

Follow Your Passion<sup>Y</sup><sup>®</sup>

Natural Mineral Water  
**Ganten**

# PESCHIERA TRI

*Triathlon Medio*

 1,9 km

 85 km

 20,8 km

*Triathlon Olimpico*

 1,5 km

 43 km

 10,8 km

*Triathlon Sprint*

 0,750 km

 21,5 km

 5,0 km

*5-6 Ottobre 2024*

# RACEBOOK

# Benvenuti

Cari Triatleti,

benvenuti a Peschiera del Garda.

Con grande piacere vi diamo il benvenuto a **PeschieraTRI** 2024.

**PeschieraTRI** è l'evento da non perdere per riscaldare il tuo autunno, una sfida capace di immergerti nelle atmosfere uniche del Lago di Garda. Una delle gare più emozionanti del calendario di eventi *FollowYourPassion* grazie al percorso lungo le mura di Peschiera, patrimonio Unesco.

Due giorni di grande sport, dall'alba al tramonto. Dà il via al week end di competizioni il triathlon Medio e a seguire l'Olimpico, con partenza dalla spiaggia Cappuccini e arrivo nel cuore della città.

La domenica sarà invece il giorno del triathlon Sprint.

A **PeschieraTRI** si potrà gareggiare con una formula Combinata su entrambe le distanze usufruendo dell'iscrizione combinata alle due gare, sulla distanza Olimpica o Media del Sabato e Sprint della domenica.

Si ringrazia ancora una volta il Comune di Peschiera del Garda per il patrocinio concesso alla manifestazione, per l'ospitalità e la collaborazione.

Grazie per la vostra presenza e buona gara a tutti!

Il team

**FollowYourPassion**

# Indice

**PROGRAMMA EVENTO** pag. 4

**MAPPE PERCORSI E ZONA CAMBIO** pag. 5

**INFO GENERALI** pag. 17

**SERVIZI** pag. 24

**INFO LOGISTICHE** pag. 25

**SERVIZIO FOTO** pag. 27

**PESCHIERATRI** pag. 28

# Programma evento

## Sabato 5 Ottobre

- Ore **8.00-11.15** Apertura segreteria per ritiro pettorali e pacchi gara in Via Milano, vicino a Porta Brescia.
- Ore **10.00-11.15** Check-in in zona cambio.
- Ore **11.45** Partenza **MEDIO** da Spiaggia dei Cappuccini Lungolago Mazzini.
- Ore **12.30** Partenza **OLIMPICO** (NO DRAFT) da Spiaggia dei Cappuccini Lungolago Mazzini.
- Ore **17.30** Premiazioni **OLIMPICO** presso l'Area Expo in via Milano, a seguire premiazioni squadre TRIATHLON SERIES MONTEPREMI ALE'
- Ore **18.30** Premiazioni **MEDIO**

## Domenica 6 Ottobre

- Ore **9.30-12.00** Apertura segreteria per ritiro pettorali e pacchi gara in Via Milano, vicino a Porta Brescia.
- Ore **11.00-12.30** Check-in in zona cambio.
- Ore **13.00** Partenza **SPRINT** dal Lungolago Mazzini.
- Ore **15.30** Premiazioni **SPRINT** presso l'Area Expo in via Milano.

## Bike check-out

### SABATO 5 OTTOBRE

- **OLIMPICO e MEDIO:** dopo il rientro dell'ultimo ciclista, dalle 17.00 circa fino alle 19.00.

### DOMENICA 6 OTTOBRE

- **SPRINT:** dopo il rientro dell'ultimo ciclista, dalle 13.00 circa fino alle 16.30.

# Mappe percorsi

## MEDIO: Frazione Swim - 1.9 km

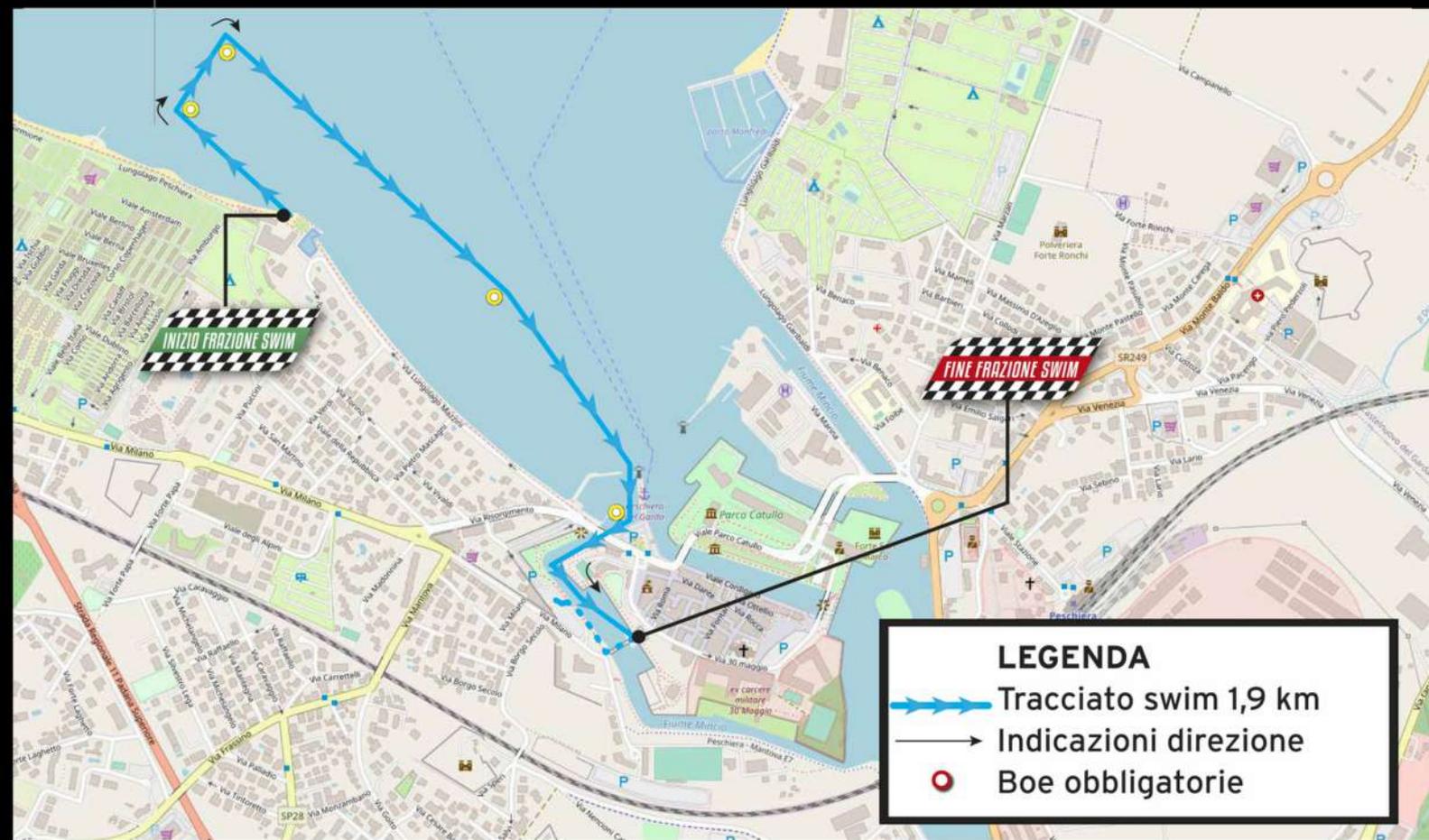
Partenza dalla Spiaggia dei Cappuccini, Lungolago Mazzini; percorso unico attorno alle boe di segnalazione.



