



LETSGOTRIATHLON 2023

A.S.D. Circolo Sportivo Adria organizza una manifestazione sportiva di triathlon non competitiva, nuoto, ciclismo, corsa che si svolgerà sul territorio regionale FVG, in tre giornate distinte per ogni singola disciplina. Sarà possibile partecipare ad uno o più eventi in programma a scelta. L'intento sarà quello di trascorrere assieme delle giornate all'insegna dell'amicizia, interpretando l'aspetto sportivo in modo rilassato, alla scoperta di scorci del territorio regionale FVG e privilegiando l'aspetto conviviale dei momenti che seguiranno al termine delle varie prove. Un cocktail di sport da gustare in buona compagnia.

PROGRAMMA

Sabato 26/8 – ore 18:30 – Manzano UD
TRAIL COLLINE DI MANZANO - Corsa km.12

Domenica 27/8 – ore 9:00 – Manzano UD
GIRO EST FVG - Ciclismo km. 100 - 50

Domenica 3/9 – ore 12:00 – Grado GO
COSTA AZZURRA - Nuoto km. 2

INFORMAZIONI E REGOLAMENTO

Sabato 26/8
TRAIL COLLINE DI MANZANO - Corsa km.12

Percorso

Collinare su sentieri e strade sterrate, brevi tratti su asfalto, nei pressi del Parco Sdricca e dintorni.

Ai partecipanti verrà fornita la traccia gpx.

Orari

Ritrovo ore 17.30 - Manzano UD, presso via Orsaria (parco sulla dx, 500 m. dopo Osteria Elliot)

Partenza ore 18.30 (presso luogo di ritrovo)

Arrivo previsto ore 19.30 (presso luogo di partenza)

Ristoro dalle ore 20.00

Servizi

Segnaletica sul percorso, assistenza sul percorso personale organizzazione con MTB, servizi igienici luogo di ritrovo, le docce non saranno disponibili

Party finale

Ristoro, bevande e birra

(per amici e accompagnatori, la quota di partecipazione al party è di €10, si prega di comunicare l'adesione con **whatsapp** al 347 8074150 entro il **18/08/23**)

Gadget

T-shirt evento – laccetto porta badge e sacca IO SONO FVG

(Ad ogni partecipante verrà distribuito solo una T-shirt, anche in caso di partecipazione a 2 o 3 eventi della manifestazione)



Domenica 27/8

GIRO EST FVG - Ciclismo km. 100 – 50

Percorso lungo km. 100

Partenza da via Orsaria Manzano, Vencò, si entrerà in Slovenia, Korada, Kolovrat, (punto di ristoro a metà percorso), Livek, poi si rientrerà in territorio italiano, discesa verso Cividale, Orsaria e arrivo nello stesso luogo della partenza. Il percorso presenta alcune difficoltà tecniche e altimetriche (altimetria circa m.1600) ed è indicato ad atleti preparati a percorsi della durata fino a 3-4 ore. **Ai partecipanti verrà fornita la traccia gpx.**

Percorso medio km. 50

Partenza da via Orsaria Manzano, Vencò, si entrerà in Slovenia, parte del territorio della Brda, si rientrerà in territorio italiano per dirigersi verso Orsaria e arrivo nello stesso luogo della partenza. Il percorso non presenta particolari difficoltà tecniche e altimetriche ed è indicato ad atleti preparati a percorsi della durata fino a 2 ore. **Ai partecipanti verrà fornita la traccia gpx.**

I percorsi non saranno indicati da frecce o altro. E' necessario seguire la traccia gpx.

Sarà indicato solo il bivio per la scelta tra percorso lungo e medio.

Si possono utilizzare solo biciclette da CORSA. Non è consentito l'uso di biciclette MTB, GRAVEL e E-BIKE.

