



8° TRIATHLON SPRINT RANK GOLD

**CITTA' DI
LIGNANO SABBIADORO**

“MEMORIAL RENZO ARDITO”

LIGNANO SABBIADORO (U D)

26 Aprile 2025

GUIDA DI GARA



1-PROGRAMMA

Le due gare, maschile e femminile, si svolgeranno separatamente: alle ore 10.00 ci sarà la partenza degli uomini mentre alle ore 11.00 quella delle donne.

La frazione “Swim” partirà alla sinistra del pontile a mare “La Pagoda” situato sull’arenile di Lignano Pineta; gli atleti percorreranno il pontile parallelamente per poi virare a destra e concludere il percorso in direzione della mezzaluna di Piazza Marcello D’Olivo.

La frazione “Bike” è composta da tre giri di un circuito avente lunghezza pari a 7.00 km. Nella gara femminile si partirà dalla zona cambio situata nella mezzaluna all’uscita del nuoto, quella maschile partirà da Piazza Marcello D’Olivo dove verrà realizzata la seconda zona cambio.

Al termine della frazione “Bike” gli atleti faranno rientro in zona cambio ed avrà inizio l’ultima frazione. La frazione “Run” si svilupperà su anello di lunghezza pari a 2,50 km da percorrere due volte.

L’arrivo sarà ubicato presso il Lungomare Pineta all’altezza del “TENDA BAR”.

- Il percorso dello “Swim” sarà delimitato da boe segnaletiche ad alta visibilità e verrà monitorato durante tutta la durata della frazione da personale abilitato al soccorso in acqua;
- I percorsi “Bike” e “Run” saranno chiusi al traffico veicolare. Lungo entrambi i tracciati ci sarà personale che provvederà a garantire la sicurezza e a dare assistenza agli atleti. Nella frazione “Bike” sarà prevista una **staffetta in moto** all’inizio ed una in coda. Entrambi i percorsi saranno adeguatamente segnalati.
- **Nella frazione “Run” composta da 2 giri pari a 5 km totali (2,5 km a giro), sarà previsto un ristoro a metà del tracciato in modo che gli atleti ci passino due volte.**
- Saranno allestite numero due zone cambio con una capienza di **550 posti** totali:
 1. la zona cambio maschile sarà collocata in Piazza Marcello D’Olivo ed avrà una capienza di **450** bici;
 2. la zona cambio femminile sarà collocata nella mezzaluna del medesimo piazzale ed avrà una capienza di **100** bici.
- **Convenzioni con l’HOTEL PRESIDENT sito a Lignano Riviera nei pressi della manifestazione, CAMPEGGIO PINO MARE sito a Lignano Riviera e con il Villaggio turistico BELLA ITALIA sito a Lignano Sabbiadoro.**

- Sarà garantita la presenza di due ambulanze con relativo personale sanitario, due medici ed una tenda medica.
- Le premiazioni verranno effettuate dopo ogni singola gara per evitare gli assembramenti.

SEGRETERIA

Le iscrizioni alla gara dovranno essere effettuate tramite il sito www.triathlonlignano.com. Il ritiro dei PETTORALI gara avverrà presso la segreteria che si trova al **Pala Pineta** a nei pressi della zona cambio collocata in Piazzale Marcello d'Olivo. Al fine di evitare code in segreteria è possibile effettuare il ritiro cumulativo dei pettorali da parte di un delegato delle società.