1,9  
KM

PESCHIERA TRI  
FOLLOWYOURPASSION

FollowYourPassion



## MEDIO: Frazione Bike - 85 km

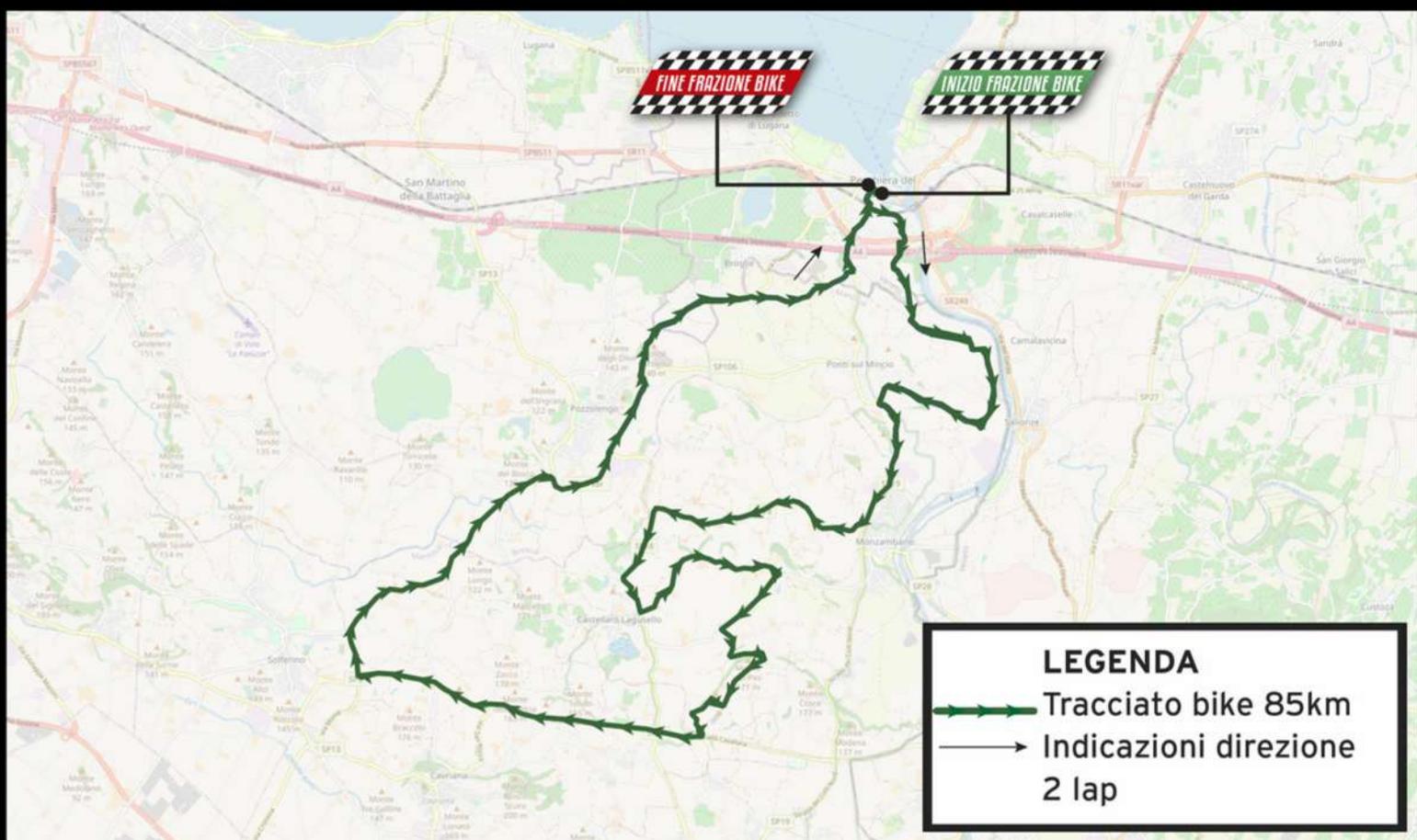
Tracciato di 85 km totali, percorso di 42.5 km da percorrere per due giri, con circa 720 metri D+.



85  
KM

PESCHIERA TRI  
FOLLOWYOURPASSION

Follow Your Passion



## MEDIO: Frazione Run - 20.8km

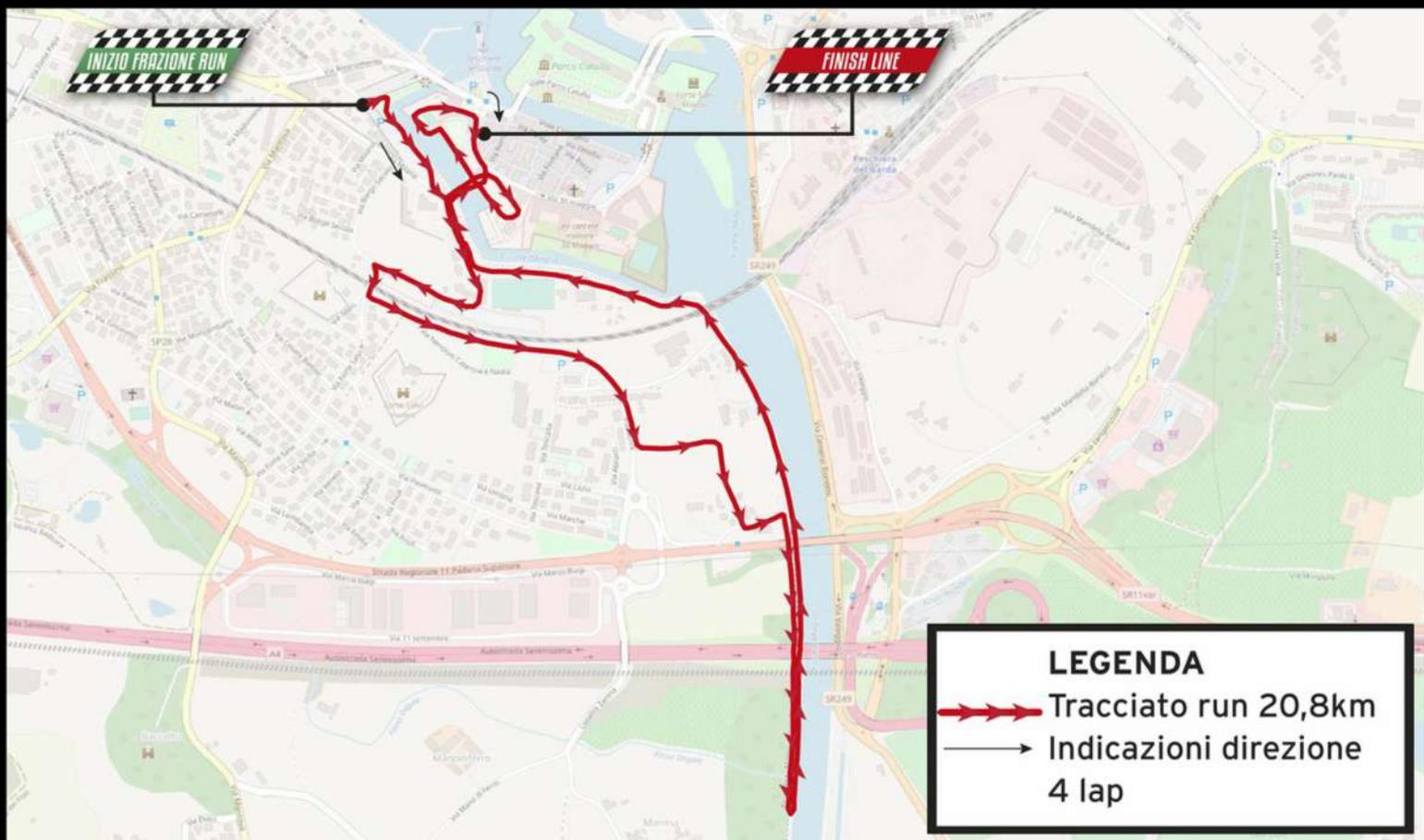
Si sviluppa su un percorso in prevalenza pianeggiante che prevede un multilap di 5 km da ripetere 4 volte e raccordo di 800 m . 120 D+.



