

TRIES X – PARCO DI MOLENTARGIUS

Il Comitato Regionale F.I.TRI. Sardegna ed Il Parco Naturale Regionale Molentargius – Saline organizzano, con la collaborazione tecnica dell'ASD Sardegna X Sports, nella giornata di **domenica 14 maggio 2023** all'interno delle aree del "Parco di Molentargius – Saline" e sulla spiaggia del Poetto, la manifestazione "**TRIES X - PARCO DI MOLENTARGIUS**", gara Silver di Triathlon Cross Sprint valevole per il l'assegnazione del punteggio rank.

La gara principale sarà preceduta da un Duathlon Kids e Youth A giovanile. Tutte le info su www.parcomolentargius.it e www.triesx.it

Regolamento tecnico

DISTANZE

Duathlon giovanile

Minicuccioli	100 RUN - 250 MTB - 50 RUN
Cuccioli	200 RUN - 500 MTB - 100 RUN
Esordienti	400 R- 1500 MTB - 200 RUN
Ragazzi	800 RUN - 3000 MTB - 400 RUN
Youth A	1200 RUN - 5000 MTB - 600 RUN

Triathlon Cross Sprint

Youth B - Junior	750 SWIM - 12000 MTB - 4000 RUN
Senior	750 SWIM - 12000 MTB - 4000 RUN
Master	750 SWIM - 12000 MTB - 4000 RUN
Staffette (femminili/maschili/miste)	750 SWIM - 12000 MTB - 4000 RUN

PROGRAMMA

Sabato 13 maggio

Ore 16.00/19.00 apertura segreteria gara
Ore 16.00/19.00 warm up percorso gara

Domenica 14 maggio

Ore 8.00/10.00 apertura segreteria gara
Ore 8.30/8.50 apertura/chiusura zona cambio Duathlon giovanile
Ore 8.50 spunta e briefing pre-gara
Ore 9.00 partenza gare Duathlon giovanile in sequenza (Minicuccioli-Cuccioli-Esordienti-Ragazzi-Youth A)
Ore 10.10 check out zona cambio Duathlon giovanile
Ore 10.15/10.45 apertura/chiusura zona cambio Triathlon Cross Sprint
Ore 10.45 spunta e briefing pre-gara
Ore 11.00 partenza TRIES X - PARCO DI MOLENTARGIUS
Ore 13.15/13.30 check out zona cambio Triathlon Cross Sprint
Ore 14.00 Lunch Party
Ore 15.00 Premiazioni

NORME DI PARTECIPAZIONE

Alla gara potranno partecipare tutti i Triatleti di ambo i sessi, dalla categoria Youth B in su al Triathlon Cross Sprint e dalla categoria minicuccioli ai Youth A al Duathlon giovanile, purché regolarmente tesserati alla F.I.Tri. per il 2023 e gli atleti stranieri regolarmente tesserati alla Federazione di appartenenza, delle stesse categorie, presentando copia della tessera federale valida per l'anno 2023.

Possono partecipare, inoltre, coloro che non sono tesserati alla F.I.Tri. purché in possesso di:

- per le categorie agonistiche Ragazzi – Youth A e B - Senior - Master: certificato medico di tipo agonistico in corso di validità con la dicitura TRIATHLON (senza questa dicitura non sarà possibile la partecipazione; non saranno ritenuti validi certificati medici agonistici per altri sport);
 - per le categorie non agonistiche Mini Cuccioli - Cuccioli - Esordienti: certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, valido un anno solare dalla data di rilascio;
- sottoscrivendo un “tesseramento giornaliero” rilasciato all’atleta dalla F.I.Tri., con validità alla singola manifestazione. Si fa presente che il tesseramento giornaliero non costituisce, né equivale al tesseramento annuale e pertanto tra atleta, da una parte, e ASD organizzatrice della gara, dall’altra parte, non si instaura alcun vincolo associativo.

Quote sottoscrizione tesseramento giornaliero:

€ 5 Categorie Mini Cuccioli - Cuccioli - Esordienti – Ragazzi – Youth A – Youth B

€ 20 Categorie Junior - Senior - Master

Secondo gli stessi requisiti (tesseramento e certificazione agonistica specifica per triathlon) potranno partecipare in modalità a staffetta squadre formate da due o tre atleti che si alterneranno nelle tre discipline della gara (le squadre potranno essere formate da atleti, dello stesso sesso o miste, appartenenti alle categorie Junior, Senior e Master). Il costo dell’eventuale tesseramento giornaliero per i non tesserati F.I.Tri. in questo caso è di € 10 ad atleta staffettista.

Saranno applicate le norme del regolamento tecnico F.I.Tri. in vigore.

