

Follow Your Passion



MILANO TRI
FOLLOW YOUR PASSION

MILANO 10K
FOLLOW YOUR PASSION

Milano TRI

Olimpico

Sprint

Milano 10K

10 km

20 | 04 | 2024

RACEBOOK

Benvenuti

Cari Triatleti, cari Runners,

Con grande piacere apriamo la stagione primavera/estate di **FollowYourPassion**.

Il **20 Aprile** torniamo all'Idroscalo di Milano con un doppio imperdibile appuntamento:

MilanoTRI: triathlon sulle distanze sprint e olimpico. l'evento da non perdere per dare il via alla stagione agonistica. Una delle gare più veloci del calendario di eventi FollowYourPassion. Novità di quest'anno le gare dedicate al settore giovanile in collaborazione con la società **UNATRI**, che renderanno l'evento ancora più emozionante e all'insegna dello sport.

Milano10K: la corsa di 10 km al tramonto per tutti i livelli competitiva e non competitiva. Quando il sole tramonta e la città rallenta, è l'ora di allacciare le scarpe e arrivare al traguardo prima che cali la notte. Un giro e mezzo su un percorso pianeggiante e completamente chiuso alle macchine e qualsiasi pericolo.

Sarà un'incredibile giornata di sport per tutti gli appassionati, il modo migliore per salutare l'arrivo della bella stagione!

Si ringraziano ancora una volta i comuni di Segrate e Peschiera Borromeo e il Parco Idroscalo per il supporto alla manifestazione, per l'ospitalità e la collaborazione.

Grazie per la vostra grande partecipazione, buona gara a tutti e ci vediamo all'arrivo!

Il team

FollowYourPassion

Indice

PROGRAMMA EVENTO MILANOTRI

pag. 4

MAPPE PERCORSI

pag. 5

INFO GENERALI

pag. 8

Milano10K

pag. 13

INFO LOGISTICHE

pag. 16

SERVIZIO FOTO

pag. 17

FOLLOWYOURPASSION

pag. 18

Programma evento

Venerdì 19 Aprile

- Ore **16.00-18.30** Ritiro pettorali per la distanza Sprint e Olimpico presso la segreteria organizzativa situata nel parco idroscalo lato tribune ingresso Porta Maggiore.

Sabato 20 Aprile

- Ore **7.00-8.15** Ritiro pettorali per la distanza **Sprint** presso la segreteria organizzativa situata nel parco idroscalo lato tribune ingresso Porta Maggiore.
- Ore **7.00-14.00** Ritiro pettorali per la distanza **Olimpica** presso la segreteria organizzativa.
- Ore **8.00** Apertura Zona Cambio per Sprint Femminile
- Ore **8.45** Chiusura Zona Cambio per Sprint Femminile
- Ore **8.50** **Partenza** della gara distanza **Sprint femminile**
- Ore **9.30** Apertura Zona Cambio per Sprint Maschile
- Ore **10.10** Chiusura Zona Cambio per Sprint Maschile
- Ore **10.20** **Partenza** della gara distanza **Sprint Maschile**
- Ore **13.00** Premiazioni gare MilanoTri distanza Sprint
- Ore **14.20** Apertura Zona Cambio olimpico Maschile e Femminile
- Ore **15.20** Chiusura Zona cambio Olimpico
- Ore **15.25** **Partenza** della gara distanza **Olimpica Femminile**
- Ore **15.45** **Partenza** della gara distanza **Olimpica Maschile**
- Ore **19.15** Premiazioni del MilanoTri distanza Olimpica