20,8  
KM

PESCHIERA TRI  
FOLLOWYOURPASSION

FollowYourPassion





SPORTFULNESS

**Sportfulness** è la prima piattaforma di mental training per sportivi e atleti basata sui principi della mindfulness e delle moderne neuroscienze. L'obiettivo è quello di rendere accessibili percorsi di **Mental Coaching** a sportivi e atleti di tutti i livelli con strategie e tecniche basate su approcci scientifici, volti a **migliorare le performance** e, in generale, l'atteggiamento mentale ed emotivo nell'affrontare sfide e nuovi traguardi. Il team di sportfulness è composto da diversi professionisti che affiancheranno gli atleti, attraverso percorsi in one to one personalizzati, nella preparazione atletica lavorando sugli aspetti mentali e psicologici.



**CORRI CON LE GAMBE,  
VINCI CON LA TESTA**

## OLIMPICO: Frazione Swim - 1.5 km

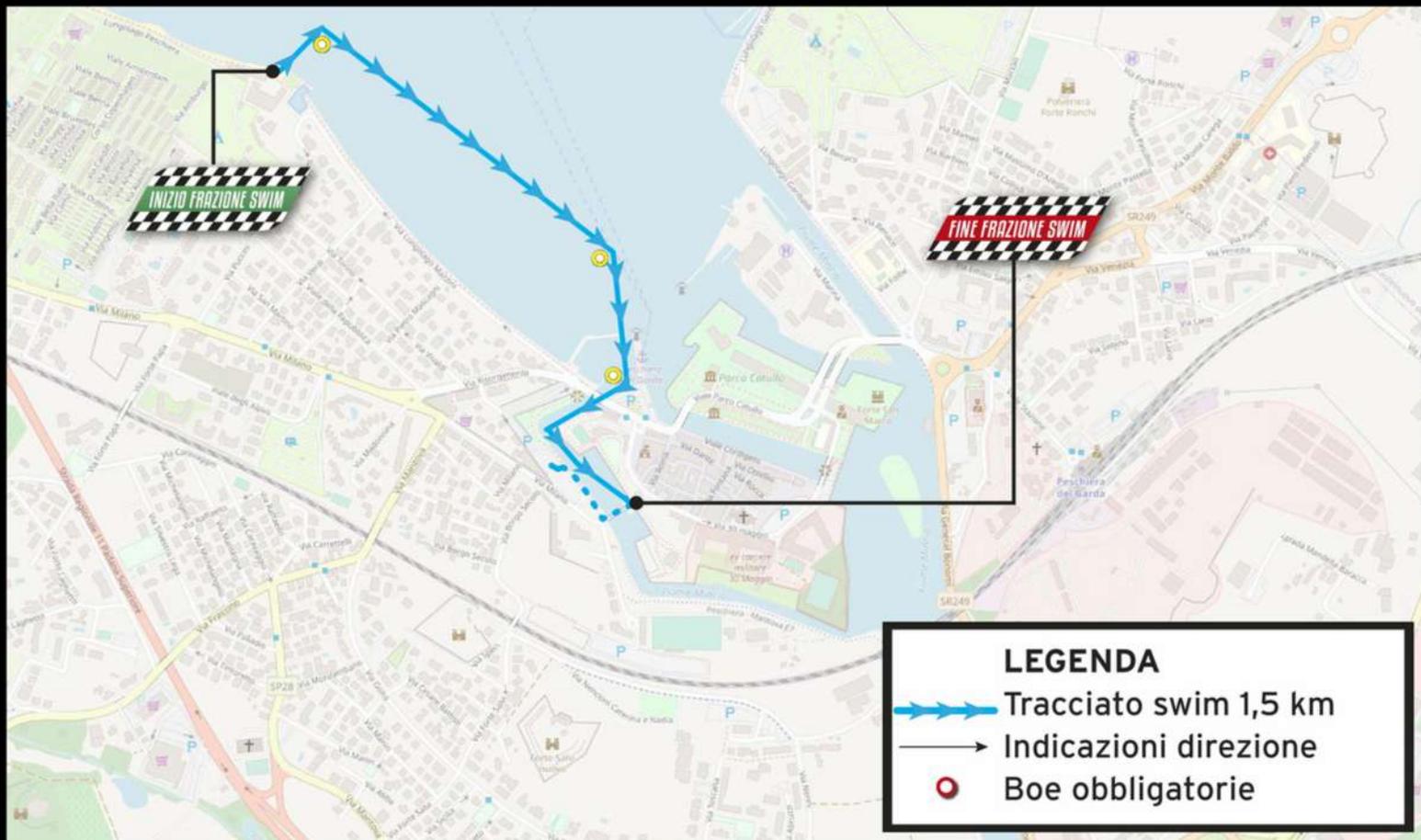
Partenza dalla Spiaggia dei Cappuccini, Lungolago Mazzini; percorso unico attorno alle boe di segnalazione.



