

**24.09.2023 – TRIATHLON DISTANZA SUPERLUNGO**  
**DENOMINAZIONE GARA - ELBAMAN**  
**Individuale & Staffetta**

**ALLEGATO 1 – ESTRATTO REGOLAMENTO GARA**

<u>Partecipazione</u>	sono ammessi tutti gli atleti in regola con tesseramento Fitri o altra federazione straniera affiliata all'ITU. Per i dettagli vedere il sito <a href="http://www.elbaman.it">www.elbaman.it</a>
<u>Iscrizioni</u>	Sono aperte dal giorno 10.11.2022 al giorno 24.08.2023 (salvo chiusura anticipata per raggiungimento numero massimo ammessi). Tutte le informazioni reperibili sul sito <a href="http://www.elbaman.it">www.elbaman.it</a> . Possibilità di iscrizione online con carta di credito o bonifico. No vaglia postale. N. Massimo iscritti ammessi: 280 (Individuale) + 25 (Staffetta)
<u>Orari</u>	Ufficio Iscrizioni – venerdì 22.09 e sabato 23.09.2023 Briefing (se previsto/amMESSO) – sabato 23.09.2023 Partenza gara – domenica 24.09.2023 ore 7.00 – partenza individuale ore 7.40 – partenza staffetta Tempo limite: 17 ore / Ore 24.00 (individuale) – 16h20' (staffetta)
<u>Zona Cambio</u>	nel centro di Marina di Campo
<u>Assistenza medica</u>	ANPAS di Portoferraio (LI). N. 5 ambulanze, n. 2 auto mediche, n. 4 medici, n. 25 paramedici e volontari. Allestimento ospedale da campo (PMA) e zona massaggi dedicata (se ammessa). Il tutto operativa dalle 6.30 a minimo le ore 24.00 di domenica.
<u>Ristori</u>	N. 9 bici (3 per ogni giro). Vedere dettaglio nell'Allegato 2. N. 24 corsa (4 per ogni giro). Vedere dettaglio nell'Allegato 2. N.1 ristorante finale a buffet
<u>Sicurezza Stradale</u>	Polizia stradale, Carabinieri, Guardia di Finanza, Corpo Forestale, Protezione Civile Ass. La Racchetta, Volontari, Moto Scorta tecnica (n.12), moto di servizio (minimo n.15), auto apri corsa, camion scopa, altri mezzi di controllo. In totale circa 130 persone sul percorso ciclistico.
<u>Alberghi</u>	Convenzioni con svariati esercizi con agenzia viaggi dedicata. Tutte le informazioni sul sito <a href="http://www.elbaman.it">www.elbaman.it</a> .
<u>Pacco Gara</u>	Tutto il materiale per gareggiare. Gadget gara (es. zaino). Medaglia e maglia per i Finisher. Buffet finale post gara fino alle ore 24.00
<u>Come raggiungere</u>	Via mare traghetto Piombino > Portoferraio. Da qui direzione Procchio-Marina di Campo (15km).

## ELBAMAN– 24.09.2023 – TRIATHLON DISTANZA SUPERLUNGO

### ALLEGATO 2 – PERCORSI

**NUOTO** – n.2 giri percorso rettangolare di 1900m simile a figura da percorrere in senso orario.

Il posizionamento delle boe avviene grazie al supporto del club velico “Club del mare” tramite l’utilizzo di GPS.

Sul percorso sono posizionate N. 3 boe arancio (altezza boa 2.60m) che delimitano il percorso e N.5 boe gialle direzionali (altezza boa 1.5m).