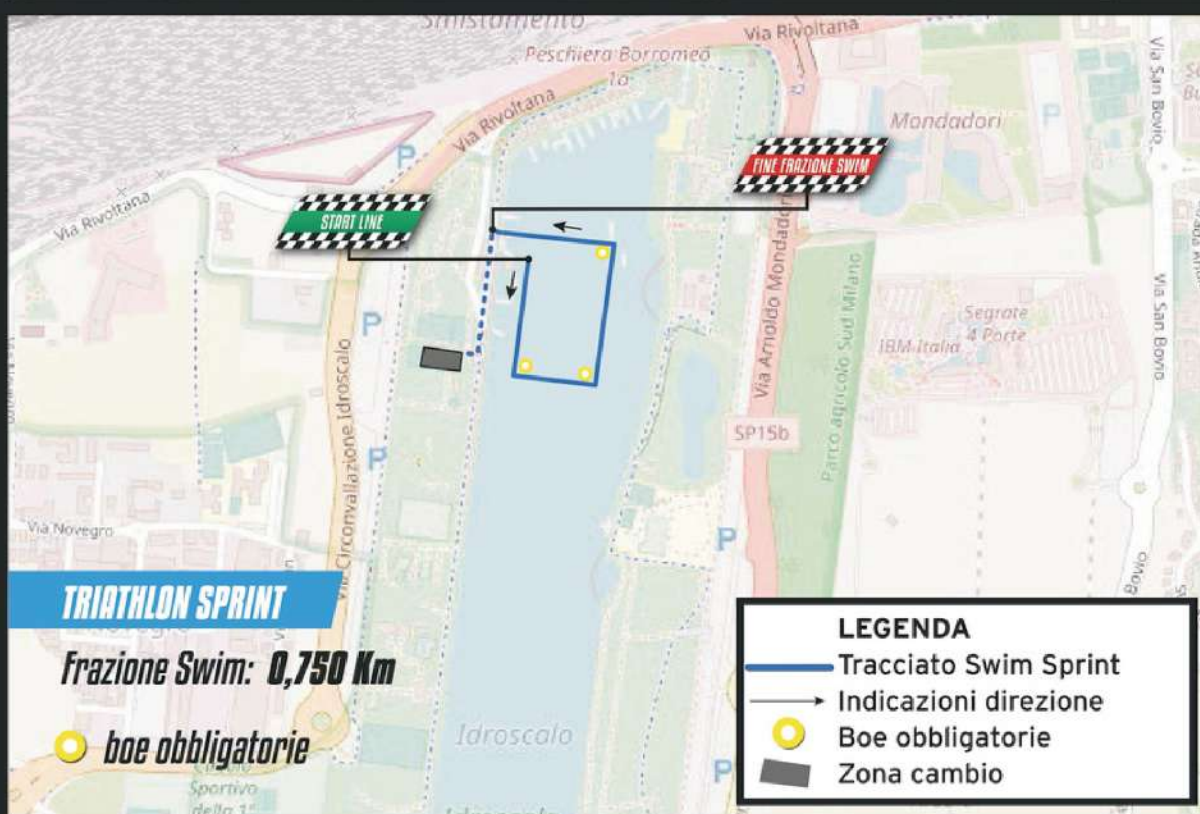
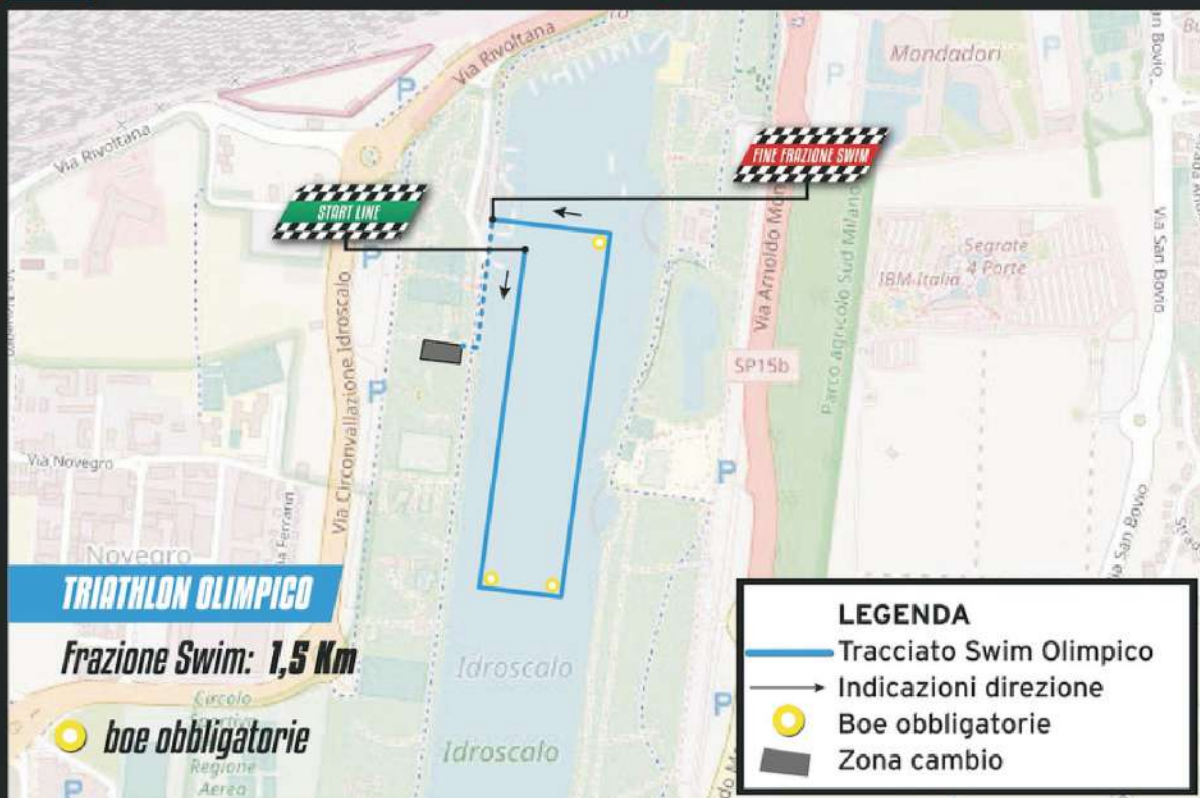
Programma UNATRI Young

