

Follow Your Passion[®]
presenta



MILANO TRI
FOLLOW YOUR PASSION

6 MAGGIO 2023

Idroscalo Milano

Sprint

Olimpico

10 Km

**RACE
BOOK**

Cari Atleti,
benvenuti al MILANOTRI!

Il 6 maggio vi aspetta un giorno di intense competizioni in una location suggestiva a pochi minuti dal centro di Milano.

E' l'ora di scendere in campo e mettersi alla prova dopo i mesi invernali. Il luogo giusto per farlo è l'immenso polmone verde dell'Idroscalo, una location unica, a due passi da una delle più moderne metropoli europee e capace di trasmettere carica ed energia ai partecipanti.

Da quest' anno le possibilità di dare il massimo aumentano. Accanto alle gare di Triathlon potrai testare la tua preparazione sui 10km con la Idroscalo Ten-K.

Si ringraziano i comuni di Milano, Segrate, Peschiera Borromeo e Città Metropolitana di Milano per l'ospitalità e il patrocinio concesso alla manifestazione.

Il nostro scopo è offrire a tutti voi un'esperienza sportiva unica e indimenticabile. Grazie per la vostra presenza e buona gara a tutti, ci vediamo all'arrivo!

Il team

FollowYourPassion

1. Programma MILANOTRI	pag. 4
2. MILANOTRI	pag. 5
2.1 Percorsi	pag. 5
2.2 Ritiro Pacco Gara	pag. 11
2.3 Info Generali	pag. 12
3. TEN-K	pag. 13
3.1 Percorso	pag. 14
3.2 Ritiro Pacco Gara	pag. 15
3.3 Ristori	pag. 15
3.4 Info Generali	pag. 15
4. PARCHEGGI	pag. 16
5. PICA PHOTOTODAY	pag. 17

VENERDÌ 5 MAGGIO 2023

Dalle ore 16:00 alle 19:00

Ritiro pettorali presso la segreteria organizzativa situata nel parco idroscalo lato tribune ingresso Porta Maggiore.

SABATO 6 MAGGIO 2023

Dalle ore 07:00 alle 08:15

Ritiro pettorali per la distanza Sprint presso la segreteria organizzativa situata nel parco idroscalo lato tribune ingresso Porta Maggiore.

Dalle ore 7.00 alle 14.00:

Ritiro pettorali per la distanza Olimpica presso la segreteria organizzativa situata nel parco idroscalo lato tribune ingresso Porta Maggiore.

Ore 8:15:

Apertura Zona Cambio per la distanza Sprint Femminile.

Ore 9:15:

Chiusura Zona Cambio per la distanza Sprint Femminile.

Ore 9:30:

Partenza Gara Sprint Femminile

Ore 09:45:

Apertura Zona Cambio Sprint Maschile

Ore 10:45:

Chiusura Zona Cambio Sprint Maschile

Ore 11:00:

Partenza della gara sulla distanza Sprint Maschile

Ore 13:15:

Premiazioni Sprint

Ore 13:15:

Apertura Zona Cambio per la distanza Olimpica Maschile e Femminile

Ore 14:15:

Chiusura Zona Cambio per tutti

Ore 14.30:

Partenza della gara sulla distanza Olimpica Femminile

Ore 14.50:

Partenza della gara sulla distanza Olimpica Maschile

Ore 18.00:

Premiazioni del Milano Olympic Triathlon

Ore 19.00

Partenza Idroscalo Ten-K

Competitiva e Non Competitiva

Ore 20.10

Termine gare

Ore 20.30

Premiazioni Idroscalo Ten-K

MILANOTRI

La più attesa tra le gare di apertura della stagione e da sempre uno degli eventi più partecipati grazie al suo posizionamento strategico nel calendario agonistico annuale. Il Triathlon Olimpico Internazionale di Milano è il primo immancabile appuntamento firmato FollowYourPassion per testare la tua condizione fisica.

MAPPE PERCORSO OLIMPICO

- Nuoto: la frazione di nuoto si svolgerà nel lago Idroscalo.



- Bike: il percorso bike porterà gli atleti attraverso un tracciato veloce che si snoda nei dintorni dell'idroscalo da ripetere 4 volte.

PER TUTTE LE GARE IN PROGRAMMA (SPRINT, OLIMPICO) LA SCIA È CONSENTITA MENTRE SONO VIETATE LE BICICLETTE DA CRONOMETRO.



