



Agenda

- Programma
- Procedura di Partenza
- Servizi igienici
- Gara

Percorso nuoto

Regole No Draft

Penalty

Percorso Bike

Giri di Boa

Ristori

Percorso Run

Cut Off

Numeri assistenza sanitaria

Previsioni meteo

Programma

Lunedì 24 Aprile 2023

17:00 Briefing

15:00 - 18:00 Apertura segreteria situata nel Conference Center del Chia Laguna Resort

Martedì 25 Aprile 2023

07:00 - 8:00 Apertura segreteria situata nel Conference Center del Chia Laguna Resort

08:00 - 8:50 Bike Check-in

09:15 Partenza Uomini 70.3 e Relay

09:18 Partenza Donne 70.3

10:00 Partenza Olimpico Uomini

10:02 Partenza Olimpico Donne

10:05 Partenza Sprint Uomini

10:08 Partenza Sprint Donne

11:30 Apertura Pasta Party

14:45 - 18:30 Bike Check Out

17:30 Premiazioni

Procedura di partenza

Nella busta tecnica, ogni atleta, troverà la coppia di Tatoo da posizionare su gamba e braccio. In prossimità della zona cambio verrà parcheggiato un furgone per il recupero degli zaini che verranno riconsegnate all'arrivo.

La Transition Area si trova presso i parcheggi della spiaggia Suggiudeu e la partenza si raggiunge dalla passerella adiacente alla stessa. La distanza è di 400 mt.

Temperatura acqua:

La temperatura dell'acqua verrà comunicata all'apertura della Transition Area.

Servizi igienici

Due i punti a disposizione:

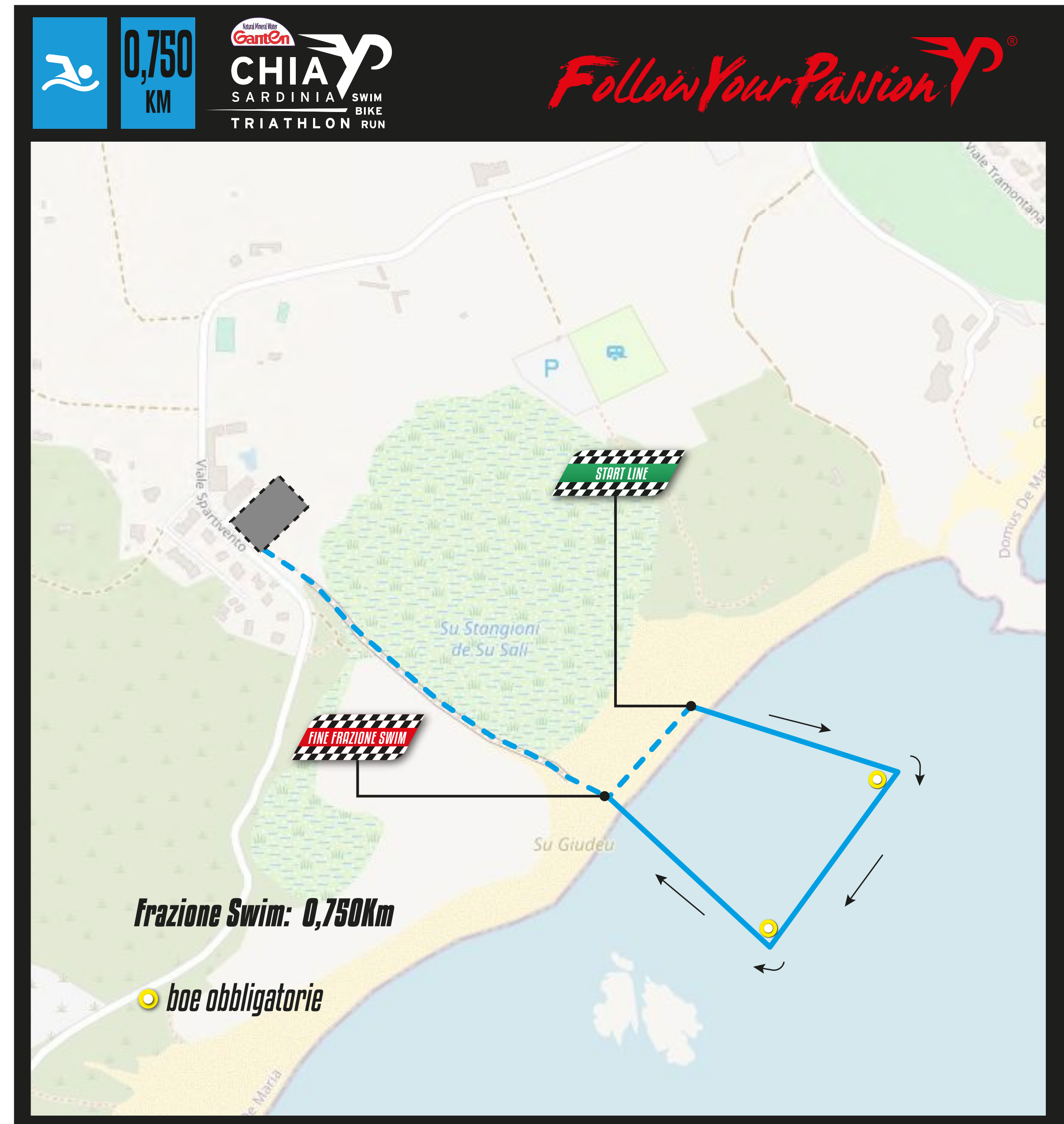
- 1) Presso la zona cambio saranno disponibili i servizi igienici pubblici;
- 2) All'altezza del giro di boa (Run, di fronte al Villaggio) il secondo punto di servizi disponibili;



Percorso Swim Sprint

Il percorso è costituito da un **un unico giro** da 750mt. da percorrere in senso **orario** e delimitato da n.2 boe di colore arancio che gli atleti dovranno tenere alla propria destra.

