

5° TRIATHLON SPRINT RANK CITTA' DI LIGNANO

“ MEMORIAL RENZO ARDITO”

Inserita nei circuiti “FVG Tricup”

Sabato 25 Aprile 2020 Lignano Sabbiadoro (Località Pineta) ore 11.30



1 PROGRAMMA

VENERDI' 24/04/2020

- Apertura segreteria e consegna pacchi gara Ore 18.00 - 21.00 (PALAPINETA)
- Ricognizione percorso gara Ore 19.00
- Party di Benvenuto Ore 20.00

SABATO 25/04/2020

- Ore 08.00 Apertura iscrizione e ritiro pettorali sia per gara maschile che gara femminile (PALAPINETA)
- Ore 09.00 Apertura zona cambio femminile e maschile
- Ore 10.45 Chiusura zona cambio
- Ore 10.50 Briefing gara (Bar Tenda)
- Ore 11.30 Inizio gara femminile partenza 1°batteria nuoto
- Ore 12.00 Inizio gara maschile partenza 1°batteria nuoto
- Ore 14.45 Fine gara
- Ore 15.00 Pasta Party (TENDA BAR)
- Ore 16.00 Premiazioni gara maschile e femminile

SERVIZIO DOCCE PRESSO UFFICIO SPIAGGIA N.4 E 5 LUNGOMARE LIGNANO PINETA

Le iscrizioni e il ritiro dei pacchi gara sarà effettuato presso il PALAPINETA, mentre i briefing delle gare femminili e maschili si terrà presso il "BAR TENDA".

Le gare femminile e maschile si svolgeranno separatamente con uno stacco di 30 minuti, la partenze della frazione nuoto sarà data in spiaggia presso il pontile a mare situato sull'arenile di Lignano Pineta.

Terminata la prima frazione di nuoto avrà inizio la frazione Bike; quella delle donne inizierà dalla zona cambio posta nella mezzaluna situata nei pressi dell'uscita della frazione di nuoto, quella maschile inizierà da Piazzale Marcello D'Olivo dove verrà sistemata la seconda zona cambio. Gli atleti faranno due giri di un circuito della lunghezza di 9,85 km.

Al termine della frazione Bike gli atleti faranno rientro in zona cambio ed inizieranno l'ultima frazione run su anello della lunghezza di 2.5 km da percorrere due volte.

L'arrivo è situato presso il Lungomare Pineta all'altezza del "TENDA BAR".

- Il percorso nuoto sarà delimitato da boe segnaletiche ad alta visibilità e ci sarà la presenza di personale abilitato al soccorso in acqua
- I percorsi bike e run saranno chiusi al traffico veicolare. Lungo entrambi i tracciati ci sarà personale che provvederà a garantire la sicurezza e dare assistenza agli atleti; sarà prevista una staffetta in moto all'inizio e in coda della frazione bike. Entrambi i percorsi saranno adeguatamente segnalati.
- Sarà garantita la presenza di personale sanitario e ambulanze.
- Nella frazione run di 2 giri pari a 5 km totali (2,5 km a giro), sarà previsto un ristoro a metà del tracciato per un totale di 2 ristori.
- Sarà allestita una zona cambio con a disposizione circa **600 posti** e sarà posta in Piazzale Marcello D'Olivo
- Convenzione con l'HOTEL PRESIDENT sito a Lignano Riviera nei pressi della manifestazione, CAMPEGGIO PINO MARE sito a Lignano Riviera e con il Villaggio turistico BELLA ITALIA sito a Lignano Sabbiadoro
- Sarà garantita la presenza di due ambulanze con relativo personale sanitario, due medici e una tenda medica.
Sarà garantita altresì la totale chiusura al traffico veicolare del percorso run.
- Il campo gara della frazione nuoto sarà delimitato da boe ad alta visibilità ed è prevista la presenza di tre natanti onde garantire, in caso di necessità, la sicurezza degli atleti.
- Come da programma sopra elencato, al termine della gara sarà previsto un pasta party e a seguire le premiazioni