- Ore **11.20** Apertura zona cambio YA Maschile e YA Femminile
- Ore **12.15** Chiusura zona cambio YA Maschile e YA Femminile
- Ore **11.45** **Partenza** della gara **YA Femminile**
- Ore **12.15** **Partenza** della gara **YA Maschile**
- Ore **12.50** Apertura zona cambio di tutte le categorie giovanili
- Ore **13.15** Chiusura zona cambio di tutte le categorie giovanili
- Ore **13.20** **Partenza** della gara categoria **Minicuccioli**
- Ore **13.35** **Partenza** della gara categoria **Cuccioli**
- Ore **14.05** **Partenza** della gara categoria **Esordienti**
- Ore **14.35** **Partenza** della gara categoria **Ragazzi**
- Ore **16.00** **Premiazioni** di tutte le categorie **giovanili**

Mappe percorsi



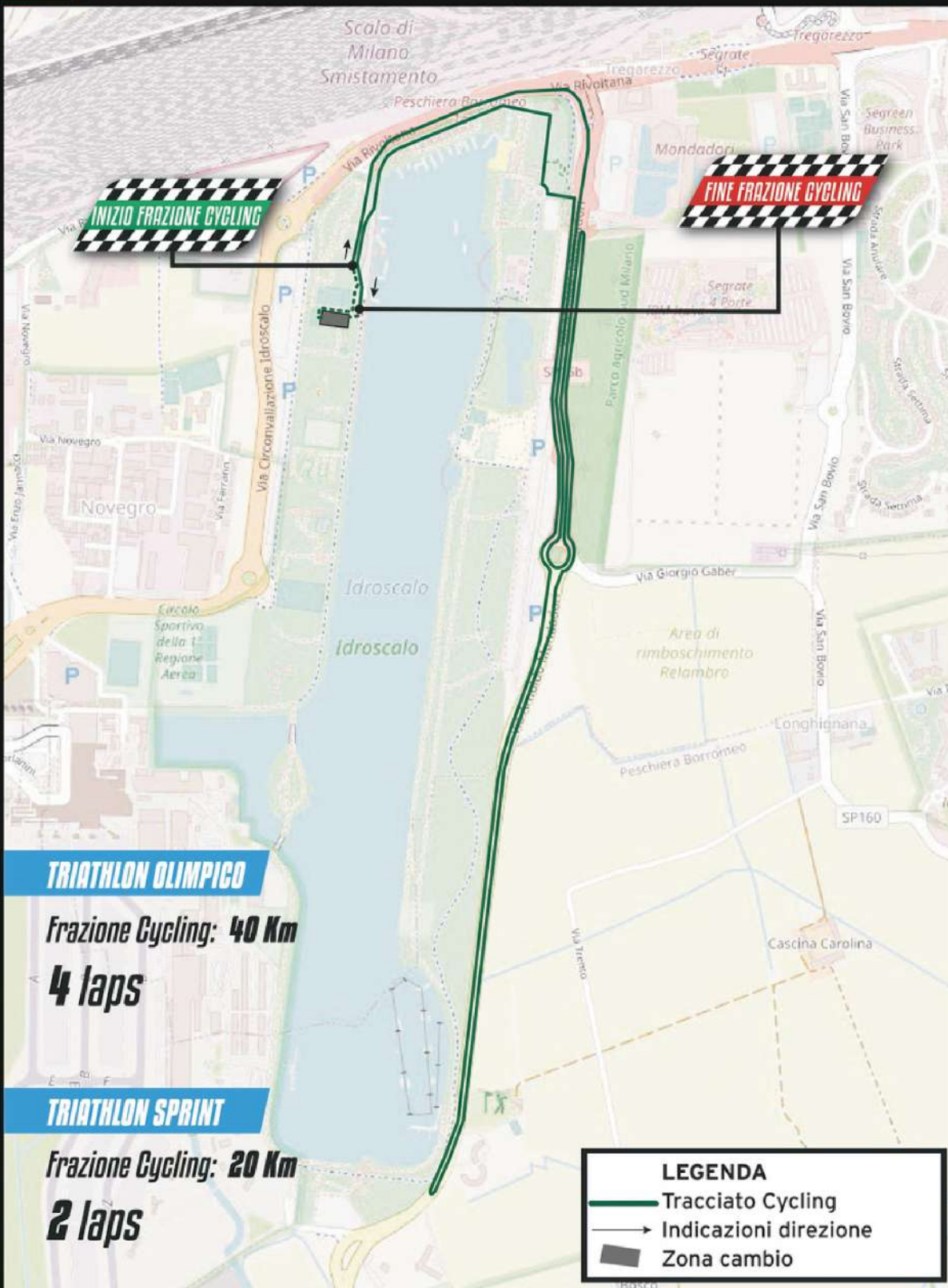
MILANO TRI FollowYourPassion[®]