1,5  
KM

PESCHIERA TRI  
FOLLOWYOURPASSION

FollowYourPassion



# OLIMPICO: Frazione Bike - 43 km

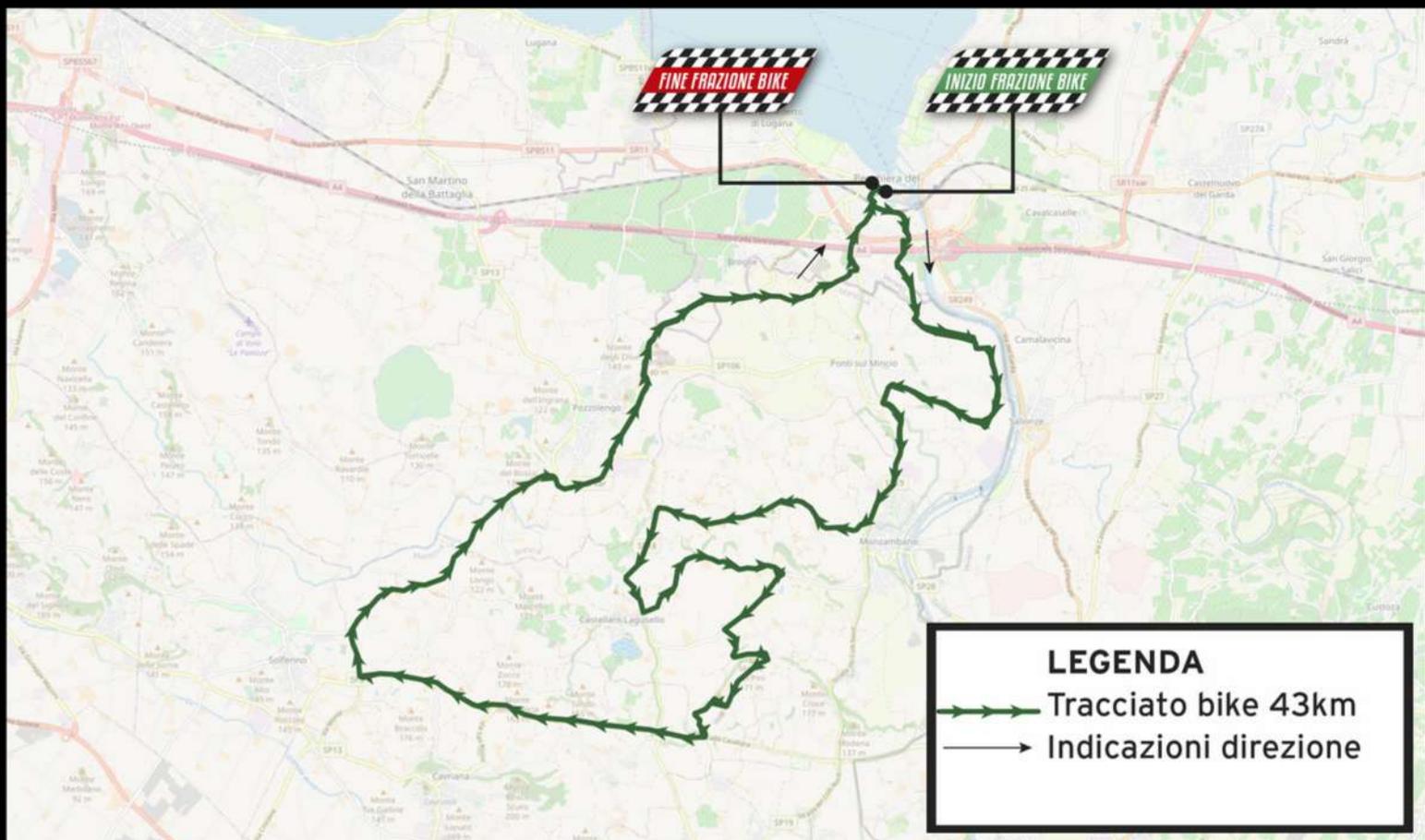
Giro unico di 43 km, con circa 350 metri D+.



**43**  
KM

PESCHIERA TRI  
FOLLOWYOURPASSION

FollowYourPassion



## OLIMPICO: Frazione Run - 10.8 km

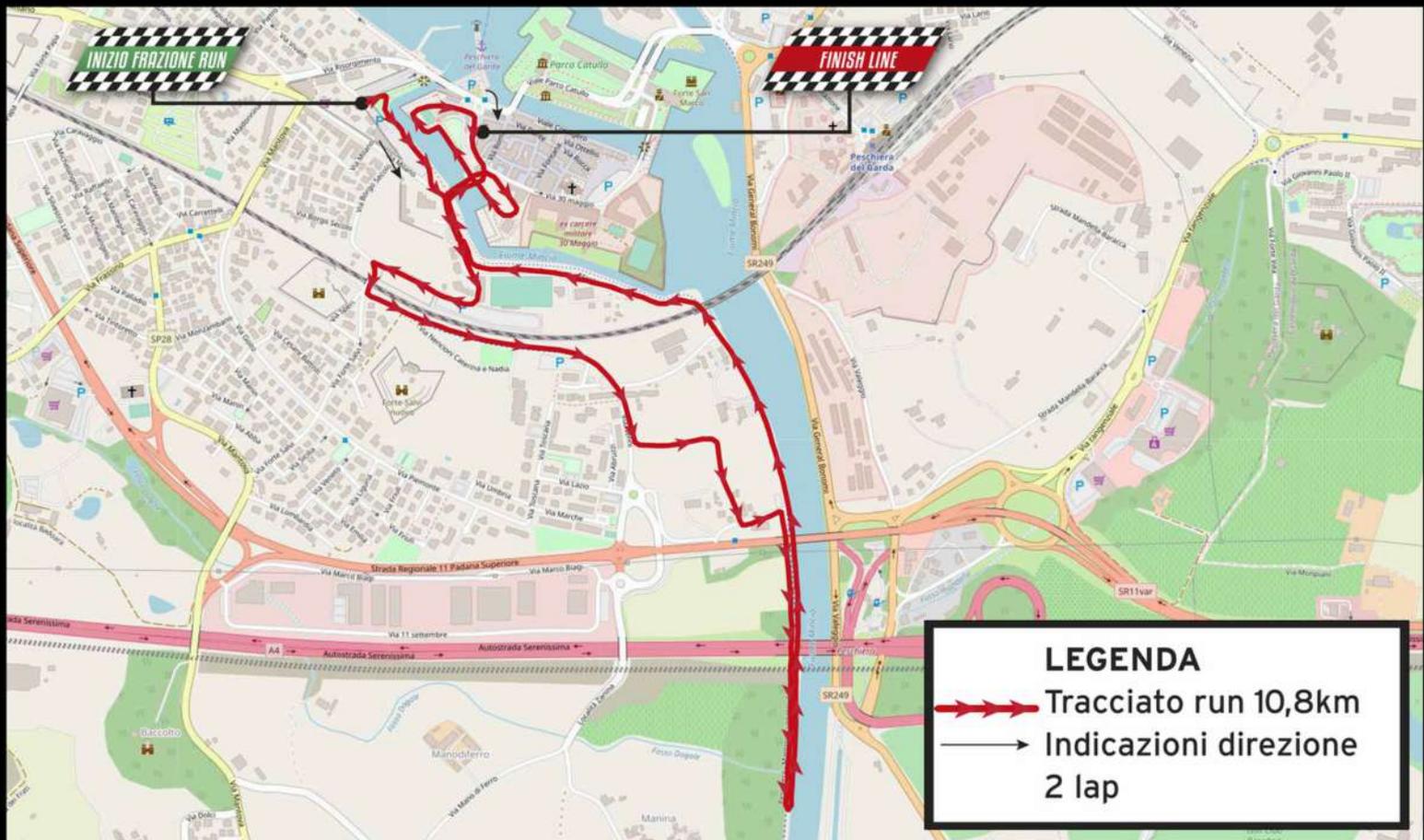
Si sviluppa su un percorso in prevalenza pianeggiante che prevede un multilap di 5 km da ripetere 2 volte e raccordo di 800 m all'andata e al ritorno. 75 m D+.