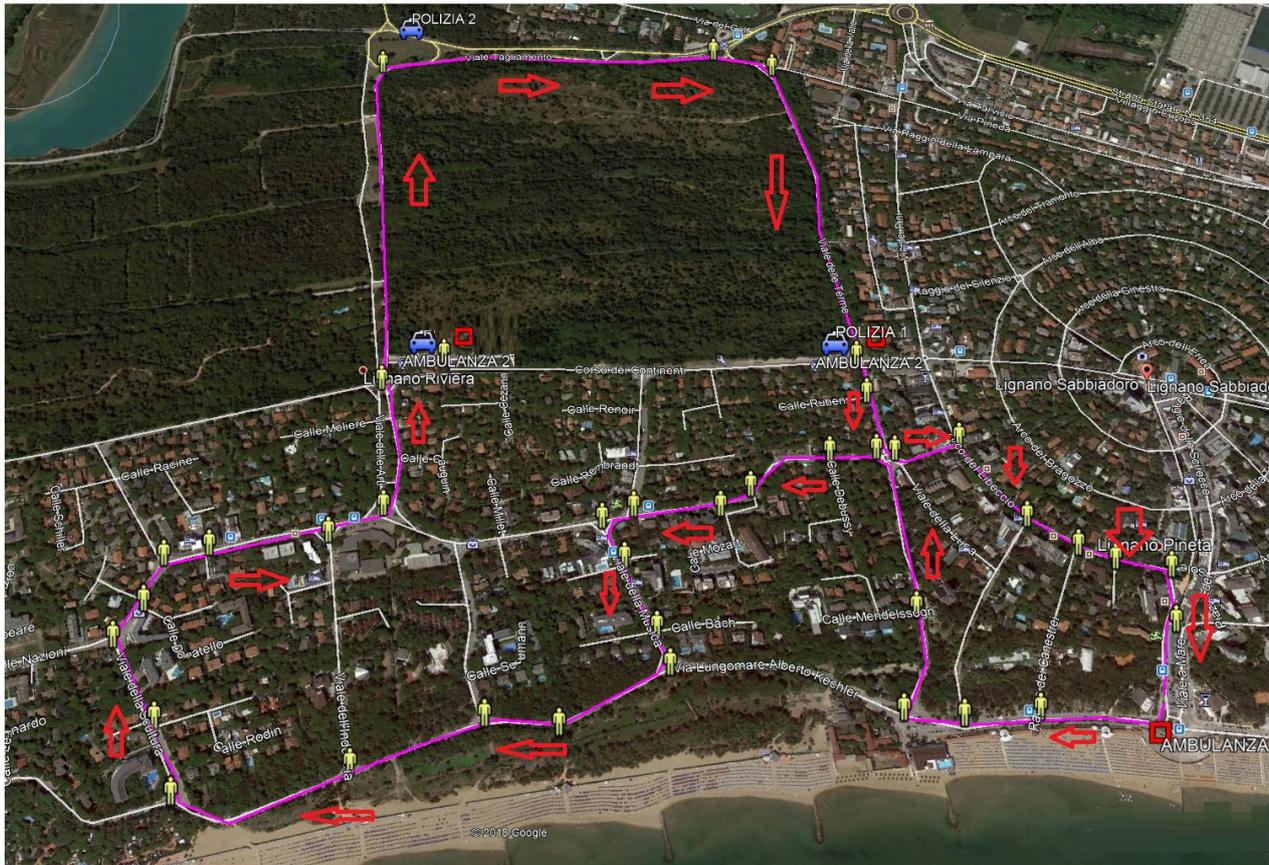
2 PERCORSI GARA:

