



Quello vero è uno solo.



# 14° Triathlon Campus & 22° Duathlon Francigeno

Parma, Campus Universitario: 07 luglio 2019

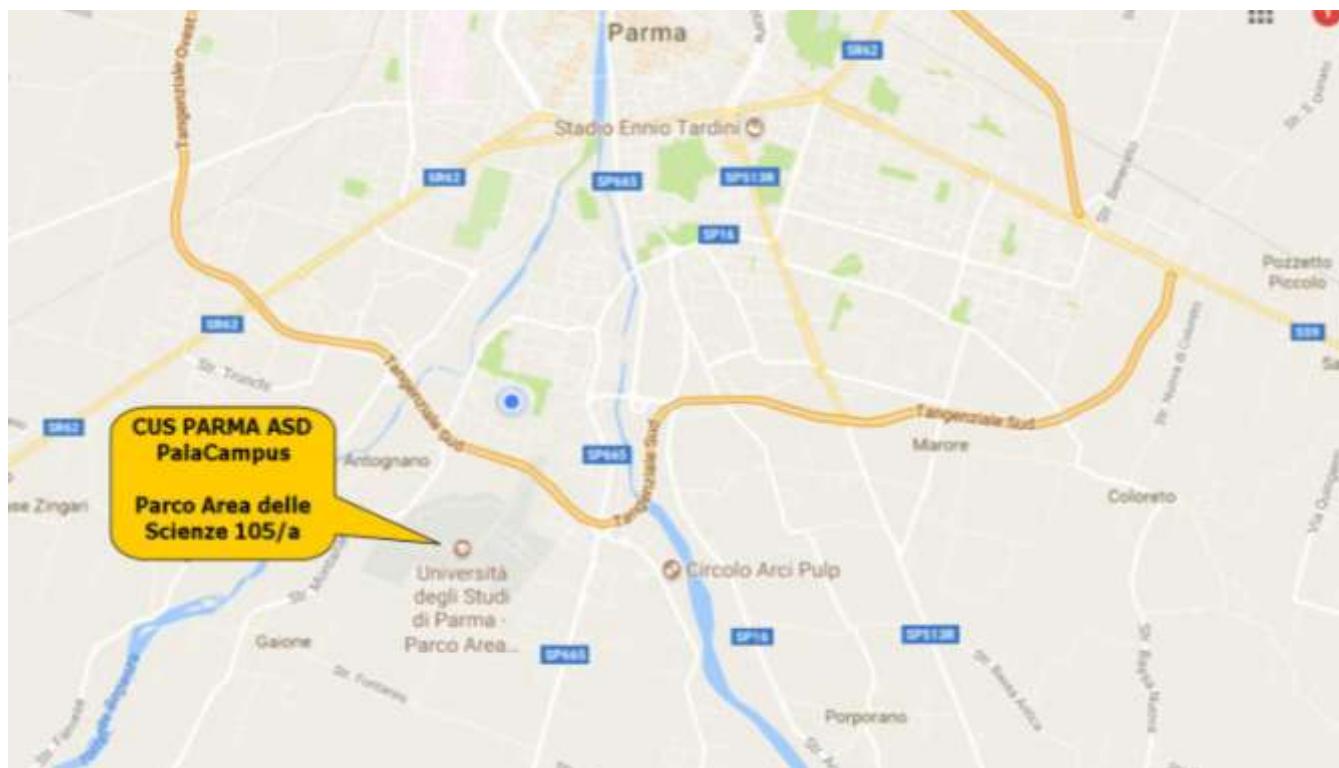
## REGOLAMENTO TECNICO

**14° TRIATHLON CAMPUS SPRINT** – (SWIM 725mt – BIKE 19,5km – RUN 4,8km)

**22° DUATHLON FRANCIGENO SPRINT** – (RUN 4,8km – BIKE 19,5km – RUN 2,4km)

Gare su distanza SPRINT, valide per il Rank FITRI e per il Circuito TRI CUP Emilia Romagna.  
Entrambi gli eventi si svolgono sotto l'egida della Federazione Italiana TRIathlon.

## DOVE SIAMO



## PROGRAMMA

Domenica 07 Luglio 2019:

Ritrovo presso il Campus Universitario V.le delle Scienze 105/a 43124 Parma

Ore 08:00 Apertura segreteria

Ore 09:00 Apertura area cambio

Ore 09.45 Chiusura area cambio **22° DUATHLON FRANCIGENO**

Ore 10:00 Chiusura area cambio **14° TRIATHLON CAMPUS**

Ore 10:00 Partenza **22° DUATHLON FRANCIGENO**

Ore 10:30 Partenza **14° TRIATHLON CAMPUS**

Ore 12:30 Apertura Pasta Party

Ore 14:00 Premiazioni



Quello *vero* è uno *solo*.



