

9 Luglio 2017 – Castel San Vincenzo

# TRIATHLON DELL'ORSO

IV° TRIATHLON DEL CIRCUITO DEL PARCO NAZIONALE  
D'ABRUZZO, DEL LAZIO E DEL MOLISE



GARA RANK **GOLD**

*DISTANZA TRIATHLON OLIMPICO*

## ***INDICE***

1. ORGANIZZAZIONE
2. PROGRAMMA GARA
3. DISTANZE, DESCRIZIONE PERCORSI, MAPPE PERCORSI
4. MODALITA' DI ISCRIZIONE
5. CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE
6. PREMIAZIONI E MONTEPREMI
7. INDIRIZZI UTILI
8. ALBERGHI CONVENZIONATI

## SOCIETA' ORGANIZZATRICE:

- ROMA TRIATHLON ASD

## REFERENTE:

- MARCO ORIONI
- Telefono +39 348895527
- Email [direttivo@romatriathlon.it](mailto:direttivo@romatriathlon.it)

## DIRETTORE GARA:

- MARCO ORIONI
- Telefono +39 3489895527
- Email [direttivo@romatriathlon.it](mailto:direttivo@romatriathlon.it)

## EMAIL SEGRETERIA:

- [iscrizioni@triathlondellorso.it](mailto:iscrizioni@triathlondellorso.it)

## SITO WEB:

- [www.triathlondellorso.it](http://www.triathlondellorso.it)

## Località:

- CASTEL SAN VINCENZO (IS), alt. 749 m. slm.



## COME RAGGIUNGERE CASTEL SAN VINCENZO:

### **Da Nord**

Prendere l'autostrada Adriatica A14, seguire la direzione Roma, prendere l'autostrada A 25, uscire in direzione Bussi/Popoli, seguire le indicazioni per L'Aquila (A 24), continuare sulla SS 17, attraversare Popoli, SS 652 in direzione di Venafro, proseguire sulla SS 158 in direzione di Castel San Vincenzo.

### **Da Sud**

Autostrada Adriatica A14, seguire la direzione Pescara, continuare sull'autostrada A16, seguire la direzione Benevento, a Benevento continuare sulla SS 88, uscire a Campobasso, prendere la SS 87 (strada statale Bifernina) in direzione di Campobasso/Isernia, continuare sulla SS 17, prendere la SS 85 in direzione di Venafro, proseguire sulla SS 158 e seguire indicazioni per Castel San Vincenzo.

### **Da Isernia**

Prendere la SS 85, proseguire sulla SS 158 seguendo le indicazioni per Castel San Vincenzo.

### **Da Campobasso**

Prendere la SS 87 (strada statale Bifernina), proseguire sulla SS 17, continuare sulla SS85 in direzione di Venafro, svoltare sulla SS 158 in direzione di Castel San Vincenzo.

### **Da Napoli**

Prendere l'autostrada del Sole A1 Roma - Napoli, uscire al casello di Caianello, seguire le indicazioni per Isernia, SS 85, seguire la direzione Montaquila/Roccaraso, svoltare sulla SS 158 in direzione di Castel San Vincenzo.

### **Da Roma**

Dall'autostrada del Sole A1 uscire a San Vittore, seguire la direzione Venafro sulla SS 6, a Venafro continuare sulla SS 85, seguire la direzione Montaquila/Roccaraso, svoltare sulla SS 158 in direzione di Castel San Vincenzo.

### **In Treno**

Si raggiunge la stazione ferroviaria di Isernia (distante 26 km circa): Collegamenti diretti con Roma e Napoli.

Si prosegue in autobus con le Autolinee "La riviera" (Linea Campobasso - Isernia - Castel S.Vincenzo).

Per consultare gli orari dei treni visitare il sito web delle Ferrovie dello Stato [www.ferroviestato.it](http://www.ferroviestato.it)

## PROGRAMMA GARA:

### **Sabato 8 Luglio**

**16.00 – 19.00** consegna pettorali e pacchi gara presso:  
Parco turistico “Oasi delle Mainarde” – Strada Circumlago

### **Domenica 9 Luglio**

**8.00 – 9.00** consegna pettorali e pacchi gara presso:  
Parco turistico “Oasi delle Mainarde” – Strada Circumlago

**9.00** apertura zona cambio

**9.45** chiusura zona cambio

**10.00** partenza gara uomini

**10.05** partenza gara donne

**14.00** apertura pasta party

**15.00** premiazioni

RITROVO:



**PARCO TURISTICO OASI DELLE MAINARDE – Strada Circumlago – 86071 Castel San Vincenzo (IS)**

[www.oasidellemainarde.com](http://www.oasidellemainarde.com)