VENERDÌ 25/04/2025

- 18.00 - 21.00 Apertura segreteria e consegna pacchi gara (PALAPINETA)
- 19.00 - 20.00 Ricognizione percorso gara

SABATO 26/04/2025

GARA maschile

Tempo gara massimo 1h 50'

- Ore 07.00 Apertura segreteria gara
- Ore 08.00 Apertura zona cambio
- Ore 09.20 Chiusura zona cambio maschile
- Ore 09.25 Trasmissione Briefing gara (TENDA BAR)
- Ore 09.40 Chiamata partenza uomini
- **Ore 10.00 Partenza gara uomini**
- Ore 12.00 Fine gara donne
- Ore 13.15 Pasta party presso il TENDA BAR
- Ore 14.00 Premiazione

MAN Cut-off:

nuoto: tempo massimo 50 minuti / nuoto + bici+ corsa 1 ora 50 minuti

in caso in cui un atleta superi i tempi massimi stabiliti verrà squalificato ed invitato ad uscire dal percorso gara

GARA femminile

Tempo gara massimo 1h 50'

- Ore 07.00 Apertura segreteria gara
- Ore 08.00 Apertura zona cambio maschile
- Ore 10.15 Chiusura zona cambio femminile
- Ore 10.45 Chiamata partenza donne
- Ore 11.00 Partenza gara femminile
- Ore 13.00 Fine gara femminile
- Ore 14.00 Premiazione
- Ore 14.00 Pasta party presso il TENDA BAR

WOMAN Cut-off:

nuoto: tempo massimo 50 minuti / nuoto + bici+ corsa 1 ora 50 minuti

in caso in cui un atleta superi i tempi massimi stabiliti verrà squalificato ed invitato ad uscire dal percorso gara

