concorrente all'entrata della zona cambio dovrà esibire, se richiesta dai giudici, la propria tessera 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 nella 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, 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 squalifica da parte dei Giudici di gara.



5.2 Gara

Briefing

Il Briefing si terrà alle 9.30 sul campo gara.

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.

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 ristoranti presenti sui percorsi.

La violazione di queste regole comporterà la squalifica dalla gara.

Non sono previsti ristoranti sul percorso.



6. Contatti

L'organizzazione è a cura di ASD AURORA TRIATHLON

Il direttore gara è LUCA LANZARA tel 3351785732 llanzara@gmail.com

7. Assistenza Medica

L'assistenza medica in gara è garantita da 2 Ambulanze attrezzate GIVI

Contatti Medico

Dott.Lapastina Gennaro 3475813232

La struttura ospedaliera di riferimento è il Presidio Ospedaliero di Roccadaspide Via Santa Palomba, 84069 Roccadaspide SA

Telefono: 0828 942 6500



8. Note

Con l'iscrizione ad Athena Duathlon Sprint l'atleta autorizza espressamente la Aurora Triathlon A.S.D. 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 a Aurora Triathlon A.S.D. 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 Athena Duathlon Sprint 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.

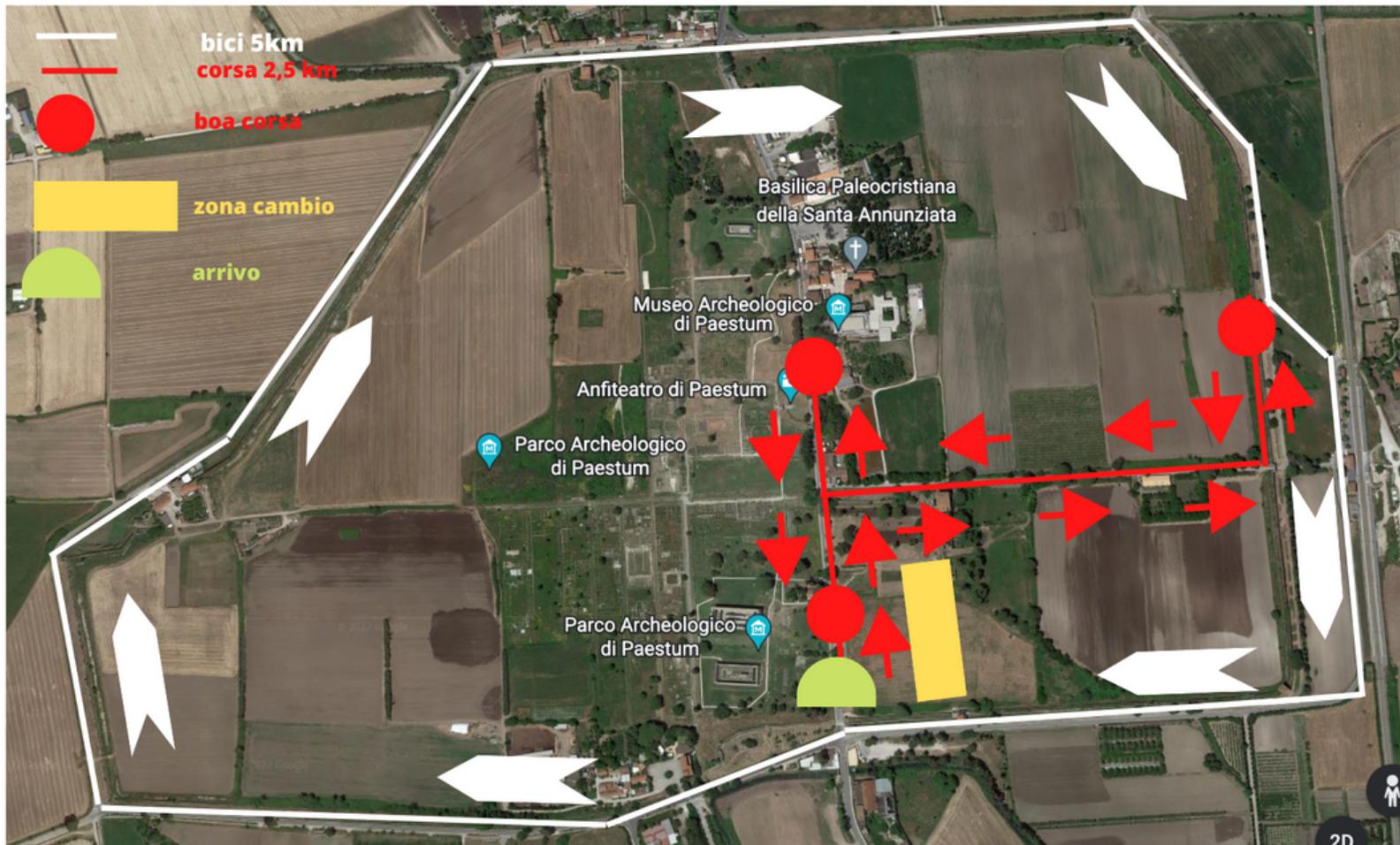
Per tutto quanto non previsto nella presente guida si rimanda ai regolamenti specifici e alle leggi vigenti in materia. L'organizzatore si riserva di variare in qualunque momento ogni norma del presente regolamento per motivi di forza