## DISTANZE

Triathlon Olimpico: Nuoto 1.500m / Bici 38 Km / Corsa 10 Km

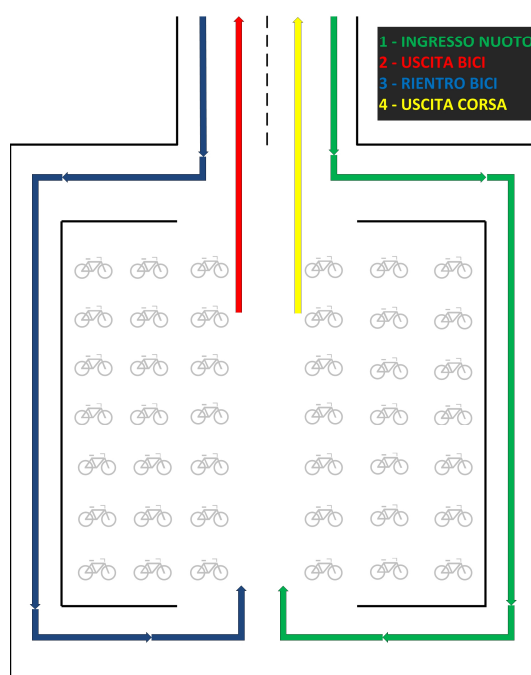
## DESCRIZIONE PERCORSI e MAPPE

- ZONA TRANSIZIONE

La zona cambio sarà posizionata all'interno del camping "Oasi Delle Mainarde", pertanto gli atleti percorreranno 200 m tra l'uscita nuoto e l'ingresso in zona di transizione. Sono previste linee di stralli paralleli che ospiteranno un minimo di 400 atleti.



FLUSSI ZONA CAMBIO



L'ingresso al T1 e al T2 sono progettate per garantire la compensazione dei percorsi a tutti gli atleti:



- NUOTO

Partenza dall'acqua davanti alla spiaggia del parco turistico "Oasi delle Mainarde".

Giro unico in senso orario, per un totale da 1500 m, delimitato da 4 boe; le prime tre da lasciarsi sulla propria destra, l'ultima è direzionale.



