

## **III° SANNITI ENEL TRIATHLON**

### **Alfedena (AQ) 14 luglio 2018**

### **Organizzazione**

SOCIETA' ORGANIZZATRICE: Teramo Triathlon Team

DIRETTORE GARA: Felice Scarnecchia  
Telefono +39 3939930418

Coordinamento Percorsi: Rocila Andrea  
Grafiche: Assenti Piero  
Coordinamento Turistico: Scarnecchia Lucia  
Segreteria: Scarnecchia Giulia  
Sito e informatica: Ferrilli Monica

EMAIL: [info@teramotriathlon.it](mailto:info@teramotriathlon.it)  
[info@sannititriathlon.it](mailto:info@sannititriathlon.it)

SITO WEB: [www.sannititriathlon.it](http://www.sannititriathlon.it)  
[www.teramotriathlon.it](http://www.teramotriathlon.it)

Località: Alfedena (AQ), alt. 914 m s.l.m.

## Come raggiungere Alfedena

### In auto

#### Da Pescara:

- Autostrada A25 Pescara – Avezzano - Roma
- Uscita Pratola Peligna Sulmona Direzione Roccaraso – Castel Di Sangro
- Direzione Alfedena (km 9 da Castel di Sangro)

#### Da Napoli:

- Autostrada A1 Napoli - Roma
- Uscita Caianello
- SS85 direzione Venafro
- Direzione Cerro al Volturno – Rionero
- Uscita Alfedena - Roccaraso
- Direzione Alfedena (km 4 da uscita)

#### Da Roma:

- Autostrada A25 Roma – Pescara - Avezzano
- Uscita Pratola Peligna Sulmona Direzione Roccaraso – Castel Di Sangro
- Direzione Alfedena (km 9 da Castel di Sangro)

### In treno

- Stazione ferroviaria di Scontrone-Alfedena sulla linea Sulmona-Isernia

### In aereo

- Aeroporto di Pescara, in circa 60 minuti si raggiunge Alfedena

## Location gara

**Alfedena** è un comune di circa 800 abitanti della provincia dell'Aquila in Abruzzo. Fa parte della Comunità Montana Alto Sangro e Altopiano delle Cinque Miglia e del Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. L'abitato è attraversato dal fiume Rio Torto affluente del Sangro ed emissario del **Lago Montagna Spaccata** che è situato a monte a quota 1100 m.

Il lago, è un bacino idroelettrico realizzato, nella seconda metà degli anni 50, sbarrando con una diga a botte una frattura tettonica, da cui deriva il nome, nelle cui acque purissime è permessa la pesca e la balneazione.



Lago della Montagna Spaccata





La competizione si svolgerà in un magnifico contesto naturalistico, immerso nel Parco Nazionale d'Abruzzo. Percorsi mozzafiato dalle limpide acque del lago della Montagna Spaccata ai fitti boschi, dai panorami sulle montagne ai borghi ricchi di cultura.



## Programma

### Sabato 14 Luglio 2018

- Ore 8,00/13,30 consegna pacchi gara presso SEGRETERIA GARA AD ALFEDENA
- Ore 15,00 RITROVO TRIATHLON OLIMPICO
- Ore 15,00/15,30 trasferimento presso il Lago della Montagna Spaccata
- Ore 15,00 APERTURA ZONA CAMBIO
- Ore 16,00 CHIUSURA ZONA CAMBIO
- Ore 16,30 PARTENZA SANNITI TRIATHLON (OLIMPICO)
- Ore 20,30 PASTA PARTY – PREMIAZIONI E FESTA DEL TRIATHLON

Bike check-out dalle ore 20,00 alle ore 21,00: oltre tale orario non sarà più garantita la custodia delle bici

TEMPI LIMITE: 40' FRAZIONE DI NUOTO  
ORE 2 e 30' NUOTO + BICI

### Domenica 15 Luglio 2018

**E' INTEZIONE DELL'ORGANIZZAZIONE PROPORRE  
UNA GARA DI CROSS TRIATHLON O GIOVANILE  
DI CONTORNO ALL'EVENTO DEL SABATO.**

## Distanze

### Partecipazione

La gara è riservata ai tesserati FITRI con tesseramento Agonistico.  
Per i non tesserati sarà possibile sottoscrivere un tesseramento giornaliero, presentando il certificato medico agonistico valido per il triathlon in originale e modulo compilato e firmato relativo al tesseramento giornaliero (leggi Day-Pass sul sito <http://www.sannititriathlon.it>).