## PARTECIPAZIONE

Possono partecipare tutti i tesserati alla F.I.TRI. per il 2019.

Gli atleti NON tesserati FITRI 2019, dovranno effettuare il Tesseramento Giornaliero (al costo di €20) + la tassa d'iscrizione alla gara, presentando certificato medico agonistico per il Triathlon. Tale tesseramento è valido solo per la gara del 07/07. Per quanto non espressamente specificato sul Tesseramento Giornaliero si fa riferimento al regolamento F.I.TRI..

## ISCRIZIONI

**ON LINE:** è possibile iscriversi ON LINE con carta di credito, Paypal, Satispay, Bonifico Diretto o Bonifico Bancario on line, attraverso il sito ufficiale <http://www.endu.net> utilizzando l'apposito form di sottoscrizione. L'iscrizione verrà automaticamente registrata.

**VIA MAIL:** devono essere inviate al CUS PARMA, utilizzando l'apposito modulo di iscrizioni ([www.cusparma.it/index.php/eventi](http://www.cusparma.it/index.php/eventi) - i dati comunque necessari sono NOME, COGNOME, DATA DI NASCITA, NUM. TESS. FITRI 2019, MAIL, CELLULARE) a mezzo fax (0521.905530) o via e-mail ([triathlon@cusparma.it](mailto:triathlon@cusparma.it)).

Allegare copia del pagamento, tramite bonifico bancario (IBAN IT32R0623012700000036198661). Nella causale indicare 22° Duathlon Francigeno o 14° Triathlon Campus.

Per il **TESSERAMENTO GIORNALIERO** indicare anche luogo di nascita e residenza.

**TERMINE ULTIMO PER LE ISCRIZIONI: 02/07 alle ore 24.00, o AL RAGGIUNGIMENTO DEI 500 ISCRITTI complessivi.** La pubblicazione online sul sito [www.cusparma.it](http://www.cusparma.it) dell' **ELENCO ISCRITTI** avverrà il **03/07**. La pubblicazione online della Start List definitiva invece sarà fatta **entro il 05/07**. Dopo la pubblicazione ufficiale non saranno possibili altre iscrizioni, salvo inserimento mediante utilizzo delle Wild Card della Federazione secondo le modalità previste dal RT. Saranno inoltre possibili sostituzioni fino a 3 giorni prima della competizione, nel numero massimo di 1 atleta per Società, indistintamente se uomo o donna, a condizione che il sostituto possieda un tesseramento attivo alla data di scadenza delle iscrizioni.

**Specificare chiaramente a quale gara si intende partecipare se TRIATHLON o DUATHLON.**

## TASSA ISCRIZIONE - 22° DUATHLON FRANCIGENO o 14° TRIATHLON CAMPUS

**ASSOLUTI/MASTER:** € 30

**CATEGORIA UNDER 23 + S1:** € 25

**JUNIOR:** € 15 - **YOUTH B:** € 8

Per iscriversi ad entrambe le gare, la quota di iscrizione è pari a € 50 (Under 23 + S1: € 40).

Il pacco gara previsto sarà comunque solo uno.

**A TUTTI GLI ISCRITTI, T-SHIRT TECNICA** dell'evento by **MIZUNO**, da ritirare insieme alla busta tecnica.

## TIMING

Elettronico a cura di SDAM. A tutti gli atleti sarà consegnato un Chip che dovrà essere riconsegnato al termine della gara. Agli atleti che non riconsegnneranno il Chip saranno addebitati € 25.



**PARMIGIANO  
REGGIANO**

Quello vero è uno solo.

**Cus Parma  
TRIATHLON**

## PARCHEGGI E ALLESTIMENTI



### ZONA CAMBIO

La zona cambio sarà ubicata su terreno erboso, provvisto di transenne per il supporto delle biciclette, di fasce colorate per la determinazione dell'area e di distinte vie di ingresso ed uscita dei concorrenti a piedi ed in bici.

**Ore 09:00 Apertura area cambio**

**Ore 09.45 Chiusura area cambio 22° DUATHLON FRANCIGENO**

**Ore 10:00 Chiusura area cambio 14° TRIATHLON CAMPUS**

**Ore 10:00 Apertura piscina per riscaldamento**

### OPERAZIONI PRELIMINARI

- Prendere visione della Zona Cambio e della disposizione di ingressi e uscite.
- Posizionare il numero per il ciclismo, indifferentemente dietro la sella o nell'intersezione tra il tubo orizzontale ed il tubo forcella sul telaio della bici.
- Attaccare il numero pettorale all'elastico.
- Entrare in area cambio con bici e casco regolamentare allacciato (reg. FITRI).



