

10 Luglio 2016 – Castel San Vincenzo  
**TRIATHLON DELL'ORSO**

III° TRIATHLON DEL CIRCUITO DEL PARCO NAZIONALE  
D'ABRUZZO, DEL LAZIO E DEL MOLISE



*GARA RANK*

*DISTANZA TRIATHLON OLIMPICO*

*Valida per il CAMPIONATO ITALIANO VIGILI DEL FUOCO*

## ***INDICE***

1. ORGANIZZAZIONE
2. PROGRAMMA GARA
3. DISTANZE, DESCRIZIONE PERCORSI, MAPPE PERCORSI
4. MODALITA' DI ISCRIZIONE
5. CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE
6. PREMIAZIONI E MONTEPREMI
7. INDIRIZZI UTILI
8. ALBERGHI CONVENZIONATI

## SOCIETA' ORGANIZZATRICE:

- ROMA TRIATHLON ASD

## REFERENTE:

- MARCO ORIONI
- Telefono +39 348895527
- Email [direttivo@romatriathlon.it](mailto:direttivo@romatriathlon.it)

## DIRETTORE GARA:

- MARCO ORIONI
- Telefono +39 348895527
- Email [direttivo@romatriathlon.it](mailto:direttivo@romatriathlon.it)

## EMAIL SEGRETERIA:

- [iscrizioni@triathlondellorso.it](mailto:iscrizioni@triathlondellorso.it)

## SITO WEB:

- [www.triathlondellorso.it](http://www.triathlondellorso.it)

## Località:

- CASTEL SAN VINCENZO (IS), alt. 749 m. slm.



## **CAMPIONATO ITALIANO VIGILI DEL FUOCO**

Alla manifestazione è prevista la partecipazione di atleti appartenenti al Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco, infatti nell'ambito della stessa è previsto lo svolgimento del XIV Campionato Vigili del Fuoco di Triathlon.

L'organizzazione del campionato VF è a cura dell'Ufficio Attività Sportive del Dipartimento dei Vigili del Fuoco del Soccorso Pubblico e della Difesa Civile, sito a Roma, che si avvarrà della collaborazione del Comando Provinciale Vigili del Fuoco di Isernia.

Gli atleti VF si iscriveranno alla manifestazione secondo le direttive che saranno comunicate dall'Ufficio Attività Sportive consultabili sul sito [www.vigilfuoco.it](http://www.vigilfuoco.it)

È possibile anche l'iscrizione direttamente sul sito dell'evento: [www.triathlondellorso.it](http://www.triathlondellorso.it) specificando la volontà a partecipare al XIV campionato vigili del fuoco e indicando il comando di appartenenza.

### **Referente Organizzazione VF:**

Ing. Luca Zotti 0865/26646

[luca.zotti@vigilfuoco.it](mailto:luca.zotti@vigilfuoco.it)

### **Referente Tecnico VF:**

Christian Giura 3394854175

[christian.giura@email.it](mailto:christian.giura@email.it)

### **Referente Comunicazioni VF:**

Domenico D'Aquilante 0865/26646

[domenico.daquilante@vigilfuoco.it](mailto:domenico.daquilante@vigilfuoco.it)

## COME RAGGIUNGERE CASTEL SAN VINCENZO:

### **Da Nord**

Prendere l'autostrada Adriatica A14, seguire la direzione Roma, prendere l'autostrada A 25, uscire in direzione Bussi/Popoli, seguire le indicazioni per L'Aquila (A 24), continuare sulla SS 17, attraversare Popoli, SS 652 in direzione di Venafrò, proseguire sulla SS 158 in direzione di Castel San Vincenzo.

### **Da Sud**

Autostrada Adriatica A14, seguire la direzione Pescara, continuare sull'autostrada A16, seguire la direzione Benevento, a Benevento continuare sulla SS 88, uscire a Campobasso, prendere la SS 87 (strada statale Bifernina) in direzione di Campobasso/Isernia, continuare sulla SS 17, prendere la SS 85 in direzione di Venafrò, proseguire sulla SS 158 e seguire indicazioni per Castel San Vincenzo.

### **Da Isernia**

Prendere la SS 85, proseguire sulla SS 158 seguendo le indicazioni per Castel San Vincenzo.

### **Da Campobasso**

Prendere la SS 87 (strada statale Bifernina), proseguire sulla SS 17, continuare sulla SS85 in direzione di Venafrò, svoltare sulla SS 158 in direzione di Castel San Vincenzo.

### **Da Napoli**

Prendere l'autostrada del Sole A1 Roma - Napoli, uscire al casello di Caianello, seguire le indicazioni per Isernia, SS 85, seguire la direzione Montaquila/Roccaraso, svoltare sulla SS 158 in direzione di Castel San Vincenzo.

### **Da Roma**

Dall'autostrada del Sole A1 uscire a San Vittore, seguire la direzione Venafrò sulla SS 6, a Venafrò continuare sulla SS 85, seguire la direzione Montaquila/Roccaraso, svoltare sulla SS 158 in direzione di Castel San Vincenzo.