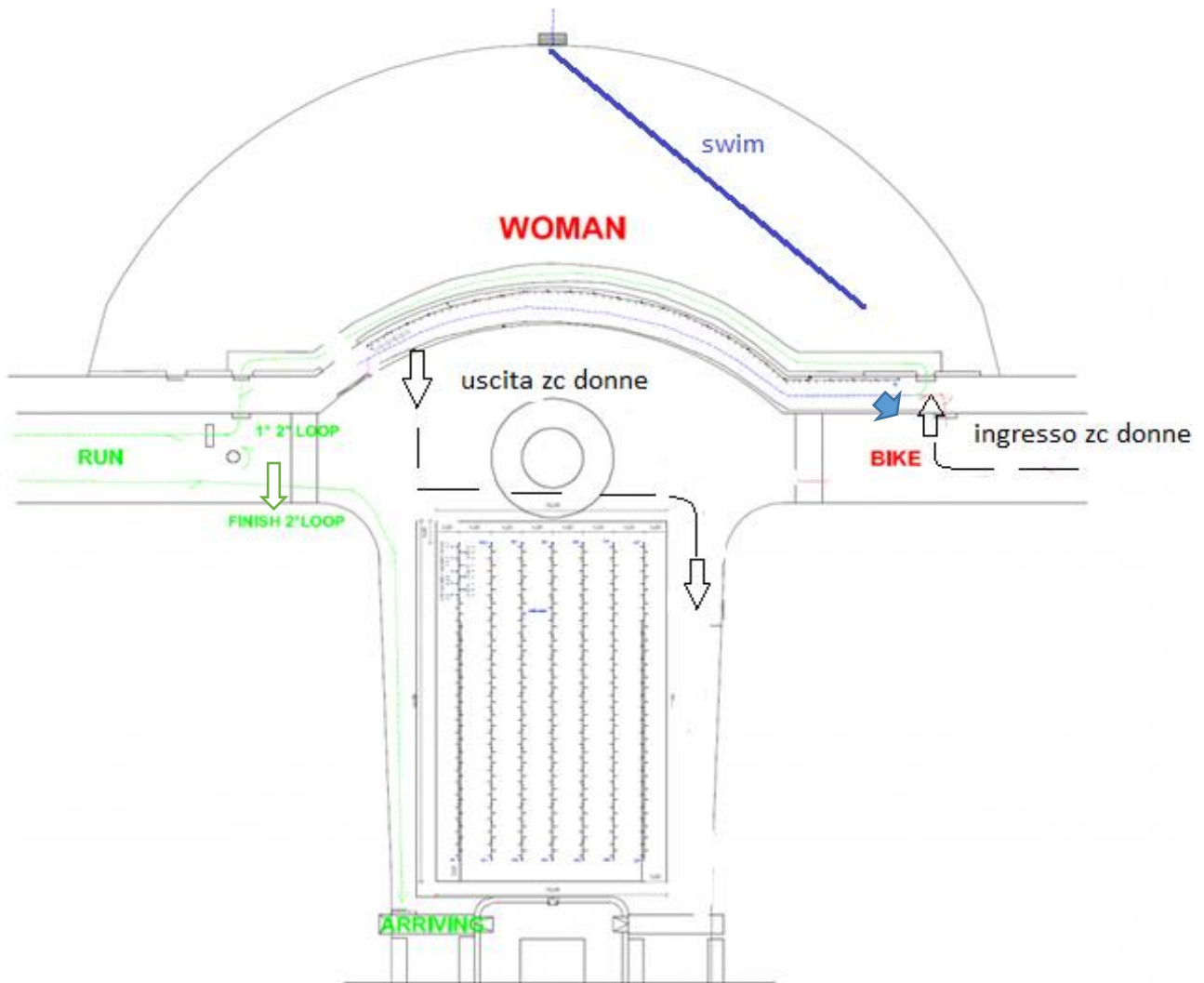
LISTE PARTENTI

Verranno pubblicate sul sito della gara www.triathlolignano.com

3-ZONA CAMBIO