Sul percorso sono garantiti:

N.1 imbarcazione medico

N.1 imbarcazione per giudici

N.1 idroambulanza

N.2 imbarcazioni di supporto

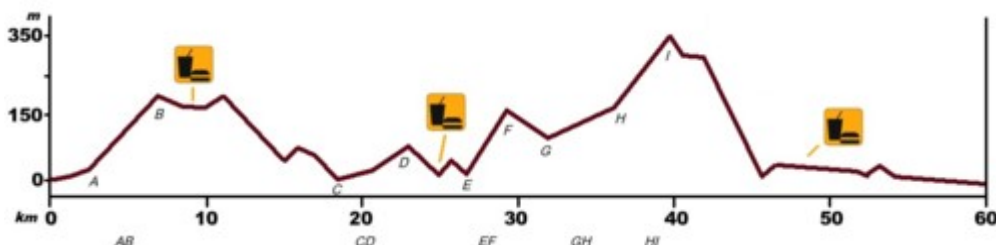
N.8 sommozzatori con mezzo di appoggio

N.20 kayak



In caso di mare mosso è previsto un percorso alternativo più corto da ripetersi 3 volte nella zona maggiormente protetta dal porto.

**CICLISMO** – mappa del percorso



PROFILO ALTIMETRICO (850m dislivello / giro)

Il percorso ciclistico si svolge su anello di 60km esatti da ripetersi 3 volte che percorre l’intera Strada Provinciale 25 “Anello Occidentale” con aggiunta del passaggio di andata e ritorno dal Colle della Paolombaia all’abitato di S.Ilario (km 5 di ogni giro).

Il percorso è a traffico controllato con parziale chiusura al passaggio del primo concorrente e con alcuni tratti a chiusura totale.

La carreggiata non ha mai una larghezza inferiore a 8m tranne che per un breve tratto (150m) nell’abitato di S.Ilario, tratto completamente bloccata al traffico veicolare per l’intera giornata.

Sul percorso sono posizionati 3 ristoranti fissi (km 12 – 30 – 45 ca. di ogni giro) più 1 ristoro personalizzato a giro.

I ristoranti forniscono:

Sali e Acqua in borracce da 500cl – Cola (in bicchieri) – Banane – Barrette – Gels – altri cibi solidi a disposizione

**CORSA** – Fare riferimento alla mappa sotto riportata. Il percorso è interamente pianeggiante. Il 90% su asfalto ed il 10% su mattonelle/porfido saldamente posato. L’intero percorso è illuminato e chiuso al traffico per l’intera durata della manifestazione.

La lunghezza del giro è pari a 7km da ripetersi 6 volte per un totale di 42km di gara. A questi vanno aggiunti 100m di raccordo iniziale e 100m di raccordo finale al traguardo che portano la distanza ad esatti 42.2km.

Sul percorso podistico sono dislocati N.3 ristoranti, 1 a doppio passaggio e 2 a singolo passaggio ai giri di boa. In totale quindi sono 4 ristoranti a giro, ovvero 1 ristorante ogni massimo 1.8km.