### Distanze

**Nuoto:** 1400 m (triangolo della Montagna Spaccata)

**Bici:** km 37 in Bici (uscita dalla strada del lago + 3 giri di un percorso di circa 11,7 km + rientro al lago)

**Corsa:** km 9,3 dal lago ad Alfedena su parziale giro della bici

### Staffetta

Ogni team dev'essere composto da **3 frazionisti** (anche misti Uomini e Donne ), uno per ogni specialità (nuoto, bici, corsa). Ogni atleta del team darà il cambio al successivo frazionista toccandolo con la mano. Il nuotatore dovrà aver scritto su un braccio e sulla gamba opposta il numero del team.

Il frazionista della bici dovrà obbligatoriamente salire e scendere dalla bici alle linee segnalate dai giudici e percorrere gli spazi interni la zona cambio a piedi e con il casco indossato e allacciato. Il frazionista della corsa dovrà indossare il numero di gara sulla parte anteriore dell'addome.

***N.B. Gli atleti che non siano già parte di una staffetta costituita possono comunicare il nominativo e la loro frazione all'indirizzo [info@sannititriathlon.it](mailto:info@sannititriathlon.it). L'organizzazione farà il possibile per formare delle staffette omogenee per dare a tutti la possibilità di gareggiare.***



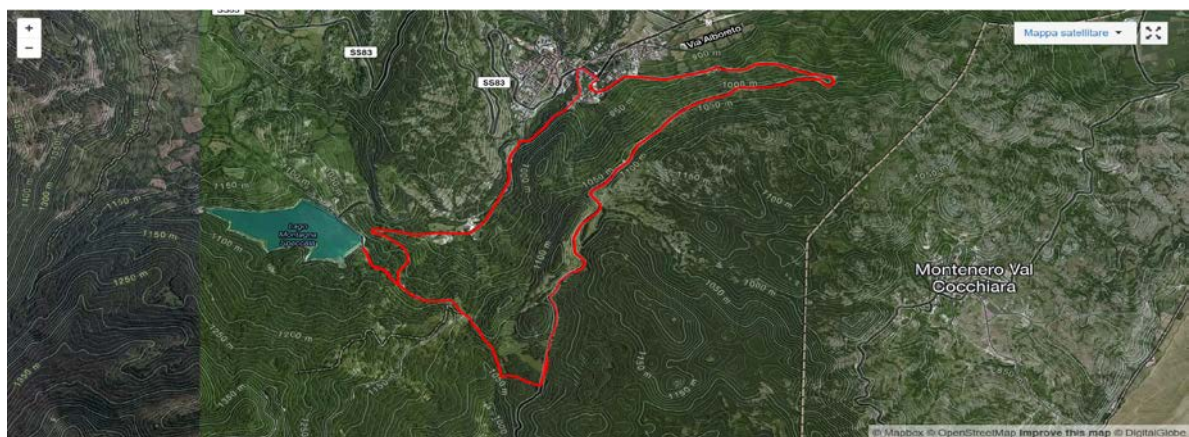
## Descrizione del percorso

La location proposta si presta particolarmente alle iniziative che si svolgono immerse nella natura

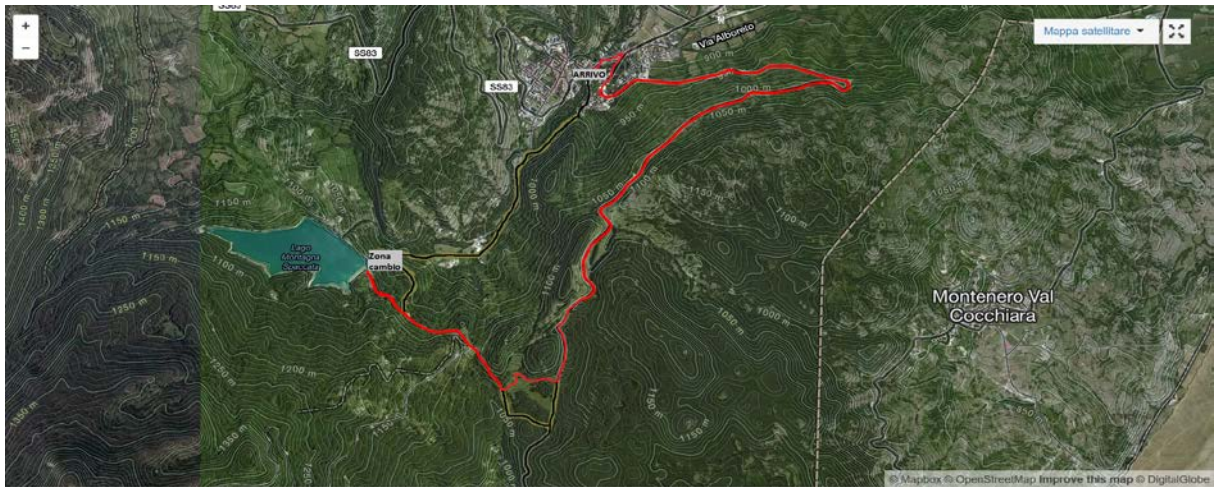
- La prima frazione “Nuoto” si svolge nel lago artificiale Denominato della “Montagna Spaccata” con un percorso di m. 1.400 alla fine del quale si raggiunge la stradina che porta alla zona cambio sul lato della diga ENEL.