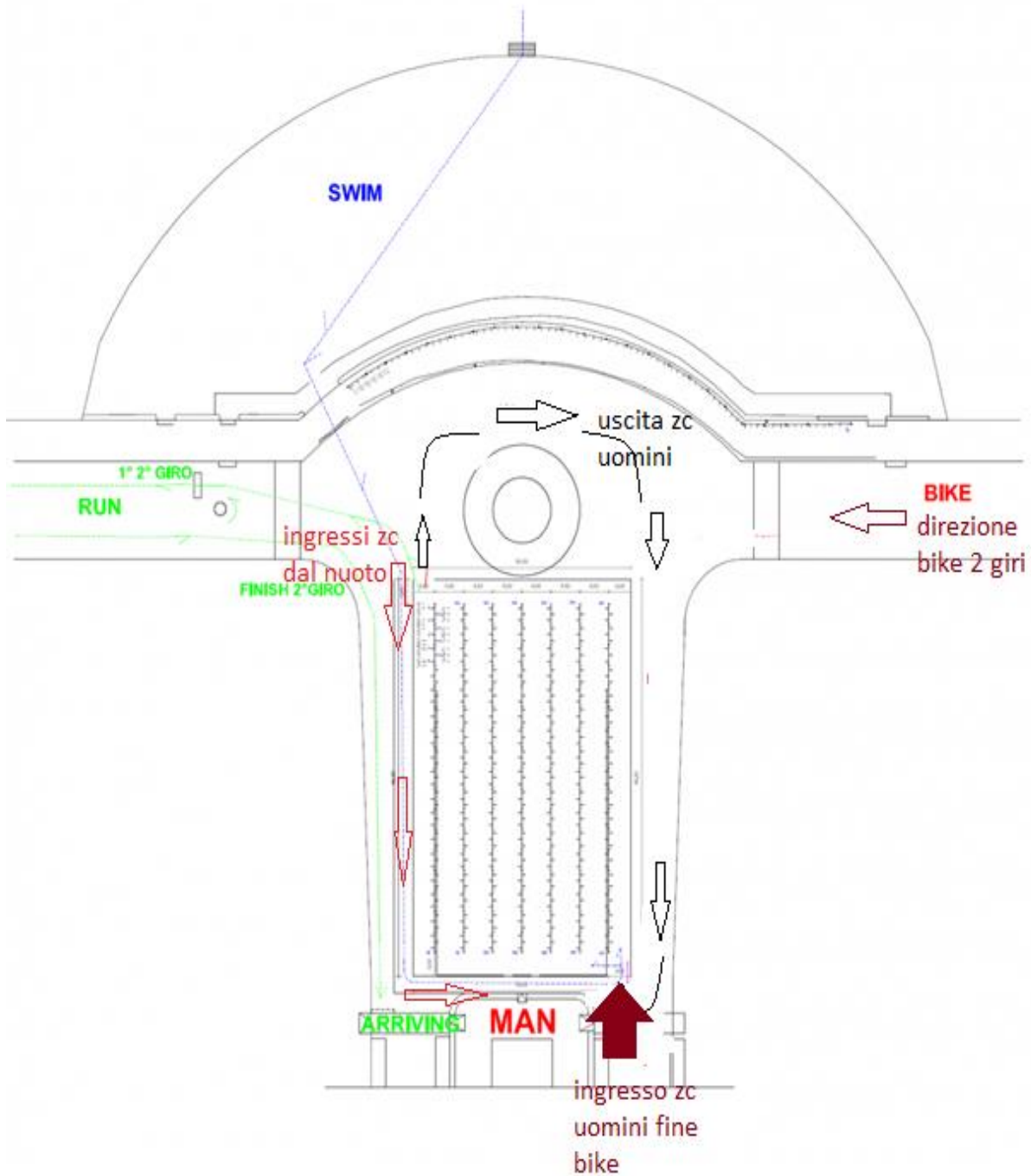
Sono previste due zone cambio una femminile ed una maschile, posizionate in due aree distinte

