

# TRIATHLON CITTA' DI CAGLIARI

## TRIATHLON SPRINT SILVER

750 m Nuoto – 20 Km BICI – 5 Km Corsa

**CAMPIONATO ITALIANO MILITARE INTERFORZE**

**CAMPIONATO SARDO TRIATHLON SPRINT ASSOLUTO E DI CATEGORIA**

## TRIATHLON Super Sprint BRONZE

400 m Nuoto – 10 Km BICI – 2,5 Km Corsa

**CAMPIONATO SARDO TRIATHLON GIOVANILE**

## TRIATHLON Kids

**CAGLIARI**

Località Poetto - Stabilimento Aeronautica Militare

**Domenica 30 Giugno 2024**

### INDICE

1. Organizzazione
2. Programma gara
3. Distanze
4. Mappe e percorso Gara
5. Modalità iscrizioni
6. Premiazioni
7. Logistica

## 1. Organizzazione

<b>Organizzatore:</b> Comitato Regionale Fitri	C/O C.R. CONI via Fais5, 09100, Cagliari(CA) Mail: presidente@sardegna.fitri.it
<b>Referente:</b> Carlo Spanu	Cell. 346/6691630 Mail: presidente@sardegna.fitri.it
<b>Direttore di Gara:</b> Andrea Culeddu	Cell. 347/4261647 Mail: andreaculeddu@gmail.com

### 1.1 Località - Cagliari



Cagliari è un comune italiano di 147 825 abitanti, capoluogo della regione autonoma della Sardegna. La sua città metropolitana conta 419 046 abitanti. Sede universitaria e arcivescovile e città dalla storia plurimillenaria, è il centro

amministrativo storico dell'isola essendo stata, sotto la denominazione di Caralis, capoluogo della provincia di Sardinia et Corsica durante il periodo romano e successivamente capitale e sede degli Stamenti del Regno di Sardegna, dal 1324/1355 al 1847. Il suo porto è classificato "internazionale" per via della sua importanza; svolge funzioni commerciali, industriali, turistiche e di servizio per passeggeri.

## 1.2 Come raggiungere Cagliari e il campo gara

Il Campo gara si trova in Località Poetto a Cagliari. La sede di ritrovo per l'evento è lo stabilimento balneare dell'Aeronautica Militare sito in viale Lungomare Poetto

**In Aereo:** Aeroporto di Cagliari Elmas distante 10 km dalla zona cambio.

**In Nave:** Porto di Cagliari distante 5 km dalla zona cambio.

**In Treno:** Stazione centrale di piazza Matteotti distante 5 km dalla zona cambio.

**In Auto:** Percorrendo l'Asse Mediano ed uscendo per il viale Poetto, oppure la via Roma, il viale Diaz ed immettendosi nel viale Poetto. Ampio parcheggio riservato ai partecipanti è ubicato in prossimità della zona cambio in via Isola San Pietro.

**In bus:** numerosi sono gli autobus urbani che partendo dalla centrale piazza Matteotti o dalle principali vie cittadine o della vicina Quartu Sant'Elena servono costantemente il lungomare del Poetto. Le fermate di discesa che servono il campo gara sono la quinta o la sesta.

## 2. Programma gara

DOMENICA 30/06/2024	
Ore 08:00	Ritrovo Giuria e Partecipanti presso Stabilimento Militare del Poetto
Ore 08:30	APERTURA Zona Cambio donne e Uomini
Ore 09:00	CHIUSURA Zona Cambio donne e Uomini
Ore 09:05	Spunta gara donne
Ore 09:10	Partenza gara donne
Ore 09:20	Spunta gara uomini
Ore 09:30	Partenza gara uomini
Ore 11,00	Apertura zona cambio giovanile
Ore 11:20	CHIUSURA Zona Cambio giovanile
Ore 11:30	Partenza gara Super Sprint
Ore 12:15	Fine gare Super Sprint
Ore 13:00 14:30	Gare Giovanissimi (solo Pista ciclo/pedonale)
Ore 16:00	Premiazioni