QUOTE D’ISCRIZIONE

Duathlon giovanile

€ 8,00 Categorie Mini Cuccioli - Cuccioli - Esordienti – Ragazzi – Youth A

Triathlon Cross Sprint

€ 8,00 Categoria Youth B

€ 15,00 Categoria Junior

€ 25,00 Categoria S1

€ 50,00 Categorie Senior e Master (promozione € 45,00 iscrizioni fino al 16/04/2023)

€ 75,00 Staffetta (quota a squadra)

ISCRIZIONI

Le adesioni si ricevono solo ed esclusivamente mediante il link sul sito www.triesx.it

L’iter per il tesseramento giornaliero verrà perfezionato in loco presso la segreteria di gara con la consegna in originale della modulistica per il tesseramento e della copia del certificato medico agonistico per triathlon che dovrà essere mostrata in originale. L’eventuale riscontro della mancanza di uno dei requisiti necessari per la partecipazione alla gara escluderà l’atleta dalla possibilità di partecipare all’evento senza possibilità di rimborso della quota gara. La quota d’iscrizione comprende: assicurazione contro infortuni e RCT, assistenza medica, cuffia (per i soli partecipanti al triathlon), pettorale/dorsale, tabella mtb, tatuaggi e adesivi, noleggio chip cronometraggio, pacco gara (t-shirt tecnica e gadget), lunch party, medaglia di finisher per tutti coloro che termineranno la gara.

SCADENZA ISCRIZIONI 8 maggio 2023

PERCORSO TRIATHLON CROSS SPRINT

Nuoto: la frazione di nuoto si svolgerà nello specchio acqueo antistante l'Ex Ospedale Marino presso la spiaggia del Poetto nel comune di Cagliari su un giro unico da 750 metri costituito da un triangolo con lati da 250+250+250 metri da affrontare in senso antiorario lasciando le due boe di virata alla sinistra degli atleti. La partenza avverrà direttamente in acqua secondo la modalità stabilita dal delegato tecnico e/o dal giudice arbitro. Il percorso potrà subire delle modifiche a seconda delle condizioni meteo marine della giornata per garantire la massima sicurezza ai partecipanti.



Ciclismo (MTB): il circuito di gara è composto da un tratto di trasferimento attraverso le vasche evaporanti delle Saline verso la T2 di 1000 metri che introduce ad un circuito da 5500 da ripetere due volte in senso antiorario caratterizzato da diversi cambi di direzione e piccoli sali scendi per un totale di 12 Km con 200 D+ complessivo. Il tracciato è di media difficoltà tecnica, interamente sterrato, con una buona dose di single track alternati a tratti stradali di sezione carrareccia. A seconda delle condizioni meteorologiche vi è la possibilità che lungo il percorso siano presenti alcuni tratti fangosi.



Corsa (Trail run): il percorso podistico è tracciato su un unico anello da percorrere in senso orario che si snoda sui sentieri interni del Parco Molentargius Saline ed in parte sulle piste ciclabili dello stesso. Il tracciato di 4 Km è interamente sterrato e molto veloce con 60D+.



Partenza/arrivo e zone cambio T1 e T2: la partenza della gara avverrà dalla spiaggia del lungomare Poetto nel comune di Cagliari di fronte all'Ex Ospedale Marino. La T1 sarà posizionata all'ingresso del Parco Molentargius Saline a circa 300 metri dall'uscita dall'acqua. La T2 invece si trova al centro del Parco (zona Idrovora del Rollone, a circa 1 Km dalla T1) e nei pressi di essa è sitata pure la finish line. L'accesso alla zona cambio sarà consentito ai soli atleti, giudici e personale ausiliario autorizzato. Nell'area di transizione ogni atleta può introdurre solo il materiale strettamente necessario allo svolgimento della gara. Tutto il materiale usato in gara dai concorrenti: scarpe, maglie, cuffia, occhialini, muta, ecc., dovrà essere collocato, negli orari stabiliti, nei posti riservati e contrassegnati dai rispettivi numeri di gara. Gli atleti sono tenuti a riposizionare il materiale usato nelle varie frazioni al posto assegnato, pena ammonizioni o squalifica da parte dei Giudici di gara.

PERCORSO DUATHLON GIOVANILE

Il tracciato sarà articolato nel susseguirsi delle frazioni di corsa-bici-corsa all'interno della zona del parco (zona idrovora del Rollone) utilizzando la T2 e parte dei tracciati MTB e Trail Run che saranno utilizzati nel Traithlon Cross Sprint

CRONOMETRAGGIO

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche, a cura della **Timing Data Service**, sarà effettuata per mezzo di un sistema basato su un transponder attivo (chip) che verrà consegnato al momento del ritiro della busta gara, inserito su un braccialetto da fissare alla propria caviglia, abbinato al proprio numero di gara.