SWIM – 1 GIRO 750 MT

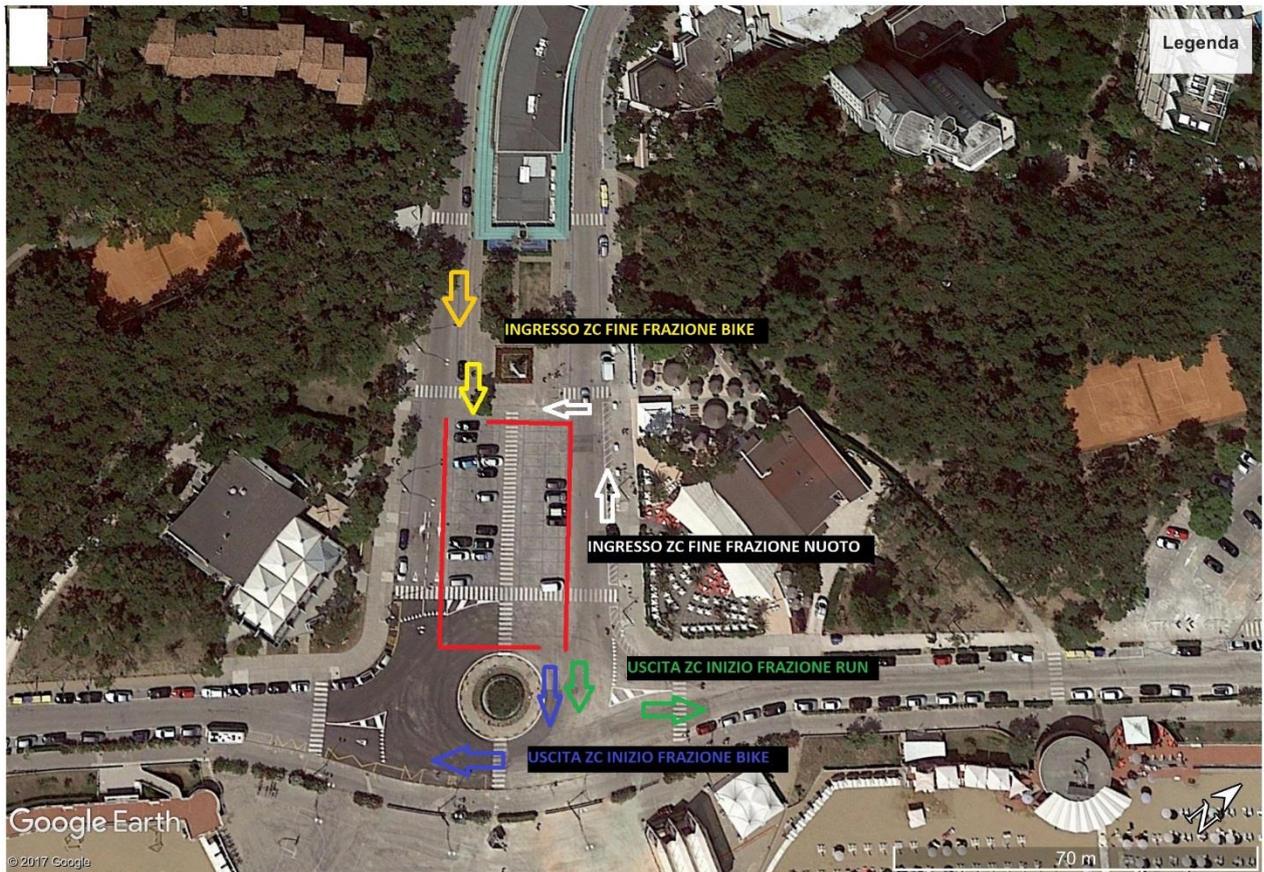


BIKE – 3 GIRI DA 6.50 KM TOTALE 19.5 KM

LIGNANO TRIATHLON BIKE



FLUSSI ZONA CAMBIO



3 QUOTE E ISCRIZIONI

Apertura iscrizioni venerdì 01/12/2019 ore 08.00, utilizzare l'apposito modulo che si trova sul sito della società (www.triathlonlignano.it), sia per effettuare l'iscrizione che per il pagamento tramite **BONIFICO BANCARIO, PAYPAL o CARTA DI CREDITO**

SENIOR/MASTER

- I primi 150 iscritti pagheranno **€ 25.00**
- Dal 151 iscritto fino al 16/01/2020 **€ 30.00**
- Dal 17/01/2020 al 31/03/2020 **€ 40.00**
- Dal 01/04/2020 al 10/04/2020 **€ 45.00**
- Dal 11/04/2020 al 20/04/2020 **€ 50.00**

- **Senior 1/ under 23** € 25.00
- **Junior** € 15.00
- **Youth/giovanissimi** € 8.00

4 TESSERAMENTO GIORNALIERO

Gli atleti non tesserati FiTri dovranno munirsi di tesseramento giornaliero presentando un certificato MEDICO AGONISTICO, regolarmente valido, per la pratica del TRIATHLON (il certificato dovrà essere in originale oppure in copia ma mostrando l'originale al momento della consegna del modulo di richiesta del tesseramento giornaliero).

Qualora gli atleti non tesserati FiTri presentassero un certificato medico valido ma diverso dalla pratica del TRIATHLON, per regolamento federale non saranno ammessi a gareggiare e sarà restituita sola la quota relativa al tesseramento giornaliero e non la quota d'iscrizione alla gara

QUOTE TESSERAMENTO GIORNALIERO

- € 20.00 Master, Senior, Junior

5 ATLETI TESSERATI FITRI

Gli atleti iscritti ad una società Affiliata FiTri non dovranno presentare il certificato medico se questi sono in regola con lo stesso e non è scaduto posso regolarmente gareggiare. Nel caso che in sede di verifica in segreteria emerga che l'atleta è sospeso causa certificato medico scaduto o non idoneo, la quota d'iscrizione non gli verrà restituita

6 GADGET GARA

Sacca da portare a tracollo, maglietta in cotone

7 PREMIAZIONI

- Verranno premiati i primi **5 uomini** assoluti con premi in denaro ed in natura
- Verranno premiati le prime **5 donne** assolute con premi in denaro ed in natura
- Verranno premiati i primi **3 di categoria** con premi in natura

Con il presente programma l'A.S.D. TRIATHLON LIGNANO SABBIADORO