
ALFEDENA (AQ)
SANNITI TRIATHLON
di Alfedena
6 e 7 luglio 2019

**IV° SANNITI TRIATHLON OLIMPICO
SILVER**
e
I° DUATHLON MTB dei SANNITI



IV° Sanniti Triathlon – Alfedena (AQ) 06 - 07/7/2019

Organizzazione.....	2
Come raggiungere Alfedena	3
In auto	3
In treno.....	3
In aereo	3
Location gara	4
Programma.....	6
Sabato 6 Luglio 2019	6
IV° Sanniti Triathlon (Olimpico su strada).....	6
Domenica 7 Luglio 2019 – I° Duathlon Dei Sanniti MTB.....	7
Partecipazione.....	7
IV° SANNITI TRIATHLON di Alfedena – OLIMPICO su strada.....	7
Distanze	7
Staffetta	8
Descrizione del percorso.....	9
I° DUATHLON DEI SANNITI MTB	11
Distanze	11
Staffetta	11
Descrizione del percorso.....	12
Modalità di iscrizione	14
Quota di partecipazione Sanniti Triathlon di Alfedena	15
Olimpico su strada	15
Quota di partecipazione I° DUATHLON DEI SANNITI	15
Premiazione e montepremi.....	16
Sanniti Triathlon di Alfedena - Olimpico su strada	16
I° Duathlon dei Sanniti MTB.....	16
Strutture ricettive Alfedena	17
Informazioni utili	18

IV° Sanniti Triathlon – Alfedena (AQ) 06 - 07/7/2019



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 info@sannititriathlon.it
SITO WEB:	www.sannititriathlon.it 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

L'evento si articolerà nelle due giornate del weekend del 6 e 7 Luglio 2019.

Sabato 6 Luglio si svolgerà la gara principale della manifestazione, il IV° SANNITI TRIATHLON di Alfedena su distanza Olimpica SILVER valido per il campionato Italiano di società.

Domenica 7 Luglio si svolgerà invece l'evento promozionale di Duathlon MTB.

Sabato 6 Luglio 2019

IV° Sanniti Triathlon (Olimpico su strada)

- Ore 8,00/13,30 Consegna pacchi gara presso SEGRETERIA GARA AD ALFEDENA
- Ore 14,30 RITROVO IV° SANNITI TRIATHLON OLIMPICO
- Ore 14,00/15,00 Trasferimento presso il Lago della Montagna Spaccata
- Ore 14,30 APERTURA ZONA CAMBIO IV° SANNITI TRIATHLON OLIMPICO
- Ore 15,15 CHIUSURA ZONA CAMBIO IV° SANNITI TRIATHLON OLIMPICO
- Ore 15,30 PARTENZA IV° SANNITI TRIATHLON OLIMPICO
- Ore 19,30 PASTA PARTY – PREMIAZIONI E FESTA DEL TRIATHLON

Bike check-out dalle ore 18.30 alle ore 20.30: oltre tale orario non sarà più garantita la custodia delle bici

TEMPI LIMITE: Tempo limite totale 4 Ore.

Cancelli al termine delle single prove: 45' FRAZIONE DI NUOTO,
ORE 2 e 30' NUOTO + BICI

Domenica 7 Luglio 2019 – I° Duathlon Dei Sanniti MTB

- **Ore 8,00/9,00** Consegna pacchi gara presso SEGRETERIA GARA AD ALFEDENA
- **Ore 8,30** Apertura zona cambio I° Duathlon Dei Sanniti MTB
- **Ore 9,30** Chiusura zona cambio I° Duathlon Dei Sanniti MTB
- **Ore 10,00** Partenza Gara I° Duathlon Dei Sanniti MTB
- **Ore 11,00** Arrivo dei primi atleti
- **Ore 12,30** Apertura Pasta Party
- **Ore 13,30** Premiazioni I° Duathlon Dei Sanniti MTB

Partecipazione

IV° SANNITI TRIATHLON di Alfedena – OLIMPICO su strada

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. L'organizzazione farà il possibile per formare delle staffette omogenee per dare a tutti la possibilità di gareggiare.