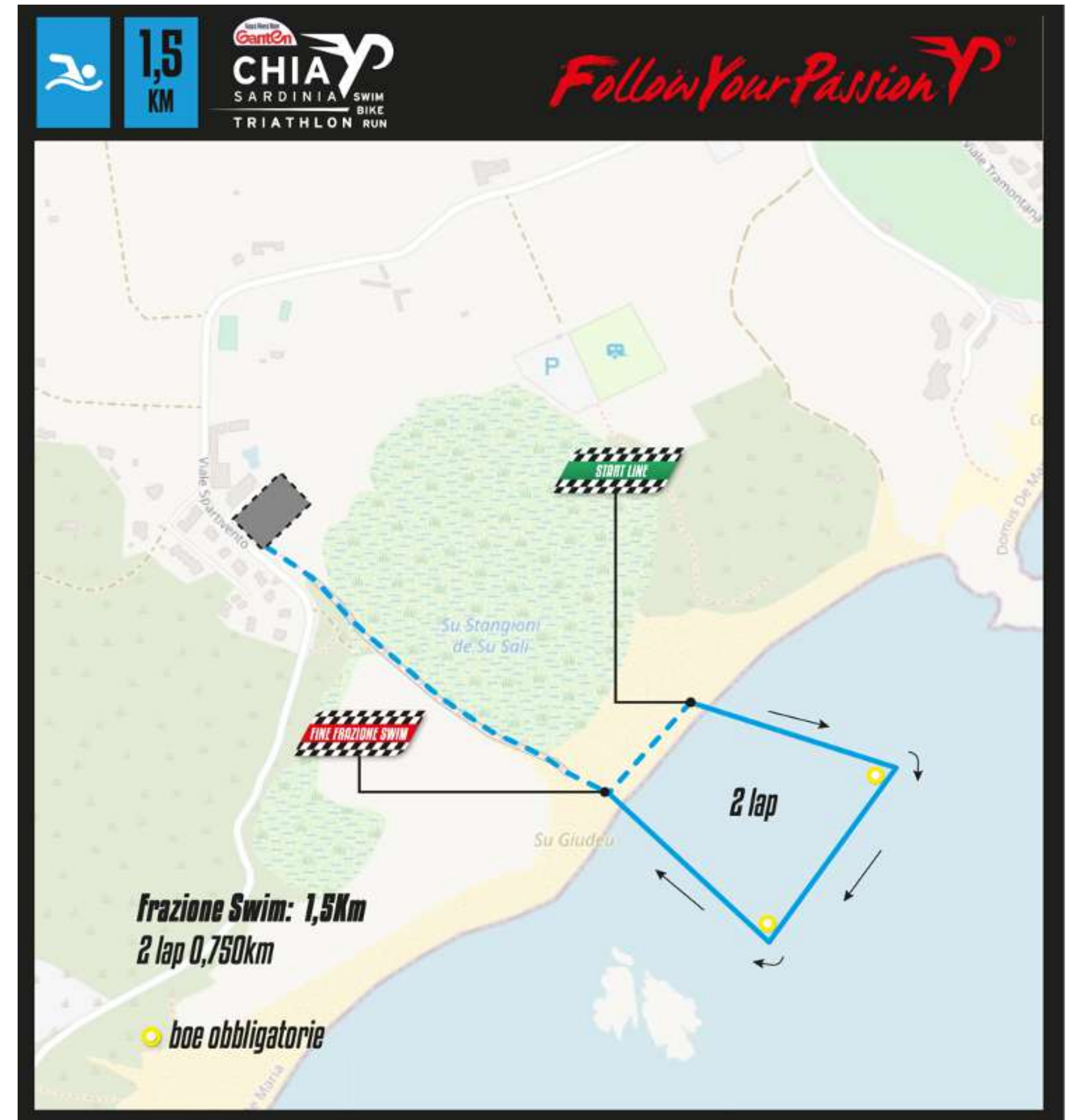
Al termine del primo giro si dovrà uscire dall'acqua e passare sopra il tappeto delimitato da birilli.



Percorso Swim Olimpico

Il percorso è costituito da **due giri** da 750mt. Da percorrere in senso **orario** e delimitato da n.2 boe di colore arancio che gli atleti dovranno tenere alla propria destra.

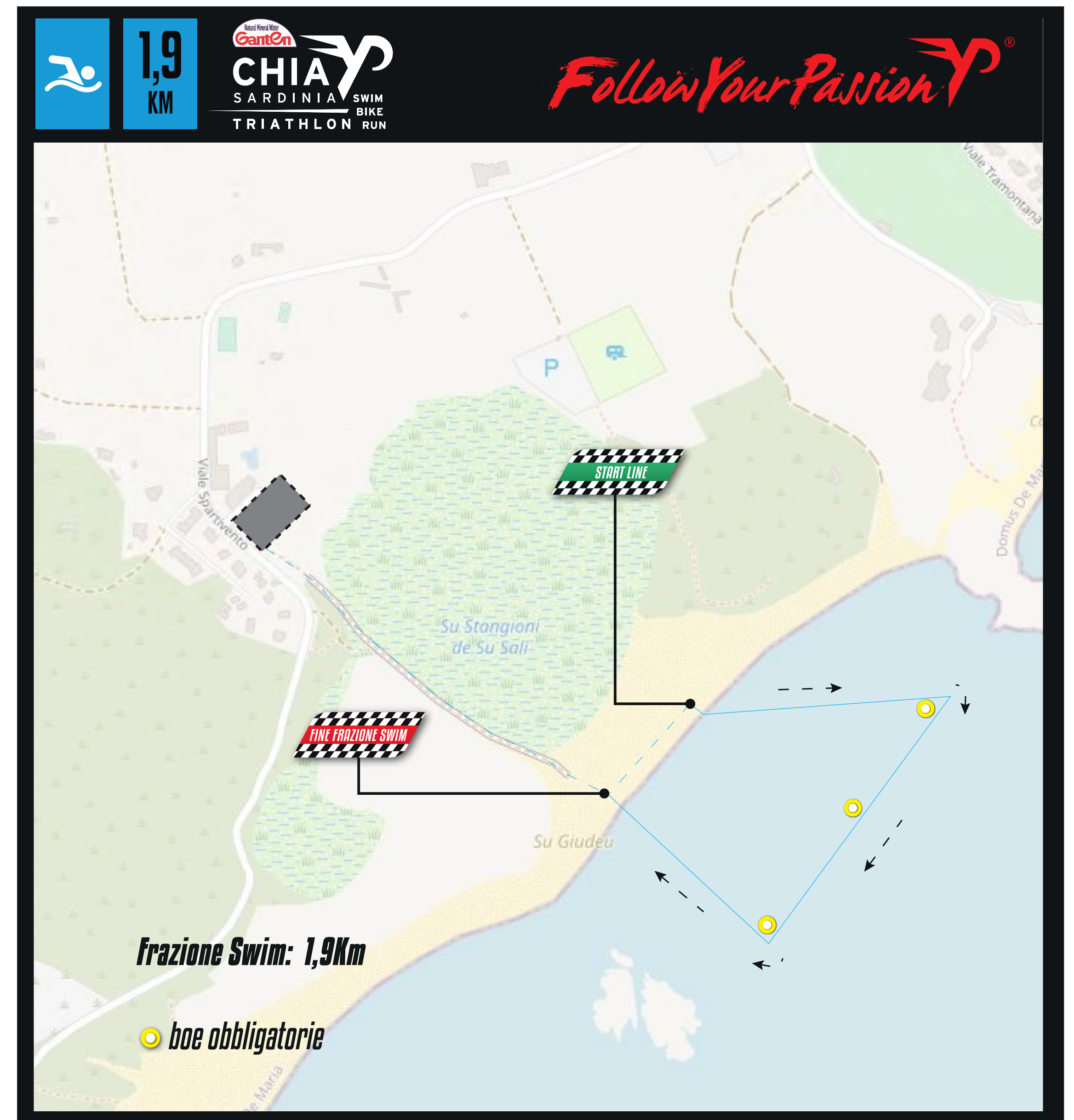
Al termine del primo giro si dovrà uscire dall'acqua e passare sopra il tappeto delimitato da birilli.