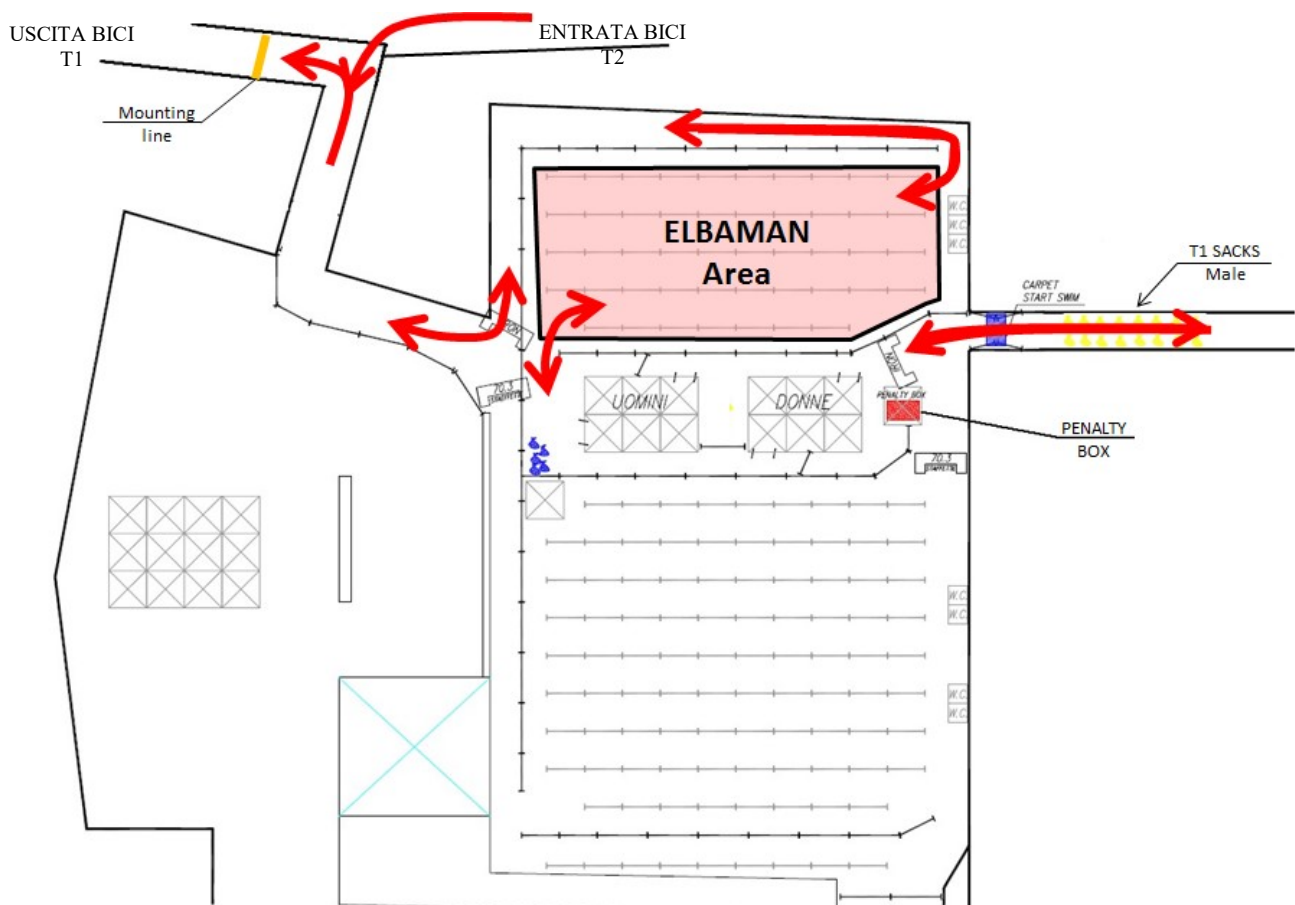
I ristoranti forniscono

Spugne – Acqua, Sali, Cola in bicchieri – Barrette – Gels – Arance – Banane – Frutta secca – biscotti – the caldo



## ZONA CAMBIO

Il layout della ZC riportato è suscettibile di modifiche. Nel qual caso verrà inviata dovuta rettifica. La disposizione in figura rappresenta l'area per individuali. L'area Staffetta è in fase di valutazione, ma sarà sicuramente totalmente separata da quella per individuali.