ZONA CAMBIO DONNE



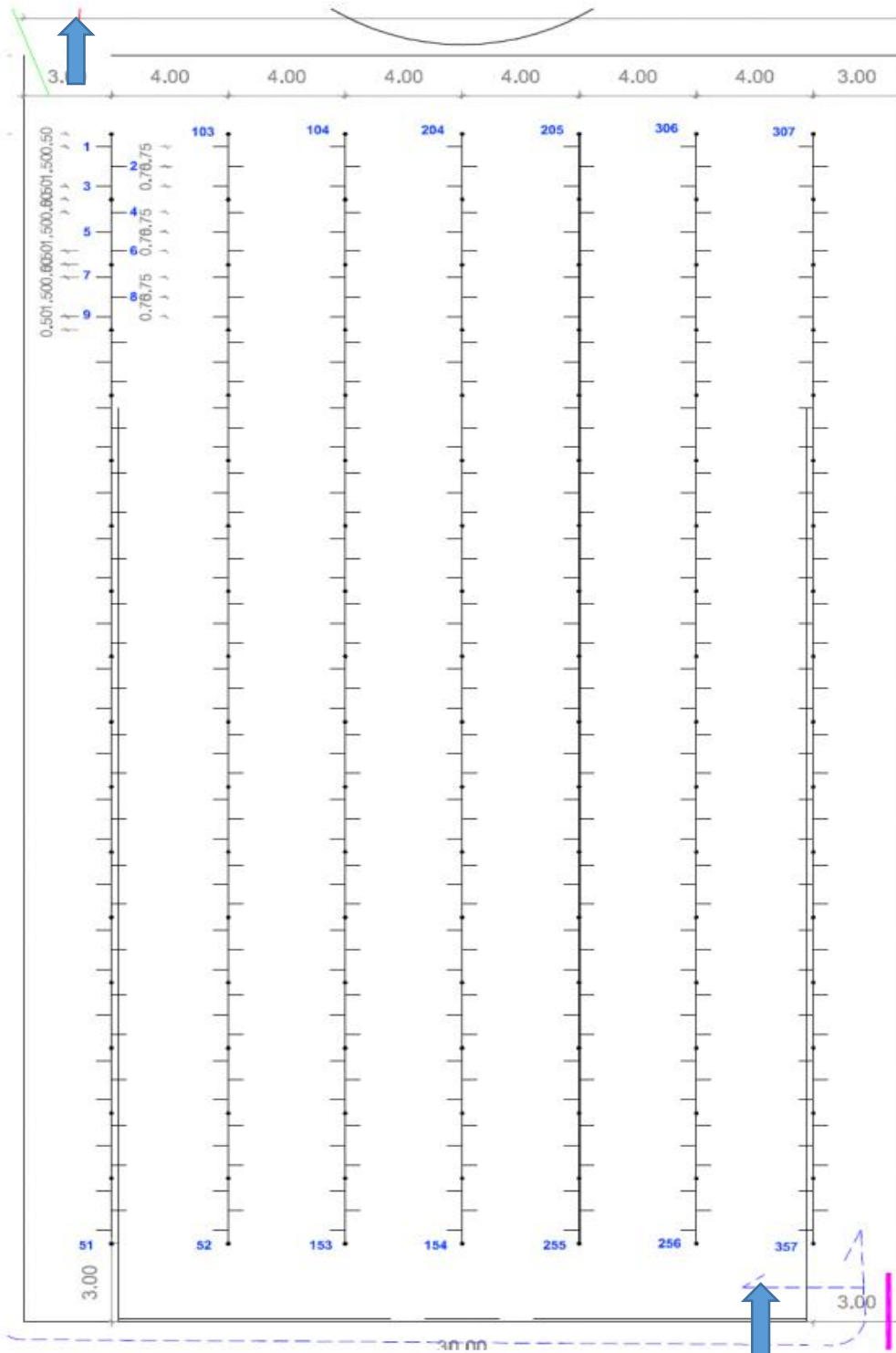
NUMERAZIONE ZONA CAMBIO FEMMINILE: Tutte le bici stanno su un solo lato e vanno dal numero 70 ingresso zona cambio (a sinistra) – numero 1 uscita zona cambio (a destra)

