



TRIATHLON ALTO LARIO ASD

Via Molo Vecchio, 69 22015 GRAVEDONA ed UNITI (CO)

www.triathlonaltolario.com



Triathlon Alto Lario

email. triathlonaltolario@gmail.com

REGOLAMENTO DI GARA



TIVAN TRI

2024

TRIATHLON SPRINT

1. NORME GENERALI

Con l'iscrizione l'atleta conferma di accettare il regolamento. Ai fini dell'identificazione, è cura di ogni atleta riportare su braccia e gamba, tra loro alterne, il proprio numero di pettorale; nel caso di numeri a più cifre, il numero dovrà essere riportato in direzione verticale; in mancanza del numero di gara apposto sugli arti, il Giudice di Gara potrà impedire l'ingresso in Zona Cambio. Il body di gara deve essere chiuso davanti; deve coprire il torso e può essere aperto sul dorso dalla vita in su. In Zona Cambio non possono essere lasciate borse, chiavi di autovetture, oggetti personali di valore il cui danneggiamento o smarrimento potrebbe determinare danni sensibili al legittimo proprietario. La Giuria di Gara e l'organizzatore non possono essere chiamati a rispondere di eventuali smarrimenti e/o danneggiamenti. Gli atleti si dovranno presentare all'ingresso della zona cambio con il casco in testa, allacciato e dotato dei numeri adesivi forniti, esibendo il proprio pettorale, indossando il chip elettronico e con il proprio numero di gara riportato su gambe e braccia alterne; la bicicletta deve essere dotata del numero di gara fornito opportunamente posizionato e ben leggibile.

2. FRAZIONE DI NUOTO

Il circuito natatorio dovrà essere percorso nel tempo massimo di 35 minuti.

Descrizione: La partenza è localizzata in Piazza Trieste dove risiede l'Arrivo ed il Palco Premiazioni, un unico giro di 750 mt da percorrere in senso antiorario su 3 boe. Saranno posizionate n° 2 boe di virata di colore giallo da tenere a sinistra con divieto di immergersi sotto le stesse. più n° 1 boa direzionale. La passerella di uscita della frazione natatoria è situata adiacente alla zona di partenza

circa 50 mt dall'ingresso in zona cambio situata a P.za Trieste. L'arrivo della prova di nuoto è visibile dal lago per via dell'installazione di un arco gonfiabile. Gli atleti partiranno in acqua dalla linea tracciata tra due boe e troveranno gommoni predisposti dall'organizzazione con personale medico a bordo, moto d'acqua e SUP di appoggio per ogni emergenza o necessità improvvisa ed imprevista. In caso di emergenza o necessità il concorrente deve alzare un braccio e richiedere assistenza.

Equipaggiamento: I concorrenti non possono indossare altro che cuffia, occhialini, clip per il naso, costume di gara e muta (quando consentito). Gli atleti devono indossare la cuffia ufficiale di gara fornita dagli organizzatori e non deve essere alterata in nessun modo. Gli atleti possono indossare due cuffie ma la cuffia di gara deve essere esterna. L'uso della muta sarà consentito solo se la temperatura dell'acqua dovesse essere inferiore ai 22° C e sarà obbligatoria ad una temperatura minima di 17° C. La temperatura dell'acqua sarà rilevata sotto la supervisione del Giudice Arbitro un'ora prima dell'apertura della zona cambio. Verrà stabilito e comunicato l'eventuale obbligo o facoltà di indossare la muta. Il Giudice Arbitro ha la facoltà di consentire o vietare l'uso della muta senza osservare i limiti suddetti, se le caratteristiche del campo di gara e/o fattori esterni e/o le condizioni meteorologiche lo rendano opportuno. Ricordiamo che la muta può o deve essere impiegata nella sola frazione natatoria, deve essere aderente al corpo dell'atleta, può essere composta fino ad un massimo di tre elementi: calottina, parte superiore e parte inferiore, (è vietato coprire solo parzialmente il corpo indossando solo la parte superiore o inferiore), deve avere spessore massimo di 5mm. ATTENZIONE: se l'equipaggiamento sarà ritenuto non conforme, il Giudice di Gara potrà richiederne la sostituzione. Nel caso l'atleta non fosse in grado di provvedere gli sarà vietata la partecipazione alla gara.

3. FRAZIONE DI CICLISMO

La frazione ciclistica dovrà essere percorsa nel tempo massimo di 80 minuti.