**24.09.2023 – TRIATHLON DISTANZA MEDIO**  
**DENOMINAZIONE GARA - ELBAMAN73**  
**Individuale e Staffetta**

**ALLEGATO 1 – ESTRATTO REGOLAMENTO GARA**

<u>Partecipazione</u>	sono ammessi tutti gli atleti in regola con tesseramento Fitri o altra federazione straniera affiliata all'ITU. Per i dettagli vedere il sito <a href="http://www.elbaman.it">www.elbaman.it</a>
<u>Iscrizioni</u>	Sono aperte dal giorno 10.11.2022 al giorno 24.08.2023 (salvo chiusura anticipata per raggiungimento numero massimo ammessi). Tutte le informazioni reperibili sul sito <a href="http://www.elbaman.it">www.elbaman.it</a> . Possibilità di iscrizione online con carta di credito o bonifico. No vaglia postale. N. Massimo iscritti ammessi: 550 (Individuale) + 25 (Staffetta)
<u>Orari</u>	Ufficio Iscrizioni – venerdì 22.09 e sabato 23.09.2023 Briefing (se previsto/amMESSo) – sabato 23.09.2023 Partenza gara – domenica 24.09.2023 ore 8.00 – partenza individuale Femminile ore 8.30 – partenza individuale Maschile ore 8.45 – partenza staffetta Tempo limite Nuoto + Bici 9h30
<u>Zona Cambio</u>	nel centro di Marina di Campo
<u>Assistenza medica</u>	ANPAS di Portoferraio (LI). N. 5 ambulanze, n. 2 auto mediche, n. 4 medici, n. 25 paramedici e volontari. Allestimento ospedale da campo (PMA) e zona massaggi dedicata (se ammessa). Il tutto operativa dalle 6.30 a minimo le ore 24.00 di domenica.
<u>Ristori</u>	N. 4 bici (2 per ogni giro). Vedere dettaglio nell'Allegato 2. N. 12 corsa (4 per ogni giro). Vedere dettaglio nell'Allegato 2. N.1 ristoro finale a buffet
<u>Sicurezza Stradale</u>	Polizia stradale, Carabinieri, Guardia di Finanza, Corpo Forestale, Protezione Civile Ass. La Racchetta, Volontari, Moto Scorta tecnica (n.12), moto di servizio (minimo n.15), auto apri corsa, camion scopa, altri mezzi di controllo. In totale circa 130 persone sul percorso ciclistico.
<u>Alberghi</u>	Convenzioni con svariati esercizi con agenzia viaggi dedicata. Tutte le informazioni sul sito <a href="http://www.elbaman.it">www.elbaman.it</a> .
<u>Pacco Gara</u>	Tutto il materiale per gareggiare. Gadget gara (es. zaino). Medaglia e maglia per i Finisher. Buffet finale post gara fino alle ore 24.00.
<u>Come raggiungere</u>	Via mare traghetto Piombino > Portoferraio. Da qui direzione Procchio-Marina di Campo (15km).

**ALLEGATO 2 – PERCORSI**

**NUOTO** – n.1 giro percorso rettangolare di 1900m simile a figura da percorrere in senso orario.

Il posizionamento delle boe avviene grazie al supporto del club velico “Club del mare” tramite l’utilizzo di GPS.

Sul percorso sono posizionate N. 3 boe arancio (altezza boa 2.60m) che delimitano il percorso e N.5 boe gialle direzionali (altezza boa 1.5m).

Sul percorso sono garantiti:

N.1 imbarcazione medico

N.1 imbarcazione per giudici

N.1 idroambulanza

N.2 imbarcazioni di supporto

N.8 sommozzatori con mezzo di appoggio

N.20 kayak



In caso di mare mosso è previsto un percorso alternativo più corto da ripetersi 3 volte nella zona maggiormente protetta dal porto.

**CICLISMO** – mappa del percorso



PROFILO ALTIMETRICO (650m dislivello / giro)

Il percorso ciclistico si svolge su anello di 45km esatti da ripetersi 2 volte che percorre l’intera Strada Provinciale 25 “Anello Occidentale” con aggiunta del passaggio di andata e ritorno dal Colle della Paolombaia all’abitato di S.Ilario (km 5 di ogni giro).

Il percorso è a traffico controllato con parziale chiusura al passaggio del primo concorrente e con alcuni tratti a chiusura totale.

La carreggiata non ha mai una larghezza inferiore a 8m tranne che per un breve tratto (150m) nell’abitato di S.Ilario, tratto completamente bloccata al traffico veicolare per l’intera giornata.

Sul percorso sono posizionati 3 ristoranti fissi (km 12 – 35 – 45 (ristoro personale). Totale 6 ristoranti di gara.

I ristoranti forniscono:

Sali e Acqua in borracce da 500cl – Cola (in bicchieri) – Banane – Barrette – Gels – altri cibi solidi a disposizione

**CORSA** – Fare riferimento alla mappa sotto riportata. Il percorso è interamente pianeggiante. Il 90% su asfalto ed il 10% su mattonelle/porfido saldamente posato. L’intero percorso è illuminato e chiuso al traffico per l’intera durata della manifestazione.