40
KM

MILANO TRI

FOLLOWYOURPASSION

Y

FollowYourPassion[®]



LEGENDA

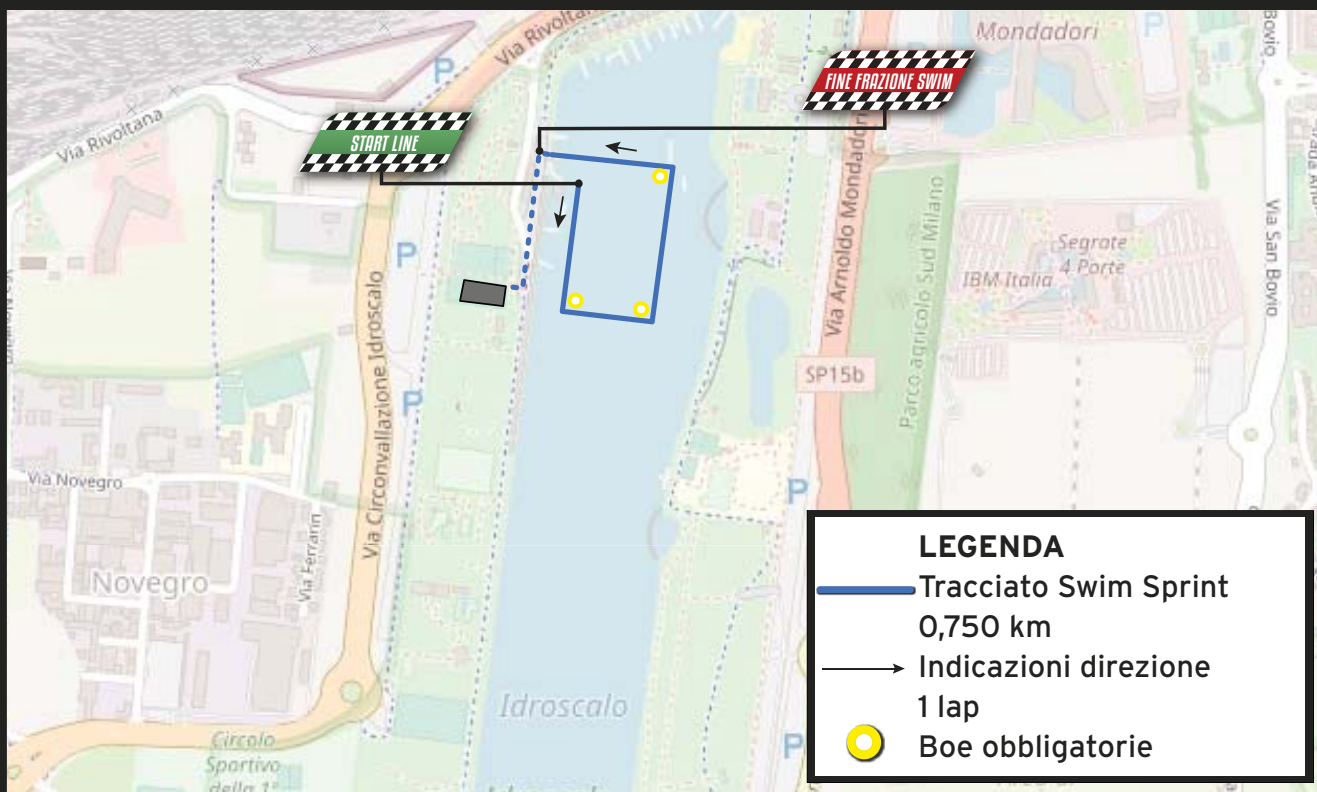
- Tracciato Cycling Olimpico 40,0 km
- Indicazioni direzione 4 lap

- Run: La frazione di corsa è un tracciato completamente piatto che si sviluppa all'interno del Parco Idroscalo da ripetere 2 volte olimpico.



MAPPE PERCORSO SPRINT

- Nuoto: la frazione di nuoto si svolgerà nel lago Idroscalo.

**0,750**
KM**MILANO TRI**
FOLLOWYOURPASSION*FollowYourPassion*

- Bike: il percorso bike porterà gli atleti attraverso un tracciato veloce che si snoda nei dintorni dell'idroscalo da ripetere 2 volte sprint.

PER TUTTE LE GARE IN PROGRAMMA (SPRINT, OLIMPICO) LA SCIA È CONSENTITA MENTRE SONO VIETATE LE BICICLETTE DA CRONOMETRO.



20
KM

MILANO TRI

FOLLOWYOURPASSION






LEGENDA

- Tracciato Cycling Sprint 20,0 km
- Indicazioni direzione 2 lap

- Run: La frazione di corsa è un tracciato completamente piatto che si sviluppa all'interno del Parco Idroscalo da ripetere 1 volta sprint.



RITIRO PACCO GARA

Il ritiro dei numeri di gara, chip e welcome pack dell'Olimpico si potrà effettuare presso la segreteria organizzativa situata all'interno del parco Idroscalo ingresso di Porta Maggiore nei seguenti orari:

- Venerdì 05/05 dalle ore 16:00 alle ore 19:00
- Sabato 06/05 dalle ore 7.00 alle ore 14.00

Il ritiro dei numeri di gara, chip e welcome pack dello Sprint Femminile si potrà effettuare presso la segreteria organizzativa situata all'interno del parco Idroscalo ingresso di Porta Maggiore nei seguenti orari:

- Venerdì 05/05 dalle ore 16:00 alle ore 19:00
- Sabato 06/05 dalle ore 7.00 alle ore 8:15

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.

Pettorali e welcome pack possono essere ritirati da persone terze a mezzo delega scritta, presentando invio di mail di conferma e documento di identità del delegante.