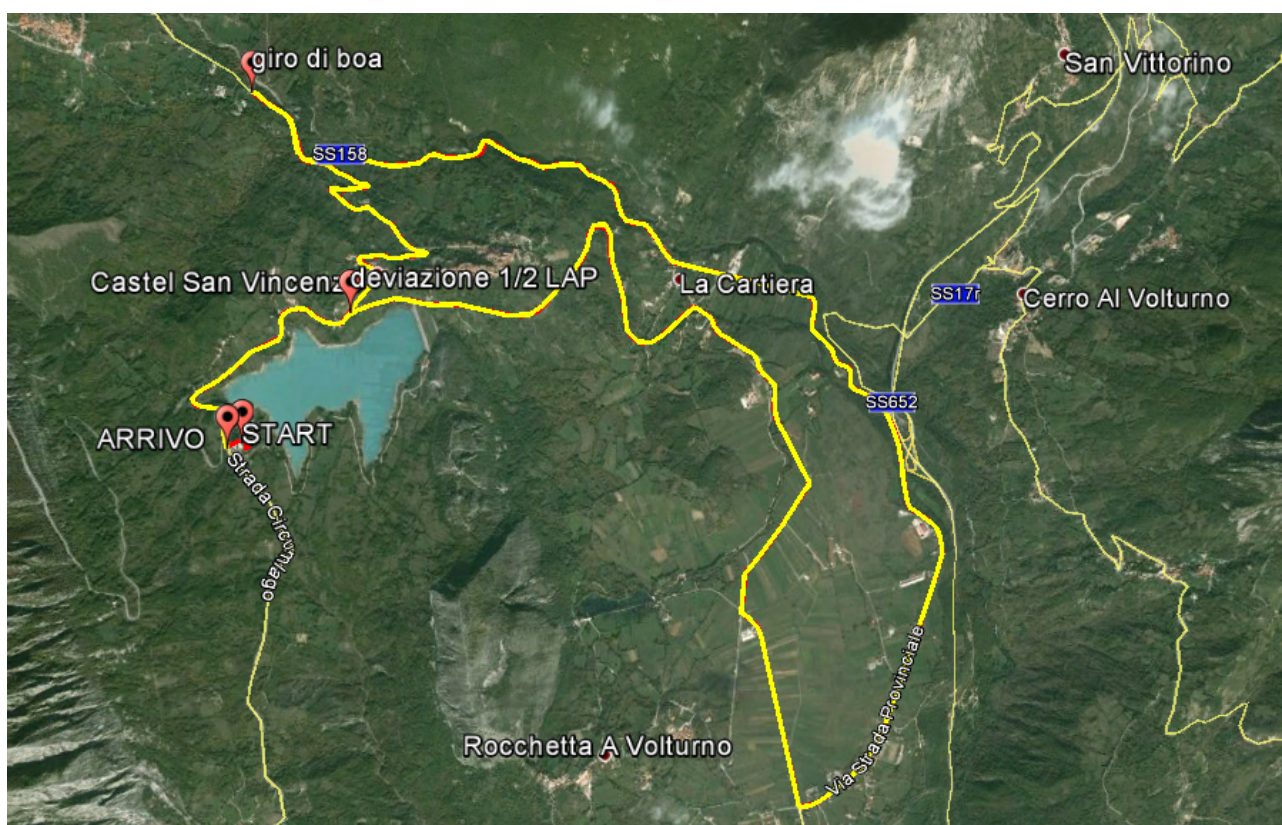


## • CICLISMO

Circuito ad anello da ripetersi 2 volte totalmente su strada asfaltata, si parte da strada Circumlago e quindi Viale Mainarde verso Cerro a Voltorno, giunti al primo bivio si svolta a dx verso Rocchetta passando Via Abbazia fino al bivio della sorgente, quindi si gira a sx verso Rocchetta e nuovamente a sx per via strada provinciale verso Cerro Al Voltorno.

Si percorre a questo punto la SS158 verso Alfedena, superando lo svincolo per La Cartiera, fino al bivio per Castel San Vincenzo che si supera di circa 500m per effettuare il giro di boa e ritornare verso Castelnuovo al Voltorno attraversando Viale Europa si giunge nuovamente a viale Mainarde sul lungolago.

Finito il primo giro si svolta a sx e si effettua lo stesso percorso, mentre nel secondo lap, giunti sul lungolago si gira a dx e si arriva alla zona cambio, pedalando in senso opposto sul tratto di strada percorso all'inizio della frazione di bici.



Profilo altimetrico interessante con una discesa tecnica iniziale e una salita finale impegnativa di 2 km, da ripetersi due volte:



E' previsto, come da regolamento FITRI per distanza olimpica, un rifornimento di acqua al 18 km.

- CORSA

Due giri di 4,9 km intorno al lago leggermente ondulato con la prima metà di gara su strada sterrata e seconda parte su strada asfaltata.



Sono previsti due ristori con acqua e sali al km 2 e al km 7, in caso di caldo eccessivo saranno collocati ulteriori due ristori al km 4 e al km 9.

Come da regolamento FITRI per gare Rank, è prevista la consegna di acqua al traguardo.

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni possono essere effettuate collegandosi al sito [www.triathlondellorso.it](http://www.triathlondellorso.it).

La quota di iscrizione è fissata in:

- 15 euro per Junior
- 55 euro per i Senior-Master

Le quote devono essere necessariamente accompagnate da bonifico bancario su c/c presso Banca Popolare di Sondrio, intestato a:

### **ROMA TRIATHLON ASD**

**IBAN: IT49 A056 9603 2230 0000 4403 X91**

Nella causale del bonifico si deve indicare nome, cognome e società dell'atleta; la ricevuta del bonifico dovrà essere inviata all'indirizzo mail [iscrizioni@triathlondellorso.it](mailto:iscrizioni@triathlondellorso.it)

Il termine ultimo per le iscrizioni è fissato improrogabilmente alle ore 24:00 del 30 Giugno 2016.

## CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Potranno partecipare alla manifestazione tutti gli atleti regolarmente iscritti ad una società, in regola con l'affiliazione alla Federazione Italiana Triathlon, e quindi con regolare certificato medico agonistico specifico per il triathlon in vigore.

E' consentito il tesseramento giornaliero alla Federazione, per tutti gli atleti non iscritti già ad una società, attraverso una quota di sottoscrizione di € 15 e mediante la consegna di una copia del certificato medico agonistico in corso di validità.

L'Atleta dovrà, in ogni caso, esibire l'originale del certificato medico al momento del ritiro del pettorale.

Per ogni chiarimento si rimanda al sito della Federazione:

<http://www.fitri.it/download/regolamenti.html> nella sezione tesseramento giornaliero.

## MONTEPREMI

Montepremi di 2.000 € ai classificati assoluti, maschili e femminili, nelle seguenti proporzioni:

- 1° classificato m/f: 400 €
- 2° classificato m/f: 300 €
- 3° classificato m/f: 180 €
- 4° classificato m/f: 120 €

Riceveranno, inoltre, premi in natura/tecnici i primi 3 classificati di ogni categoria maschile e femminile.

Si precisa che il montepremi e la ripartizione delle quote potrebbero subire variazioni nel rispetto del regolamento federale, in base al numero dei partecipanti.

## INDIRIZZI UTILI

Carabinieri: Via Colle - 86071 Castel San Vincenzo (IS) tel. 0865 951132

Polizia Stradale Isernia: via Palatucci 86170 (ISERNIA - IS) tel. 0865.473600

Pronto Soccorso: Ospedale "Ferdinando Veneziale" Via Sant'Ippolito 1 - Isernia (Is) Tel. 0865442039

## ALBERGHI CONVENZIONATI:

- Camping Parco Turistico OASI DELLE MAINARDE  
CASTEL SAN VINCENZO Strada Circumlago  
Telefono: 329 9494994  
Mail: mainardeturismo@gmail.com
- Referente responsabile della ricettività:  
PIO GIANNINI +39 389 109 3933  
Darà supporto per la ricerca della disponibilità degli alloggi in zona