Quello vero è uno solo.



## DESCRIZIONE PERCORSI E NOTE TECNICHE

### NUOTO

- Piscina scoperta da 25 mt., con 5 corsie. Distanza di gara da percorrere: 725 metri (29 vasche).
- 8 Batteria, le prime 2 sono Donne. Poi 6 batterie Uomini. Ogni batteria partirà al termine della batteria precedente.
- Max 7 atleti per corsia. Le cuffie saranno distribuite appena prima della partenza.

### CORSA 1 Duathlon

- Percorso pianeggiante di km 4,8 con due giri da Km 2,4 misto tra asfalto e ghiaietto battuto. Al termine del primo giro si rientra nell'area cambio passando alla sinistra del traguardo e si riprende il percorso del primo giro (con tappeto per controllo di passaggio). Al termine del secondo giro, sempre tenendo alla sinistra il traguardo si entra nella zona cambio T1 passando sul tappeto.
- Ristori e spugnaggi al Km 0,3 – 1,4 – 1,8 – 2,8 – 3,9 – 4,3 circa.

### CICLISMO

- Si esce dalla zona cambio senza rilevamento tempo (che è stato preso all'ingresso area cambio T1 sia per il Duathlon che per il Triathlon);
- Il percorso è pianeggiante, di 20 Km su 2 giri da 10 km, interamente controllato da personale organizzazione. con un tratto di lancio da percorrere solo in andata e ritorno in uscita dal Campus,
- Dopo l'uscita dal Campus (fare attenzione alle 2 curve strette che caratterizzano questo tratto) ci si immette sulla SP 56 (Str. Montanara). Il percorso va verso Felino fino al giro di boa posto poco dopo S.Ruffino. Da qui si rientra verso Parma per completare il primo giro. Il giro di boa è posizionato a fianco della stradina che riporta al Campus. Dopo il giro di boa e si riparte verso Gaione - S. Ruffino. Qui si effettua il 2° giro di boa e si ritorna verso PR-Campus. Non si fa il giro di boa ma si tiene la destra e si rientra al Campus, verso l'area Cambio T2. Non è previsto il ristoro.
- Al rientro in area cambio per il T2 ci sarà il rilevamento del tempo;
- Il percorso è controllato ma aperto al traffico e presenta l'attraversamento di alcuni centri abitati, quindi si consiglia di **prestare la massima attenzione e di rispettare il codice della strada**.

### CORSA 2 duathlon

Si percorre un giro del medesimo tracciato della prima frazione. Sul viale di arrivo si tiene la destra per arrivare al traguardo posto sotto l'arco Consorzio Parmigiano-Reggiano;

### CORSA triathlon

- Percorso pianeggiante di km 4,8 con due giri da Km 2,4 misto tra asfalto e ghiaietto battuto. In uscita dall'area cambio c'è il rilevamento tempo. Al termine del primo giro si rientra nell'area cambio passando alla sinistra del traguardo e si riprende il percorso del primo giro (con tappeto per controllo di passaggio). Sul viale di arrivo al termine del 2° giro si tiene la destra per arrivare al traguardo posto sotto l'arco Consorzio Parmigiano-Reggiano.
- Ristori e spugnaggi al Km 0,3 – 1,4 – 1,8 – 2,8 – 3,9 – 4,3 circa.

