

Racebook & Guida Atleti

Domenica 4 Ottobre 2026 - Castiglioncello, Rosignano Marittimo (LI)

TRI SPRINT CASTIGLIONCELLO

Epic Stories - Capitolo 1



The poster features a background image of three triathletes (a cyclist, a swimmer, and a runner) emerging from the sea. The date **4.10.26** is prominently displayed in large white text at the top. In the center, there is a stylized logo depicting a yellow castle on a hill, with a green tree to its left and a blue wave below it. The wave contains icons of a swimmer, a cyclist, and a runner. Below the logo, the text **CASTIGLIONCELLO** and **— TRI SPRINT —** are written in a light blue font. At the bottom, the phrase **SAVE THE DATE** is written in large white letters. In the bottom left corner, it says "Con il contributo di:" followed by the coat of arms of Rosignano Marittimo. In the bottom right corner, the text **COMUNE ROSIGNANO MARITTIMO** is displayed.

4.10.26

CASTIGLIONCELLO
— TRI SPRINT —

SAVE THE DATE

Con il contributo di:

 **COMUNE ROSIGNANO MARITTIMO**

Benvenuti all'edizione inaugurale del Tri Sprint Castiglioncello!!!

Un evento sportivo immerso nello splendido scenario del Tirreno, tra la Pineta Marradi, la costa rocciosa e le verdi colline dell'entroterra toscano. Questo Racebook contiene tutte le informazioni logistiche, i dettagli tecnici e il regolamento di gara da consultare attentamente prima dello start.

Indice

- La Gara
- Saluti dell'Amministrazione
- Il Territorio: Castiglioncello
 - Strutture Ricettive convenzionate e Bike Friendly
 - Ristoranti convenzionati
- Contatti & Organizzazione
- Area Parcheggio
- Programma ufficiale per pubblico e partecipanti
- Race Kit & Gadget Ufficiali
- Briefing Tecnico & Percorso Gara
- Collaboratori, Partner & Sponsor

La Gara

La prima edizione del **Tri Sprint Castiglioncello - Epic Sprint (Capitolo I)** si inserisce nel panorama nazionale del Triathlon come gara riconosciuta **SILVER RANK FITRI**. L'evento unisce la bellezza naturale del litorale livornese a una competizione tecnica, veloce ed avvincente.

La gara si svolgerà su distanza Sprint e prevede la formula **DRAFT (con scia)** per la frazione di ciclismo, accogliendo un limite massimo di 300 partecipanti.

Saluti dell'Amministrazione

Cari atleti, accompagnatori e appassionati di sport,

È con profondo entusiasmo e orgoglio che vi diamo il benvenuto nel nostro territorio in occasione della prima edizione del Castiglioncello Tri Epic Sprint.

Per la prima volta, il Comune di Rosignano Marittimo apre le porte a una straordinaria manifestazione di triathlon, disciplina simbolo di tenacia, passione e armonia tra l'atleta e l'ambiente circostante. Dalle splendide acque del litorale di Castiglioncello, passando per le salite e i paesaggi che collegano la costa alle nostre colline, ogni metro di questa gara valorizza la bellezza e la versatilità del nostro territorio.

Eventi di questa caratura rappresentano un'opportunità preziosa per promuovere lo sport all'aria aperta e la cultura del benessere, oltre a favorire un turismo attivo e sostenibile anche al di fuori dei tradizionali flussi estivi.

Un sincero ringraziamento va agli organizzatori, alle associazioni sportive e di volontariato, alle forze dell'ordine, ai commercianti e a tutti i partner che hanno lavorato con dedizione per rendere possibile questo evento in totale sicurezza.

A tutti voi atleti, arrivati da ogni parte d'Italia per vivere da protagonisti questo "Capitolo I", auguriamo una gara ricca di soddisfazioni e un soggiorno indimenticabile tra mare, natura e ospitalità toscana.

Buona gara e benvenuti a Rosignano Marittimo!

Dear athletes, companions, and sports enthusiasts,

It is with great pleasure and pride that we welcome you to our territory on the occasion of the first edition of the Castiglioncello Tri Epic Sprint.

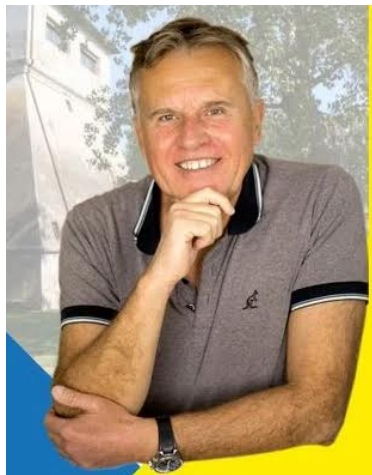
For the first time, the Municipality of Rosignano Marittimo opens its doors to an extraordinary triathlon event—a discipline that symbolizes tenacity, passion, and harmony between the athlete and the surrounding environment. From the splendid waters of the Castiglioncello coastline to the climbs and landscapes connecting the coast to our hills, every meter of this race highlights the beauty and versatility of our region.