### 3. Distanze

#### 3.1 Gara Triathlon Sprint - Silver

**Senior - Master**

**NUOTO** 750m 1 giro / **BICI** 20km 4 giri da 5km / **CORSA** 5km 2 giri da 2,5km

#### 3.2 Gara Triathlon Super Sprint - Bronze

**Senior - Master - Junior - Youth B - Youth A**

**NUOTO** 400m 1 giro / **BICI** 10km 2 giri da 5km / **CORSA** 2,5km 1 giri da 2,5km

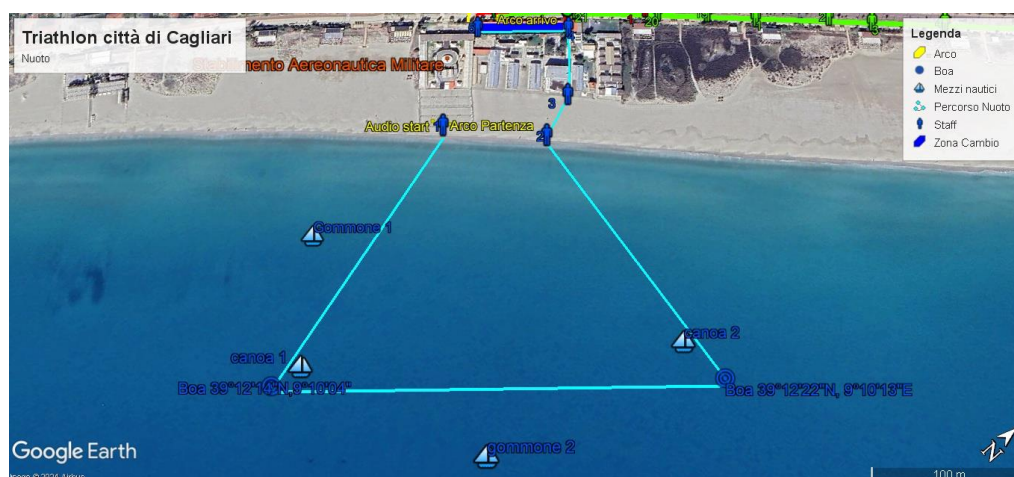
#### 3.3 Gare Kids

<b>Ragazzi</b>	200 m nuoto	2500 m MTB	800 m corsa
<b>Esordienti</b>	150 m nuoto	1500 m MTB	400 m corsa
<b>Cuccioli</b>	50 m nuoto	1000 m MTB	200 m corsa
<b>Mini Cuccioli</b>	25 m nuoto	500 m MTB	100 m corsa

### 4. Mappe percorso di Gara

#### PERCORSO TRIATHLON SPRINT e SUPER SPRINT

**Nuoto:** la frazione di nuoto si svolgerà nello specchio acqueo antistante lo stabilimento balneare della Aeronautica Militare 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 dalla riva 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. L'uscita avverrà dallo stabilimento dell'Esercito



La gara di super sprint prevede un triangolo di misura inferiore per uno sviluppo complessivo di 400 metri su giro unico in senso antiorario.



**Ciclismo:** il circuito di gara è composto da un circuito di 5000 metri da ripetersi per 4 volte nello sprint, 2 volte nel super sprint, sviluppato nella via Lungo Saline con immissione alla stessa dalla via Isola San Pietro. Gli atleti presa la bici nella zona cambio, ubicata all'interno dell'area parcheggio dello stabilimento balneare dell'Esercito Italiano, imboccheranno a piedi la via Isola san Pietro per salire qui in sella al proprio mezzo e dirigersi nella via Lungo Saline, dapprima in direzione Quartu fino in prossimità della rotonda con la via Idrovora, prima della quale sarà collocato un giro di boa che reindirizzerà gli stessi in direzione Cagliari fino quasi all'intersezione con la via Gorgona dove sarà ubicato un ulteriore giro di boa. Gli atleti in prossimità della rotonda con la via Isola San Pietro imboccheranno la stessa fino all'altezza della via Rodi dove sarà posto il terzo di giro di boa che permetterà agli atleti di rimboccare il circuito di gara per i vari giri o di scendere dalla bici per dirigersi verso la zona cambio.



**Corsa:** il percorso podistico è tracciato su un unico circuito a bastone lungo la corsia ciclo pedonale del Lungomare Poetto dalla zona cambio fino all'altezza della zona cosiddetta Capolinea, da percorrere per due volte dagli atleti impegnati nella distanza sprint, uno da quelli impegnati nel super sprint, al termine del quale si taglierà il traguardo della gara posto sempre sulla pista ciclopedonale all'altezza dello stabilimento balneare dell'Esercito Italiano.



**Zona cambio:** la Zona Cambio sarà ubicata all'interno del parcheggio dello stabilimento balneare dell'Esercito Italiano ed avrà una lunghezza di 75 metri delimitata da delle transenne. 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.