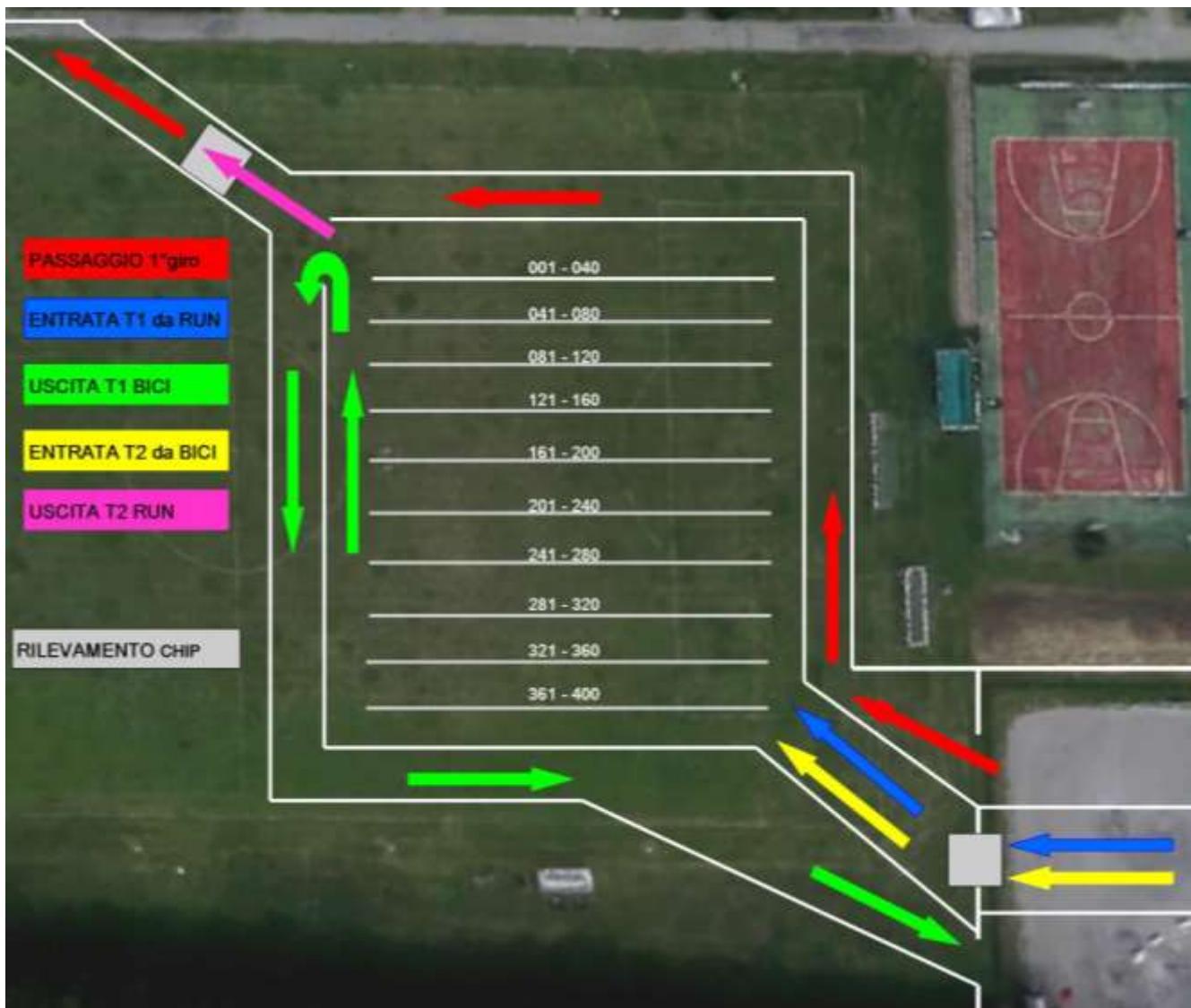


# PARMIGIANO REGGIANO

Quello vero è uno solo.