Descrizione: La frazione ciclistica prevede un giro di circa 20 km in zona Dongo-Garzeno, con un dislivello di circa 530 mt. Usciti dalla Z.C. si percorre Via alla Poncia in direzione Dongo fino all'incrocio con la SS340, si prosegue per un tratto in Via Antica Regina al termine della quale inizia una salita impegnativa di 350 mt di dislivello, transitando sulla SP5 prima e SP45 poi, per arrivare al Centro di Garzeno. Una piccola discesa in Via Cassia per poi risalire un dislivello di 150 mt percorrendo la SP5 per raggiungere la bella e panoramica strada che congiunge alla frazione di Brenzio. Una Discesa Tecnica (con pendenze fino al 15%) nella quale prestare la massima cautela e precauzione porta all'incrocio con la SS340 per poi tornare da Via alla Poncia e raggiungere la zona Cambio compiendo i 20 km della prova.

Il percorso è panoramico ma non è privo di difficoltà tecniche e criticità, che possono rivelarsi fonte di potenziale pericolo se unite a velocità elevate in discesa, traffico ciclistico intenso dovuto agli atleti in gara ed asfalto con imperfezioni o scivoloso in caso di pioggia.

Norme generali: è vietato salire in ciclismo all'interno della zona cambio. Gli atleti dovranno salire sulla bicicletta, per iniziare la frazione ciclistica, solamente dopo la linea di salita (tracciata a terra a circa 30 metri dall'uscita della Z.C.) e dovranno scendere al termine della frazione ciclistica, prima della linea di discesa. Il casco deve essere sempre allacciato anche al rientro in zona cambio. Chi non indossa il casco di protezione rigido incorrerà nell'immediata squalifica dalla gara. Il concorrente è sempre tenuto al

rispetto delle norme del Codice della Strada e del Regolamento di Attuazione dello stesso; ogni infrazione del codice della strada e le conseguenti azioni legali o penali sono di sola responsabilità del concorrente. Ogni concorrente deve assicurarsi che la sua bicicletta sia in condizioni tali da non compromettere la sicurezza nella guida e l'incolumità degli altri atleti. Le biciclette saranno visionate prima della gara all'ingresso nella zona di transizione. Le biciclette che non rispettino le norme non saranno ammesse nella zona di transizione. Il casco dovrà essere indossato in gara e in tutti gli spostamenti in bicicletta nell'ambito della manifestazione (riscaldamento, sopralluoghi, trasferimenti da e verso i parcheggi). È vietato l'uso del casco crono o con visiera, anche se questa fa parte del kit fornito dal produttore.

Varie: è consentita la scia. Non sono ammessi i manubri a corna di bue, eventuali appendici chiuse o convergenti verso l'interno non devono superare, in posizione orizzontale, la linea frontale più esterna delle leve dei freni. Il cambio non può essere applicato sulle appendici.

4. FRAZIONE DI CORSA

La frazione ciclistica dovrà essere percorsa nel tempo massimo di 35 minuti.

Descrizione: N° 2 giri da percorrere in senso antiorario, per un totale di circa 4,8 km, con tappeto di rilevamento posizionato all'uscita della zona cambio ed al giro di boa nei pressi dei giardini del Palazzo Gallio. Usciti dalla Zona Cambio si percorre tutto il lungolago (Viale Stampa - Via Umberto I - Via Tolomeo Gallio) fino al termine della salita nei pressi dei giardini del Palazzo Gallio dove sarà presente il giro di boa appena prima dell'incrocio con la SS340. Ritorno sulla stessa strada dell'andata fino ad imboccare la salita di Via Suganappa che si percorre per raggiungere con una piccola deviazione in Via Dante prima e Via Laricola poi, fino ai giardini della Chiesa di S.ta Maria del Tiglio. Tornare percorrendo Via Roma fino a Piazza Trieste per iniziare il 2° giro, identico al primo, che terminerà in Viale Stampa, compiendo i circa 5 km della prova e completando le tre discipline.

Altimetria del percorso per lo più piatto con un paio di salite per un totale di 70m di dislivello. N° 1 ristoro posizionato a circa 400 mt dall'uscita della zona cambio approvvigionato con acqua e integratori; presenza di Littering Zone all'interno delle quali gli Atleti dovranno conferire i rifiuti (bottigliette, spugne, confezioni integratori).

Norme generali: La frazione podistica potrà essere svolta sia correndo che camminando. Gli atleti devono seguire il percorso indicato dagli organizzatori ed evidenziato da frecce, indicazioni, cartelli. Per garantire la tutela degli atleti, i concorrenti non possono correre a piedi scalzi e non possono indossare sandali o scarpe non idonee per la corsa. È vietato indossare il casco nella frazione podistica.