10,8  
KM

PESCHIERA TRI  
FOLLOWYOURPASSION

FollowYourPassion



# *Creativity has* **NO BORDERS**



**UNLEASH YOUR CREATIVITY  
WITH OUR THREE-YEAR  
COURSES IN COMMUNICATION  
DESIGN AND MANAGEMENT  
OR PRODUCT DESIGN.**

**DIVE INTO OUR MASTER'S  
PROGRAMS IN BRANDING,  
FASHION DESIGN AND  
BUSINESS TO ELEVATE YOUR  
SKILLS AND CAREER.**

**APPLY NOW!**

*(Limited spots available for the  
2024/2025 academic year)*

**RafflesMilano**<sup>®</sup> International  
Design  
Institute

[rafflesmilano.it](http://rafflesmilano.it)

## SPRINT: Frazione Swim - 0.75 km

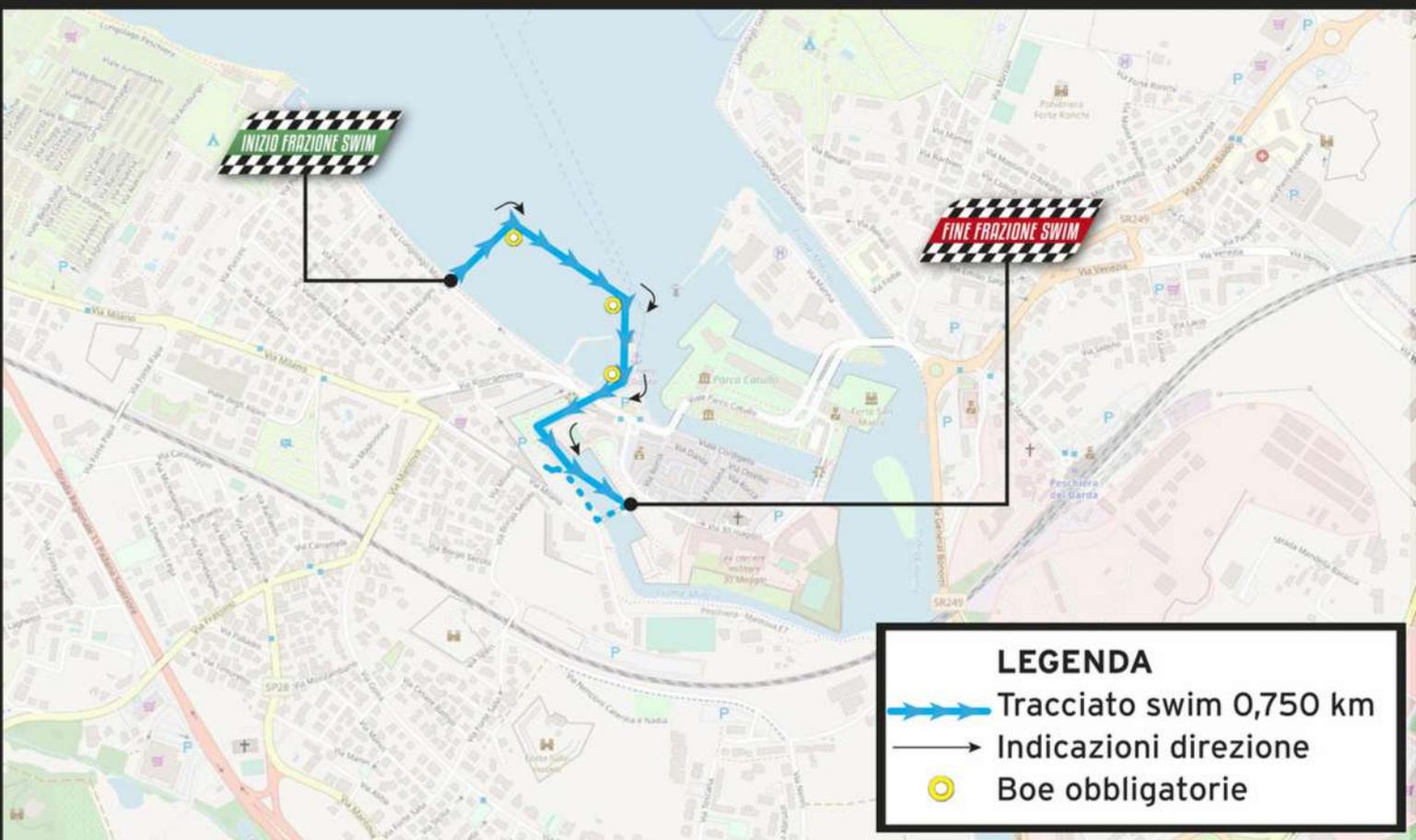
Partenza dalla Spiaggia dei Cappuccini, Lungolago Mazzini; percorso unico attorno alle boe di segnalazione.