Cus Parma  
**TRIATHLON**

## AREA CAMBIO DUATHLON



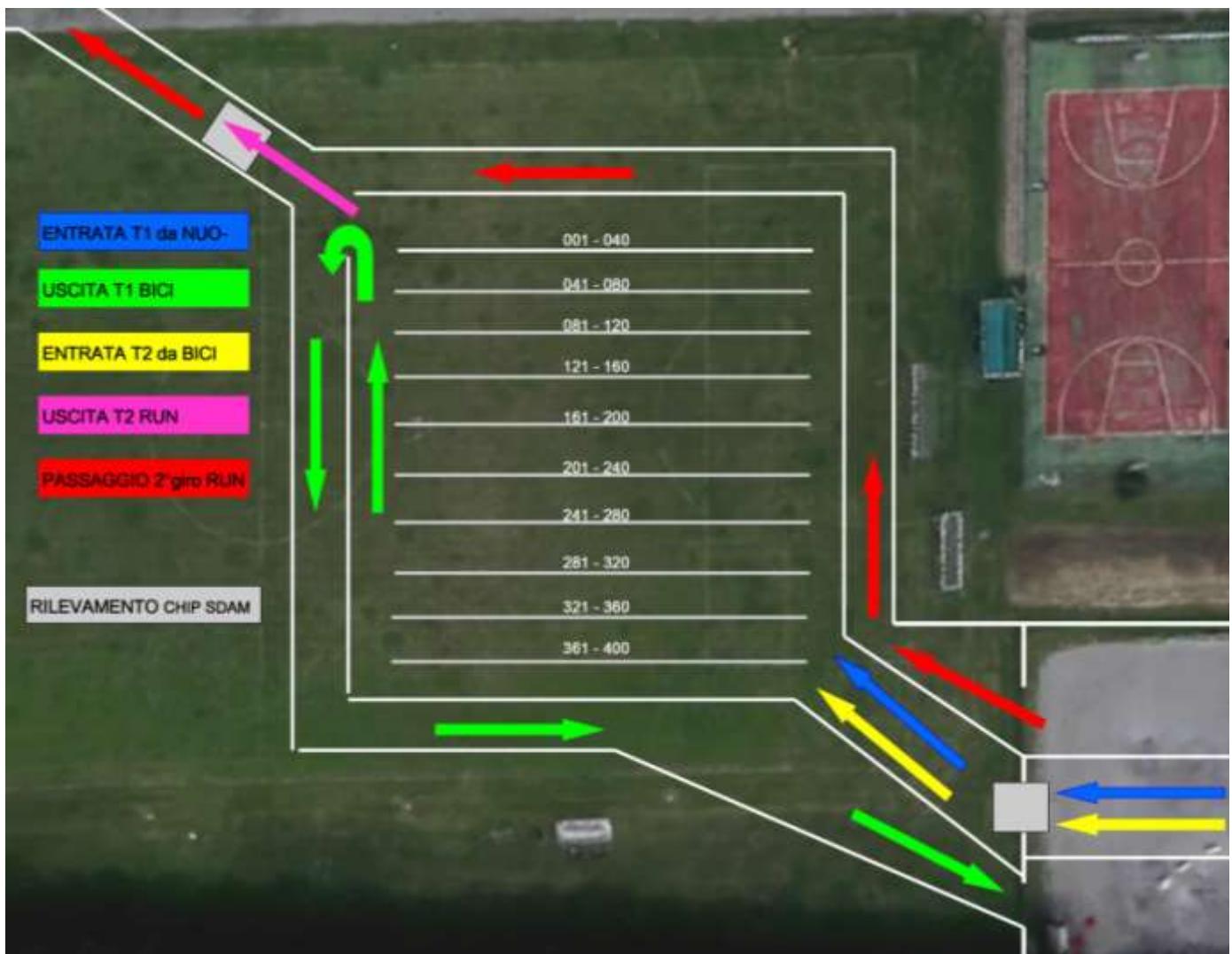


# PARMIGIANO REGGIANO

Quello vero è uno solo.