Mappe percorsi



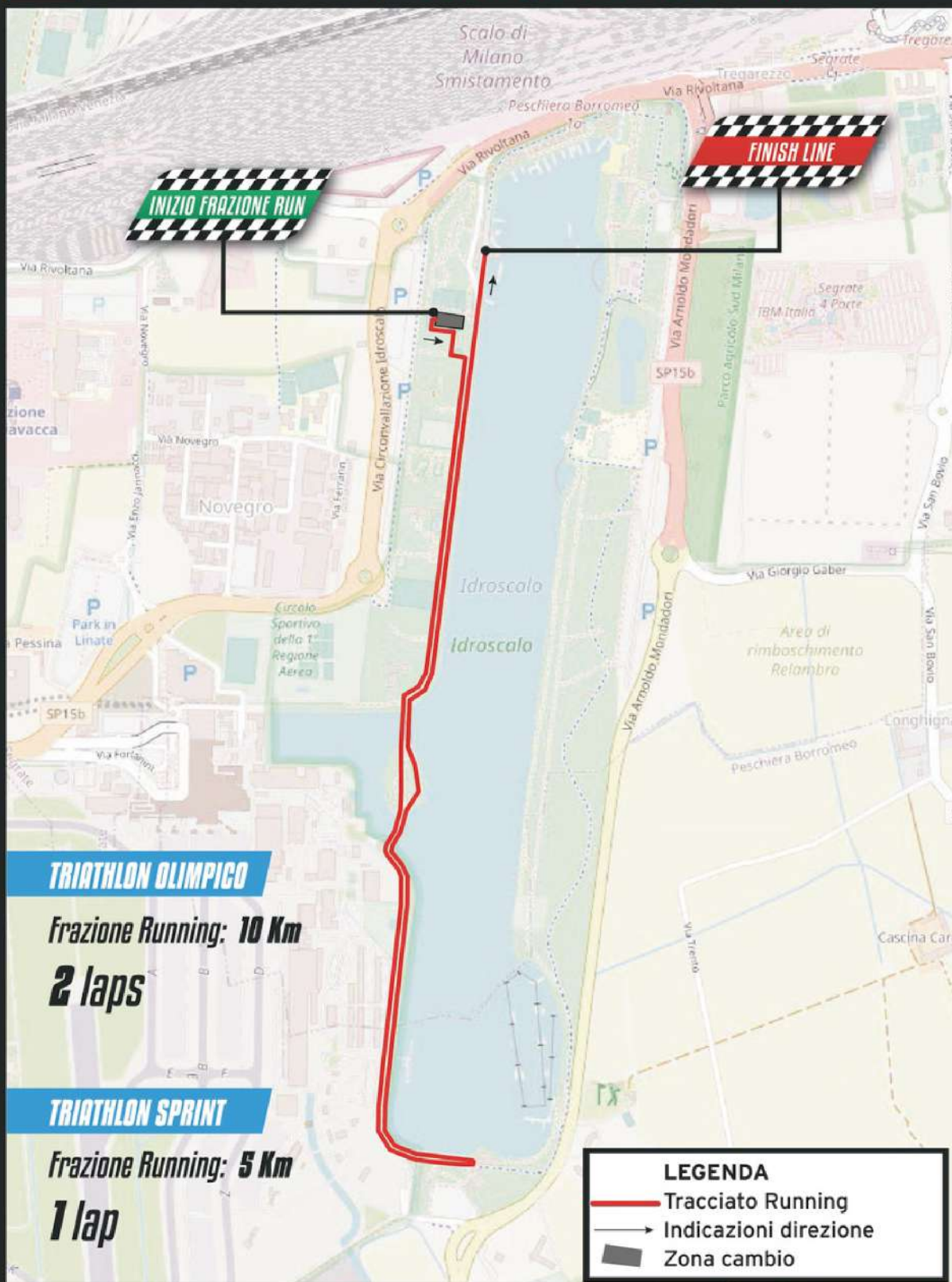
MILANO TRI *Follow Your Passion*



Mappe percorsi



MILANO TRI *FollowYourPassion*



Info generali

Ritiro pacco gara e pettorale

Il ritiro dei numeri di gara per le varie frazioni, chip e welcome pack si potrà effettuare presso la segreteria situata nel parco idroscalo lato tribune ingresso Porta Maggiore.

- **Venerdì** 19 Aprile dalle ore **16.00** alle ore **18.30**
- **Sabato** 20 Aprile dalle ore **7.00** alle ore **8.15** per Sprint e fino alle **14.00** per Olimpico

I numeri di gara e il chip sono personali e non possono essere ceduti e/o scambiati. Devono essere indossati come previsto dal regolamento tecnico in modo tale da essere interamente e sempre visibili; non possono essere piegati e devono rimanere integri. Pettorali e pacchi gara possono essere ritirati a mezzo delega scritta mediante invio di mail confirmatoria e documento di identità del delegante.

Comportamento in gara

Al fine di garantire il SICURO svolgimento della competizione, nei tratti di percorso ciclistico e podistico da percorrere nei due sensi, è rigorosamente proibito superare la mezzera, pena la immediata squalifica. I numeri di gara e il chip sono personali e non possono essere ceduti e/o scambiati. Devono essere indossati come previsto dal regolamento tecnico in modo tale da essere sempre interamente visibili; non possono essere piegati e devono rimanere integri.