0,750  
KM

PESCHIERA TRI  
FOLLOWYOURPASSION

FollowYourPassion



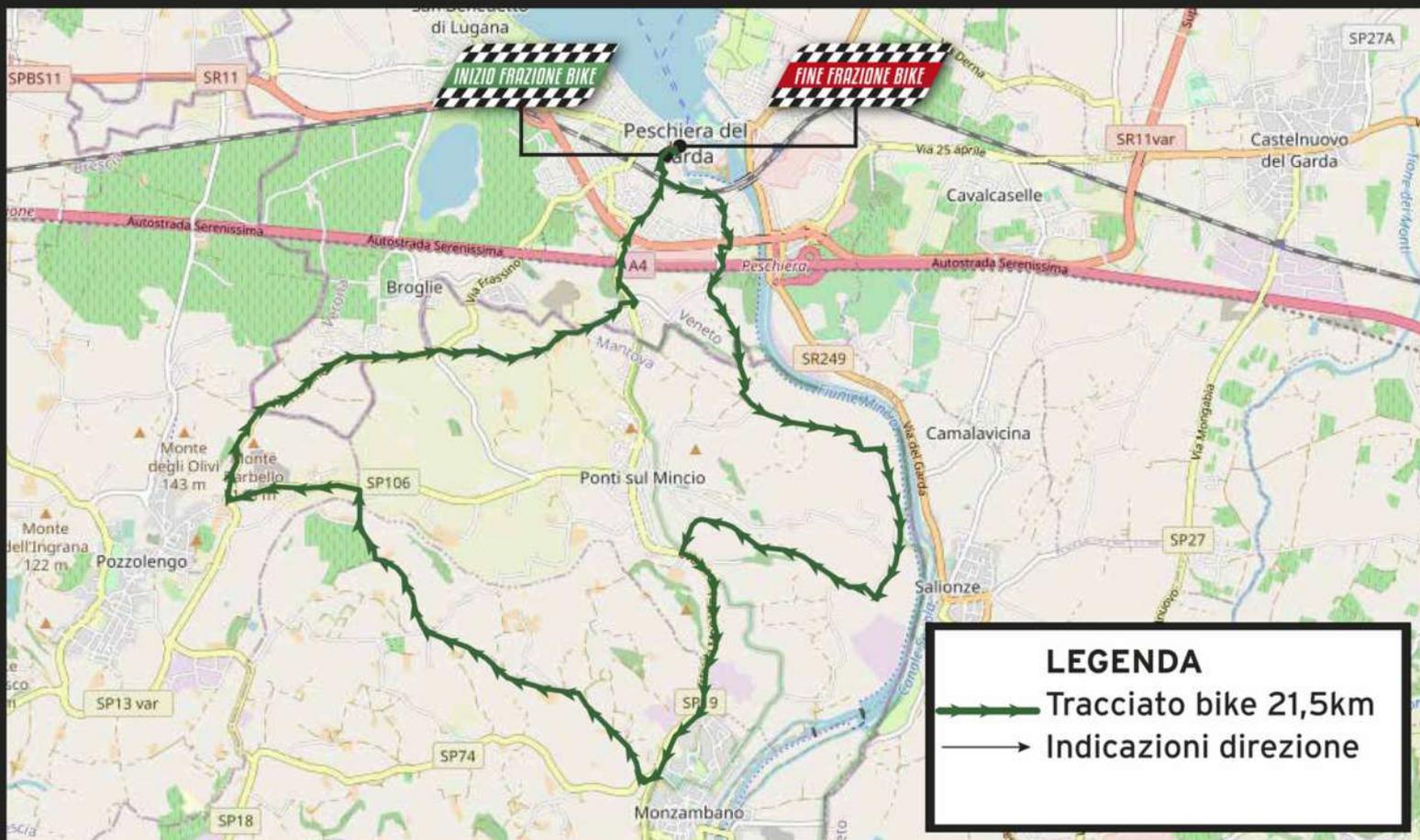
# SPRINT: Frazione Bike - 21.5 km

Giro unico di 21.5 km, con 160 m D+.



PESCHIERA TRI  
FOLLOWYOURPASSION

FollowYourPassion



## SPRINT: Frazione Run - 5 km

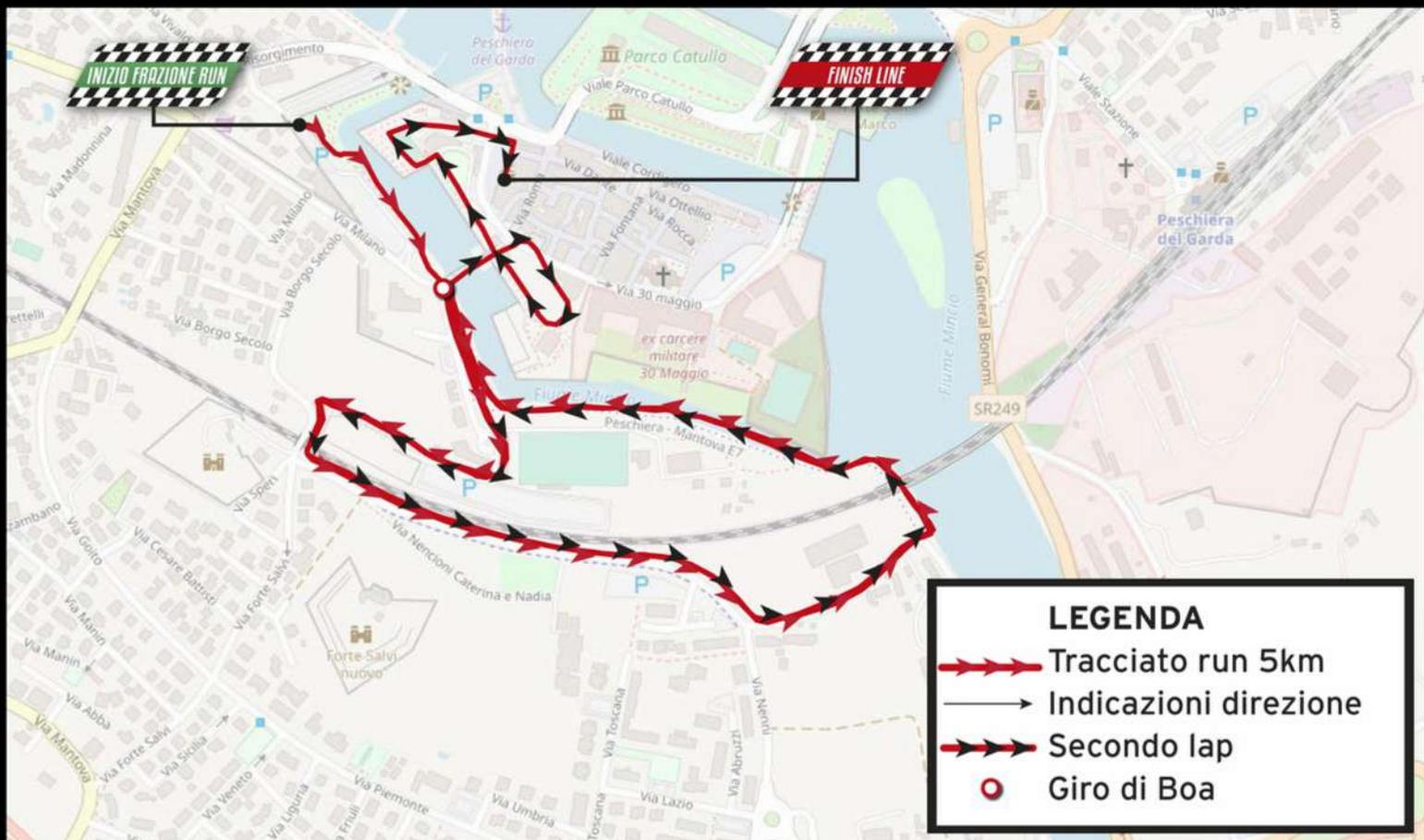
Si sviluppa su un percorso in prevalenza pianeggiante che prevede un tracciato di 5 km, con 2 giri secondo il percorso indicato dalle frecce sottostanti da ripetere 2 volte. 50 m ca. D+.