Percorso Swim 70.3

Il percorso è costituito da **due giri** da 950mt. Da percorrere in senso **orario** e delimitato da n.3 boe la prima di colore giallo e le successive di colore arancio che gli atleti dovranno tenere alla propria destra.

Al termine del primo giro si dovrà uscire dall'acqua e passare sopra il tappeto delimitato da birilli.



No Draft

Tutte le distanze, Sprint, Olimpico e 70.3 sono gare con scia NON AMMESSA

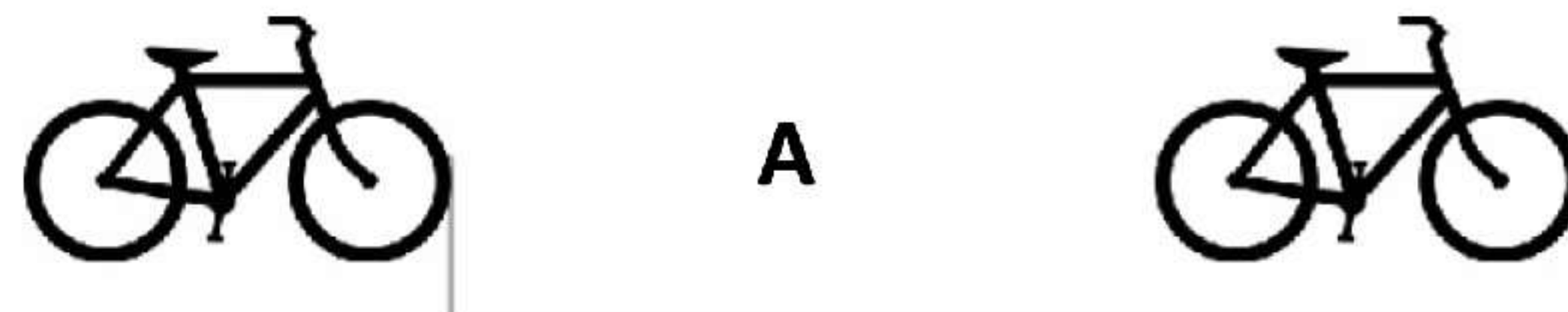
Nelle gare con Scia non ammessa le regole sono:

- è vietata la scia tra atleti;
- in condizioni normali di gara, l'atleta deve tenere il margine destro della carreggiata. Tale posizione può essere abbandonata solo quando:
 - o compie manovra di sorpasso;
 - o per necessità contingente a salvaguardia della propria la sicurezza e/o di quella altrui;

Un atleta è considerato responsabile dello stare in scia quando si muove nelle dinamiche di gara in modo da essere favorito dalla scia.

Un atleta è considerato in scia quando entra nell'area di scia "A" (dalla punta della ruota della bicicletta che precede sino alla punta ruota della bicicletta che deve sorpassare); A come di seguito definita:

- Per le gare Sprint e Olimpico la misura di "A" è di 10 m
- Per la gare 70.3 la misura di "A" è di 12 m

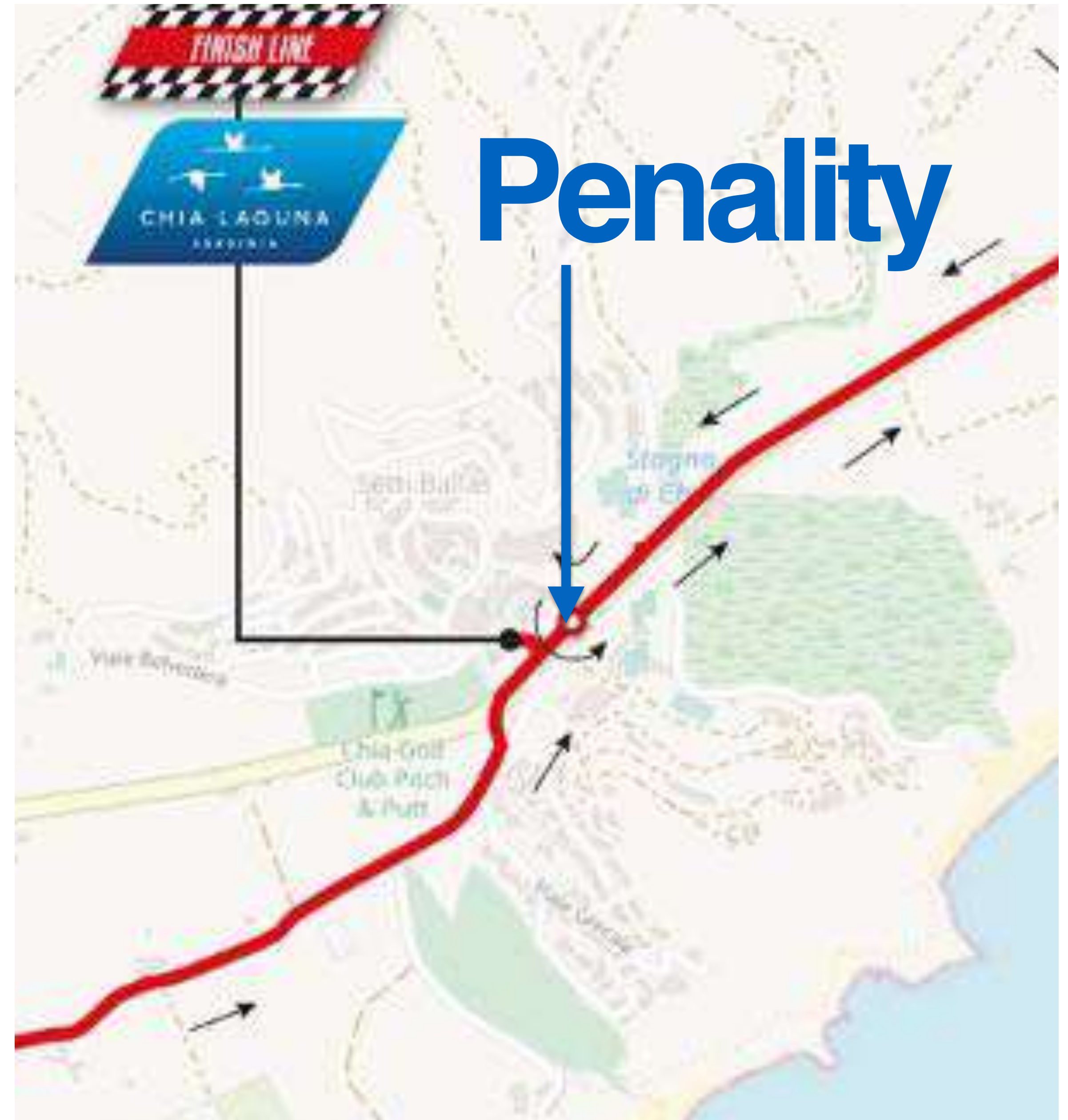


Penalty

- Vi sarà un unico penalty box posto sul percorso podistico, che verrà utilizzato per scontare tutte le infrazioni compiute nella gara.
- Sarà responsabilità dell'atleta fermarsi per scontare la penalità.
- Le penalità potranno essere scontate, a discrezione degli atleti, in uno dei giri del podismo.
- In caso in cui la penalità non venga scontata, l'atleta sarà automaticamente squalificato.