La partenza sarà unica con andatura libera. Non ci sono tempi limite. In caso di ritiro ogni partecipante è tenuto ad avvisare il personale dell'organizzazione prima possibile, telefonando al 347 8074150

Orari

Ritrovo ore 8.00 - Manzano UD, presso via Orsaria (parco sulla dx, 500 m. dopo Osteria Elliot)

Partenza ore 9.00 (presso luogo ritrovo)

Arrivo orario previsto ore 12.30-13.00 (presso luogo partenza)

Ristoro dalle ore 13.00

Servizi

traccia gpx del percorso, assistenza sul percorso ciclismo con furgone d'appoggio, 1 ristoro lungo il percorso, servizi igienici luogo di ritrovo, le docce non saranno disponibili

Party finale

Ristoro, bevande e birra

(per **amici e accompagnatori**, la **quota** di partecipazione al party è di **€10**,

si prega di comunicare l'**adesione** con **whatsapp** al 347 8074150 entro il **18/08/23**)

Gadget

T-shirt evento – laccetto porta badge e sacca IO SONO FVG – borraccia VOLCHEM

(Ad ogni partecipante verrà distribuito solo una T-shirt, anche in caso di partecipazione a 2 o 3 gli eventi della manifestazione)



Domenica 3/9

COSTA AZZURRA - Nuoto km. 2

Percorso (da spiaggia Costa Azzurra fino a fine diga Delfini e ritorno). Non è consentito l'uso di pinne, palette e pull buoy, è consentito l'uso della muta, occhialini e cuffia. Personale dell'organizzazione sarà presente sul percorso con SUP per indicare il giro di boa.

Orari

Ritrovo ore 10 - Grado presso spiaggia libera Costa Azzurra-Faro

Partenza ore 12.00 (presso luogo ritrovo)

Arrivo orario previsto ore 13.00 (presso luogo partenza)

Ristoro dalle ore 13.00

Servizi

assistenza sul percorso personale dell'organizzazione con SUP,
servizi igienici e docce non saranno fornite dall'organizzazione (eventuale bar privato della spiaggia)

Party finale

Ristoro, bevande e birra

(per amici e accompagnatori, la quota di partecipazione al party è di €10, si prega di comunicare l'**adesione** con **whatsapp** al 347 8074150 entro il **18/08/23**)

Gadget

T-shirt evento – laccetto porta badge e sacca IO SONO FVG – cuffia nuoto silicone

(Ad ogni partecipante verrà distribuito solo una T-shirt, anche in caso di partecipazione a 2 o 3 gli eventi della manifestazione)



REGOLAMENTO GENERALE

PARTECIPAZIONE

Rivolta a tutti gli atleti tesserati A.S.D. C.S.A. e simpatizzanti (max.30 persone per ogni singolo evento).
La partecipazione è riservata ad atleti maggiorenni in buono stato di salute, è necessario il certificato medico agonistico. E' possibile partecipare anche solo ad uno o più eventi in programma a scelta.

ADESIONI

Entro venerdì 18 agosto 2023, esclusivamente tramite email a iscrizioni.gradotri@gmail.com, comunicando nome cognome e data di nascita e recapito telefonico, indicando le prove a cui si intende partecipare.

Nome Cognome
Data di nascita
Tel.
RUN, BIKE, SWIM

La partecipazione è riservata ad atleti maggiorenni in possesso del certificato medico agonistico. La quota di partecipazione (vedi regolamento) dovrà essere versata in contanti al momento della registrazione sul luogo di ritrovo. Per completare la registrazione dovrà essere firmata una liberatorio di responsabilità e verrà rilasciato un cartellino di partecipazione da conservare per tutta la durata della manifestazione.
Con l'adesione ogni partecipante dichiara di accettare il presente regolamento.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione **per ogni singolo evento** sarà di **€10** e sarà versata in contanti al momento della registrazione sul luogo di ritrovo.

CRONOMETRAGGIO E CLASSIFICHE

Non presenti, evento non competitivo, partenza unica, andatura libera. In caso di ritiro durante la prova ogni partecipante è pregato di avvisare il personale dell'organizzazione appena possibile.

RESPONSABILITA'

Con l'adesione ogni partecipante dichiara di accettare il presente regolamento, dichiara di essere in buono stato di salute e declina l'organizzazione da ogni responsabilità per danni procurati e subiti a persone o cose prima, durante e dopo la manifestazione.