Events of this caliber represent a valuable opportunity to promote outdoor sports and a culture of wellness, as well as to encourage active and sustainable tourism beyond the traditional summer season.

Our sincere thanks go to the organizers, sports and volunteer associations, law enforcement, local businesses, and all the partners who have worked with dedication to make this event possible in complete safety.

To all of you athletes, who have arrived from every corner of Italy to take center stage in this "Chapter I," we wish you a rewarding race and an unforgettable stay surrounded by the sea, nature, and Tuscan hospitality.

Good luck with the race and welcome to Rosignano Marittimo!



Claudio Marabotti

Sindaco di Rosignano Marittimo

Mayor of Rosignano Marittimo



Giulia Quintavalle

Assessora allo Sport e al Turismo

Councilor for Sport and Tourism

Il Territorio: Castiglioncello

Soprannominata "**la Perla del Tirreno**", Castiglioncello è un famoso borgo turistico affacciato sul mare, celebre per le sue scogliere a picco, le pinete rigogliose e le baie dalle acque cristalline. Già rinomata località di villeggiatura per artisti, attori del cinema neorealista (come Marcello Mastroianni e Alberto Sordi) e pittori Macchiaioli, offre oggi uno scenario ideale per la pratica dello sport all'aria aperta e del turismo attivo.

Strutture Ricettive Convenzionate e Bike Friendly

- **Casale Del Mare** — S.da Vicinale delle Spianate, Castiglioncello (Tel. 0586 759007)
- **Hotel Baia del Sorriso** — Via Aurelia 1023, Castiglioncello (Tel. 0586 752677)
- **Hotel Elba** — Via Aurelia 301, Rosignano Solvay (Tel. 0586 6760939)
- **Agriturismo e Agricampeggio De Santis** — Via G. Boldini 5, Castiglioncello (Tel. 347 6240444)
- **Hotel Residence Stella Del Mare** — Via Sardegna 5, Vada (Tel. 0586 770115)
- **San Francesco Country Resort** — Stradone del Lupo 13, Rosignano M.mo (Tel. 0586 789186)
- **Oleandri Suite Hotel** — Via Nuova dei Cavalleggeri 46, Vada (Tel. 0586 770036)
- **Camping Village Baia del Marinaio / Campo dei Fiori / Molino a Fuoco / Tripesce / Vada Village**

Ristoranti convenzionati

Locali in cui è possibile prendere Aperitivo offerto dall'organizzazione (consegnando apposito Voucher)

- **Zona Arrivo Piazza della Vittoria (dalle ore 11,30)**
 - **Bar la Piazzetta - Bistrot dalla Wilma** (spritz, americano, negroni, gin tonic, prosecco, vino)
 - **Pasticceria Mille Voglie** (vino, prosecco, birra alla spina)
- **Zona Spogliatoi in Pineta (dalle ore 11,30)**
 - **Tennis Club Castiglioncello Ristorante Il Fazzoletto** (vino, prosecco, spritz, Ichnusa o Corona)

Locali che offrono pranzo a prezzo convenzionato per Atleti ed Accompagnatori (telefonare per prenotazioni)

- **Zona Arrivo Piazza della Vittoria (dalle ore 13,00)**
 - **Bar la Piazzetta - Bistrot dalla Wilma** - Tel. 0586.751013
 - €20 adulti con lasagne al ragù o alle verdure + 1/2 L acqua + dolce + caffè
 - €15 bimbi con lasagne o pasta al pesto/pomodoro + patatine + 1/2 L acqua + dolce
 - **Pasticceria Mille Voglie** - Tel. 0586.423343
 - 25€ primo, secondo, dolce, acqua e caffè
 - 14€ primo, dolce, caffè e acqua
 - 16€ secondo, dolce, caffè acqua
 - **Pizzeria Ghost Buster** - Tel. 0586.754861
 - sconto 15% su menù alla carta
 - **Happy Burger** - Tel. 0586.759026
 - 10€ Cheeseburger o chicken burger + patatine + bibita a scelta (acqua, coca cola o fanta).
 - **Gelateria in piazzetta** - Tel. 351.7578474
- **Zona Spogliatoi in Pineta (dalle ore 13,00)**
 - **Tennis Club Castiglioncello Ristorante Il Fazzoletto** - Tel. 0586.017111
 - €20 bruschette + focaccina ripiena o pizza tradizionale o insalatona + dolce + acqua + caffè
 - €25 bruschette o tagliere toscano + primo a scelta o hamburger con contorno + dolce + acqua + caffè