Un ulteriore corridoio della larghezza di due metri verrà realizzato parallelamente alla zona cambio verso il lato del mare, sempre all'interno dell'area in concessione all'Esercito Italiano, per permettere agli atleti di correre a piedi una volta usciti dall'acqua verso l'ingresso della zona cambio, lato sinistro dell'immagine. La mount e dismount line è nella via Isola San Pietro



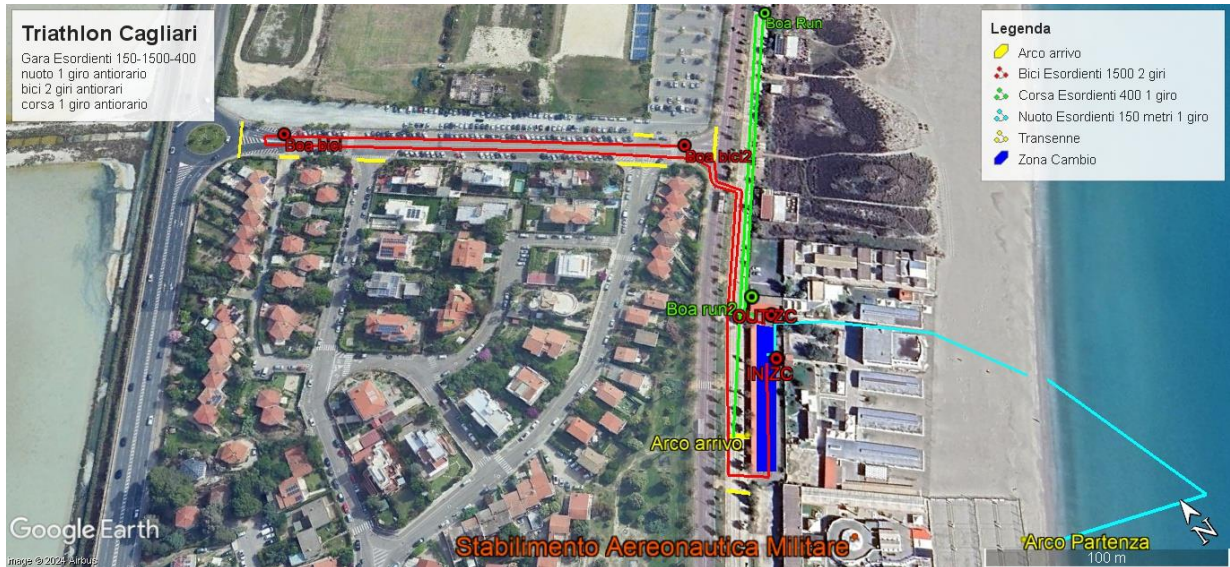
## PERCORSO TRIATHLON KIDS

Il tracciato sarà articolato nel susseguirsi delle frazioni di nuoto-bici-corsa nelle stesse aree interessate dalle gare di sprint e super sprint.

### Ragazzi



## Esordienti



## Cuccioli





## Mini Cuccioli



## 5. Modalità Iscrizioni

Le iscrizioni si ricevono all'indirizzo di posta elettronica [iscrizionitriathloncagliari@gmail.com](mailto:iscrizionitriathloncagliari@gmail.com) come da regolamento gare Silver entro le ore 24:00 martedì 24 Giugno 2024, allegando copia bonifico bancario (Banca Intesa – Cagliari - IBAN IT54n0306909606100000131255 intestato a Comitato Regionale Sardegna FITRI).

Possono prendere parte alla gara anche i NON TESSERATI FITRI, che dovranno effettuare l'iscrizione tramite la modalità "Tesseramento Giornaliero" prevista dal Regolamento Fitri. Oltre alla quota di iscrizione alla gara, gli atleti dovranno versare la quota per la tessera giornaliera (€ 20,00 Junior, Senior, Master, ed € 5,00 cat. Youth A-B, Ragazzi, Esordienti, Cuccioli e Minicuccioli).

E' obbligatorio la presentazione del certificato medico AGONISTICO in originale con la dicitura "Triathlon", mentre per le categorie Esordienti, Cuccioli e Minicuccioli è sufficiente il certificato non agonistico.

## Quote Iscrizione

### Sprint

SENIOR MASTER	SENIOR S1
45 euro	25 euro

## Super Sprint

SENIOR MASTER	SENIOR S1	JUNIOR	YOUTH A/B
30 euro	25 euro	15 euro	8 euro

## Kids

CUCCIOLI - MINI CUCCIOLI – ESORDIENTI - RAGAZZI
8 euro

## 6. Premiazione

### Sprint

1. Premiazione Assoluta montepremi min. 500,00 Euro come da circolare gara 2024  
1° 125 euro 2° 75 euro 3° 50 euro Uomini e Donne  
Vige regolamento Fitri per quanto riguarda il cut-off.
2. Categorie primi donne e uomini.
3. **Campionato Militare** Prima Donna e Primo Uomo con maglia Campione Italiano  
Primi tre Uomini e Donne con coppa

### Super Sprint

1. Premiazione Assoluta Trofei 1°/2°/3° Uomini e Donne  
Vige regolamento Fitri per quanto riguarda il cut-off.
2. Categorie primi donne e uomini.