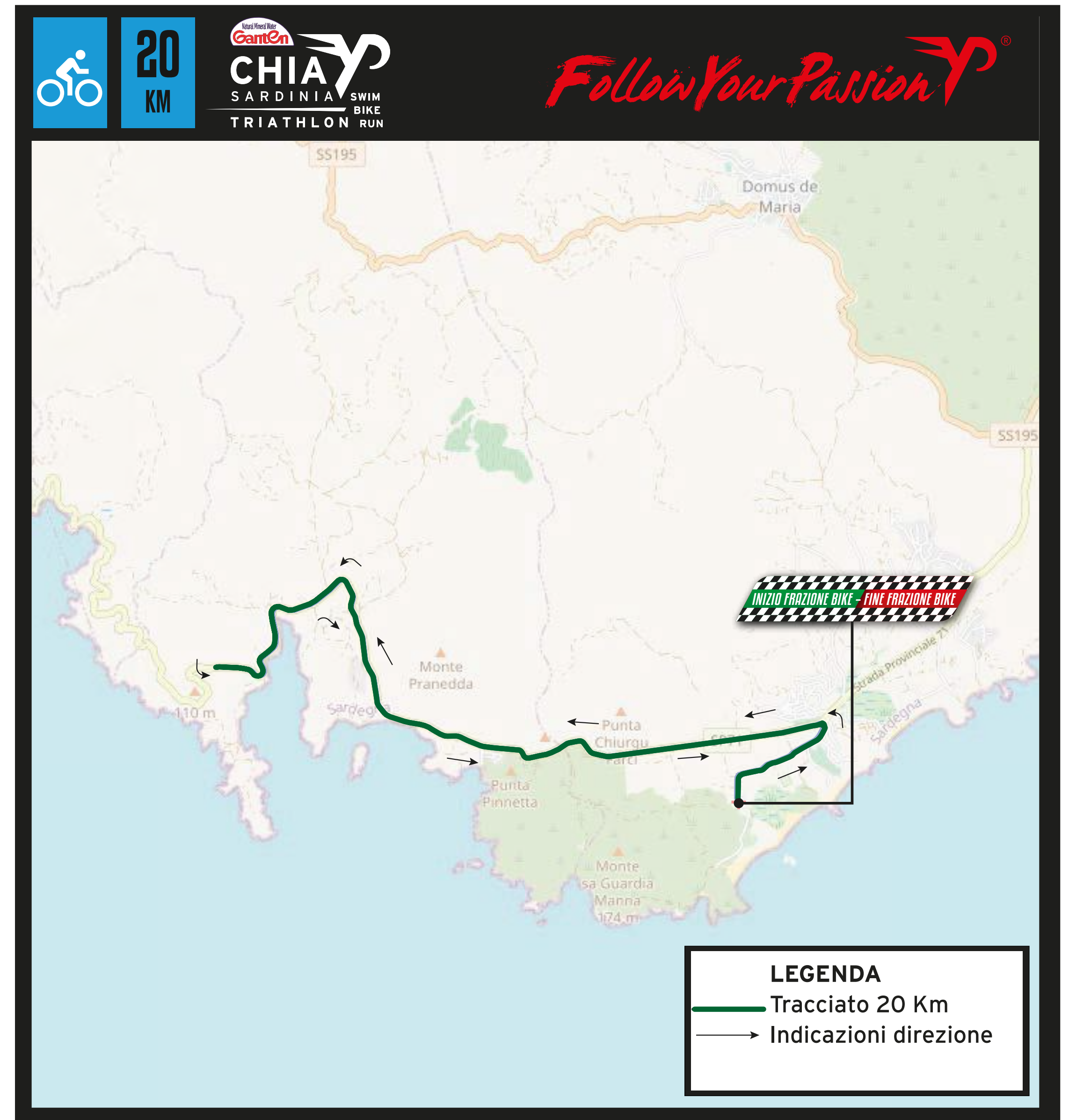
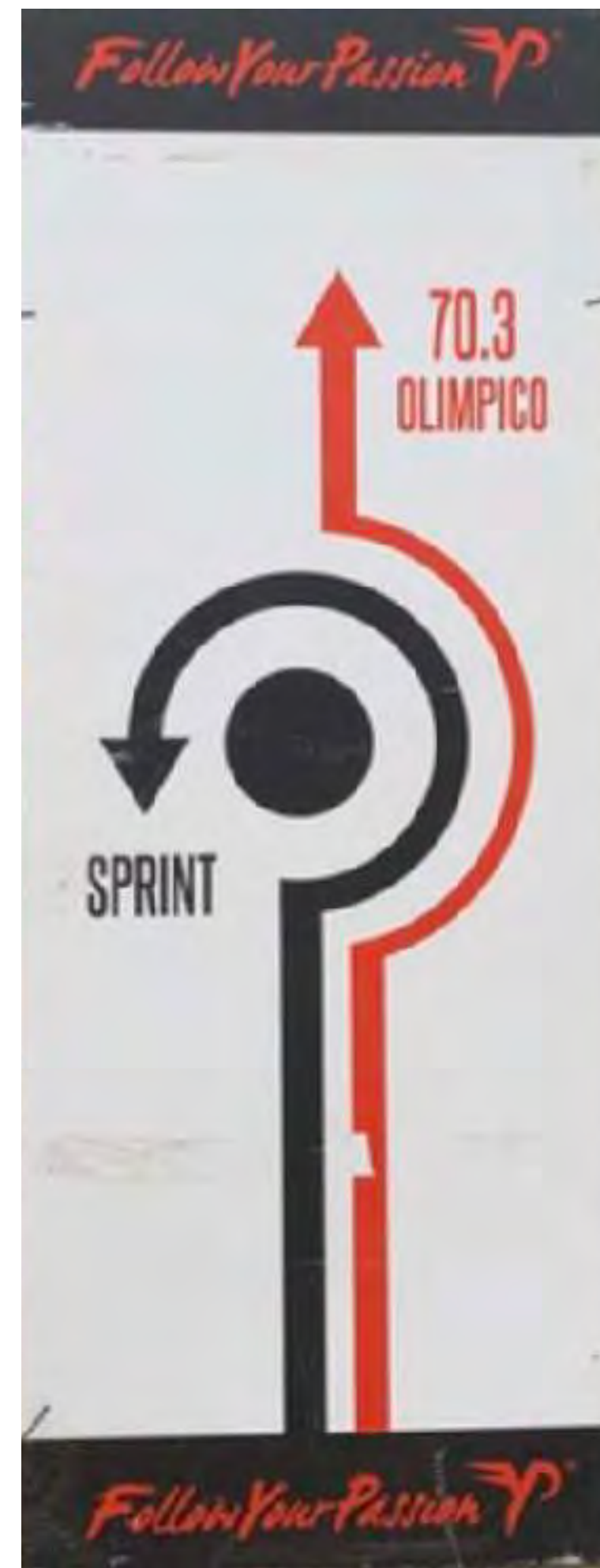
La durata della penalità varia in funzione della distanza:

- **5 minuti** nella distanza 70.3
- **2 minuti** nella distanza Olimpico
- **1 minuto** nella distanza sprint



Percorso Bike Sprint

Il percorso Bike è costituito da un unico giro di 20Km in andata e ritorno.