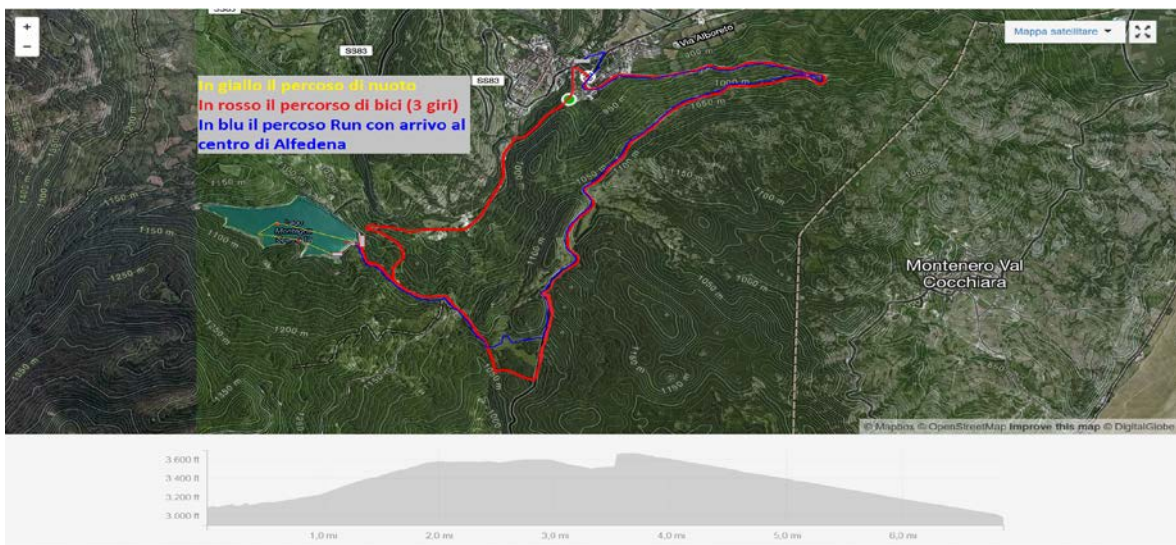
- La seconda frazione di bici, partendo dal lago, dopo un breve tratto di raccordo si immette sul circuito da ripetere 3 volte. Al termine dei 3 giri previsti, si rientra sulla zona cambio vicino al lago. Il percorso sarà caratterizzato da tratti da “classica del Nord” con la salita del colle della croce in pavè seguita da uno sterrato di 350 metri. **PERCORSI INTERAMENTE CHIUSI AL TRAFFICO**



- La terza frazione **“Corsa”** partirà dal Lago e seguirà per parecchi tratti il percorso di bici e ci porterà nel centro di Alfedena dove è previsto l'arrivo.



**La zona cambio** sarà situata in prossimità del lago della Montagna Spaccata (quota 1.066)



**Nota:**

L'organizzazione si riserva comunque di apportare variazioni ai percorsi e al campo gara per cause di forza maggiore. Sarà cura dell'organizzazione informare tempestivamente gli atleti su eventuali modifiche attraverso il proprio sito web ([www.teramotriathlon.it](http://www.teramotriathlon.it) e [www.sannititriathlon.it](http://www.sannititriathlon.it)).



## Partecipazione

Possono partecipare tutti purchè in possesso di tessera FITRI valida per l'anno in corso. Sarà possibile effettuare il tesseramento alla FITRI anche in sede di Iscrizione alla gara presentando IN ORIGINALE AL RITIRO DEL PACCO GARA il certificato medico di idoneità agonistica e versando alla Fitri la relativa quota ([circolare Tesseramento Giornaliero Fitri](#))

## Modalità di iscrizione

Le iscrizioni si possono effettuare collegandosi al sito [www.sannititriathlon.it](http://www.sannititriathlon.it) oppure al sito [www.teramotriathlon.it](http://www.teramotriathlon.it) dove c'è un collegamento alla pagina di iscrizioni on line di sannititriathlon.it.

Le iscrizioni devono essere necessariamente accompagnate da bonifico bancario intestato a:

**Teramo Triathlon Team**  
**c/o BCC di Castiglione Messer Raimondo e Pianella - filiale di Teramo**  
**IBAN IT37Y 08473 15302 0000 0000 3531.**

La ricevuta del bonifico dovrà essere inviata al seguente indirizzo mail:  
[info@sannititriathlon.it](mailto:info@sannititriathlon.it).