Gli atleti iscritti alle staffette riceveranno tre distinti chip da indossare da ogni singolo frazionista. È vietato manomettere il chip. Gli atleti che in qualsiasi modo danneggiano il chip non verranno cronometrati e non risulteranno nelle classifiche. Si ricorda che il numero di gara ed il corrispondente chip di cronometraggio è strettamente personale e non è cedibile ad alcuno, pena la squalifica. Transitare lungo i controlli del percorso con indosso il chip di un altro concorrente comporta la squalifica dalla gara. Il chip al termine della gara dovrà essere riconsegnato nell'apposita area, anche da parte degli atleti ritirati o non partiti. Il chip è utilizzabile soltanto per la manifestazione Tries X per la quale è stato programmato. La mancata riconsegna obbliga l'atleta a restituire il chip a **Sardegna X Sports** entro il 25 maggio 2023. La mancata riconsegna del chip comporterà un debito di € 20 con l'Organizzazione, che si riserverà di addebitarlo all'iscrizione dell'anno successivo oppure avrà diritto di rivalersi nei confronti dell'iscritto o della società sportiva di appartenenza.

RISTORI

Sono previsti due ristori nel circuito ciclistico al chilometro 4 e 9,5

È previsto un ristoro nel percorso di corsa ai Km 2,5.

È previsto un punto di ristoro all'uscita della finish line.

PREMIAZIONI

Duathlon Promozionale Giovanile

Verranno premiati i primi tre atleti classificati di ogni categoria di entrambi i sessi

Triathlon Cross Sprint TRIES X - MOLENTARGIUS

Verranno premiati i primi tre atleti assoluti maschili e femminili della gara con la suddivisione del montepremi di 2000 euro come segue:

1°/1^ classificato/a 500 euro

2°/2^ classificato/a 300 euro

3°/3^ classificato/a 200 euro

I premi, sempre intesi come lordi, e le eventuali ritenute alla fonte sulle somme corrisposte, sono regolate dalle norme della legge n. 342 del 2000, e dalla legge n° 289 del 27/12/2002 e successive regolamentazioni.

Il premio verrà corrisposto solo agli atleti che nella classifica finale rientrano nel distacco massimo pari al 10% dal tempo (cut-off) del concorrente primo classificato (maschile/femminile). La quota non assegnata sarà ripartita in parti uguali tra gli atleti non esclusi dal cut-off. Se maschile solamente tra gli atleti uomini, se femminile solamente tra le atlete donne.

Verranno inoltre premiati per entrambi i sessi, esclusi quanti rientranti nella spartizione del montepremi e gli atleti elite, i primi tre di ogni categoria.

Staffette: saranno premiate le prime tre staffette di ognuna delle seguenti classifiche: femminile, maschile, mista.

Società: verranno premiate le prime tre società per numero di atleti classificati (uomini più donne) al triathlon cross sprint Tries X - Parco di Molentargius (atleti delle staffette esclusi) con un rimborso in denaro pari a:

1^ squadra classificata: 300 euro

2^ squadra classificata: 200 euro

3^ squadra classificata: 100 euro



ASSISTENZA SANITARIA Sarà allestita un'Area Medica nelle vicinanze dell'area d'arrivo con accesso diretto allo stesso. Altresì sulla spiaggia verrà allestito un presidio sanitario di primo intervento. Saranno presenti due ambulanze ed un quad con relativo personale e due medici.

SICUREZZA STRADALE Tutte le strade attraversate dall'evento saranno interdette interamente al traffico e ogni intersezione ed attraversamento sarà monitorato e presidiato da personale dell'organizzazione.

SEGRETERIA

La segreteria aprirà sabato 13 maggio dalle 16.00 alle 19.00 presso l'Info Point del parco e domenica mattina dalle 8.00 alle 10.00 nel gazebo apposito in prossimità della T2.

OSPITALY

Offerte di soggiorno e viaggio sono disponibili contattando Veritaly Travel DMC
incoming@veritalytravel.it, +39 3440433803 (Claudia)

ORGANIZZAZIONE TECNICA

Sardegna X Sports ASD
Via Generale Stefano Cagna 44 - 09126 Cagliari
Sito di riferimento: www.triesx.it
e-mail: info@triesx.it
C.F.: 92218420922
REFERENTE GARA
Francesco Biggio
Tel: 348.1526964

DIREZIONE TECNICA

Sardegna X Sports A.s.d.

Via S. Cagna, 44 - 09126 Cagliari - CF 92263970290 - sardegnaXsports@gmail.com



- www.triesx.it - info@triesx.it