### **In Treno**

Si raggiunge la stazione ferroviaria di Isernia (distante 26 km circa): Collegamenti diretti con Roma e Napoli.

Si prosegue in autobus con le Autolinee "Lariviera" (Linea Campobasso - Isernia – Castel S.Vincenzo).

Per consultare gli orari dei treni visitare il sito web delle Ferrovie del Stato [www.Ferroviedellostato.it](http://www.Ferroviedellostato.it)

## PROGRAMMA GARA:

### **Sabato 9 Luglio**

**16.00 – 19.00** consegna pettorali e pacchi gara presso:

Parco turistico “Oasi delle Mainarde” – Strada Circumlago

### **Domenica 19 Luglio**

**8.00 – 9.00** consegna pettorali e pacchi gara presso:

Parco turistico “Oasi delle Mainarde” – Strada Circumlago

**9.00** apertura zona cambio

**9.45** chiusura zona cambio

**10.00** partenza gara uomini

**10.05** partenza gara donne

**14.00** apertura pasta party

**15.00** premiazioni

RITROVO:



**PARCO TURISTICO OASI DELLE MAINARDE – Strada Circumlago – 86071 Castel San Vincenzo (IS)**  
**[www. oasidellemainarde.com](http://www.oasidellemainarde.com)**

## DISTANZE

Triathlon Olimpico: Nuoto 1.500m / Bici 38.000 m. / Corsa 10.000 m.

## DESCRIZIONE PERCORSI e MAPPE

- ZONA TRANSIZIONE

La zona cambio sarà posizionata all'interno del camping "Oasi Delle Mainarde", pertanto gli atleti percorreranno 200 m tra l'uscita nuoto e l'ingresso in zona di transizione.

Sono previste linee di stralli paralleli che ospiteranno fino a 250 atleti, occupando un'area di 100m di lunghezza

Il numero di atleti può essere esteso fino a 400 in caso di necessità.

L'ingresso al T1 e al T2 sono progettate per garantire la compensazione dei percorsi a tutti gli atleti:



- NUOTO

Partenza dall'acqua davanti alla spiaggia del parco turistico "Oasi delle Mainarde" in Via Circumlago. Giro unico in senso orario, delimitato da 4 boe per un totale da 1500 m.