Nella causale del bonifico si deve indicare il riferimento che verrà prodotto dal sistema informatico all'atto dell'inserimento dei dati ed il nome dell'atleta.

## Quota di partecipazione Sanniti Triathlon Olimpico

La quota di partecipazione è fissata in:

- Junior € 15
- Under 23 € 25
- Senior, Master € 60
- Staffetta € 90 (per Team)

Il termine ultimo per le iscrizioni è fissato improrogabilmente al 9 Luglio o al raggiungimento dei 400 partecipanti. Non sarà possibile iscriversi il giorno della gara. Le iscrizioni dovranno pervenire compilando l'apposito modulo d'iscrizione sul sito [www.sannititriathlon.it](http://www.sannititriathlon.it) (oppure [www.teramotriathlon.it](http://www.teramotriathlon.it)), complete di dati anagrafici, numero tessera FITRI e fotocopia della ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione.

## Premiazione e montepremi

### Sanniti Triathlon Olimpico

**Assoluti:** 1°, 2° e 3° M/F. Montepremi in denaro

**Categorie:** i vincitori di ogni categoria verranno premiati con materiali offerti dagli sponsor.

**Staffette:** verranno premiate la prima staffetta M, la prima staffetta F e la prima staffetta mista

**I premi sono cumulabili.**

### PACCO GARA

A TUTTI GLI ISCRITTI SARA' GARANTITO UN "PACCO GARA" CONTENENTE IL MATERIALE TECNICO, GADGET DELLA GARA, PICCOLO RISTORO E MATERIALI OFFERTI DAGLI SPONSOR. A TITOLO ESEMPLIFICATIVO, DI SEGUITO RIPORTIAMO LA COMPOSIZIONE DEL PACCO GARA 2017:

zainetto Sanniti Triathlon

materiale tecnico(pettorale, numero bici, numero casco, cuffia, chip)

2 barrette energetiche

2 confezioni carbogel

1 pacco di pasta proteica

1 succo di frutta

1 bottiglia d'acqua

1 confezione biscotti senza glutine

1 campione olio da massaggio

...e a tutti coloro che hanno portato a termine la gara, MAGLIETTA FINISHER

## strutture ricettive Alfedena

1. **Alisma Hotel** (Hotel 3 stelle)  
Sito: <http://www.alismahotel.it/>  
Pagina FB: <https://www.facebook.com/alismahotel/>  
Tel. 0864870047
2. **Albergo Leon d'Oro-Caraceni** (Albergo 2 stelle)  
Sito: <http://www.leondoro-caraceni.com/leondoro.html>  
Tel. 086487121
3. **B&B Villa Tina** (Bed & breakfast)  
Sito: [www.bbvillatina.com](http://www.bbvillatina.com)  
Pagina FB: <https://m.facebook.com/bbvillatina/>  
Tel. 3356958075
4. **B&B Il Vicoletto** (Bed & breakfast)  
Sito: <http://www.ilvicolettobeb.it>  
Pagina FB: <https://www.facebook.com/Il-Vicoletto-BB-1658324487772279/>  
Tel. 3477791472
5. **Agriturismo Ru Spenite** (Bed & breakfast)  
Sito: <http://www.agriturismoruspenite.it/>  
Tel. 340.8329003 | 393.9479288
6. **Affittacamere La Pineta** (Affittacamere)  
Pagina FB: <https://www.facebook.com/AffittacamereLaPineta/>  
Tel. 3397023686
7. **B&B Le Casette (Appartamenti)**  
Sito: <http://www.bblecasette.it/bblecasette/home.html>  
Tel. 3381579328
8. **Ristorante Aufidena**  
Pagina FB: <https://www.facebook.com/ristorantepizzeria.aufidena/>  
Tel. 3496857043
9. **Ristorante La Ruota**  
Pagina FB: <https://www.facebook.com/Ristorante-La-Ruota-587274517981106/>  
Tel. 086487512Informazioni utili





### **Assistenza medica e sanitaria**

L'assistenza medica e sanitaria saranno garantite dalla Croce Rossa Italiana – Nucleo Soccorsi Speciali.

### **Ospedale con pronto soccorso**

- Ospedale civile di Castel di Sangro Tel. 0864 8991
- Pronto Soccorso Tel. 0864 899201

### **Farmacia Alfedena**

- Tel.: 0864 87161

### **Polizia Municipale**

- Tel.: 0864 87114

**TERAMO TRIATHLON TEAM A.S.D**  
**VIA GRAMSCI, 11 - 64100 TERAMO (TE)**

Tel. +39 39930418 Fax. +39 0861 610858  
[info@teramotriathlon.it](mailto:info@teramotriathlon.it) [www.teramotriathlon.it](http://www.teramotriathlon.it)