



FAQ RISPOSTE alle DOMANDE più FREQUENTI

Domenica 23 novembre 2025 - Tirrenia (Pisa)

Dove posso parcheggiare?

Lungomare e dintorni Bagno Lido i parcheggi sono gratuiti in bassa stagione

C'è un deposito borse?

Sì. Dentro il Bagno Lido la mattina per i partecipanti alla 10 e 21k mentre per i partecipanti al Duathlon il deposito è dopo la zona arrivo.

A che ora distribuite i pettorali, dove, etc etc?

Vedere il programma dettagliato allegato e comunque alle 7.15 presso il Bagno Lido si apre la distribuzione di pettorali, chip e gadget gara, per la 10 e 21km. Si ricorda secondo le norme di progetto di profilarsi sul portale di Sport e Salute a cui è collegato l'evento anche per motivi assicurativi come da qr code (potete farlo anche adesso) relativamente al progetto 'Bici in Comune':



Ci sono docce e wc?

All'occorrenza verranno allestite docce calde (con obbligo tassativo di utilizzo di costume che potrà essere noleggiato in caso di dimenticanza) e wc chimici.

Lo scorso anno non c'era un servizio di ristorazione. Avete pensato a qualcosa quest'anno?

Sì. Ci sarà un truck che, a pagamento, farà caffè, cappuccini, cornetti e panini dalla mattina ore 7 fino alle 17, un gazebo per la birra artigianale e se di interesse è disponibile un ristorante al vicino Bagno La Pace.

A che ora le premiazioni?

Come scritto sopra leggere attentamente il programma. Alle 11 partono le premiazioni della 10k, poi della 21k ed infine il circuito della 4 Salite toscane edizione 2026. Alle 16 partono le premiazioni del Duathlon, sempre alla terrazza del Bagno Lido.

Esistono tempi limite e/o cancelli?

Per la 10 e 21k il tempo limite per la totale chiusura al traffico è di 2h30 poi si dovrà fare attenzione seguendo le norme del codice stradale. Per il Duathlon l'unico

vincolo è quello di ingresso in T1. Se non si riesce a completare i 10km di corsa al rientro del primo ciclista in T2 si è automaticamente fuori gara.

E' prevista una medaglia?

Sì, è prevista una medaglia in legno riciclato con colori naturali per tutti i partecipanti alla 10 e 21km. Così come sono previste medaglie per i primi 3 di ciascuna categoria nel Duathlon. I primi assoluti ed assolute delle 3 gare avranno trofei in legno, sempre riciclato.

Il percorso è interamente su asfalto? E' chiuso interamente al traffico veicolare?

Sì e sì

Ci sono solo liquidi sul percorso e come sono organizzati i ristori?

La mattina sono previsti ristori ai km 4,7 - 9,5 (solo 21k) - 14,6 - 19 coi primi 2 solo acqua e da quelli successivi con anche biscotti mono uso confezionati. Al Bagno Lido poi troverete il ristoro finale con una busta contenente acqua, succhi di frutta, mele, merendine e budini offerti da Sterilgarda, Conad ed Acqua Silva.

Per il Duathlon il ristoro si trova ai km 2 - 7 delle frazioni run a base di acqua e biscotti mentre al giro di boa in bici alla Torretta sarà presente una stazione di bottiglie d'acqua in caso di bisogno. Al ristoro finale oltre alla busta come sopra previsto un panino assortito aggiuntivo.

Per i 25 tesserati giornalieri alla gara di Duathlon che chiedono informazioni sulla bici da portare e altre informazioni.

Essendo gara di rank silver la bicicletta deve essere da corsa (fatto divieto verso altre biciclette con manubri da MTB etc ma solo quelle approvate dalla UCI). Possono essere utilizzate sia bici da crono che con le prolunghe in quanto gara NO DRAFT (senza scia). Anche il casco non deve avere la tesa che andrà tolta. Si può partecipare con le gabbiette ai pedali al posto degli attacchi. Per altre informazioni si invita a leggere attentamente il regolamento dalla circolare gare 2025 o guardare tutorial per non incorrere in sanzioni o squalifiche.

Cos'è la penalty Box?

All'uscita dalla T2 del Duathlon troverete il gazebo della Penalty Box. Leggete attentamente la lavagnetta e se trovate scritto il vostro vi dovrete fermare ed aspettare di aver completata la vostra sanzione che potrebbe essere comminata nel caso i giudici abbiano constatato il mancato rispetto del No Draft (in pratica se state in scia ad altre bici)

Cosa succede se la Fitri non ha validato la mia tessera giornaliera?

Purtroppo i primi ad essere danneggiati, dopo di voi, siamo noi organizzatori. E' un sistema di comunicazione, in primis, poco in linea con le aspettative di tutti. Chi ha il certificato medico TRIATHLON in corso di validità e risultasse però nel portale FITRI potrebbe essere preso in carico dai Giudici ma non è garanzia lo stesso di partecipazione e, purtroppo, nemmeno essere nella starting list ufficiale vale come assicurazione di partecipazione essendo emessa da Evodata ed organizzazione, senza la validazione dei tesserati giornalieri con il nuovo sistema MyFitri.