La lunghezza del giro è pari a 7km da ripetersi 3 volte per un totale di 21km di gara.

Sul percorso podistico sono dislocati N.3 ristoranti, 1 a doppio passaggio e 2 a singolo passaggio ai giri di boa. In totale quindi sono 4 ristoranti a giro, ovvero 1 ristorante ogni massimo 1.8km.

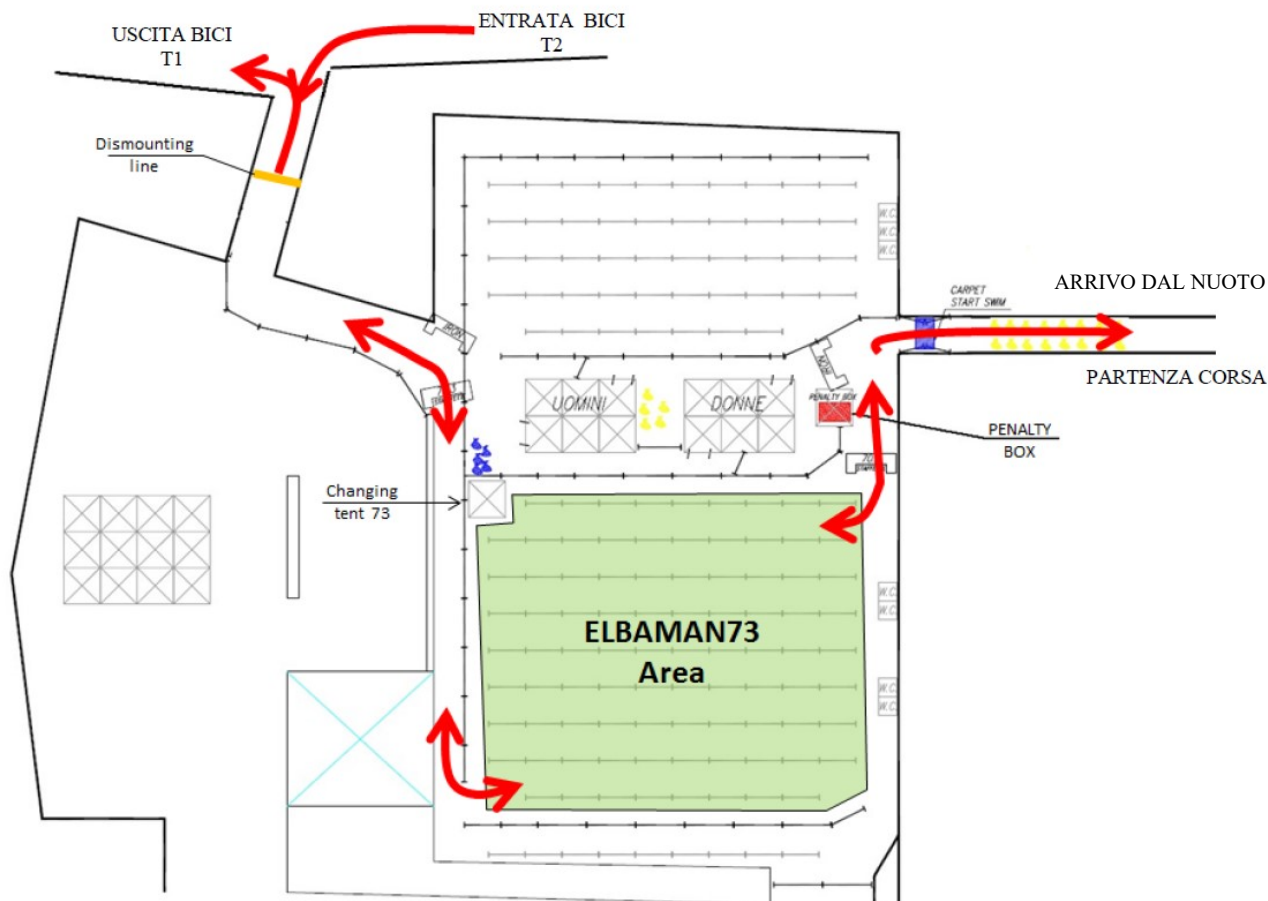
I ristoranti forniscono

Spugne – Acqua, Sali, Cola in bicchieri – Barrette – Gels – Arance – Banane – Frutta secca – biscotti – the caldo



### ZONA CAMBIO

Il layout della ZC riportato è suscettibile di modifiche. Nel qual caso verrà inviata dovuta rettifica.