Contatti & Organizzazione

Ruolo Organizzativo	Ente / Riferimento	Dettagli & Contatti
Organizzazione Sportiva	PISA ROAD RUNNERS CLUB sez. Triathlon (Cod. FITRI 1927)	Tel: 375.5510021 Email: info@pisarrc.it Web: www.pisarrc.it
Partners Sportivi	1A Mistral Triathlon A.S.D. / Freestyle Triathlon A.S.D. / MasterLab Rosignano A.S.D.	Supporto tecnico e sul campo
Ideazione & Progettazione Evento	iDea Projects & MasterLab Rosignano A.S.D.	Project & General CEO
Iscrizioni & Cronometraggio	Evodata by ENDU	Email: epicstories@evodata.it Web: www.endu.net
Assistenza Sanitaria	Croce Rossa Italiana di Rosignano Marittimo	Presidio medico, ambulanze sul percorso e mezzi in mare
	CASM di Rosignano Marittimo	Centro Assistenza e Soccorso in Mare

Area Parcheggio

A soli 100 metri dalla stazione ferroviaria e a 100 metri dalla zona cambio, è disponibile un'ampia area parcheggio gratuita situata all'interno della Pineta Marradi, con una capienza totale fino a 260 posti auto.



Programma ufficiale per pubblico e partecipanti

Sabato 3 ottobre 2026

Orario	Evento / Attività
Ore 9.00	Inizio allestimenti su tutto il percorso
Ore 15.30	Apertura segreteria Castiglioncello Tri Epic Sprint in Villa Celestina e consegna materiali ai partecipanti che rimarranno a dormire in zona.
Ore 15.30 – 16.25	Distribuzione pettorali Mini Duathlon in Piazza della Vittoria e posizionamento biciclettine in zona cambio (davanti al mezzo di radio Bruno).
Ore 16.30	Briefing a genitori accompagnatori e bambini. Partenza prima classe di età (2/3 anni). All'arrivo merenda in locale vicino. A seguire le altre 3 classi.
Ore 17.30	Fine manifestazione Mini Duathlon
Ore 19.00	Chiusura segreteria Castiglioncello Tri Epic Sprint in Villa Celestina

Domenica 4 ottobre 2026

Orario	Evento / Attività
Ore 7.15 – 9.45	Distribuzione pettorali, chip e altro materiale presso Villa Celestina. Servizio Massaggi e Bike Office per i partecipanti. Apertura spogliatoi presso Tennis Club Pineta Marradi.
Ore 8.45 – 10.00	Apertura – chiusura zona cambio presso Pineta Marradi e apertura deposito borse presso Villa Celestina
Ore 9.30	Prevista iniziale chiusura strade ai veicoli a motore (riaperture parziali al passaggio quarta moto del fine corsa a seconda delle strade) ed altre zone del percorso anche pedonale come da ordinanza
Ore 10.15	Briefing gara e partenza batteria prima frazione (swim) - a seguire per decisione giudici partenza altre batterie (a seconda del numero partecipanti ogni 2/3 minuti)
Ore 11.05	Arrivo previsto primo classificato in Piazza Vittoria e ristoro arrivo. Riapertura spogliatoi Tennis club e docce calde.

Orario	Evento / Attività
Ore 12.15	Arrivo previsto ultimo/a partecipante. Aperitivi offerti ai partecipanti dall'organizzazione ed operatori aderenti.
Ore 12.30	Inizio Premiazioni in Piazza della Vittoria
Ore 13.15	Chiusura manifestazione e fine presidio zona cambio biciclette.

Il programma è suscettibile di variazione in base alle disposizioni dei giudici di gara o delle forze dell'ordine e cmq per altre esigenze organizzative.

