

ASSOCIAZIONE
"ALTO SANNIO"

FIRI Federazione
Italiana Triathlon

Comune di Alfedena



SANNITI CROSS TRIATHLON

Pianoro Campitelli
ALFEDENA (AQ)
4 SETTEMBRE 2016


TERAMO Triathlon Team



Comune di Alfedena

Indice

1. Organizzazione
2. Località: come raggiungerci
3. Location gara
4. Programma gara
5. Distanze, descrizione e mappe percorso, zona cambio, parcheggi
6. Modalità di iscrizione
7. Condizioni di partecipazione
8. Premiazioni e montepremi
9. Informazioni utili



ASSOCIAZIONE
"ALTO SANNIO"



TERAMO TRIATHLON TEAM

Organizzazione



Comune di Alfedena

• Organizzazione Sportiva: **Teramo Triathlon Team**

• Referente: **Felice Scarnecchia**

• Telefono: **+39 393 9930418**

• E-mail: info@teramotriathlon.it

• Web-site: **www.teramotriathlon.it**



ASSOCIAZIONE
"ALTO SANNIO"



Località



Comune di 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 dall'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)

Luogo della gara – Alfedena (AQ)
Lago Montagna Spaccata
Pianoro di Campitelli



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: il lago della Montagna Spaccata – Pianoro Campitelli



Comune di Alfedena

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.



ASSOCIAZIONE
"ALTO SANNIO"

Più in alto, a 1450 m. di quota, ai piedi della catena appenninica, sotto il monte Meta, il Pianoro Campitelli è il paradiso degli amanti dello sci nordico nei periodi invernali e il punto di partenza di uno degli itinerari più belli dell'area del Parco Nazionale.



Programma



Comune di Alfedena

Cross Triathlon

Sabato 03 settembre 2016

- Ore 16,00 / 21,00 consegna pacchi gara presso SEGRETERIA GARA AD ALFEDENA

Domenica 04 settembre 2016

- Ore 7,00 / 9,00 consegna pacchi gara presso SEGRETERIA GARA AD ALFEDENA
- Ore 9,00 RITROVO CROSS TRIATHLON presso Pianoro di Campitelli
- Ore 9,30 Briefing Triathlon e trasferimento in bici presso il Lago della Montagna Spaccata
- Ore 10,30 PARTENZA CROSS TRIATHLON DEI SANNITI
- Ore 13,00 PREMIAZIONI E PASTA PARTY presso il PIANORO COMPITELLI



ASSOCIAZIONE
"ALTO SANNIO"

Duathlon Kids e Promo

Domenica 04 settembre 2016

- Ore 15,00 RITROVO GARA Duathlon Giovanile e Promozionale presso Pianoro Campitelli
- Ore 15,45 CHIUSURA ZONA CAMBIO
- Ore 16,00 PRIMA PARTENZA GARA DI DUATHLON PROMO E GIOVANILE
- Ore 18,30 RISTORO E PREMIAZIONI



TERAMO TRIATHLON TEAM

Distanze, descrizione e mappe percorso, zona cambio, parcheggi



Cross Triathlon

Partecipazione

La gara è riservata ai tesserati FITRI con tesseramento Agonistico, a partire dalla categoria Youth B in poi. Per i non tesserati sarà possibile sottoscrivere un tesseramento giornaliero, presentando un certificato medico agonistico valido per il triathlon. (leggi daypass sul sito www.teramotriathlon.it)

Distanze

Nuoto m. 750 (triangolo nel lago della montagna spaccata)

Bici km 12 in MTB (dal lago della montagna spaccata al pianoro Campitelli)

Corsa km 5 (sui tracciati delle piste di sci da fondo del pianoro Campitelli)

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@teramotriathlon.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 al tipo di gara, immersa come è nella natura
- La prima frazione “**Nuoto**” si svolge nel lago artificiale denominato “Montagna Spaccata” con un percorso triangolare per 750 m su giro unico alla fine del quale si raggiunge la zona cambio a valle.
- La seconda frazione “**MTB**” partendo dal lago, dopo un breve tratto su asfalto, si sviluppa attraverso i sentieri tracciati che portano al Pianoro Campitelli con passaggi in single track e alcuni tratti altimetricamente impegnativi. Un circuito sul pianoro costituisce la seconda parte della frazione che si conclude con la zona cambio in quota.
- La terza frazione “**Corsa**” si sviluppa interamente in quota, sul Pianoro Campitelli, lungo il percorso della pista di sci di fondo.