ZONA CAMBIO UOMINI



➤ NUMERAZIONE ZONA CAMBIO MASCHILE 450:

NUMBERING MAN

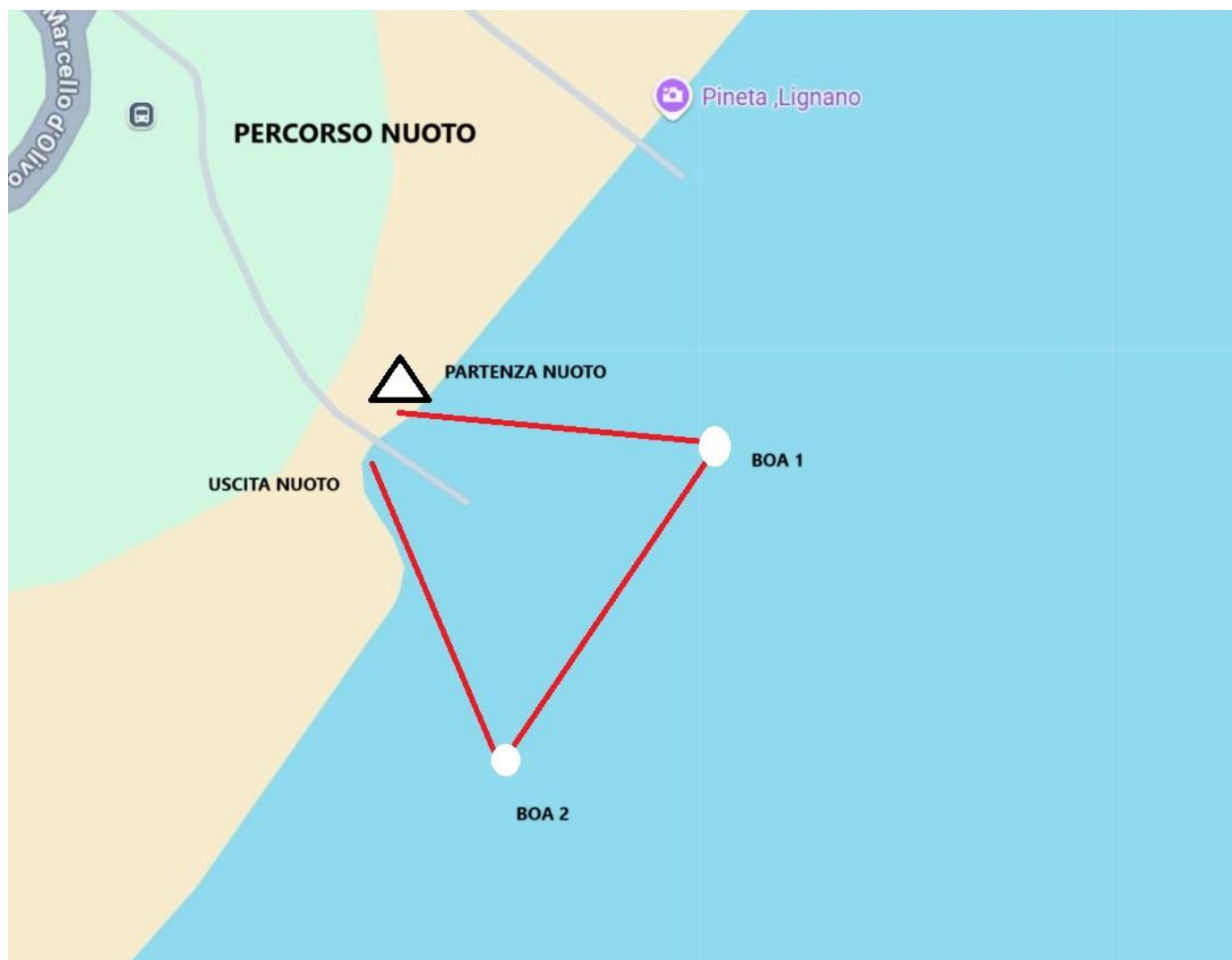


Ingresso zona cambio maschile

5-PERCORSI GARA

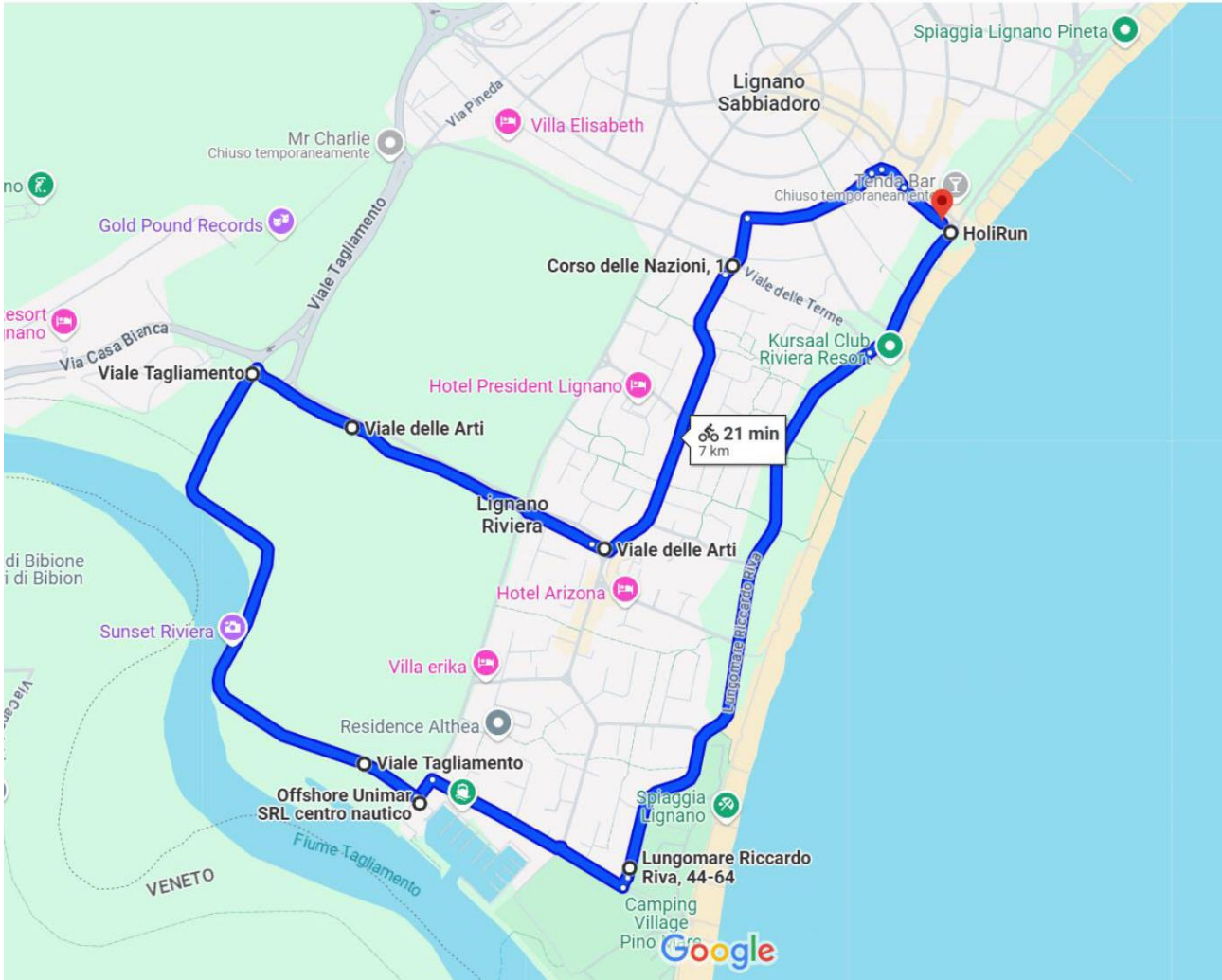
I percorsi bike e run saranno chiusi al traffico, lungo entrambi ci sarà personale che provvederà a garantire la sicurezza e dare assistenza agli atleti, saranno previste delle moto staffette in numero adeguato, che verranno messe a disposizione dei giudici, con moto all'inizio e in coda della frazione bike. Entrambi i percorsi saranno adeguatamente segnalati. Sarà garantita la presenza di personale sanitario, 2 ambulanze e tenda medica. La frazione di **Swim di 0.750 km** con un unico passaggio.

La partenza e la fine della frazione di nuoto avverrà nel tratto di arenile prospiciente a Piazzale Marcello D'Olivo. Una volta usciti gli atleti si dirigeranno verso la zona cambio posta all'altezza di Piazzale Marcello d'Olivo con partenza presso la Pagoda ed arrivo in piazza Marcello d'Olivo



FRAZIONE BIKE

La frazione **Bike** di 21.00 km, gli atleti percorreranno **3 giri del percorso di 7.00 km.**



FRAZIONE RUN

La Frazione **Run** da 5 km, gli atleti percorreranno **2 giri da 2.5 km**. L'arrivo è situato presso il Lungomare di Lignano Pineta all'altezza del Bar Tenda.



Contatti

L'organizzazione dell'evento è curata dalla **A.S.D. Triathlon Lignano Sabbiadoro**

Il **referente** per l'evento è:

Manfredonia Ivano

Tel.: 3400783652

info@triathlonlignano.it

il **direttore gara** è:

Benedetti Matteo

Tel.: 3518837370

Mail matteobenedettiud@gmail.com

È possibile trovare tutte le info e rimanere aggiornati sull'evento sulle pagine Social:

[A.S.D Triathlon Lignano Sabbiadoro - Home | Facebook](#)

https://www.instagram.com/triathlon_lignano

e sul **sito**: <https://www.triathlonlignano.com>

Assistenza medica

L'assistenza medica in gara è garantita dalla SOGIT con:

2 ambulanze

2 medici

tenda medica nelle vicinanze della zona arrivi.