**23.09.2023 – TRIATHLON GIOVANISSIMI**  
**DENOMINAZIONE GARA - ELBAMAN KIDS**

**ALLEGATO 1 – ESTRATTO REGOLAMENTO GARA**

<u>Partecipazione</u>	sono ammessi tutti gli atleti in regola con tesseramento Fitri o altra federazione straniera affiliata all'ITU. Sono ammesse solo le categorie MiniCuccioli, Cuccioli, Esordienti. Per i dettagli vedere il sito <a href="http://www.elbaman.it">www.elbaman.it</a>
<u>Iscrizioni</u>	Sono aperte fino al giorno 22.09.2023 (salvo chiusura anticipata per raggiungimento numero massimo ammessi). Tutte le informazioni reperibili sul sito <a href="https://www.elbaman.it/elbaman-kids/">https://www.elbaman.it/elbaman-kids/</a> . Possibilità di iscrizione online con carta di credito o bonifico. No vaglia postale. N. Massimo iscritti ammessi: 70
<u>Orari</u>	Ufficio Iscrizioni – venerdì 22.09 Briefing – Sul posto prima della partenza e distribuito in forma scritta Partenza gara – 23.09.2023 ore 15:00
<u>Zona Cambio</u>	lungomare Marina di Campo
<u>Assistenza medica</u>	ANPAS di Portoferraio (LI). N. 2 ambulanze, n. 1 medico
<u>Ristori</u>	In gara non previsti. Merenda collettiva gratuita post gara.
<u>Sicurezza Stradale</u>	Percorso interamente chiuso al traffico veicolare e controllato dalla Polizia Municipale di Campo nell'Elba coadiuvati da 15 volontari dell'organizzazione.
<u>Alberghi</u>	Convenzioni con svariati esercizi con agenzia viaggi dedicata. Tutte le informazioni sul sito <a href="https://www.elbaman.it/elbaman-kids/">https://www.elbaman.it/elbaman-kids/</a>
<u>Pacco Gara</u>	Tutto il materiale per gareggiare. Maglia ricordo e medaglia finisher. Ristoro-merenda posta gara per tutti i partecipanti
<u>Come raggiungere</u>	Via mare traghetto Piombino > Portoferraio. Da qui direzione Procchio-Marina di Campo (15km).

## ALLEGATO 2 – PERCORSI



**NUOTO** – Il nuoto si svolge nei primi metri delle acque prospicienti la baia di Marina di Campo. Dato il fondale particolarmente basso parte della frazione potrà essere compiuto come corsa in acqua. Altezza massima dell'acqua 100cm circa.

Qualora la frazione di nuoto non si possa svolgere, verrà sostituita con una breve corsa a piedi.

Sul percorso sono garantiti kayak di soccorso.

Tutte le categorie dovranno percorrere un solo giro del percorso (di lunghezza diversa a seconda della categoria).

**CICLSISMO** – Percorso interamente chiuso al traffico, a bastone di 2 lunghezze Andata-ritorno su lungomare Campo nell'Elba.

Minicuccioli – 1 giro corto

Cuccioli – 1 giro lungo

Esordienti – 2 giri lunghi

**CORSA** – Percorso interamente chiuso al traffico, a bastone Andata-ritorno su lungomare Campo nell'Elba.

Minicuccioli – 1 giro

Cuccioli – 2 giri

Esordienti – 3 giri

### **ZONA CAMBIO**

Allestita sulla piazza all'incrocio tra Via Pisa e lungomare Mibelli Marina di Campo