



REGOLAMENTO SANTACATETRI

29 novembre 2026 – Gorgonzola

Nuota, pedala, corri: al tuo ritmo!

1. Organizzazione e natura dell'evento

ASD 200bpm organizza il SantaCateTRI in occasione della festa di Santa Caterina, patrona di Gorgonzola.

La manifestazione è un evento ludico motorio, non competitivo e a passo libero, pensato per avvicinare i partecipanti al triathlon attraverso tre frazioni consecutive: nuoto in piscina, ciclismo su spin bike e corsa all'aperto.

Ogni partecipante affronta le attività secondo le proprie capacità. L'obiettivo è vivere l'esperienza del triathlon, divertirsi e completare il percorso, senza obblighi di prestazione.

2. Data e luogo

La manifestazione si svolgerà **domenica 29 novembre 2026, a partire dalle ore 14**, presso il **Centro Sportivo Seven Infinity, via Toscana 7, Gorgonzola (MI)**.

Le frazioni di nuoto e ciclismo si svolgeranno all'interno del centro sportivo; la frazione di corsa sull'alzaia del Naviglio Martesana.

Le partenze saranno organizzate in batterie. L'orario di inizio della propria batteria sarà comunicato a ciascun partecipante nella settimana precedente l'evento.

3. Requisiti di partecipazione

La partecipazione è riservata a persone che abbiano compiuto **18 anni** alla data della manifestazione.

È richiesto un **certificato medico di buona salute in corso di validità, rilasciato nei 12 mesi precedenti l'evento**, da allegare in fase di iscrizione.

Non è necessaria una precedente esperienza nel triathlon. È tuttavia indispensabile possedere capacità natatorie sufficienti per muoversi autonomamente in piscina ed essere in grado di affrontare le attività previste.

Ogni partecipante deve modulare lo sforzo in funzione della propria preparazione e seguire le indicazioni dello staff.

4. Iscrizioni e quota di partecipazione

L'iscrizione si effettua esclusivamente online attraverso la pagina:

<https://www.200bpm.it/tri-indoor/>

Le iscrizioni saranno accettate fino al **27 novembre 2026 alle ore 19**, salvo precedente esaurimento dei **126 posti disponibili**.

La quota di partecipazione è di **12 €** e comprende:

- T-shirt dell'evento;
- utilizzo dell'impianto e delle attrezzature previste per la manifestazione;
- acqua durante l'evento;
- ristoro finale;
- copertura assicurativa UISP prevista per la manifestazione.

5. Accoglienza e briefing

I partecipanti devono presentarsi alla registrazione **almeno 30 minuti prima dell'orario di partenza della propria batteria**, per completare le operazioni di accoglienza e prendere parte al briefing introduttivo.

Lo staff illustrerà lo svolgimento delle frazioni, i percorsi di collegamento, l'utilizzo delle attrezzature e le indicazioni di sicurezza.

• **ASD 200bpm • Via J.F. Kennedy 14/B • 20064 • Gorgonzola (MI) •
P.iva 10698020962 • Tel. 340 7921070 • Email staff@200bpm.it**



6. Svolgimento della prova

NUOTO – 10 minuti

La prima frazione si svolge in piscina da 25 metri, nelle corsie riservate alla manifestazione.

È possibile nuotare con lo stile preferito e al proprio ritmo, senza una distanza minima da completare. Sono consentite pause, rispettando gli altri partecipanti e le indicazioni del personale di vasca.

Al segnale dello staff occorre terminare la frazione e uscire dall'acqua secondo le modalità indicate.

PRIMO CAMBIO – 3 minuti

Terminato il nuoto, i partecipanti raggiungono gli spogliatoi dedicati per asciugarsi, eventualmente cambiarsi e prepararsi alla frazione di ciclismo.

I trasferimenti devono avvenire con prudenza: è vietato correre sul piano vasca e nelle aree con pavimentazione bagnata.

Il cambio ha una durata prevista di 3 minuti. L'eventuale tempo aggiuntivo utilizzato riduce la durata della successiva frazione di ciclismo, che termina all'orario stabilito per la batteria.

CICLISMO – 20 minuti

La seconda frazione si svolge su spin bike messe a disposizione dall'organizzazione.