Partenze, ristori e cancelli

PARTENZE

SPRINT: ore **8.50** batteria donne: pettorali 701-800, cuffia **ARANCIONE**
ore **10.20** prima batteria uomini: cuffia **BLU** (pettorali 1-400)
ore **10.23** seconda batteria uomini: cuffia **GIALLA** (pettorali 1-400)

OLIMPICO: ore **15.25** batteria donne: pettorali 601-700, cuffia **ROSA**
ore **15.45** prima batteria uomini: cuffia **VERDE**
ore **15.48** seconda batteria uomini: cuffia **ROSSO** (pettorali 1-550)

RISTORI

Nel corso della gara sarà possibile usufruire dei seguenti **ristori**:

Frazione Run: ogni 2,5km con acqua, sali, frutta fresca, integratori in barrette e gel.
2 nello sprint e 4 nell'olimpico.

Arrivo: acqua, sali, frutta fresca, cibo dolce e salato. A tutti i partecipanti sarà garantita una consumazione di birra all'arrivo utilizzando il buono presente nella busta tecnica.

CANCELLI

SPRINT

Chiusura dei cancelli del nuoto + T1: dopo **35'** dalla partenza dell'ultima batteria.

Tempo massimo: **2h40'**

OLIMPICO

Chiusura dei cancelli del **nuoto + T1**: dopo **55'** dalla partenza dell'ultima batteria.

Tempo massimo: **3h30'**

DEPOSITO BORSE

Sarà possibile depositare la propria borsa nei pressi della segreteria e zona cambio secondo gli orari della zona cambio.

Piano d'integrazione

Scopri il piano d'integrazione proposto dal nostro partner **EthicSport**: il modo migliore per affrontare la tua gara e gestire al meglio le forze per la miglior performance.

TRIATHLON OLIMPICO STRATEGIA DI GARA



Assistenza medica e antidoping

Il comitato organizzatore appronterà un adeguato servizio di assistenza medica sul percorso e nel punto di arrivo. Il team medico della manifestazione avrà l'ultima parola in merito all'idoneità di un concorrente di proseguire o meno la competizione. E' vietato l'utilizzo di sostanze cosiddette dopanti, in grado cioè di migliorare la prestazione, e/o attenuare il senso di fatica o per qualsiasi altro scopo. Verranno effettuati test antidoping a sorpresa e senza preavviso.

Cronometraggio & chip

Il cronometraggio e l'elaborazione delle classifiche sarà effettuata con un sistema basato su un trasponder attivo (CHIP) che verrà consegnato al momento del ritiro del welcome pack. Il dispositivo dovrà essere indossato per tutta la durata dell'evento alla caviglia o in posizione comunque ravvicinata al terreno. Per ogni atleta verranno rilevati i tempi parziali di ogni frazione e gli intervalli di transizione in zona cambio. Il Chip dovrà essere riconsegnato al personale addetto all'ingresso della zona cambio all'atto del ritiro della bicicletta. Anche gli atleti non partiti o ritirati dovranno effettuare la riconsegna nella stessa modalità. **La mancata riconsegna del Chip comporta un addebito di € 40,00.**

Premiazioni

Gli atleti saranno premiati con montepremi in denaro in base al numero dei partecipanti e alle percentuali stabilite dalla circolare gare Fitri 2024. I premi saranno in base alla posizione nella classifica assoluta e non saranno consegnati fino a quando tutti i risultati dei test antidoping non saranno stati confermati. Inoltre saranno premiati i primi 3 classificati uomini e donne di ogni categoria Age Group. Le categorie sono così suddivise: YB(16-17) (solo distanza sprint), JU(18-19),S1(20-24), S2(25-29), S3(30-34), S4(35-39), M1(40-44), M2(45-49),M3(50-54), M4(55-59), M5(60-64), M6(65-69), M7(70-74), M8(75-79), M9(80+).

TROFEO MADUNINA

Per l'edizione 2024 di MilanoTRI, l'Organizzazione ripropone la speciale classifica TROFEO MADUNINA. Concorreranno a questa speciale classifica le squadre con sede nella città di Milano e in provincia di Milano, con almeno 10 iscritti per il triathlon OLIMPICO. La classifica sarà stilata sulla base del tempo medio degli atleti arrivati di squadra: il trofeo sarà quindi assegnato alla squadra con il tempo medio più basso. Inoltre, per ogni donna giunta al traguardo verrà tolto 1 minuto dal tempo medio della squadra. La squadra vincitrice verrà premiata con il trofeo dedicato.

Noleggio Materiali

NUOTO: Advance

info@advancedeurope.com

Sig. Emidio tel: [348 7001654](tel:3487001654)

BICI: La Lombarda

a.venturini@lombardaciclo.com

tel. 02 26921544 348 3128042

Spogliatoi e docce

Per tutti i partecipanti di MILANOTRI ci sarà la possibilità di usufruire di docce e spogliatoi presso l'Idroscalo Club, a 200 m. dal portale d'arrivo, per tutto il corso della giornata.