INFO GENERALI

BIKE CHECK-OUT SABATO 6 MAGGIO

Al termine della gara

RICONSEGNA CHIP

Il Chip dovrà essere riconsegnato all'arrivo della gara agli addetti preposti. Anche gli atleti non partiti o ritirati dovranno effettuare la riconsegna nella stessa area logistica vicina all'arrivo. La mancata riconsegna del Chip comporta un addebito di €40,00.

CHIUSURA DEI CANCELLI OLIMPICO E SPRINT

Chiusura dei cancelli del nuoto dopo 55' olimpico e dopo 35' sprint

GESTIONE DEI RIFIUTI IN 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.

RISTORI

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

Arrivo: acqua e ristoro finale con prodotti dolci e salati

Gli integratori forniti da EthicSport, partner dell'evento, saranno inseriti direttamente nel pacco gara.

DOCCE E SPOGLIATOI

Sono disponibili docce e spogliatoi presso l'Idroscalo Club all'interno del parco a 150 mt dalla zona di partenza e arrivo.

ASSISTENZA MECCANICA

È disponibile servizio di assistenza meccanica offerta da La Lombarda nei pressi della zona di partenza e arrivo.

Follow Your Passion[®]
presenta



TEN-K
FOLLOW YOUR PASSION

6 MAGGIO 2023

Idroscalo Milano

10 Km

**RACE
BOOK**

PROGRAMMA TEN-K

Quando il sole tramonta, quando la città rallenta, è l'ora di allacciare le scarpe e spingere forte per arrivare al traguardo prima che cali la notte. Nessuna distrazione lungo l'anello che circonda l'Idroscalo. Ci sei solo tu, la strada e la voglia di superare i tuoi limiti. Metti in pausa i tuoi pensieri, non le tue gambe.

MAPPA PERCORSO TEN-K IDROSCALO



RITIRO PETTORALI

I pettorali di gara potranno essere ritirati nel giorno di sabato 6 maggio 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.

INFO GENERALI

TEMPO LIMITE

Il tempo limite è di 70'.

RISTORI

E' previsto un SERVIZIO DI RISTORO FINALE in zona arrivo.

Gli integratori forniti da EthicSport, partner dell'evento, saranno inseriti direttamente nel pacco gara.

SICUREZZA GENERALE

L'evento e le aree di manifestazione verranno ripartite nel pieno rispetto delle linee guida della federazione pro tempore vigenti. Si richiede il rispetto delle regole al fine di svolgere al meglio la gara e gli eventi correlati.

DOCCE E SPOGLIATOI

Sono disponibili docce e spogliatoi presso l'Idroscalo Club all'interno del parco a 150 mt dalla zona di partenza e arrivo.

PARCHEGGI

I Parcheggi consigliati sono:

Parcheggio A Riviera Ovest Idroscalo

Via Circonvallazione Idroscalo, 51, 20090 Segrate MI

Parcheggio Idrofly (di fronte al Lunapark) Via Circonvallazione Idroscalo, 20090 Segrate MI

Il parcheggio di Punta Dell'Est sarà chiuso dalle 8:30 alle 18:00

Ogni atleta potrà usufruire del parcheggio gratuito ponendo sull'autovettura il documento scaricabile dal sito qui:

https://followyourpassion.it/wp-content/uploads/2023/05/FYP_PASS_AUTO_A4_MILANOTRI_TENK_2023-1.pdf



PASS AUTO

Pass auto valido in occasione della gara del **6-5-2023** per la **SOSTA GRATUITA**
presso il parcheggio: **MILANO RIVIERA OVEST** via circonvallazione Idroscalo - Segrate
IL PRESENTE PASS È VALIDO SOLAMENTE SE STAMPATO E ESPOSTO VISIBILMENTE SUL CRUSCOTTO DELL'AUTO,
NON È VALIDA LA PRESENTAZIONE DEL PASS ELETTRONICO

Si fa presente che la mancata esposizione cartacea o la presentazione elettronica non dà diritto alla sosta gratuita

FollowYourPassion 

IL PRESENTE PASS È VALIDO SOLAMENTE SE STAMPATO E ESPOSTO ALL'INTERNO DELLA PROPRIA AUTO.

Si consiglia a tutti gli atleti di **NON LASCIARE LE BICICLETTE NELLE AUTO**

Con Phototoday le foto della tua gara subito sul tuo smartphone.

Con il servizio Pica, tutti i partecipanti potranno ricevere le proprie foto direttamente su smartphone, subito dopo la gara e nel pieno rispetto della privacy.

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 i runner lungo il percorso diverse volte e all'arrivo.

Cosa deve fare l'atleta?



1. Indossare il codice

Indossare il codice adesivo che gli viene fornito o che è stampato sul proprio pettorale.



2. Correre

Rimanere concentrato ma sorridere quando, durante la gara, incontra uno dei fotografi presenti.



3. Scaricare l'app

Scaricare l'app Pica® per ricevere immediatamente le proprie foto sullo smartphone.

Pica: app disponibile sia su App Store che su Google Play, sia sul sito www.getpica.com.



Follow Your Passion **Y**[®]



www.followyourpassion.it