5. TEMPI LIMITE

L'atleta deve completare le singole tratte di gara e l'intera competizione nei tempi limite indicati. Per consentire a tutti gli atleti di poter svolgere la gara nel massimo della sicurezza, l'organizzazione ha deciso di fissare dei tempi massimi per frazione oltre i quali gli atleti che non dovessero ancora aver completato la prova saranno fermati e privati del pettorale di gara. Nel caso l'atleta volesse comunque continuare la prova l'organizzazione non garantirà più alcun tipo di presidio o servizio sul percorso o nel post-gara. **I tempi massimi sono i seguenti:**

	minuti
Frazione Nuoto	35
Frazione Bici	80
Frazioni Nuoto + Bici	112
Frazione Corsa	35
Frazioni Nuoto + Bici + Corsa	147

I tempi del nuoto e Bici si riferiscono al momento in cui l'atleta esce dalla zona cambio relativa (e sono calcolati dalla partenza dell'ultima batteria). Gli organizzatori si riservano il diritto di modificare i tempi massimi qualora gli enti proprietari o competenti dovessero richiederlo all'organizzazione. **Gli atleti che non sono in grado di terminare ciascuna prova nei tempi stabiliti dovranno abbandonare la gara in quanto non ammessi a quella successiva.** Gli atleti che volontariamente interrompono o che sono stati esclusi dalla gara devono informare immediatamente l'arbitro più vicino e recarsi nella zona di cambio successiva. Il personale medico ha l'autorità ultima e definitiva di escludere un atleta dalla gara, nel caso in cui si siano riscontrati ragionevoli rischi per la salute o per la vita. Tale decisione per motivi di carattere medico, comportano immediata esclusione dell'atleta dalla competizione.

Abbandonare il percorso ufficiale di gara può comportare la squalifica. Se l'abbandono del percorso di gara non è stato volontario, la gara può proseguire dal punto in cui è stato interrotto.

La classifica sarà redatta secondo l'ordine effettivo di attraversamento del traguardo.

6. PREMIAZIONI

(Piazza Trieste) Saranno premiati i primi 3 assoluti maschili e femminili e i primi 3 di Categoria, da cui sono esclusi gli atleti Elite. I premiati assoluti non partecipano alla premiazione per categoria.

7. ISCRIZIONI

Partecipazione: potranno iscriversi e partecipare solo gli atleti agonisti tesserati alla F.I.TRI. e gli atleti stranieri in possesso della tessera della loro federazione. La lista degli iscritti, presentata dall'organizzatore al Giudice Arbitro, sarà considerata quella ufficiale; da quel momento non sarà più possibile la sostituzione degli atleti già iscritti, con quelli in lista di attesa alla scadenza iscrizioni. Nel caso di sostituzione, all'atleta verrà assegnato il numero più alto senza tenere conto del punteggio Rank.

Atleti non iscritti ad alcuna società sportiva affiliata FITRI: tutti gli atleti, non iscritti ad alcuna società sportiva affiliata FITRI (la vecchia categoria AMATORI TESSERATI SUL CAMPO o DAYPASS), che effettueranno il tesseramento giornaliero per partecipare alla gara, dovranno debitamente compilare in tutte le sue parti e firmare dove richiesto il modulo scaricabile sul sito www.triathlonaltolario.com ed inviarlo via email a triathlonaltolario@gmail.com allegando il certificato medico agonistico, specifico per la pratica del triathlon, in corso di validità.

Certificato medico: secondo le disposizioni federali e di legge, il certificato medico agonistico deve esplicitamente riportare, all'interno della voce "sport per il quale viene rilasciato", l'indicazione del triathlon. Per il tesseramento giornaliero saranno validi anche certificati medici in cui siano indicati più discipline sportive purché tra di esse sia presente anche il triathlon. Il certificato medico valido è quello di idoneità all'attività sportiva agonistica, della durata di un anno solare, ed in corso di validità alla data in cui sarà disputata la gara (e non già alla data di iscrizione alla stessa).

Quote di iscrizione: Youth 8€, Juniores 15€, Under 23 ed S1 25€, Senior e Master 60€ fino al 14 Agosto e 70€ fino al 21 Agosto. Maggiorazione alle quote di cui sopra per tesseramento giornaliero secondo la circolare gare 2024.

Tesseramento giornaliero: il modulo per il tesseramento giornaliero, compilato ed anticipato via email nella procedura di iscrizione online, dovrà essere consegnato in originale in segreteria al momento del ritiro del pacco gara.

Sostituzioni: eventuali sostituzioni di atleti iscritti alla gara possono essere effettuate entro e non oltre 7 giorni antecedenti la data prevista della gara, previa comunicazione obbligatoria al seguente indirizzo mail: triathlonaltolario@gmail.com .

