

LAKE VARANO 113 e CAMPIONATI ITALIANI SUPER LUNGO- GARGANO, Comune di Ischitella (FG)

Varano, 19 ottobre 2025

Triathlon Super Lungo (3800m nuoto, 180km ciclismo, 42km corsa)

Triathlon Medio SILVER INTERNAZIONALE B (1900m nuoto, 90km ciclismo, 21km corsa)

- **Partecipazioni**

Sono ammessi tutti i tesserati per la FITRI a partire dalla categoria S1 in poi. Al Campionati Italiani tutti gli atleti non tesserati FITRI che dovranno munirsi di Tesseramento Giornaliero (condizione necessaria alla partecipazione alla gara ai fini assicurativi), con certificazione medica in corso di validità il giorno della gara e con dicitura "Triathlon" fra gli sport praticati.

- **Programma delle gare (provvisorio)**

Sabato 18 ottobre 2025

15:00 - 19:00 ritiro pettorali

19:00 Briefing Live On line

Domenica 19 ottobre 2025

Programma Campionati Italiani Super Lungo

05.45 - 06.45: Apertura Zona Cambio Triathlon Super Lungo e Medio c/o Via Rimini, Foce Varano ISCHITELLA (FG)

07.00: PARTENZA VARANO LAKE Triathlon Super Lungo

09:00: Cut Off nuoto

15:00: Arrivo primo concorrente Super Lungo

15.00: Apertura Pasta Party

16:30: Cut Off bici 9.30h

17:00 Premiazioni Assoluti

24:00: Tempo Massimo fine gara

Programma Triathlon Medio

06:30 - 09:30: ritiro pettorali c/o Piazza del Porto, Foce Varano ISCHITELLA (FG)

09.00 - 09.50: Apertura Zona Cambio Triathlon Medio c/o Via Rimini, Foce Varano ISCHITELLA (FG)

10.00: PARTENZA VARANO LAKE Triathlon Medio

11:00: Cut Off nuoto

14:00: Arrivo primo concorrente Triathlon Medio

15.00: Apertura Pasta Party

15:30 Cut off nuoto + bici 5h30'

16.30: Premiazioni Varano Lake

Lunedì 20 ottobre 2025

10:00 - 11:30: Premiazioni Campionati Italiani Super Lungo

- **Iscrizioni Campionati Italiani Super Lungo**

Le iscrizioni per la gara lunga chiuderanno il 09/10/2024 alle ore 23:59 online sul sito Tempo Gara.

- **Iscrizioni Triathlon Medio**

Le iscrizioni per il medio chiuderanno il giorno 15/10/2024 alle ore 23:59 sul sito Adriatic Series

- **Costo di iscrizione Campionati Italiani Super Lungo**

Il costo d'iscrizione è fissato in:

€. 320,00 fino al 09.10.2025

- **Costo di iscrizione Triathlon Medio**

Il costo d'iscrizione è fissato in:

€. 115,00 fino al 03.04.2025

€. 140,00 fino al 03.06.2025

€. 165,00 fino al 03.10.2025

€. 190,00 fino al 15.10.2025

€. 180,00 iscrizione staffette

- **Assistenza Medica**

Prevista come da circolare gare

- **Ristori**

Sono previsti due ristori per ogni giro sul percorso ciclistico, e due ristori lungo il percorso podistico per ogni giro e un ristoro finale.

- **Sicurezza Stradale**

Il percorso si svolgerà su percorso chiuso al traffico veicolare.

- **Pacco Gara**

Il pacco gara sarà composto da gadget tecnico.