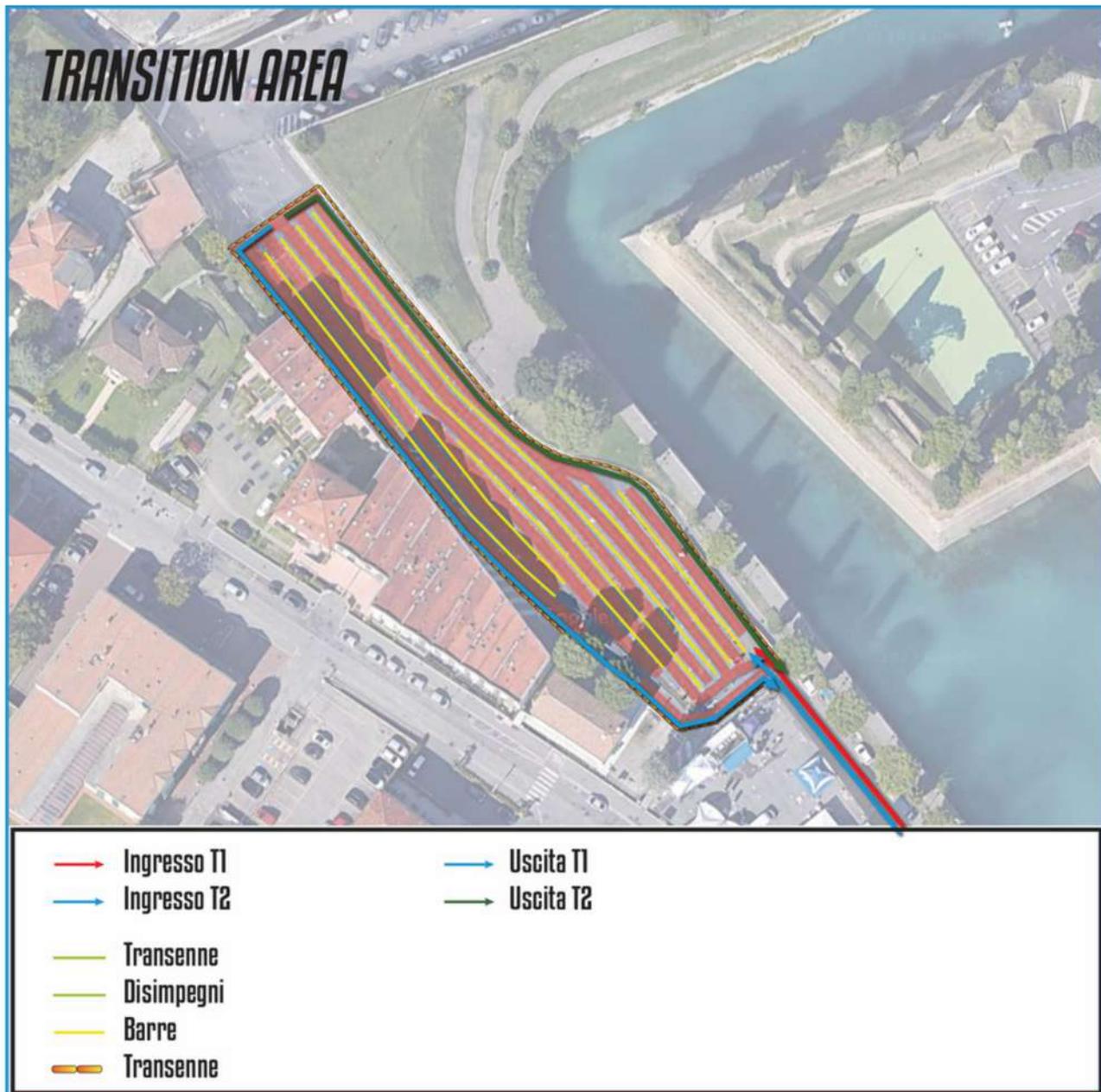
5  
KM

PESCHIERA TRI  
FOLLOWYOURPASSION

FollowYourPassion



# Mappa zona cambio



# Info generali

## Ritiro pacco gara e pettorale

Il ritiro dei numeri di gara per le varie frazioni, chip e pacco gara si potrà effettuare presso la segreteria situata in via Milano a Peschiera del Garda.

- **Sabato** 5 Ottobre dalle ore **8.00** alle ore **11.15** (Olimpico e Medio)
- **Domenica** 6 Ottobre dalle ore **9.30** alle ore **12.00** (Sprint)

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.

## Partenze

### PARTENZE

**MEDIO:** ore 11.45 batteria donne: pettorali 1-45, cuffia **GIALLA**  
 ore 11.55 batteria uomini: pettorali 51-300, cuffia **AZZURRA**  
 ore 11.55 staffette: pettorali 46-50 cuffia **ARANCIONE**

**OLIMPICO:** ore 12.30 batteria donne: pettorali 301-430, cuffia **ROSA**  
 ore 12.40 prima batteria uomini: pettorali 451-700, cuffia **AZZURRA**  
 ore 12.44 seconda batteria uomini: pettorali 701-920, cuffia **VERDE**  
 ore 12.48 terza batteria uomini: pettorali 921-1120. cuffia **ROSSA**

**SPRINT:** ore 13.00 batteria donne: pettorali 1-190, cuffia **ROSSA**  
 ore 13.00 batteria uomini da M5 in su: cuffia **AZZURRA**  
 ore 13.10 prima batteria uomini: pettorali 451-700, cuffia **VERDE**  
 ore 13.14 seconda batteria uomini: pettorali 701-950, cuffia **ARANCIONE**  
 ore 13.18 terza batteria uomini: pettorali da 951, cuffia **AZZURRA**

## Ristori e cancelli

### RISTORI

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

*Frazione bike*: un ristoro sul giro (due passaggi per il medio), con acqua, liquidi e integratori in gel.

*Frazione run*: ogni 2,5 km con acqua, coca-cola, sali, frutta fresca, gel.

*Arrivo*: acqua, sali, frutta fresca.

### CANCELLI

#### OLIMPICO

Chiusura dei cancelli del **nuoto + T1**: dopo **45'** dalla partenza dell'ultima batteria.

Chiusura dei cancelli della Transition Area dopo la **frazione bike + T2**: **2h25'** dopo la partenza dell'ultima batteria.

Tempo massimo: **3h30'**

#### MEDIO

Chiusura dei cancelli del nuoto + T1: dopo **60'** dalla partenza dell'ultima batteria.

Chiusura dei cancelli della Transition Area dopo la **frazione bike + T2**: **5h** dopo la partenza dell'ultima batteria.

Tempo massimo: **6h45'**

#### SPRINT

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

Chiusura dei cancelli della Transition Area dopo la **frazione bike + T2**: **1h45'** dopo la partenza dell'ultima batteria.

Tempo massimo: **2h40'**

## Utilizzo della muta

L'eventuale obbligatorietà dell'uso della muta sarà stabilita dai giudici prima della partenza della gara. Pertanto, ogni partecipante deve portare con sé la muta per essere pronto a utilizzarla, qualora venga resa obbligatoria.

## *Frazione run*

Per garantire una semplificazione nel conteggio dei giri durante la frazione di run, verrà posizionato un tavolo all'inizio del percorso. Su questo tavolo saranno messi a disposizione degli elastici, che gli atleti potranno indossare al polso alla fine di ogni giro. In questo modo, potranno tenere traccia del numero di giri completati senza rischio di perdere il conto.

## *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 mezzeria, 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.

## *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 pacco gara. 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 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.

Saranno premiate le prime tre staffette assolute, a condizione che il numero totale delle staffette sia pari a 3.

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+).

## 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.



## *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.

## *FollowYourPassion & Sostenibilità*

Ci impegniamo a sviluppare eventi ponendo massima attenzione alla sostenibilità ambientale con l'adozione di specifiche misure ed azioni necessarie per mitigare e ridurre l'impatto sull'ambiente e i luoghi che ci ospitano. Confidiamo anche nella tua collaborazione e per questo abbiamo sviluppato un manuale di buone pratiche che ti invitiamo ad adottare. E' scaricabile dalla pagina (<https://followyourpassion.it/peschieratri/>).

Aiutaci anche tu a rendere il nostro evento sempre più rispettoso per l'ambiente.