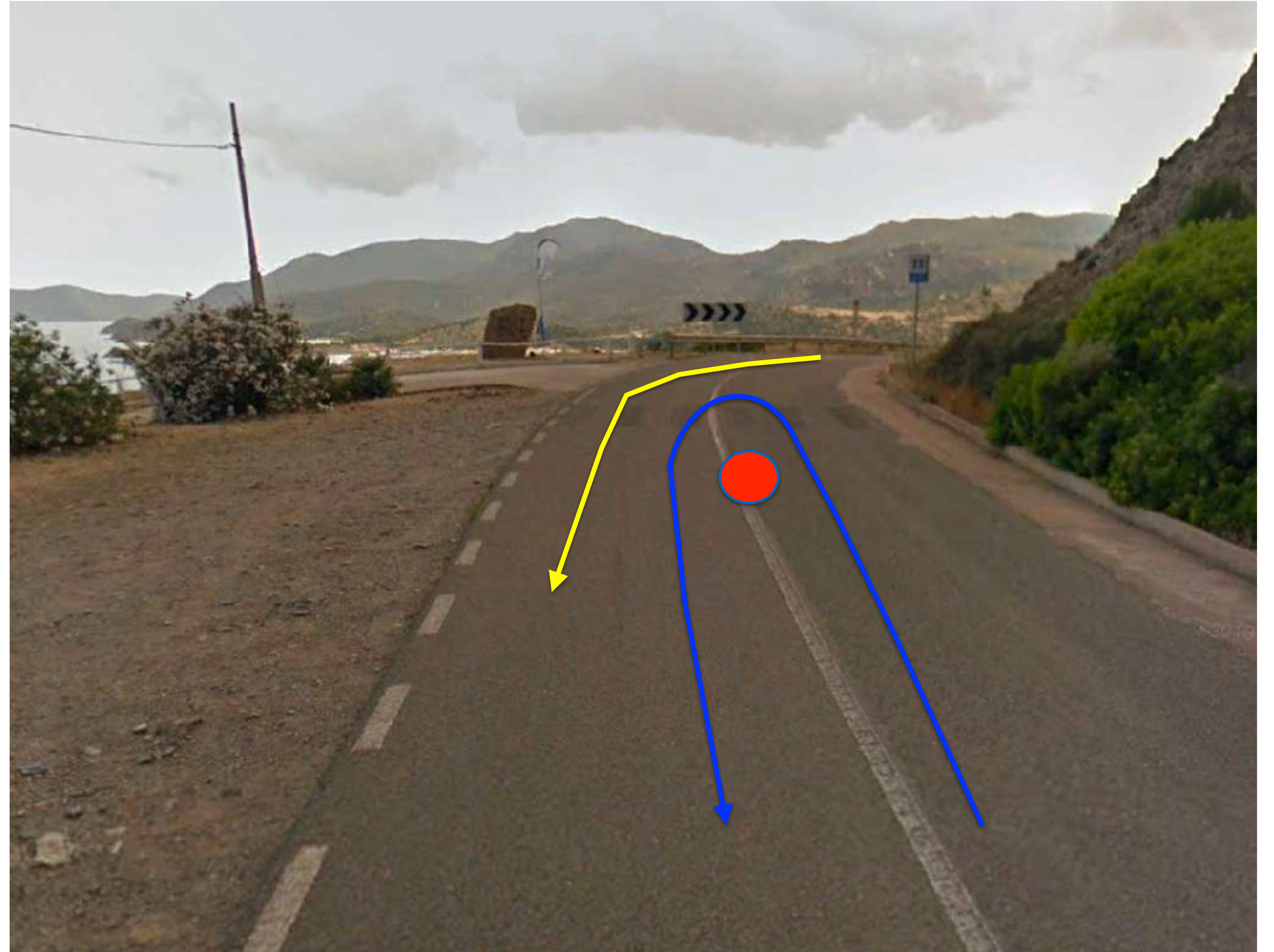
Percorso Bike Olimpico

Il percorso Bike è costituito da un unico giro di 42Km in andata e ritorno.

Il giro di Boa è a 2 Km dal bivio per Capo Teulada dove sarà previsto il primo ed unico ristoro per la frazione Bike.