Gestione rifiuti di gara

Nelle tre frazioni è previsto l'allestimento di aree apposite per il recupero dei vuoti (bicchieri, borracce, packaging vario); è richiesta la massima collaborazione nell'utilizzo di tali aree che saranno opportunamente segnalate e posizionate sempre dopo le aree di ristoro.

Merchandising

Scopri la nuova maglia di **MILANOTRI**, presente nel pacco gara per tutti i partecipanti e acquistabile dagli accompagnatori a seconda delle disponibilità.



Milano10K

Programma gara

VENERDI' 19 APRILE

- Ore 16.00-18.30 Ritiro pettorali per la Milano10K presso la segreteria organizzativa situata nel parco idroscalo lato tribune ingresso Porta Maggiore.

SABATO 20 APRILE

- Ore 14.00-18.45 Ritiro pettorali per la Milano10K presso la segreteria organizzativa situata nel parco idroscalo lato tribune ingresso Porta Maggiore
- Ore 18.40 Apertura griglie
- Ore 19.15 **Partenza** gara competitiva, a seguire partenza **NON** competitiva
- Ore 20.30 **Premiazioni**

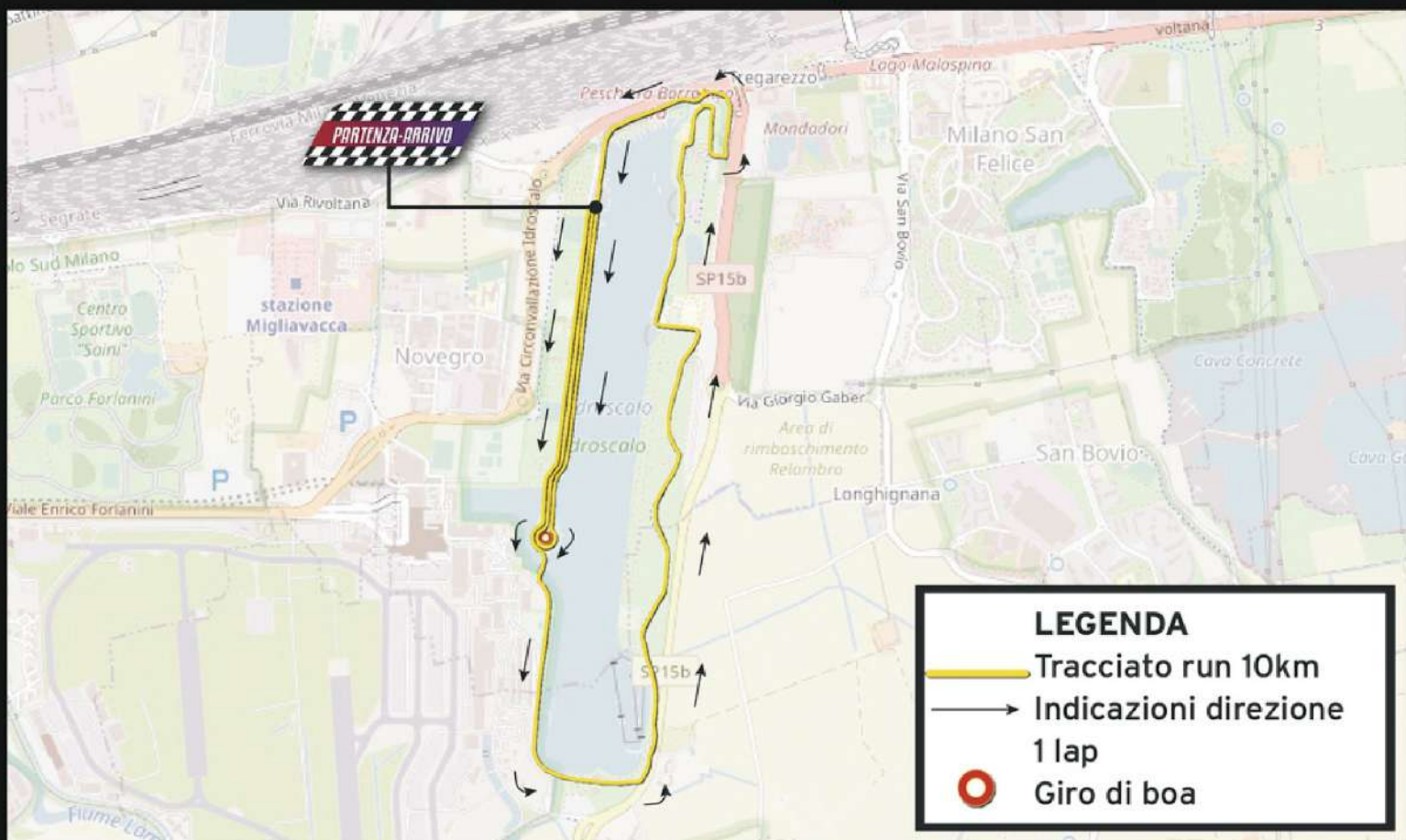
Mappa percorso



10
KM

MILANO10K

Follow Your Passion



Ritiro pacco gara e pettorale

I pettorali di gara potranno essere ritirati nei seguenti giorni e orari:

- venerdì 19 Aprile dalle ore 16.00 alle 18.30
- sabato 20 aprile dalle ore 14.00 alle ore 18.45

presso la segreteria organizzativa situata presso il piazzale adiacente allo skate park, ingresso maggiore, parcheggio riviera ovest lato tribune.

