



1° ed. “Sapore di Mare” Swim&Run/Aquathlon Ibrido 1-2-3 o 4

Tirrenia - Bagno Venere
2 Settembre 2018 ore 18,30

TIRRENIA 2 SETTEMBRE 2018 > BAGNO VENERE

1^A EDIZIONE

SAPORE DI MARE

SWIM RUN MULTI-LAP
DA 1, 2, 3 o 4 GIRI

PARTENZA ORE 18,30	1 GIRO >> 🐟 + 🏃 = 300 MT + 1500 MT
GIRI DI 300 METRI NUOTO	2 GIRO >> 🐟 + 🏃 = 600 MT + 3000 MT
E 1500 CORSA	3 GIRO >> 🐟 + 🏃 = 900 MT + 4500 MT
	4 GIRO >> 🐟 + 🏃 = 1200 MT + 6000 MT

Organizzazione: IA MistralTriathlon A.S.D. & Pisa Road Runners club A.S.D.
Egida Csain Provinciale Pisa

Costo 10 Euro - cronometraggio elettronico MySdam
per iscrizioni: www.mysdam.net - regolamento su: www.pisarrrc.it

REGOLAMENTO TECNICO

TIPOLOGIA GARA

Manifestazione promozionale, aperta a tutti (nati dal 2002 e precedenti), di nuoto e corsa multilap (300 mt nuoto e 1500 mt corsa) da eseguire 1 volta, 2 volte, 3 volte, 4 volte. Potranno partecipare anche categorie giovanili purchè con certificati validi.

PARTECIPAZIONE

Possono partecipare tutti muniti di tessera CSAIN e per i non tesserati allo CSAIN è previsto il tesseramento sul campo incluso nel costo d'iscrizione. Inoltre per tutti, al momento dell'iscrizione, è obbligatorio presentare il certificato medico non agonistico o agonistico.

Numero chiuso a 150 partecipanti.

ORGANIZZAZIONE

Organizzazione: Consorzio Triathlon Città di Pisa (1A Mistral Triathlon A.S.D. & Pisa Road Runners club A.S.D.)

Egida: CSAIN provinciale di Pisa

Referente Organizzazione: PERINI Alessandro

Telefono: 335 6391307

Email: alessandro.perini@piaggio.com

TIMING

A cura di SDAM –MySDAM Official Timer.

Cronometraggio: SI con CHIP Elettronico

ISCRIZIONI

Le iscrizioni possono essere fatte sul sito SDAM, indicando Cognome Nome, luogo e data di nascita, residenza, (per il tesseramento CSAIN), allegando copia del certificato medico.

Termine ultimo per le iscrizioni tramite SDAM 1/09/2018 ore 24.00, in alternativa iscrizione sul campo dalle ore 17 solo se non raggiunto il tetto preiscrizioni (quota 150).

La distanza (1, 2, 3 o 4 giri) dovrà essere dichiarata prima della partenza pena squalifica!

Altrettanto, dovrà essere comunicato prima della partenza se si intenda partecipare in modalità 'aquathlon ibrido' (con zona cambio) o in modalità 'swim & run' (senza zona cambio).

TASSA ISCRIZIONE

Iscrizione unica **10 Euro** che prevede il tesseramento CSAIN.

N.B. La tessera CSAIN permette il tesseramento giornaliero alle gare FITRI alla quota agevolata di 10 Euro anziché 20 Euro

ASSISTENZA MEDICA

L'assistenza medica sarà a cura della locale sezione della Croce Rossa, composta da 1 ambulanza e medico.

PROGRAMMA

Domenica 2 Settembre 2018

Ritrovo presso Bagno Venere, Tirrenia – Pisa dalle ore 17.00.

Iscrizioni sul campo (solo se non raggiunta quota 150 iscritti) e ritiro cuffia manifestazione c/o Bagno

Venere Tirrenia cell 3356391307: ore 17.00 - 18.15

Apertura-Chiusura zona cambio (facoltativa) ore 17.15 - 18.25;

Inizio Gara: ore 18.30

Almeno con due partenze differenziate di qualche minuto a seconda della partecipazione in modalità aquathlon ibrido o swim&run.

OPEARAZIONI PRELIMINARI

Prendere visione della zona cambio, della disposizione di ingressi e uscite, e dei percorsi.

DATI TECNICI

Nuoto e corsa su percorsi interdetti al traffico navale e stradale. Percorsi interamente chiusi al traffico veicolare; i concorrenti devono rispettare comunque il codice della strada.

E' obbligatorio per tutti i partecipanti indossare la cuffia durante la frazione nuoto.

Tutti i partecipanti verranno numerati con pennarelli sulle braccia e sulle gambe. Non saranno dotati di pettorale ma di chip elettronico da portare in qualsiasi momento. No chip, no time e no classifica finale. La zona cambio è adibita per coloro che parteciperanno in modalità aquathlon ibrido (nella zona cambio dovranno essere lasciate le scarpe durante la frazione nuoto e recuperate lasciando qui cuffia ed occhialini).

La zona cambio invece è interdetta per chi parteciperà in modalità swim&run con l'obbligo del partecipante di correre ed arrivare così come entra in acqua. Potrà pertanto correre con occhialini e cuffia sia indossati che in mano e non potrà posare o gettare alcun componente usato durante la frazione nuoto. Il partecipante in modalità swim&run potrà pertanto nuotare e correre con scarpe da running (si consigliano scarpe leggere, inferiori ai 300 grammi), scarpe minimaliste o scalzi. Esso/essa potrà poi partecipare con galleggianti di ogni tipo: dal pull buoy a bottiglie di plastica, salvo poi correrci fino all'arrivo. Stante il carattere promozionale ed al fine di ridurre contatti dannosi non si potranno usare palette rigide ma eventualmente guanti (anche palmari, purchè morbidi e non rigidi).

Le due modalità di partecipazione saranno poi unite in una sola classifica.

Verranno premiati i primi 5 uomini assoluti e le prime 5 donne assolute.

Per le mappe dei percorsi fare riferimento alle piantine allegate in calce al documento

ZONA CAMBIO

La zona cambio è ubicata presso la terrazza del Bagno Venere.

NUOTO

La frazione nuoto disputata in acque libere con partenza dalla spiaggia, uscita per mt 100 verso il largo a dx con una boa di direzione e una boa ad alta visibilità da tenere sulla sx, mt 100 in direzione sud in modo parallelo alla spiaggia fino all'altra boa ad alta visibilità da tenere ancora sulla sx per rientrare sulla spiaggia.

Sono previste patini di appoggio, moto d'acqua per il soccorso.

E' sempre obbligatoria la cuffia in acqua.

CORSA

Percorso pianeggiante composto dal viale del bagno per una distanza di andata e ritorno di circa 500 mt da compiere 3 volte. Sono previsti ristori e spugnaggi al mt 0,0 e 250

MAPPA DEI PERCORSI