Giro di Boa Olimpico

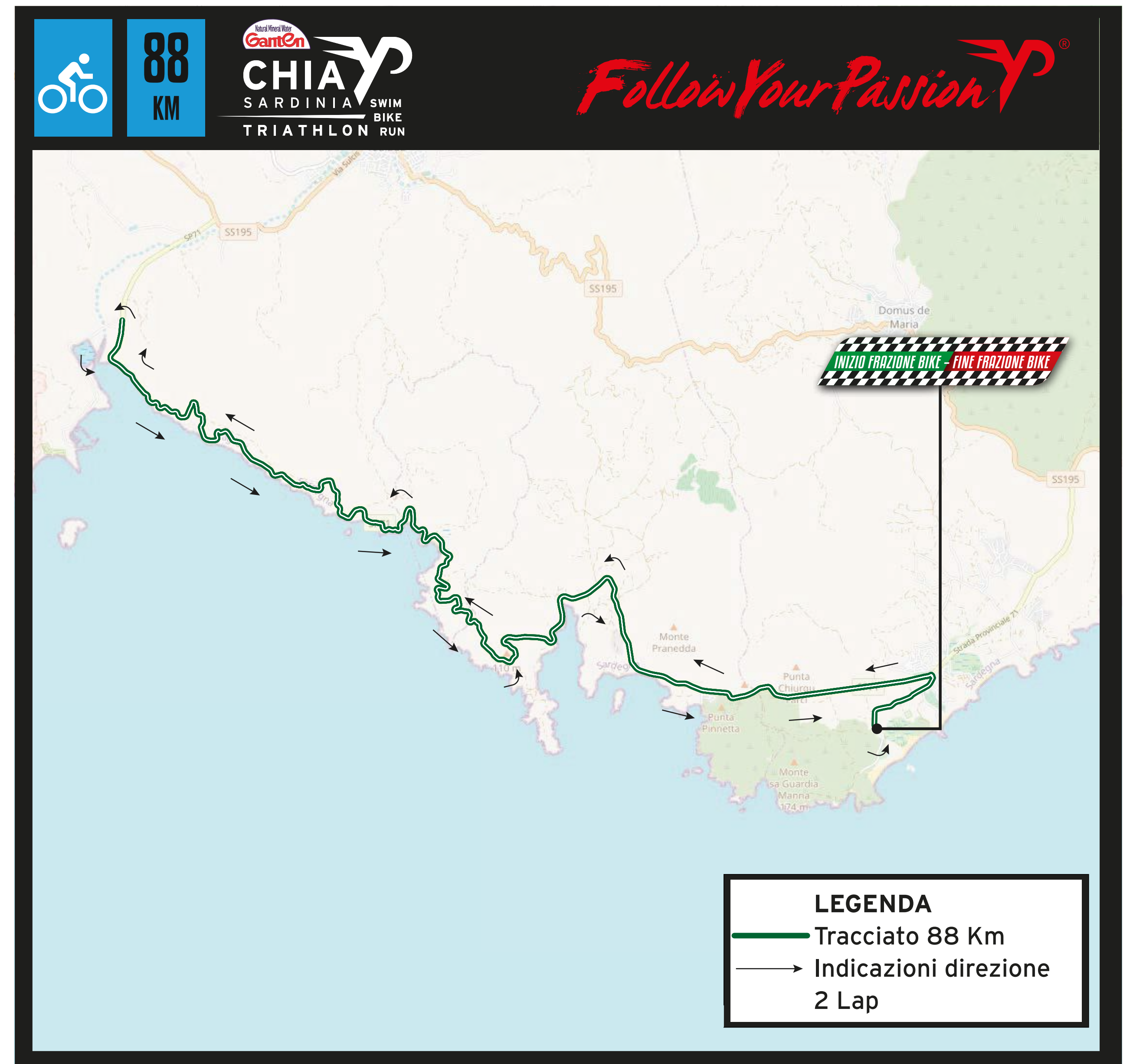


Percorso Bike

70.3

Il percorso Bike è costituito da 2 giri di 42Km in andata e ritorno.

Il primo giro di Boa è al bivio per Capo Teulada dove sarà previsto il ristoro per la frazione Bike al km 20° e 60°



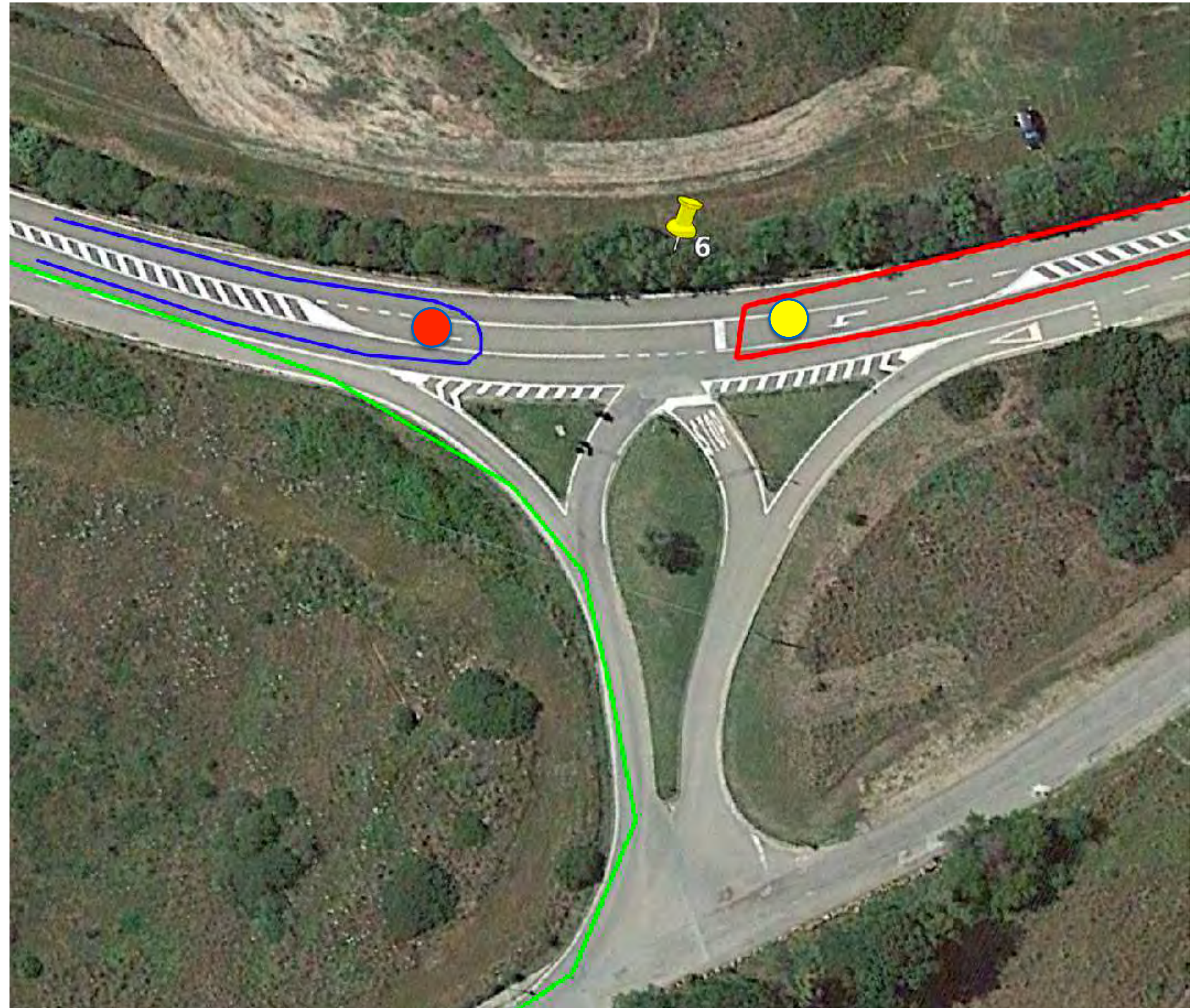
1° e 3° Giro di Boa

70.3



2° Giro di Boa

70.3



Ristori Bike

REFRESHMENTS

Metteremo a disposizione degli atleti sul percorso bike:

- 1 ristoro per la distanza Olimpica al giro di Boa del 21° km con acqua
- 3 ristori per la distanza 70.3 al giro di Boa del 21° km al 43° km e al 64° km (1° e 3° acqua e al 2° + Barrette)