### Kids

1. Primi tre di categoria per Esordienti e Ragazzi e premio di partecipazione a tutti gli iscritti

## 7. Logistica

## Parcheggi

Domenica 30, ampia area parcheggi ad uso esclusivo dei partecipanti e dei loro accompagnatori è riservata nella via Isola di San Pietro con accesso fino alle 8.30

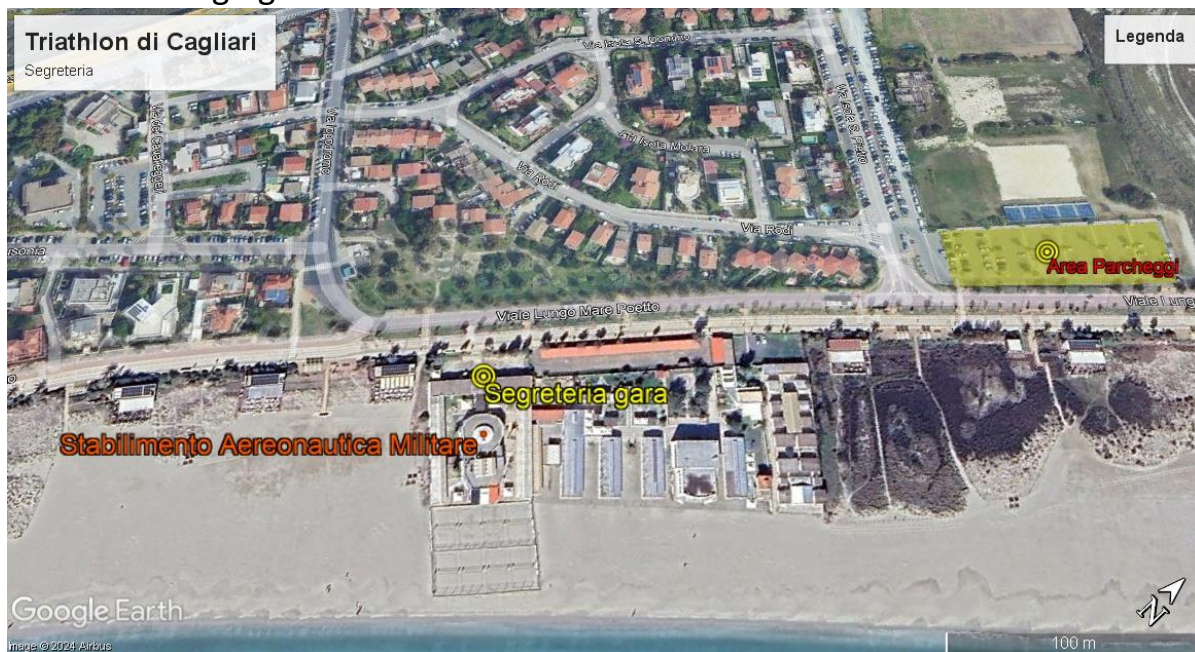


## Segreteria

La segreteria di gara sarà ubicata all'ingresso dello stabilimento balneare dell'Aeronautica Militare e farà i seguenti orari:

sabato 29 giugno ore 16.00-20.00

domenica 30 giugno ore 7.30-8.45



## Bagni, docce e deposito bagagli

Tutti presso lo stabilimento balneare dell'Aereonautica Militare



## Ristori

Un punto di ristoro con acqua sarà presente all'uscita della zona cambio. Ristoro di fine gara con acqua, sali e frutta sarà allestito al lato della finish line. Il ristoro finale sarà distribuito all'interno dello stabilimento balneare dell'Aereonautica Militare.

## Premiazioni

La cerimonia di premiazione si svolgerà all'interno dello stabilimento balneare dell'Aereonautica Militare alle ore 16.00.

## Risultati e cronometraggio

I risultati, una volta validati dai giudici di gara, saranno esposti sul posto presso la segreteria gara e pubblicati online su endu.net. Il servizio di cronometraggio sarà effettuato da EvoData.

## Servizio assistenza sanitaria

A supporto dell'evento saranno presenti due medici e due ambulanze dotate di tutti i presidi previsti dalla normativa vigente. Una ambulanza farà base presso i parcheggi dello stabilimento dell'Aereonautica Militare, l'altra sarà ubicata nella via Isola di San Pietro pronta ad intervenire sul percorso gara.

## Viabilità alternativa durante la gara

Per garantire il collegamento nel lungomare del Poetto è stato studiato un piano alternativo di circolazione per consentire al traffico veicolare ed al servizio pubblico di trasporto di non rimanere spezzati nel punto di svolgimento della gara. Si allega il piano di viabilità alternativa che consentirà di tenere collegati i comuni di Cagliari e Quartu attraverso il litorale. Particolare attenzione è stata anche posta, nel garantire la massima sicurezza agli atleti in gara, a ridurre l'impatto sull'inibizione di aree, vie, parcheggi ecc.. in quella che è una domenica estiva in una delle spiagge più belle e frequentate della nostra regione.