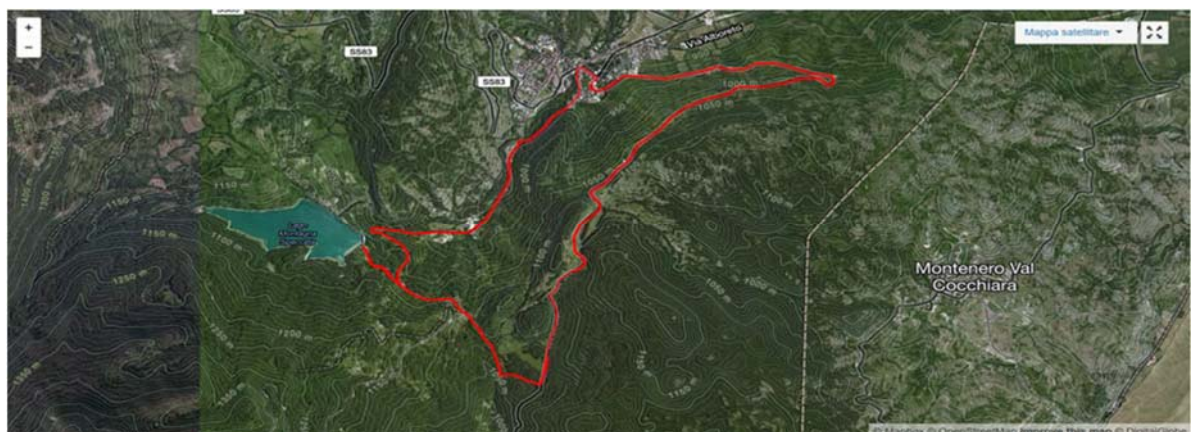
Descrizione del percorso

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

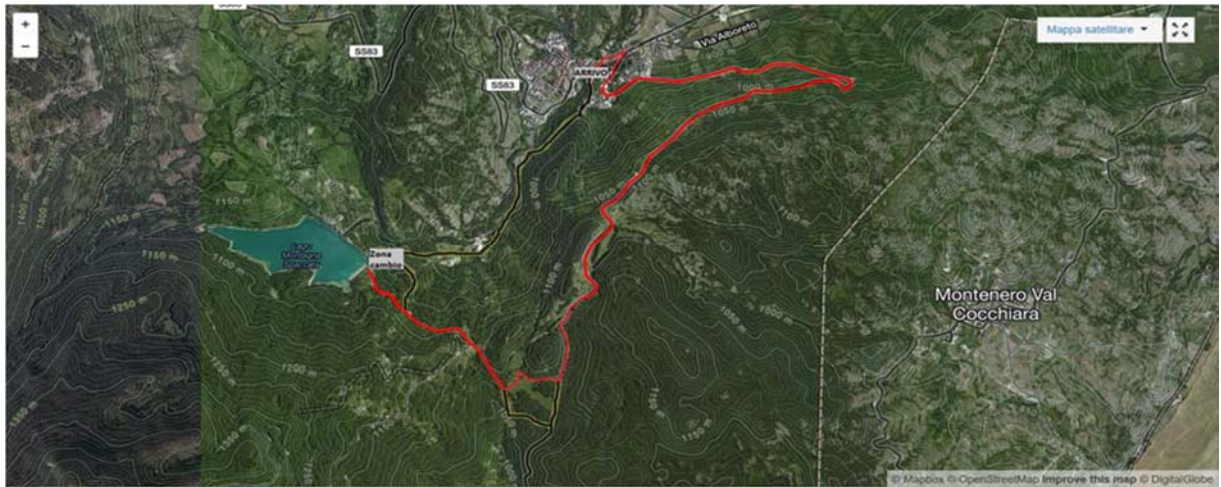
- La prima frazione “**Nuoto**” si svolge nel lago artificiale Denominato della “Montagna Spaccata” con un percorso di m. 1.400 alla fine del quale si raggiunge la stradina che porta alla zona cambio sul lato della diga ENEL.



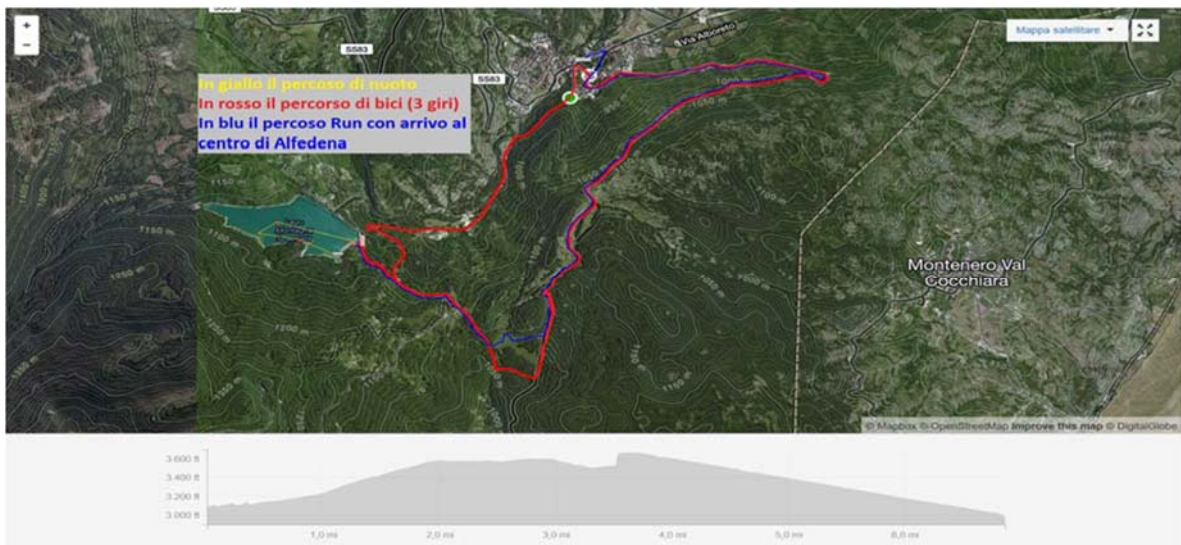
- La seconda frazione di bici, partendo dal lago, dopo un breve tratto di raccordo si immette sul circuito da ripetere 3 volte. Al termine dei 3 giri previsti, si rientra sulla zona cambio vicino al lago. Il percorso sarà caratterizzato da tratti da “classica del Nord” con la salita del colle della croce 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 e www.sannititriathlon.it).