Cus Parma  
**TRIATHLON**

## AREA CAMBIO TRIATHLON



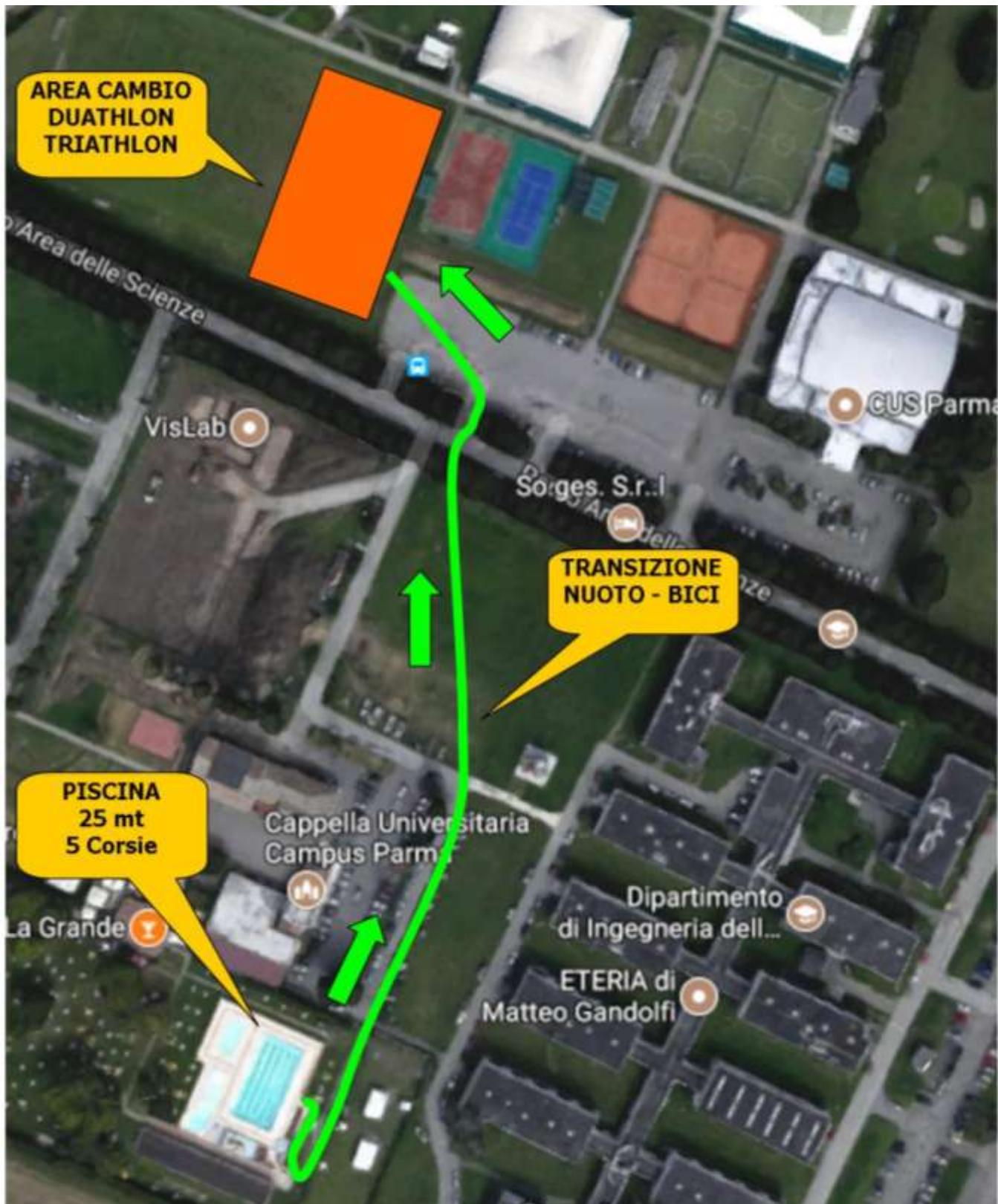


**PARMIGIANO  
REGGIANO**

Quello *vero* è uno *solo*.

**Cus Parma  
TRIATHLON**

## TRANSIZIONE SWIM



## PERCORSO BIKE DUATHLON E TRIATHLON





**PARMIGIANO  
REGGIANO**

Quello vero è uno solo.