In concomitanza alla consegna del pettorale verrà consegnato anche il pacco gara.

I pettorali potranno essere ritirati anche da terze persone, con delega scritta e fotocopia di un documento di riconoscimento in corso di validità dell'atleta. In caso di iscrizioni societarie, pervenute alla segreteria su modulo cumulativo, esse dovranno essere ritirate tutte insieme dal rappresentante della società sportiva se è stata indicata questa opzione sul modulo; i singoli pettorali non potranno essere richiesti individualmente dai tesserati.

Sarà possibile l'iscrizione in loco solo per la gara NON competitiva.

Info generali

CRONOMETRAGGIO

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche sarà effettuata con sistema di chip transponder a perdere con rilevazione GUN TIME (allo sparo) e REAL TIME (per fini statistici).

RISTORI

Previsto ristoro a metà percorso con gel, acqua e sali. Previsto sacchetto ristoro finale.

TEMPO LIMITE

Il tempo limite è fissato a **70'**.

DEPOSITO BORSE

Sarà possibile depositare la propria sacca a partire dalle ore 18.30, nei pressi dell'Ingresso di Porta Maggiore.

PREMIAZIONI

A cura del comitato organizzatore saranno premiati:

- **10 km agonistica:** con premi in natura i primi 3 uomini e le prime 3 donne.
- Saranno inoltre premiati, con premi in natura, i primi 3 classificati delle categorie così suddivise:

Donne: SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60 ed SF65 ed oltre.

Uomini: SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75 ed oltre.

I premi non ritirati durante la premiazione **NON** verranno inviati successivamente.

Le persone in possesso della RUNCARD verranno inserite regolarmente nella classifica della gara, ma **NON** potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi.

Merchandising

Scopri la nuova maglia di **MILANO10K**, presente nel pacco gara per tutti i partecipanti e acquistabile dagli accompagnatori a seconda delle disponibilità.



Info logistiche

Come arrivare

AUTO

Seguire indicazioni per Segrate, e poi per Idroscalo.

TRENO

La stazione più vicina è quella di Segrate, raggiungibile con le linee S5 ed S6, con transiti ogni mezzora. Dalla stazione è possibile raggiungere l'Idroscalo a piedi o in bici con le piste ciclopedonali o linea 923 ATM.

BUS

Consultare il sito ATM.

AEREO

L'Idroscalo sorge di fianco all'Aeroporto di Milano Linate.

Pass auto

Per tutta la giornata dell'evento, il giorno 20 aprile, sarà possibile parcheggiare l'auto gratuitamente in tutti i parcheggi adiacenti l'Idroscalo, **SOLO ed ESCLUSIVAMENTE** esponendo sul cruscotto il pass auto scaricabile sulla pagina dell'evento: <https://followyourpassion.it/milanotri/>

Accomodation

Scopri la convenzione con l'hotel 4 stelle **Belstay Milano Linate**.

Affidabilità. Vivacità. Condivisione.

Un'ospitalità nuova e fieramente periferica.

Prenota ora il tuo soggiorno presso **Belstay Milano Linate** con una tariffa agevolata! Utilizza il codice **MILANOTRI** per ottenere subito il **20%** di sconto per la tua camera!

Belstay Milano Linate

Via Bruno Buozzi, 2, 20068 Peschiera Borromeo (MI)

+39 02 553601

linate@belstayhotels.it



*Idroscalo di Segrate
Ingresso Porta Maggiore*

Servizio foto

Come accedere alle tue foto di gara con GetPica

GetPica con l'agenzia Phototoday sarà al tuo fianco in tutti gli eventi FollowYourPassion per immortalare i tuoi ricordi di gara!

Le foto saranno disponibili durante e nell'immediato dopogara. Una volta fatto l'accesso all'app (o al sito getpica.com) e aver inserito il codice riportato sul pettorale, si potranno vedere e si potranno acquistare.

Le foto acquistate saranno inizialmente in risoluzione più bassa per avere la possibilità di condividerle subito online con i propri amici e parenti (comunque in una risoluzione buona e ben visibile), nel giorno successivo le foto saranno disponibili ad alta risoluzione (ovviamente senza alcun costo aggiuntivo).

Durante l'evento PhotoToday fotograferà tutti gli atleti lungo il percorso diverse volte e all'arrivo.

Cosa deve fare l'atleta?

1.

Alla startline, posiziona bene e frontale il tuo pettorale. Assicurati che il tuo numero di pettorale e il codice grafico siano ben visibili durante tutta la tua gara.

2.