Race Kit & Gadget Ufficiali

Contenuto del Pacco Gara & Servizi:

- **Pettorale di gara**
- **Adesivi di gara** - casco, bicicletta e sacca deposito borse
- **Chip per il cronometraggio con cavigliere** - Evodata da restituire a fine gara
- **Gadget ufficiale della manifestazione**
 - Maglia in cotone "Castiglioncello Tri Epic Sprint - Capitolo I"
 - Fascetta frontale della manifestazione
 - Voucher per Aperitivo dopo gara,
- **Cuffia da nuoto ufficiale** - Cuffia in silicone ad alta visibilità differenziate per colore a seconda del sesso
- **Medaglia ai primi 3 classificati per ogni categoria** - Esclusiva medaglia celebrativa prodotta in legno riciclato nel pieno rispetto dell'ambiente e della sostenibilità
- **Ristoro finale** - Accesso al rinfresco presso La Piazzetta
- **Servizio di Deposito Borse** - Servizio custodito presso Villa Celestina
- **Docce calde presso il Tennis Club**
- **Zona Cambio Presidiata**
- **Assistenza Sanitaria e Meccanica** - Attiva durante tutto lo svolgimento
 - Servizio Massaggi presso Villa Celestina
 - Servizio Officina Bike presso Villa Celestina

Aperitivo offerto al termine della gara (in attesa delle premiazioni) con voucher consegnato dalla segreteria.



Briefing Tecnico & Percorso Gara

Informazione Base

- **Ritrovi**
 - Segreteria e Villaggio - Villa Celestia - sabato 15.30-19.00 e domenica 7.30-9.45
 - Partenza - Bagni Miramare alle ore 10.15
- **Montepremi** - 1.000,00 (mille/00) euro
- **Cronometraggio** - Evodata by www.endu.net
- **Assistenza Sanitaria** - Croce Rossa Italiana
- **Ricettività** - Confcommercio e Pro Loco Castiglioncello
- **Altre informazioni** - www.pisarrrc.it (sito provvisorio) - info@pisarrrc.it

Dettagli Evento e Logistica

- La consegna chip e pettorali sarà in fondo a Pineta Marradi, il sabato pomeriggio e la domenica mattina
- Deposito borse sarà presso Villa Celestina in Pineta Marradi
- Il ristoro finale e premiazioni si terranno presso la Piazzetta centrale di Castiglioncello durante le quali sarà offerto l'Aperitivo ai partecipanti (con voucher)
- La gara si svolgerà prevalentemente tra il Lungomare Alberto Sordi, Pineta Marradi e Via Macchiaioli, via Lungomonte, viale dei Medici, Via Serragrande, strada provinciale 10 fino a Castelnuovo della Misericordia e ritorno sullo stesso percorso
- La distanza "SPRINT" prevede una prima frazione di nuoto da 750 metri, con partenza dalla spiaggia dei Bagni Miramare, una frazione di bici di circa 20 km di un giro intero e frazione di corsa su un circuito di circa 2300 metri direzione sud nella prima parte e nord nella parte finale da ripetere due volte e 500 metri finali dalla pineta ed arrivo in Piazzetta centrale
- L'evento è "DRAFT" ovvero con scia, no bici crono e no prolunghe
- La zona cambio è prevista in Pineta Marradi di fronte a Villa Celestina - apertura zona cambio ore 8.45
- L'evento, al suo primo capitolo di storia, viene riconosciuto dalla Federazione categoria SILVER rank

Regole Fondamentali per gli Atleti

1. **Batterie di Partenza e Cuffie:** Le batterie saranno suddivise secondo direttive dei Giudici FITRI (es. Batteria Maschile ore 10:15 / Femminile a seguire). In caso di numero elevato di partecipanti ci saranno più batterie maschili. L'uso della cuffia ufficiale fornita dall'organizzazione (differenziata per colore) è obbligatorio.

2. **Codice Pettorale:** Il pettorale deve essere posizionato posteriormente durante la frazione Bici e sulla parte anteriore (pancia/petto) durante la frazione Corsa.
3. **Chip e Cronometraggio:** Il chip va allacciato alla caviglia sinistra per tutta la durata della gara e restituito obbligatoriamente all'uscita dalla T2 o al traguardo. La mancata riconsegna comporta la squalifica e l'addebito del costo del chip.
4. **Ritiro Bici dalla Zona Cambio:** La bicicletta e il materiale possono essere ritirati dalla Zona Cambio **solo ed esclusivamente dopo l'uscita dalla T2 dell'ultimo/a concorrente in gara** (indicativamente dalle ore 12:15 alle 13:15), previa esibizione del pettorale di gara ai commissari presidiati.
5. **Sostenibilità Ambientale:** È severamente vietato abbandonare rifiuti (gel, borracce, confezioni) lungo i percorsi di gara fuori dalle zone ristoro delimitate. Qualsiasi violazione comporta la squalifica immediata. I premi e le medaglie ufficiali sono realizzati in legno riciclato per ridurre l'impatto ambientale.

Percorso e zona cambio

1ª Frazione: NUOTO (Swim) — 0,75 km

Partenza dalla spiaggia dei *Bagni Miramare*.