**Cus Parma  
TRIATHLON**

## PARTICOLARE PERCORSO BIKE: USCITA CAMPUS UNIVERSITARIO



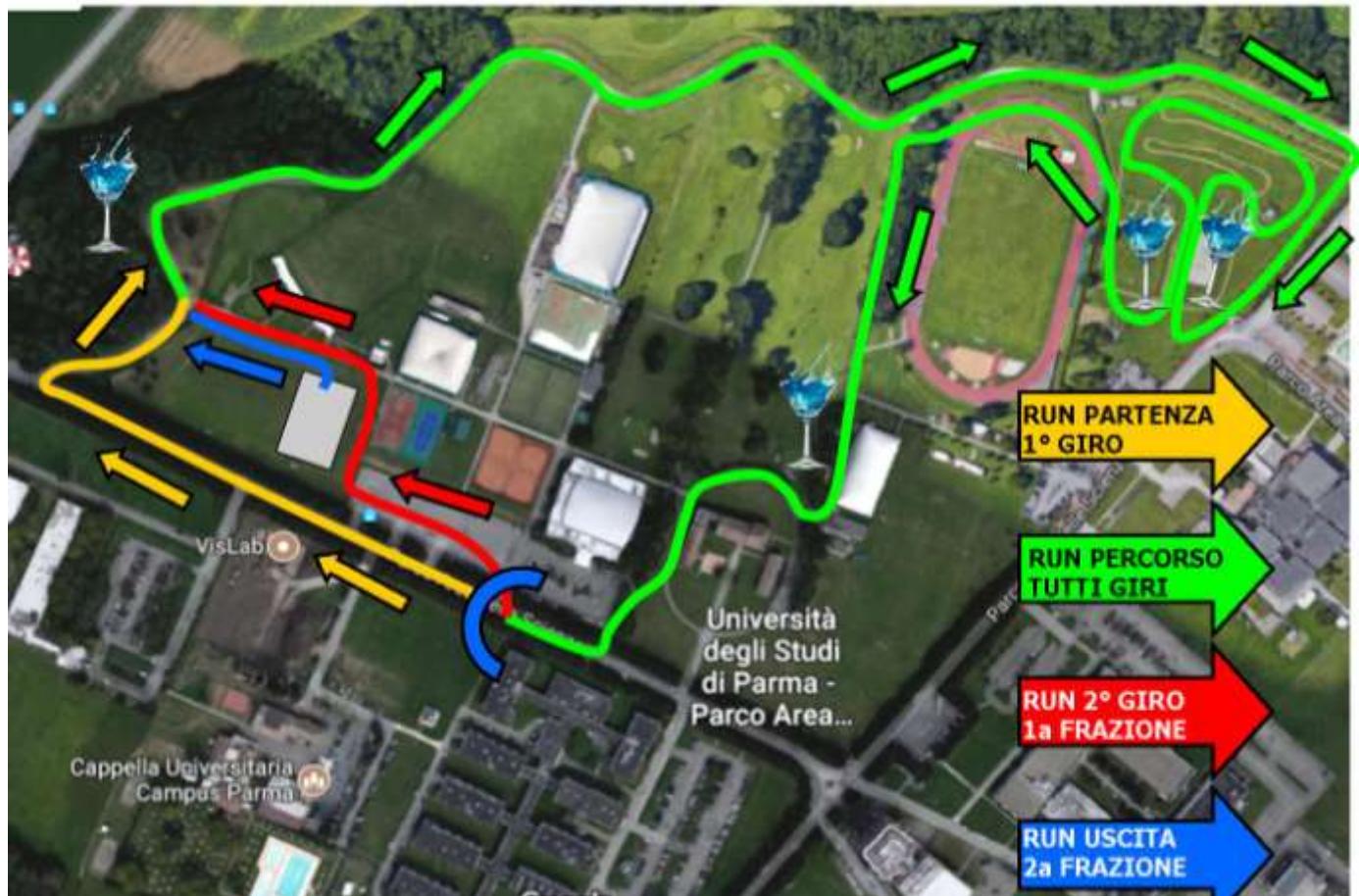


**PARMIGIANO  
REGGIANO**

Quello vero è uno solo.