I Contatti dei medici verrà fornito il giorno della gara dalla SOGIT:

tel 0431423298

La struttura ospedaliera di riferimento è l'**Ospedale Civile di Latisana**, situato in [Via Sabbionera, 45](#).

Servizi agli atleti

Deposito Sacche

Borse o Zaini potranno essere posti nell'area deposito bagagli predisposta al PALAPINETA* a circa 100 mt dalla zona arrivo, anche se custodita da personale volontario, non si risponde del materiale depositato. La sacca potrà essere ritirata poi in qualsiasi momento mostrando il pettorale di gara.

Docce

presso gli uffici spiaggia 3 e 4 sul lungomare Kechler

Ricognizione percorsi

Gli atleti potranno effettuare il riscaldamento pre-gara sul percorso ciclistico solo sulle vie adiacenti i percorsi di gara e sul percorso bike solo se non in concomitanza con lo svolgimento delle altre gare in programma. Il percorso ciclistico e podistico sarà presidiato e segnalato con frecce e da fettuccia di colore giallo.

Spunta elettronica

Prima della partenza si effettua la spunta elettronica: gli atleti con il chip allacciato alla caviglia dovranno transitare sopra l'apposito rilevamento, farsi spuntare dai giudici e recarsi presso il box di partenza.

Assistenza bici

Vicino la zona cambio sarà presente e a disposizione di tutti i concorrenti uno stand di Advanced per assistenza bici.

Assistenza sanitaria

Garantito dal SoGIT presso la zona partenza e arrivo e numero 2 ambulanze in base al numero di iscritti e al regolamento tecnico tenda medica 2 medici e personale sanitario.

Pasta party

Presso il TENDA BAR posizionato a circa 50 m dalla zona arrivo il Pasta Party sarà funzionante come da orari previsti da programma orario. Gli atleti sono pregati in tutte le area di gara di rispettare l'ambiente utilizzando i cestini per i rifiuti e gettando gli stessi negli appositi contenitori di riferimento.

QUOTE E ISCRIZIONI

Apertura iscrizioni Sabato 18/01/2025. Chiusura iscrizioni lunedì 21 Aprile 2025
Le iscrizioni verranno effettuate sul sito della società www.triathlonlignano.com

SENIOR/MASTER

- Dal 18/01/2025 al 28/01/2025 € 45,00
 - Dal 29/01/2025 al 15/04/2025 € 50,00
 - Dal 16/04/2025 al 21/04/2025 € 55,00
-
- Senior 1/ under 23 € 25,00
 - Junior € 15,00
 - Youth/giovanissimi € 8,00

4. TESSERAMENTO GIORNALIERO

Per l'edizione di sabato 26 Aprile 2024 saranno ammessi i tesseramenti giornalieri.

5. ATLETI TESSERATI FITRI

Agli atleti iscritti ad una società affiliata FITRI non servirà presentare il certificato medico. Se questi sono in regola con il tesseramento ed il certificato non è scaduto, possono regolarmente gareggiare.

Nel caso che, in sede di verifica in segreteria, emerga che l'atleta è sospeso causa certificato medico scaduto o non idoneo, la quota d'iscrizione NON gli verrà restituita.

6. Cancellazione iscrizione

In caso di rinuncia, gli atleti fino al giorno 28/02/2025 potranno ricevere un rimborso parziale pari al 30% della quota versata. Dal 01/03/2025 l'atleta interessato, in caso di rinuncia, potrà spostare la propria iscrizione all'edizione del 2025 e non è previsto alcun rimborso

7. GADGET GARA

7. PREMIAZIONI

- Verranno premiati i primi **3 uomini** assoluti con premi in denaro ed in natura
- Verranno premiate le prime **3 donne** assolute con premi in denaro ed in natura
- Verranno premiati i primi **3 di categoria** con premi in natura
- E' prevista l'erogazione del montepremi in denaro, come previsto dalla Federazione, ai primi 4 uomini e alle prime 4 donne