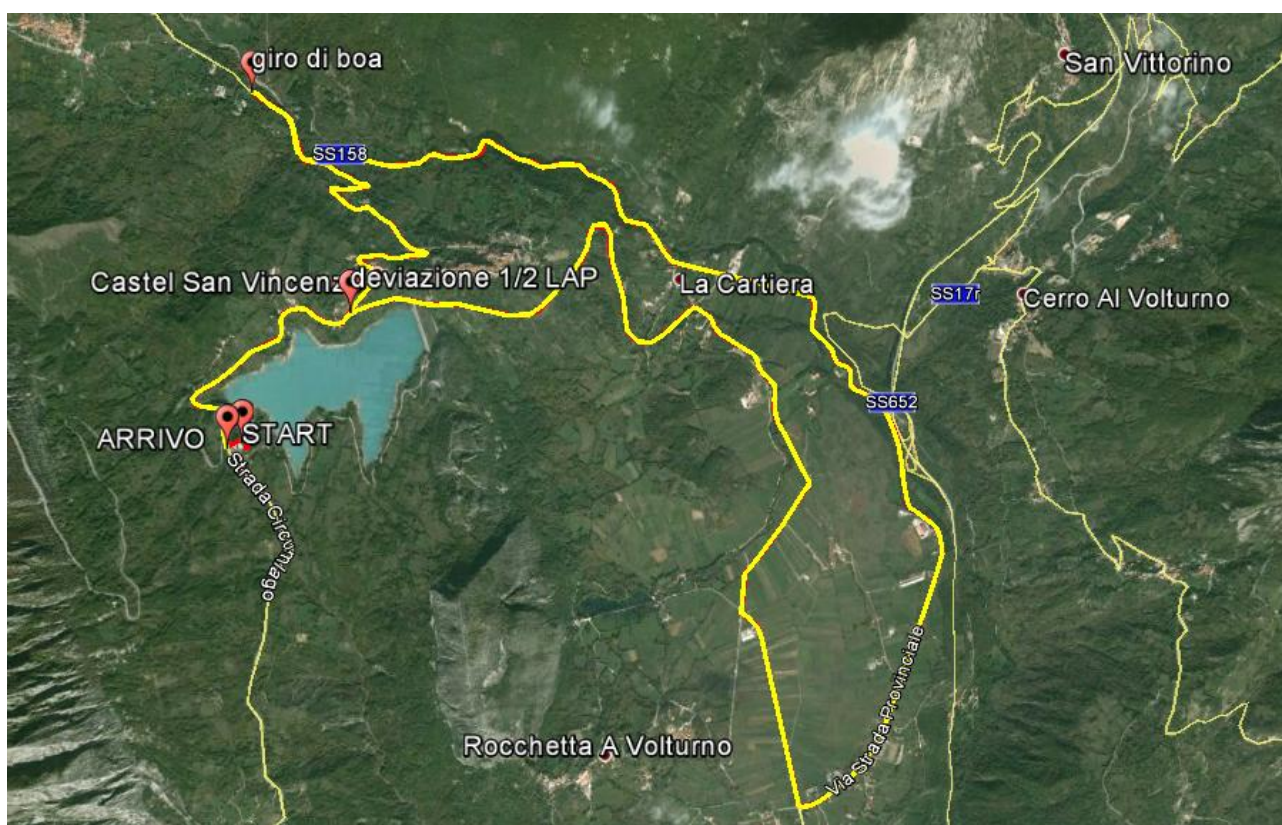


## • CICLISMO

Circuito ad anello da ripetersi 2 volte totalmente su strada asfaltata, si parte da strada circumlago e quindi Viale Mainarde verso Cerro a Volturno, giunti al primo bivio si svolta a dx verso Rocchetta passando Via Abbazia fino al bivio della sorgente, quindi si gira a sx verso Rocchetta e nuovamente a sx per via strada provinciale verso Cerro Al Volturno.

Si percorre a questo punto la SS158 verso Alfedena, superando lo svincolo per La Cartiera, fino al bivio per Castel San Vincenzo che si supera di circa 500m per effettuare il giro di boa e ritornare verso Castelnuovo al Volturno attraversando Viale Europa si giunge nuovamente a viale Mainarde sul lungolago.

Finito il primo giro si svolta a sx e si effettua lo stesso percorso, mentre nel secondo lap, giunti sul lungolago si gira a dx e si arriva alla zona cambio, pedalando in senso opposto sul tratto di strada percorso all'inizio della frazione di bici.



Profilo altimetrico interessante con una discesa tecnica iniziale e una salita finale impegnativa di 2 km, da ripetersi due volte:



E' previsto, come da regolamento fitri per distanza olimpica, un rifornimento di acqua al 18 km.

- **CORSA**

Due giri di 4,9 km intorno al lago leggermente ondulato con la prima metà di gara su strada sterrata e seconda parte su strada asfaltata.



Sono previsti due ristori con acqua al km 2 e al km 7, in caso di caldo eccessivo saranno collocati ulteriori due ristori al km 4 e al km 9.

Come da regolamento Fitri per gare rank, è prevista la consegna di acqua al traguardo.

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni possono essere effettuate collegandosi al sito [www.triathlondellorso.it](http://www.triathlondellorso.it).

La quota di iscrizione è fissata in:

- 15 euro per Junior
- 50 euro per i Senior-Master

Le quote devono essere necessariamente accompagnate da bonifico bancario su c/c presso Banca Popolare Etica, intestato a:

### **ROMA TRIATHLON ASD**

**IBAN: IT57Y0501803200000000164836**

Nella causale del bonifico si deve indicare nome, cognome e società dell'atleta; la ricevuta del bonifico dovrà essere inviata all'indirizzo mail [iscrizioni@triathlondellorso.it](mailto:iscrizioni@triathlondellorso.it)

Il termine ultimo per le iscrizioni è fissato improrogabilmente alle ore 20:00 del 1 Luglio 2016.

## CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Potranno partecipare alla manifestazione tutti gli atleti regolarmente iscritti ad un club, in regola con le iscrizioni alla FITRI e quindi con regolare certificato medico agonistico per il triathlon in vigore. E' consentito il tesseramento giornaliero alla Federazione, per tutti gli atleti non iscritti già ad un club, attraverso una quota di sottoscrizione di € 15 e mediante la consegna di una copia del certificato medico agonistico in corso di validità.

L'Atleta dovrà in ogni caso esibire l'originale del certificato medico al momento del ritiro del pettorale.

Per ogni chiarimento potete visitare il sito della FiTri:

<http://www.fitri.it/download/regolamenti.html> nella sezione tesseramento giornaliero.

## PREMIAZIONI E MONTEPREMI

Riceveranno premi in denaro i primi 3 classificati assoluti, maschili e femminili, nelle seguenti proporzioni:

1° classificato: 500€

2° classificato: 300€

3° classificato: 200€

Riceveranno, inoltre, premi in natura i primi 3 classificati di ogni categoria.

Si precisa che il montepremi e la ripartizione delle quote potrebbero subire variazioni nel rispetto del regolamento federale.

al momento del ritiro del pettorale.

## INDIRIZZI UTILI

Carabinieri: Via Colle - 86071 Castel San Vincenzo (IS) tel: 0865 951132

Polizia Stradale Isernia: via Palatucci 86170 (ISERNIA - IS) tel : 0865.473600

Pronto Soccorso: Ospedale "Ferdinando Veneziale" Via Sant'Ippolito 1 - Isernia (Is) Tel: 0865442039

## ALBERGHI CONVENZIONATI:

- Camping Parco Turistico OASI DELLE MAINARDE  
CASTEL SAN VINCENZO Strada Circumlago  
Telefono: 329 9494994  
Mail: mainardeturismo@gmail.com
- Referente responsabile della ricettività:  
PIO GIANNINI +39 389 109 3933  
Vi darà supporto per la ricerca della disponibilità degli alloggi in zona