Frazione MTB da z.c. a valle (lago) a z.c. a monte (pianoro)



Zona cambio



Comune di Alfedena

- Come detto le zone cambio saranno due; la prima a valle, in prossimità del lago (quota 1.066) e la seconda a monte, sul Pianoro Campitelli (quota 1.450).

Duathlon Kids e Promo



ASSOCIAZIONE
"ALTO SANNIO"

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 il certificato medico di idoneità.

Categorie

Categorie		Distanze	
Minicuccioli	(6 - 7 anni)	m. 100	Km 0,25
Cuccioli	(8 - 9 anni)	m. 200	Km. 0,5
Esordienti	(10 - 11 anni)	m. 400	Km. 1,5
Ragazzi	(12 - 13 anni)	m. 800	Km. 3
Youth A	(14 - 15 anni)	m. 2000	Km. 6
Youth B	(16 - 17 anni)	m. 2000	Km. 6
JUNIOR	(18 - 19 anni)	m. 2000	Km. 6
AGE GROUP	(20 e oltre)	m. 2000	Km. 6



PERCORSI INTERAMENTE IMMERSI NELLA NATURA DA PERCORRERE IN MOUNTAIN BIKE

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)



Modalità di iscrizione



Comune di Alfedena

Le iscrizioni si possono effettuare collegandosi al sito www.teramotriathlon.it (iscrizioni on-line).

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 IT13W 08473 15300 0000 0000 3531.

La ricevuta del bonifico dovrà essere inviata al seguente indirizzo mail: info@teramotriathlon.it. Nella causale del bonifico si deve indicare nome, cognome, numero tessera fitri e Società dell'atleta.



ASSOCIAZIONE
"ALTO SANNIO"

Cross Triathlon

La quota di partecipazione è fissata in:

- Youth B € 8
- Junior € 15
- Senior, Master € 30
- Staffetta € 45

Il termine ultimo per le iscrizioni è fissato improrogabilmente giovedì 25 Agosto o al raggiungimento dei 200 partecipanti. Non sarà possibile iscriversi il giorno della gara.

Le iscrizioni dovranno pervenire compilando l'apposito modulo d'iscrizione sul sito www.teramotriathlon.it, complete di dati anagrafici, numero tessera FITRI e fotocopia della ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione.



Duathlon Kids e Promo

La quota di partecipazione è fissata in:

- Categorie giovanili € 8
- Categorie AGE GROUP € 15

Le iscrizioni saranno chiuse alle ore 19,00 di sabato 03.09.2016 o al raggiungimento di n. 100 iscritti.

Le iscrizioni dovranno pervenire compilando l'apposito modulo d'iscrizione sul sito www.teramotriathlon.it, complete di dati anagrafici, numero tessera FITRI e fotocopia della ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione.





Comune di Alfedena

Premiazione e montepremi

Cross Triathlon

- **Assoluti** : 1°, 2° e 3° MF Montepremi in denaro.
- **Categorie**: i vincitori di ogni categoria verranno premiati con materiali offerti dagli sponsor.
- **Staffette**: verranno premiate la 1° staffetta M, la 1° staffetta F e la 1° staffetta mista.

I premi non sono cumulabili.



ASSOCIAZIONE
"ALTO SANNIO"

Duathlon Kids e Promo

Premi per i migliori ed un pensierino per tutti.



Informazioni utili



Comune di Alfedena

ASSISTENZA MEDICA

- L'organizzazione garantisce la presenza di n. 1 medico. Inoltre verrà assicurata la presenza di n. 2 ambulanze, di cui una con defibrillatore, per il presidio medico sanitario e di pronto soccorso, come da regolamento tecnico.

OSPEDALE con Pronto Soccorso

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

Farmacia di Alfedena

- Tel.: 0864 87161



ASSOCIAZIONE
"ALTO SANNIO"

POLIZIA MUNICIPALE

- Tel.: 0864 87114

OSPITALITÀ

[Albergo Ristorante Leon D'Oro](#) 0864 87121

[Locanda Monte Greco](#) 0864 87200

[Hotel Park Katia](#) 0864 870017

[Hotel Alisma](#) 0864 870047

[Bed&Breakfast "Le Casette"](#) Tel. 0864 87108 – Cell. 338 1579328

[Bed&Breakfast "Villa Tina"](#) Tel. 0864 87115 – Cell. 3356958075



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