Ogni partecipante regola lo sforzo secondo le proprie capacità, seguendo le istruzioni dello staff per la sistemazione della bicicletta e il suo corretto utilizzo.

Non sono previsti obiettivi minimi di distanza, resistenza o frequenza di pedalata.

Al segnale di fine frazione occorre arrestare completamente i pedali prima di scendere.

SECONDO CAMBIO – 2 minuti

Terminata la frazione di ciclismo, sono previsti 2 minuti per prepararsi e raggiungere l'inizio del percorso di corsa, seguendo il tragitto indicato dallo staff.

CORSA – 2,5 km

La frazione conclusiva si svolge sull'alzaia del Naviglio Martesana.

Il percorso può essere affrontato correndo, camminando o alternando le due modalità, secondo le proprie capacità.

I partecipanti devono seguire il tracciato indicato, prestare attenzione al fondo e rispettare gli altri utilizzatori dell'alzaia.

7. Materiale personale

Ogni partecipante deve portare:

- costume, cuffia, occhialini e ciabatte per la piscina;
- asciugamano per asciugarsi dopo il nuoto;
- abbigliamento sportivo adatto alla spin bike e alla corsa all'aperto, tenendo conto delle condizioni meteorologiche;
- scarpe sportive pulite e adeguate alle attività;
- materiale personale per la doccia ed eventuale cambio asciutto;
- lucchetto personale per l'utilizzo degli armadietti.

8. Comportamento e sicurezza

Durante tutte le fasi è obbligatorio rispettare le indicazioni dello staff e il regolamento del centro sportivo.

Non è consentito utilizzare cuffie o auricolari durante le attività, per permettere ai partecipanti di ascoltare le comunicazioni dell'organizzazione.

In caso di malessere o difficoltà, il partecipante deve interrompere l'attività e avvisare immediatamente lo staff.



È possibile ritirarsi in qualsiasi momento, comunicandolo agli addetti.

L'organizzazione può interrompere la partecipazione di chi adotta comportamenti pericolosi per sé o per gli altri o non rispetta le indicazioni di sicurezza.

9. Carattere non competitivo

Non sono previste classifiche di merito né misurazioni ufficiali delle distanze percorse nelle frazioni di nuoto e ciclismo.

Le durate delle frazioni e dei cambi servono a coordinare le batterie e l'utilizzo degli spazi e delle attrezzature.

Lo staff 200bpm Triathlon Team accompagnerà i partecipanti durante tutte le fasi, fornendo consigli e supporto per vivere al meglio l'esperienza.

10. Servizi disponibili

Sono disponibili spogliatoi, docce, servizi igienici e armadietti chiudibili con lucchetto personale.

È prevista la disponibilità di acqua durante l'evento e di un ristoro finale per tutti i partecipanti.

Si invita a non lasciare incustoditi oggetti di valore e a utilizzare gli armadietti per riporre i propri effetti personali.

11. Assistenza sanitaria e assicurazione

L'assistenza sanitaria sarà garantita dalla presenza di un **mezzo di soccorso AREU**, in collaborazione con l'organizzazione della Fiera di Santa Caterina.

La manifestazione prevede **copertura assicurativa UISP**, secondo le condizioni e i massimali della relativa polizza.

12. Modifiche, sospensione e annullamento

Per esigenze organizzative, condizioni meteorologiche o altre circostanze che compromettano la sicurezza, l'organizzazione potrà modificare gli orari, il percorso o lo svolgimento delle attività, fino alla loro sospensione o all'annullamento.

Le eventuali variazioni saranno comunicate attraverso i canali ufficiali dell'evento e, durante la manifestazione, dallo staff.

13. Accettazione del regolamento e dati personali

Con l'iscrizione il partecipante dichiara di aver letto e accettato il presente regolamento e si impegna a rispettare le indicazioni dell'organizzazione.

Il trattamento dei dati personali è descritto nell'informativa resa disponibile durante l'iscrizione.

L'eventuale utilizzo di immagini dei partecipanti sarà disciplinato dall'informativa dedicata e dagli eventuali consensi richiesti.

Informazioni e iscrizioni

<https://www.200bpm.it/tri-indoor/>

Email: staff@200bpm.it