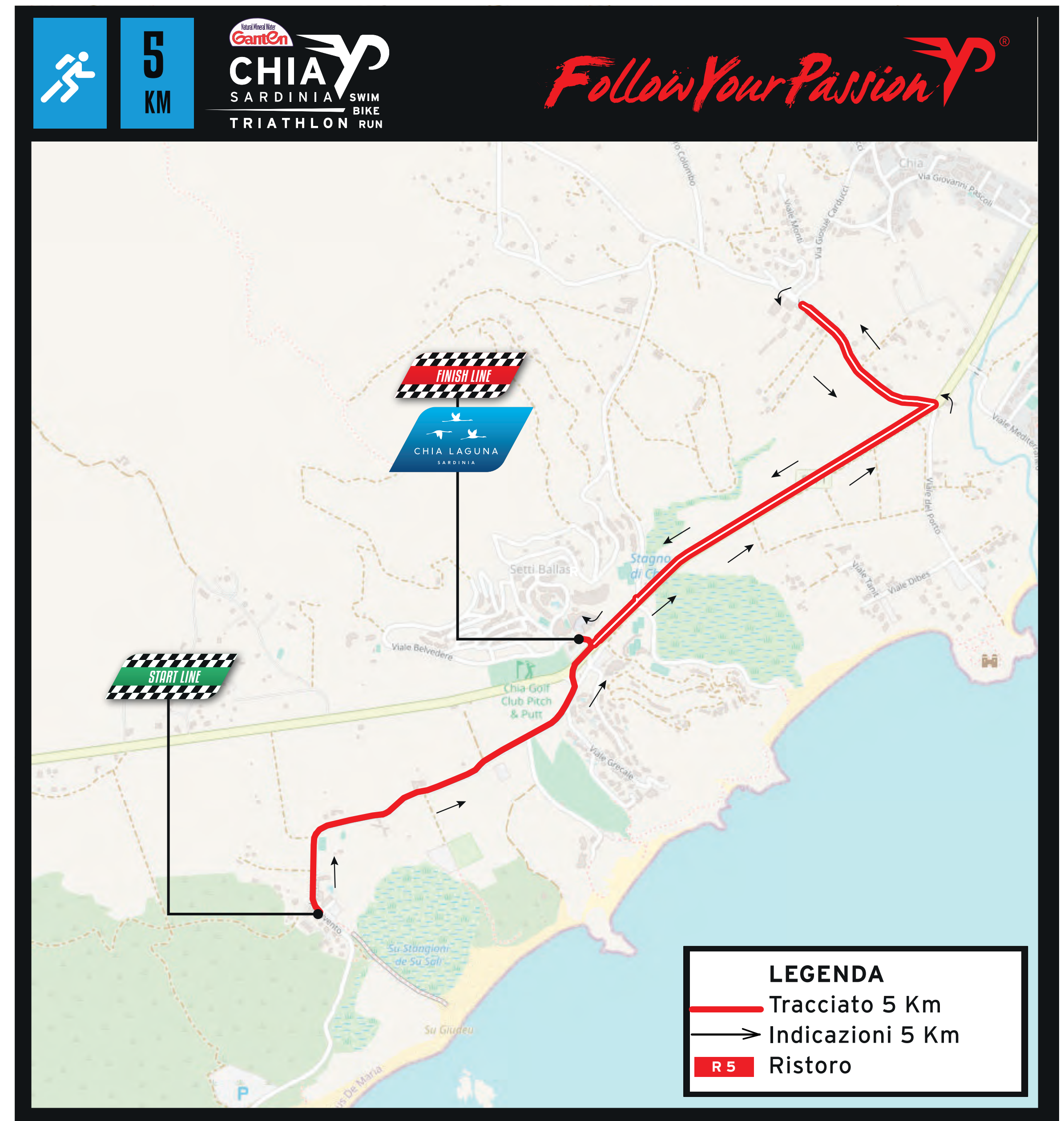
Ristori Run

Metteremo a disposizione degli atleti sul percorso run:

- 1 ristoro per la distanza Sprint al giro di Boa, 3° km (acqua)
- 3 ristoro per la distanza Olimpica al giro di Boa del 3° - 5,5° - 8° km (acqua - sali - gel)
- 7 ristori per la distanza 70.3 al giro di Boa del 3° - 5,5° - 8° - 10,5° - 13° - 15,5° - 18° (acqua - sali - gel)

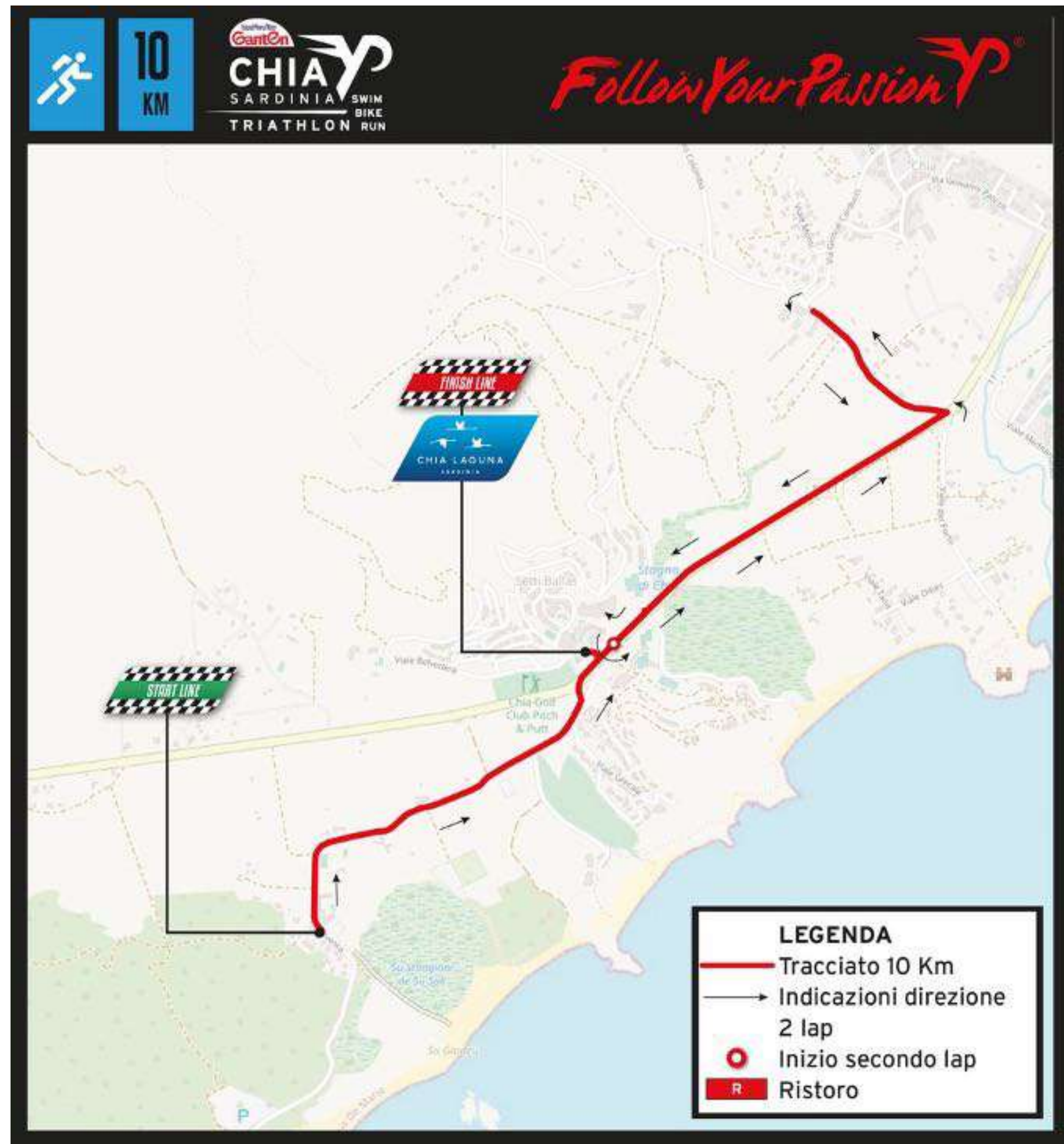
Percorso Run Sprint

Il percorso è costituito da un tratto di 1300 mt. Di raccordo e un bastone in andata e ritorno per un totale di 5km 200mt.