Circuito rettangolare delimitato da boe colorate di grandi dimensioni per una distanza complessiva di 750 metri.

Uscita dall'acqua su spiaggia e risalita guidata verso la Pineta Marradi per accedere alla Zona Cambio.



Zona Cambio (T1 & T2) — Pineta Marradi

Ubicata all'interno del parco naturale della Pineta Marradi, di fronte a Villa Celestina.

La Zona Cambio è strutturata con rastrelliere numerate per pettorale.

- **Ingresso T1 (Nuoto → Bici):**
 - Ingresso dal lato mare/spiaggia
 - Depositare la muta/cuffia nella proprio spazio assegnato
 - Indossare il casco, allacciarlo saldamente PRIMA di sganciare la bici dalla rastrelliera
 - Condurre la bici a mano fino alla linea di "Mount Bike"
- **Uscita/Ingresso T2 (Bici → Corsa):**
 - Smontare dalla bici PRIMA della linea di "Dismount Bike"
 - Condurre la bici a mano fino alla propria postazione, riagganciarla alla rastrelliera e solo DOPO sganciare il casco
 - Indossare le scarpe da corsa e il pettorale visibile sul davanti



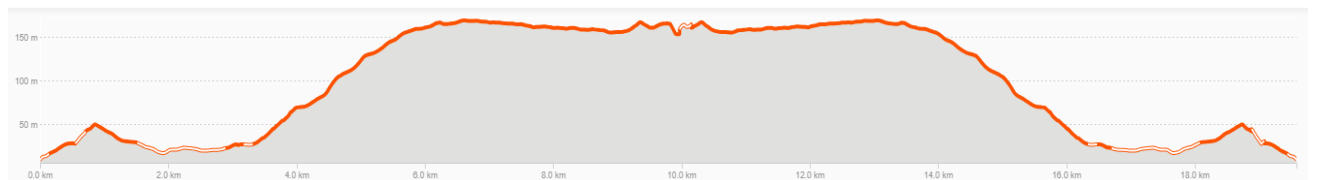
2ª Frazione: CICLISMO (Bike) — 20 km (Unico Giro - Draft Authorized)

Circuito ad "un giro unico" (bastone) di circa 20 km totale.

Partenza dal Lungomare Alberto Sordi, proseguendo verso via Macchiaioli, via Lungomonte, viale dei Medici, Via Serragrande, imbocco della Strada Provinciale 10 fino al giro di boa a *Castelnuovo della Misericordia*.

Rientro sullo stesso tragitto.

Mappa percorso ed altimetria



Dettaglio zona cambio



Dettaglio giro di boa



- **Regolamento Bici:**
 - Formula **DRAFT (con scia consentita)** tra atleti dello stesso sesso
 - Consentite solo bici da corsa tradizionali con manubrio standard

3^a Frazione: CORSA (Run) — 5 km & FINISH AREA

Circuito pianeggiante e panoramico lungomare.

Composto da **2 giri di circa 2.250 metri** verso sud ed in direzione nord attraverso il Lungomare Sordi e la Pineta Marradi, a cui si aggiunge un tratto finale di circa 500 metri.

Arrivo / Finish Area:

Il rettilineo finale condurrà gli atleti direttamente nel cuore del borgo, con traguardo, ristoro finale ed accoglienza situati nella caratteristica **Piazzetta centrale di Castiglioncello**.



Collaboratori, Partner & Sponsor

Categoria Partner	Enti / Aziende Coinvolte
Patrocini Morali & Istituzionali	Comune di Rosignano Marittimo Confcommercio Livorno Pro Loco Castiglioncello
Organismo Sportivo di Riferimento	FITRI — Federazione Italiana Triathlon (Comitato Regionale Toscana)
Main Sport Partner	Pisa Road Runners Club A.S.D. (Sez. Triathlon)
Support Sport Partners	1A Mistral Triathlon A.S.D. Freestyle Triathlon A.S.D. MasterLab Rosignano A.S.D.
Sicurezza	Croce Rossa Italiana
Logistica	Villa Celestina Tennis Club

Cetilar
NUTRITION



***PREPARATI
A CAMBIARE
MARCIA**



NOVITÀ

SUCROSOMIAL® CREATINE

Blend 50/50 di creatina monoidrato e **creatina monoidrato Sucrosomiale®**, per gli sforzi ripetitivi e di elevata intensità. Scoprila nei negozi specializzati e su **cetilar.com**



Gli integratori non sostituiscono una dieta equilibrata e uno stile di vita sano. Non superare la dose giornaliera consigliata e tenere fuori dalla portata dei bambini sotto i 3 anni.