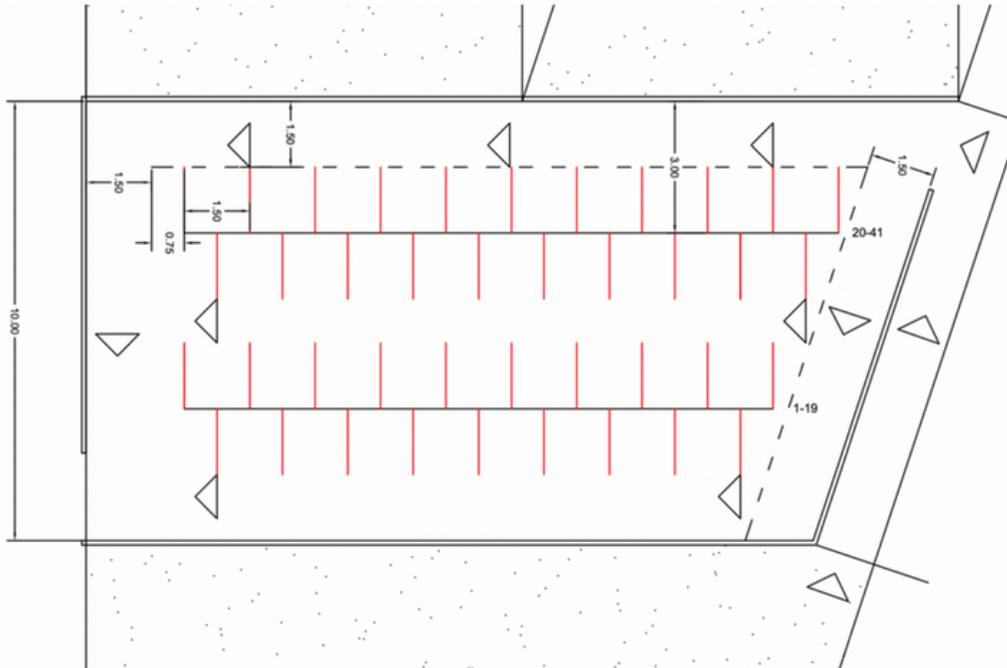
9. Dove alloggiare

In città ci sono moltissimi hotel e appartamenti in affitto: trovare quindi un posto in cui soggiornare non sarà difficile ed il bello è che i prezzi non sono nemmeno esagerati come ci si aspetterebbe. Naturalmente però, il consiglio è sempre quello di prenotare online su un sito affidabile come Booking: in questo modo potrete approfittare di promozioni e sconti sicuramente molto convenienti e potrete stare tranquilli. Su Booking potete anche leggere le recensioni di coloro che sono già stati nelle varie strutture, in modo da farvi un'idea e vedere con i vostri occhi le foto scattate dai clienti. Di certo per stare tranquilli e andare sul sicuro questa è la soluzione migliore e più consigliata!

10. Mappa



11. Zona cambio





12. Percorso

La prima frazione prevede un multilap di 2 (DUE) giri del percorso di corsa per un totale di 5 km (sul percorso vi sono radici di alberi, molto segnalate e presidiate, si raccomanda attenzione!!)

La seconda frazione prevede 4 (QUATTRO) giri intorno alle mura per un totale di 20 km, con qualche escrescenza sul manto stradale, che verrà segnalata

La terza ed ultima frazione prevede 1 (UNO) giro unico che termina sotto l'arco di arrivo (sul percorso vi sono radici di alberi, molto segnalate e presidiate, si raccomanda attenzione!!)



13. Pasta Party

Il pasta party, che come sa chi viene alle Ns. gare è sempre generoso, inizierà alle ore 13.30. Si raccomanda educazione e rispetto dei luoghi su cui si svolgerà, siamo in area sottoposta ad un vincolo paesaggistico culturale che prevede sanzioni di tipo PENALE per chi rovina e sporca i luoghi.

GRAZIE

Aurora Triathlon