Percorso Run Olimpico

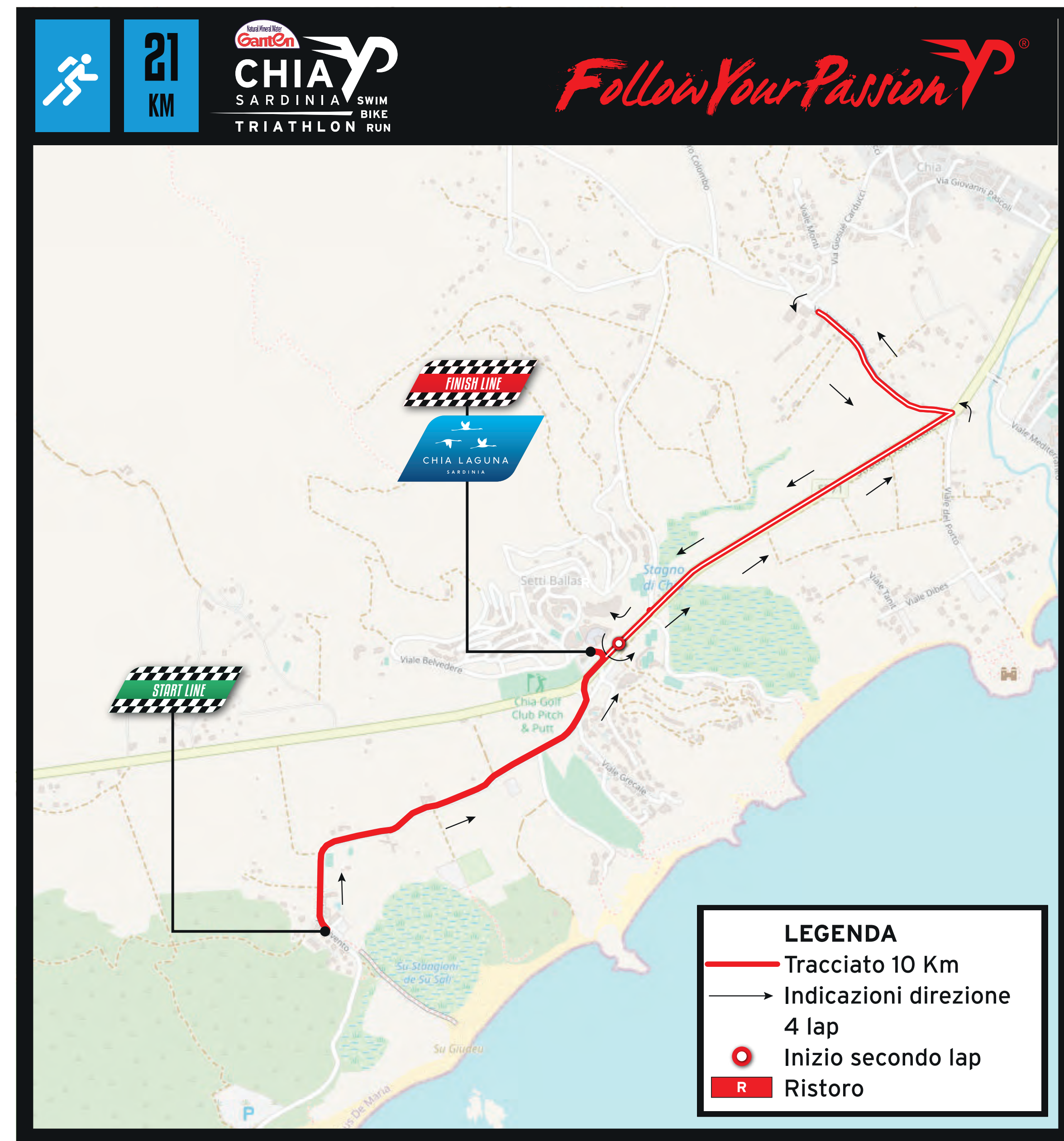
Il percorso è costituito da un tratto di 1300 mt e di un bastone in andata e ritorno da ripetere due volte per un totale di 9km 800mt.



Percorso Run

70.3

Il percorso è costituito da un tratto di 1300 mt e di un bastone in andata e ritorno da ripetere quattro volte per un totale di 20km 400mt.



Cut Off

MEDIO:

Uscita T1: 1 ore e 30' min

Uscita T2: 5 ore e 30'

Fine gara: 8 ore

OLIMPICO:

Uscita T1: 1 ore e 10' min

Uscita T2: 3 ore

Fine gara: 4 ore

SPRINT:

Uscita T1: 40' min

Uscita T2: 1 ore e 30'

Fine gara: 2 ore e 20'

Numeri di telefono / Phone's numbers

ASSISTENZA MEDICA

+39 349 1333589

Previsione meteo / weather forecast

8		poco nuvoloso	13.8°		NW 18 / 27 moderato	- assenti -	3270m	14°	77	0.7
9		poco nuvoloso	15.9°		WNW 19 / 25 moderato	- assenti -	3260m	16°	69	2.1
10		poco nuvoloso	17.4°		WNW 20 / 25 moderato	- assenti -	3250m	18°	64	4
11		poco nuvoloso	18.5°		WNW 21 / 25 moderato	- assenti -	3230m	19°	60	6.1
12		poco nuvoloso	19.4°		WNW 22 / 26 moderato	- assenti -	3210m	20°	57	7.5
13		poco nuvoloso	19.9°		WNW 24 / 28 moderato	- assenti -	3170m	20°	55	7.9
14		poco nuvoloso	20.1°		WNW 25 / 30 moderato	- assenti -	3140m	21°	54	7.6
15		poco nuvoloso	20.1°		WNW 27 / 33 moderato	- assenti -	3110m	21°	54	6.9
16		nubi sparse	19.9°		WNW 28 / 35 moderato	- assenti -	3110m	20°	54	4.3
17		nubi sparse	19.2°		WNW 28 / 35 moderato	- assenti -	3100m	20°	55	2.6
18		nubi sparse	18.7°		WNW 28 / 35 moderato	- assenti -	3110m	19°	57	1.5

Thank You