Conserva il tuo pettorale o fai una foto per ricordare il tuo codice GetPica scritto a lato del numero gara. Ti servirà per accedere al tuo album personale.

3.

Vai su getpica.com o scarica la app, e crea il tuo account. Tutte le tue foto di gara saranno custodite in un unico spazio.

4.

Post-gara, entra nel tuo account, inserisci il codice a 9 cifre stampato vicino al numero di gara e accedi alla tua gallery! Ti invieremo anche una mail di reminder a poche ore dalla fine dell'evento.

Non finisce qui. Continua a condividere l'emozione. Taggaci su **Instagram** e **Facebook** e rendi ogni tuo passo indimenticabile.

Iscriviti alla Newsletter **FollowYourPassion**, per non perderti novità e aggiornamenti sui tuoi eventi preferiti.

FollowYourPassion



Unisciti al nuovo club di **FollowYourPassion** su **Strava**! Prendi parte alla community e condividi le tue attività, i tuoi allenamenti e le tue gare
Club: **FollowYourPassion**

<https://www.strava.com/clubs/1175862>

Calendario Gare 2024

Rimani aggiornato riguardo il ricco calendario di eventi targati **FollowYourPassion**!

MilanoTRI è il primo appuntamento delle triathlon series by **FollowYourPassion**, che seguiranno con **ChiaTRI**, **LovereTRI** e **PeschieraTRI**. In palio per le squadre il ricco montepremi **Alè**.

Continua la stagione del running di **FollowYourPassion** con **Chia21**, **Monza21** e **Milano21**.

Inoltre, seguici sui social e visita il nostro sito per tutte le altre novità del 2024, a breve l'annuncio di nuovi fantastici eventi, **STAY TUNED!**

StaiSano! Run

Torna all'Idroscalo il 5 maggio per la **StaiSano! Run**, la corsa non competitiva aperta a tutti di 6,2 o 12,4 km all'Idroscalo di Milano.

📅 5 Maggio

📍 Idroscalo di Milano

🏃 6,2 km o 12,4km (1 o 2 giri del parco Idroscalo)

La **StaiSano! RUN** fa parte del progetto **StaiSano!** nato in occasione dei 100 anni dell'Università degli Studi di Milano, la Statale, con l'obiettivo di promuovere uno stile di vita sano e sostenibile.

Quella di quest'anno sarà la prima edizione di un appuntamento che mira a diventare una tradizione annuale per la città di Milano.



FollowYourPassion^Y



GANTEN È TITLE SPONSOR DEL CIRCUITO GARE DI FOLLOWYOURPASSION.



Ganten Water, gruppo specializzato nella produzione di acqua minerale in Cina, è title sponsor del circuito FollowYourPassion, con una partnership triennale.

La denominazione del circuito di 15 gare prevederà la presenza del marchio Ganten. La Ganten Food & Beverage Co. Ltd., già sponsor di Juventus, Federazione Internazionale di Basket, Volley e degli Australian Open di tennis, si è sempre focalizzata su produzione e distribuzione di acqua dalla qualità. Nel cuore dell'antico bacino glaciale delle Prealpi Lombarde, cullata dalla bellezza incontaminata e protetta del Parco Naturale dell'Alto Garda, sgorga pura Ganten.

Il marchio sarà presente in tutti gli eventi FollowYourPassion, negli Expo e nei punti ristoro in gara, per supportare e rinfrescare tutti i partecipanti.





CORRI DA BIGMAT: DA NOI TROVI TUTTO PER COSTRUIRE E RISTRUTTURARE

BigMat La Viscontea è sempre al fianco dei professionisti del settore edile e dei privati per supportarli nei loro progetti.

Nei nostri punti vendita trovi **soluzioni tecniche** tradizionali e all'avanguardia, **i migliori materiali edili, ferramenta ed elettroutensili, finiture d'interni e rivestimenti.**

Grazie alla nostra esperienza e competenza tecnica, garantiamo sempre risposte professionali e servizi personalizzati per ogni tuo progetto.

Sponsor

MILANO TRI
FOLLOWYOURPASSION

MILANO 10K
FOLLOWYOURPASSION

BigMat
HOME OF BUILDERS

LA VISCONTEA

- Via Treviglio, 42 - 24053 - BRIGNANO GERA D'ADDA (BG) - T. 0363 814379
- Via Milano, 86 - 20062 - CASSANO D'ADDA (MI) - T. 0363 323499

laviscontea@bigmat.it | laviscontea.bigmat.it



*Ringraziamo per la collaborazione nel rendere
questa gara speciale:*



LA VISCONTEA S.P.A.



Con il patronato di



Regione Lombardia



Città metropolitana di Milano

Istituzione Idroscalo di Milano



*Grazie a tutti i partecipanti.
Arrivederci alla prossima edizione.*

MILANO TRI
FOLLOWYOURPASSION

MILANO 10K
FOLLOWYOURPASSION

FollowYourPassion[®]



FollowYourPassion



followyourpassion_it



Follow Your Passion

www.followyourpassion.it