**Cus Parma  
TRIATHLON**

**FRAZIONI RUN  
DUATHLON**



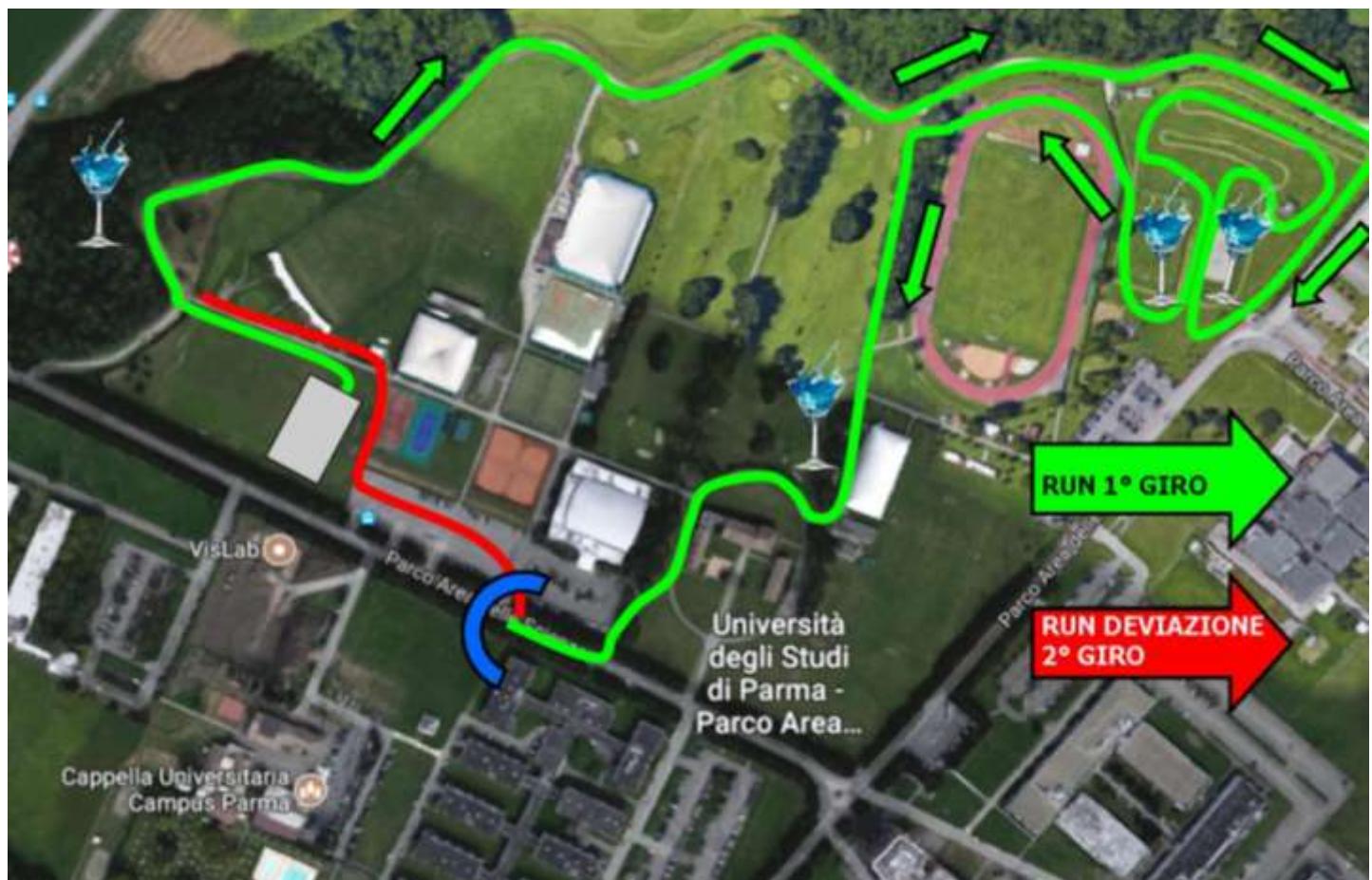


**PARMIGIANO  
REGGIANO**

Quello *vero* è uno *solo*.

**Cus Parma  
TRIATHLON**

**FRAZIONE RUN  
TRIATHLON**





Quello *vero* è uno *solo*.



## PREMIAZIONI

### MONTEPREMI:

Complessivo di euro €1.000 per il Triathlon e €500 per il Duathlon. Il premio verrà corrisposto solo agli atleti che nella classifica finale rientrano nel distacco massimo pari al 10% dal tempo del concorrente primo classificato (maschile/femminile).

I premi non sono cumulabili.

### 14° TRIATHLON CAMPUS

| Posizione | UOMINI          | DONNE           | AGE-GROUP. M/F | AMATORI M/F |
|-----------|-----------------|-----------------|----------------|-------------|
| 1°        | € 200,00        | € 200,00        | Medaglia       | Medaglia    |
| 2°        | € 150,00        | € 150,00        | Medaglia       | Medaglia    |
| 3°        | € 90,00         | € 90,00         | Medaglia       | Medaglia    |
| 4°        | € 60,00         | € 60,00         | ---            | ---         |
| 5°        | Premi in natura | Premi in natura | ---            | ---         |
| 6°        | Premi in natura | ---             | ---            | ---         |
| 7°        | Premi in natura | ---             | ---            | ---         |
| 8°        | Premi in natura | ---             | ---            | ---         |

### 22° DUATHLON FRANCIGENO

| Posizione | UOMINI   | DONNE    | AGE-GROUP. M/F | AMATORI M/F |
|-----------|----------|----------|----------------|-------------|
| 1°        | € 125,00 | € 125,00 | Medaglia       | Medaglia    |
| 2°        | € 75,00  | € 75,00  | Medaglia       | Medaglia    |
| 3°        | € 50,00  | € 50,00  | Medaglia       | Medaglia    |



Quello *vero* è uno *solo*.



## ASSISTENZA MEDICA

L'assistenza sanitaria sarà a cura della locale sezione del Seirs Parma, composta da un Pronto Soccorso mobile, da due ambulanze e un medico; la prima ambulanza stazionerà nei pressi dell'area cambio insieme al medico mentre la seconda ambulanza seguirà parte della manifestazione.

Pronto soccorso in gara: 347.7132390

**PRONTO SOCCORSO OSPEDALE DI PARMA: Via Abbeveratoia, 2 TEL: 0521.703111**

Distanza dalla sede di gara: 12 minuti

## SICUREZZA STRADALE

Tutto il percorso sarà controllato dagli addetti all'organizzazione e, negli incroci più pericolosi, dalle Forze dell'Ordine. La frazione podistica, svolgendosi interamente all'interno del Campus Universitario, non sarà interessata da alcun traffico nè di tipo automobilistico nè ciclopedonale.

## RISTORI

**Fine gara:** acqua

**Post gara:** acqua + integratore Daigò + succhi di frutta Santal + frutta + merendine e biscotti

**Pasta party:** gratuito per atleti con pasta + acqua + frutto o yogurt. a pagamento (€ 5) per accompagnatori.

## DOVE ALLOGGIARE

**HOTEL AI TIGLI** - Strada per Parma, 44 – Pilastro di Langhirano

[www.hotelaitigli.it](http://www.hotelaitigli.it); mail: [aitigli@hotelaitigli.it](mailto:aitigli@hotelaitigli.it); tel.: **0521 639006**

Non sarà possibile con i Camper pernottare all'interno del Campus Universitario.

## INFORMAZIONI

Segreteria CUS Parma tel.0521/905532-1 – fax 0521/905530 - e-mail: [triathlon@cusparma.it](mailto:triathlon@cusparma.it)