8. CRONOMETRAGGIO

Gli atleti che nel corso della manifestazione avranno perso o danneggiato il chip, dovranno segnalarlo immediatamente dopo il loro arrivo al personale incaricato, quindi si provvederà all'inserimento manuale del tempo visualizzato sul timer ufficiale di gara, tenendo conto degli eventuali scostamenti dovuti all'inserimento in diverse batterie di partenza. La rilevazione elettronica delle classifiche finali è curata dalla OTC Srl (Official Timer MySDAM) con tecnologia basata sull'utilizzo di "chip" manifestando i tempi parziali delle singole frazioni. Le classifiche generali, di categoria e team sono immediatamente disponibili al termine della competizione con la possibilità di analisi varie sui dati e download in formato excel direttamente sul sito.

Tempo massimo: per motivi legati alla chiusura della viabilità stradale il tempo massimo per il completamento delle tre prove è di 2 ore e 27 Min. L'atleta fuori tempo massimo è escluso dalla competizione e dalla relativa classifica finale. Ogni partecipante dovrà essere munito di un chip personale valido oppure di un chip giornaliero. Informazioni e condizioni sull'utilizzo dei chip sono pubblicate sul sito MySDAM all'indirizzo www.mysdam.it/info-chip.do

Nota Bene: Il mancato o non corretto utilizzo del chip comporterà il non inserimento nella classifica e la non attribuzione del tempo impiegato.

9. DIRITTI DI IMMAGINE

L'iscrizione alla gara determina l'autorizzazione da parte dell'atleta all'utilizzo gratuito della propria immagine, dei propri dati personali unitamente alle immagini fisse e/o in movimento ed alla sua diffusione a mezzo stampa e/o televisione per le finalità divulgative e promozionali, presenti e future e ciò in ottemperanza a quanto disposta dal D.Lgs. n ° 196/2003 (Legge sulla Privacy).

10. RESPONSABILITÀ

Con l'iscrizione alla gara, si rinuncia a qualsiasi azione di responsabilità o rivalsa nei confronti della società organizzatrice, dei suoi dirigenti, dei partner o fornitori di quest'ultima, del personale addetto a qualsiasi titolo all'organizzazione, degli sponsor e dei patrocinatori, derivante dalla propria partecipazione alla manifestazione e/o ai suoi eventi collaterali.

11. ASSICURAZIONE

La manifestazione è coperta da apposita polizza assicurativa stipulata dalla F.I.TRI. con polizza integrativa R.C. della compagnia Reale Mutua Assicurazioni.

12. RITIRO DELL'ATLETA

Se un atleta iscritto non partecipa alla gara la quota di iscrizione non è restituita in nessun caso.

13. ANNULLAMENTO DELLA GARA

Se la gara non può essere disputata per motivi di forza maggiore (maltempo effettivo o previsto, danni alle infrastrutture, pericoli sul percorso, ecc.), il rimborso della quota di iscrizione avverrà nelle modalità di seguito specificate. Annullamento entro il termine ultimo di scadenza delle iscrizioni: verranno dedotte alla quota di iscrizione versata le spese sostenute per l'organizzazione della gara da parte del Comitato organizzativo e accreditata la quota rimanente quale iscrizione dell'atleta per l'anno successivo. Annullamento Dopo il termine di scadenza delle iscrizioni: dopo questo termine è escluso qualsiasi rimborso della quota di iscrizione versata, salvo decisioni diverse assunte dal Comitato Organizzativo.

14. DIRITTI DELL'ORGANIZZATORE

Al fine di assicurare il miglior svolgimento possibile della manifestazione, l'organizzazione si riserva il diritto di modificare il programma in qualsiasi momento informando tempestivamente tutti gli atleti. L'organizzazione, per garantire la sicurezza di ogni atleta, si riserva il diritto di convertire la gara da triathlon a duathlon in caso di condizioni climatiche avverse e non sarà riconosciuto alcun rimborso della quota di partecipazione alla gara.

15. NORME FINALI

Per quanto non riportato nel presente regolamento, viene fatto riferimento al regolamento tecnico F.I.TRI. vigente.

Esclusione di Responsabilità: L'ASD Triathlon Alto Lario in qualità di organizzatore della gara declina ogni responsabilità per sé e per i propri collaboratori, per incidenti e/o danni a persone o cose, che dovessero verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione e/o in conseguenza della stessa, con particolare riferimento alle norme del Codice della Strada che devono essere sempre obbligatoriamente rispettate da tutti i concorrenti.

Reclami e ricorsi: Eventuali reclami e/o ricorsi dovranno essere inoltrati esclusivamente alla Giuria nei modi e nei tempi previsti dal regolamento tecnico F.I.TRI.

Variazioni: la direzione di gara si riserva di modificare e/o integrare il presente regolamento o il percorso a suo insindacabile giudizio per giustificati motivi.