I° DUATHLON DEI SANNITI MTB

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

Corsa: 3500 m (Dal centro di Alfedena al lago della Montagna Spaccata)

Bici: km 14 in Bici MTB (Dal lago della Montagna Spaccata – Pianoro Campitelli – Lago Montagna Spaccata)

Corsa: 3500 m (Dal lago della Montagna Spaccata ad Alfedena)

Staffetta

Ogni team può essere composto da **2 o 3 frazionisti** (anche misti Uomini e Donne). Ogni atleta del team darà il cambio al successivo frazionista toccandolo con la mano.

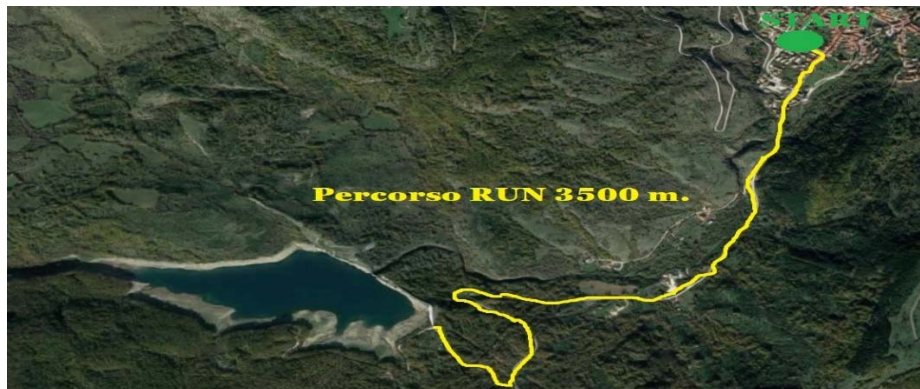
Il frazionista della bici dovrà obbligatoriamente salire e scendere dalla bici alle linee segnalate dai giudici e percorrere gli spazi interni la zona cambio a piedi e con il casco indossato e allacciato. Il frazionista della corsa dovrà indossare il numero di gara sulla parte anteriore dell'addome.

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. 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 della “**Corsa**” si svolge dal centro del paese di Alfedena, alla zona cambio posta vicino al lago artificiale Denominato della “Montagna Spaccata” con un percorso di m. 3500.



- Nella seconda frazione di bici, si parte dal lago e si sale fino allo splendido pianoro di Campitelli per poi tornare sulla zona cambio vicino al lago. Il percorso sarà di 14 Km. **PERCORSI INTERAMENTE CHIUSI AL TRAFFICO**



- La terza frazione "**Corsa**" partirà dal Lago 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 e www.sannititriathlon.it).

Modalità di iscrizione

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](#))

Le iscrizioni si possono effettuare collegandosi al sito www.sannititriathlon.it oppure al sito 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.

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 di Alfedena Olimpico su strada

La quota di partecipazione è fissata in:

- Junior € 15
- Under 23/S1 € 25
- Senior, Master € 60
- Staffetta € 90 (per Team)

Il termine ultimo per le iscrizioni è fissato improrogabilmente alle ore 24:00 del 2 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 (oppure www.teramotriathlon.it), complete di dati anagrafici, numero tessera FITRI e fotocopia della ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione.

Quota di partecipazione I° DUATHLON DEI SANNITI

La quota di partecipazione è fissata in:

- Junior/Under 23/S1 € 15
- Senior, Master € 25
- Staffetta € 30 (per Team – Possibilità di avere staffette con 2 o 3 frazionisti)

Gli atleti che si iscriveranno ad entrambe le manifestazioni avranno la quota scontata ad € 75,00

Il termine ultimo per le iscrizioni è fissato improrogabilmente alle ore 24:00 del 5 Luglio. Non sarà possibile iscriversi il giorno della gara. Le iscrizioni dovranno pervenire compilando l'apposito modulo d'iscrizione sul sito www.sannititriathlon.it (oppure 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 di Alfedena - Olimpico su strada

- 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 2018:

zainetto Sanniti Triathlon

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

2 barrette energetiche

2 confezioni carbogel

1 succo di frutta

1 bottiglia d'acqua

2 confezioni biscotti

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

I° Duathlon dei Sanniti MTB

Verranno premiati i primi 5 classificati assoluti , maschili e femminili, con premi in natura/tecnici.

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
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. 086487512

Informazioni 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 www.teramotriathlon.it