In particolare, per questo evento:

- \*\* utilizza le isole ecologiche
- \*\* tutti i bicchieri e sacchetti di carta sono eco compostabili
- \*\* medaglie in legno

## *Accomodation*

Di seguito trovi gli hotel convenzionati con l'evento:

Camping Village San Benedetto – [www.campingsanbenedetto.it](http://www.campingsanbenedetto.it)

Albergo La Favorita – <https://www.facebook.com/La-Favorita-156653668023838/>

Aurora Aparthotel – [www.aurorapeschiera.it](http://www.aurorapeschiera.it)

Dolci Colli – [www.dolcicolli.com](http://www.dolcicolli.com)

Green Park Hotel – [www.greenparkhotel.com](http://www.greenparkhotel.com)

Hotel Buena Onda – [www.hotelbuenaonda.com](http://www.hotelbuenaonda.com)

Hotel Campanello – [www.hotelcampanello.it](http://www.hotelcampanello.it)

Hotel Garden – [www.hotel-garden.it](http://www.hotel-garden.it)

Hotel Rivus – [www.hotelrivus.com](http://www.hotelrivus.com)

## Maglietta ufficiale

Scopri la nuova maglia di **PESCHIERATRI**, presente nel pacco gara per i partecipanti del triathlon **OLIMPCO** e **SPRINT**, acquistabile dagli accompagnatori a seconda delle disponibilità.



## Felpa di PeschieraTRI

Scopri la nuova felpa di **PESCHIERATRI**, presente nel pacco gara SOLO per i partecipanti del **triathlon MEDIO** e acquistabile dagli accompagnatori a seconda delle disponibilità.



## Medaglia finisher

E per te che completi la distanza **MEDIA** del **PESCHIERATRI**, ti aspetta al traguardo l'esclusiva medaglia per i finisher. Realizzata in legno riciclato proveniente da fonti sostenibili, energia rinnovabile ed inchiostri a zero emissioni.



# Servizi

## *Noleggio Materiali*

**NUOTO:** Advance

[info@advancedeurope.com](mailto:info@advancedeurope.com)

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

**BICI:** Garda Gravel

[gardagravel@gmail.com](mailto:gardagravel@gmail.com)

tel. [351 8284462](tel:3518284462)

## *Spogliatoi e docce*

Per tutti i partecipanti di **PESCHIERATRI** ci sarà la possibilità di usufruire di docce e spogliatoi presso il **Centro Civico Gandini**, Via Suor Maria Laura Mainetti, 1, 37019 Peschiera del Garda VR, uno spazio adiacente alla Zona Cambio. E' severamente vietato accedere agli spogliatoi con la propria bicicletta e con le scarpe da bici ai piedi.

Sarà possibile usufruirne nei seguenti orari:

**Sabato dalle 9.30 a fine manifestazione**

**Domenica dalle 9.30 a fine manifestazione**

## *Pasta party*

**Sabato 5 ottobre** si terrà il Pasta Party, offerto a tutti i partecipanti del Triathlon Medio e Olimpico, i quali riceveranno il buono pasto al momento del ritiro del pacco gara. Gli accompagnatori, così come tutti i presenti la domenica, potranno acquistare cibo e bevande presso i punti ristoro.

# Info logistiche

## Info logistiche

### AUTO

Da **Nord**: Autostrada A22 del Brennero – Modena, uscita casello di Rovereto Sud (Lago di Garda Nord) prendere la statale SS249 in direzione Mori, Torbole, Malcesine (seguire le indicazioni per Garda).

Da **Sud**: Autostrada A22 del Brennero – Modena, uscita casello di Affi (Lago di Garda Sud) prendere la direzione per Bardolino, Lazise, Garda e Malcesine.

Da **Ovest**: Autostrada A4 Milano – Venezia, uscita casello di Peschiera del Garda, direzione SS249 in direzione Peschiera, Bardolino, Lazise, Garda e Malcesine.

**Ricordiamo che le autostrade A4 e A22 sono tra le più trafficate d'Italia: è opportuno stare "larghi" con le tempistiche per poter arrivare in orario.**

**PARCHEGGI:** disponibilità di parcheggi gratuiti sia in via Campo Sportivo (a 300 metri dalla Segreteria, Expo e zona cambio); sia in località campo Sportivo (dietro campo da calcio) (a 400 m), sia presso Forte Papa, in via Forte Papa (a 800m).

**Si precisa che dai parcheggi in via Campo Sportivo e presso il Campo Sportivo sarà possibile uscire solo dopo le 18.30.** Il parcheggio in via Fortepapa sarà disponibile fino alle ore 21.00

### TRENO

La stazione ferroviaria più comoda per raggiungere il Garda Veneto è quella di Peschiera del Garda, sulla linea Milano-Venezia.



*Via Milano - Porta Brescia,  
Peschiera del Garda*



SAPEVI CHE A **PESCHIERATRI**  
POTRAI AVERE IL TUO **CUSTOM REEL?**



## COME FARE?

QUANDO VEDI UNA TELECAMERA,  
SORRIDI COME SE FOSSE UNA PASSEGGIATA ;)



scopri di più

[WWW.JUBATUS.IT](http://WWW.JUBATUS.IT)

# Servizio foto

## Come accedere alle tue foto di gara con GetPica

Durante la gara sorridi ai fotografi lungo il percorso. Le foto saranno disponibili sul sito [getpica.com](http://getpica.com) o sull'app [getpica](http://getpica.com). Per accedere alle foto è necessario registrarsi sul sito [getpica.com](http://getpica.com) e inserire il codice a 9 cifre riportato vicino al Qr code sul pettorale

- |  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p>1. Assicurati che il tuo numero di pettorale e il codice QR siano ben visibili durante tutta la tua gara.</p> | <p>2. Conserva il tuo pettorale o fai una foto per ricordare il tuo codice <u>GetPica</u> riportato vicino al QR code Ti servirà per accedere al tuo album personale.</p> | <p>3. Vai su <a href="http://getpica.com">getpica.com</a> o scarica la app, e crea il tuo account. Tutte le tue foto di gara saranno custodite in un unico spazio.</p> | <p>4. Post-gara, entra nel tuo account, inserisci il codice a 9 cifre stampato vicino al QR code e accedi alla tua gallery! Ti invieremo anche una mail di reminder.</p> |
|--|---|--|--|



Condividi le tue emozioni sui social e prendi parte alla community. Taggaci su [Instagram @followyourpassion\\_it](https://www.instagram.com/followyourpassion_it) e su [Facebook @Follow Your Passion](https://www.facebook.com/FollowYourPassion)

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

# PeschieraTri

## Scopri le località

Scopri Peschiera del Garda e le sue attrazioni sul sito ufficiale  
<https://www.comunepeschieradelgarda.com/>

Non perderti anche i fantastici borghi intorno a Peschiera, come Monzambano e Castellaro Lagusello; consulta il sito  
<https://www.monzambanotourist.it/>



# FollowYourPassion<sup>Y</sup>



**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 16 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.

**BigMat**  
HOME OF BUILDERS

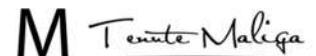
LA VISCONTEA

• 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:*



Con il Patrocinio del  
Comune di Peschiera del Garda



*Grazie a tutti i partecipanti*

**PESCHIERA TRI**   
**FOLLOWYOURPASSION**

*FollowYourPassion* ®



FollowYourPassion



followyourpassion\_it



Follow Your Passion

[www.followyourpassion.it](http://www.followyourpassion.it)