



#we
are
cusparma
triathlon



22° DUATHLON GIOVANILE CONAD

Parma, Campus Universitario: 29 marzo 2026

CAMPIONATO REGIONALE DUATHLON GIOVANI E GIOVANISSIMI

Tappa "**CIRCUITO INTERREGIONALE NORD-EST**"

Tappa "**CIRCUITO REGIONALE TRIKIDS CUP**"

REGOLAMENTO TECNICO

DOVE SIAMO



COME RAGGIUNGERE IL CAMPUS UNIVERSITARIO

Uscita Autostradale: Parma (non Parma Ovest!) Proseguire in direzione tangenziale. Prendere la tangenziale prima in direzione Fidenza-Milano-Piacenza poi seguire le indicazioni per Langhirano e percorrerla fino all'uscita 15. Immettersi nella grande rotatoria, prendere subito la prima uscita (indicazioni Campus e/o Conad) e seguire le indicazioni sul posto.



#we
are
cusparma
triathlon



PROGRAMMA

Domenica 29 marzo 2026:

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

- 08.00: apertura Segreteria - Ritiro pacchi gara
- 09.00-09.45: Apertura zona cambio (YA, YB, JU)
- 10.00: Youth B, Junior Femminile
- 10.45: Youth B, Junior Maschile
- 11.30: Youth A Femminile
- 12.15: Youth A Maschile
- 13.00-13.30: Svuotamento zona cambio (YA, YB, JU)
- 13.00: PREMIAZIONE GARA GIOVANI
- 13.00-13.30: APERTURA ZONA CAMBIO CUCCIOLI E MINICUCCIOLI
- 13.30-14.00: APERTURA ZONA CAMBIO ESORDIENTI E RAGAZZI
- 14.00: MINICUCCIOLI FEMMINE E MASCHI
- 14.15: CUCCIOLI FEMMINE E MASCHI
- 14.30: ESORDIENTI FEMMINE
- 14.55: ESORDIENTI MASCHI
- 15.20: RAGAZZE FEMMINE
- 15.40: RAGAZZI MASCHI
- 16.00 SVUOTAMENTO AREE CAMBIO CUCCIOLI, MINICUCCIOLI, ESORDIENTI E RAGAZZI
- 16.30 PREMIAZIONI GARA GIOVANISSIMI

Gli orari di partenza sono indicativi e potranno subire ritardi il giorno della gara, comunque sarà mantenuto questo ordine di partenza.

DIVISE GARA

E' obbligatorio l'utilizzo del body ufficiale della società per tutte le categorie.

Per situazioni particolari, può essere concessa esenzione dai Giudici Fitri previa richiesta dettagliata inviata alla società organizzatrice entro il termine della chiusura iscrizioni (triathlon@cusparma.it).

ISCRIZIONI

TERMINE ULTIMO PER LE ISCRIZIONI: 15/03 alle ore 23.59

Per gli atleti tesserati FITRI 2026

Le iscrizioni dovranno pervenire attraverso il portale MyFitri a questo link (www.myfitri.it/iscrizioni/3941 per problemi scrivere a info@myfitri.it) entro sabato 21 marzo alle h.23:59.

Le quote per gli atleti tesserati sono le seguenti:

- Nati tra il 2020 e il 2009: 8 euro
- Nati tra il 2008 e il 2007: 15 euro

La contabile del bonifico (IBAN: IT70G0313812700000013246335, Intestato a CUS PARMA ASD - CAUSALE: "ISCRIZIONE DUATHLON KIDS, "società") dovrà essere inviata via mail a triathlon@cusparma.it.

Per gli atleti sprovvisti di tesseramento FITRI 2026

Per gli atleti non tesserati FITRI 2026 è possibile effettuare il tesseramento giornaliero come da procedura indicata al sito www.myfitri.it : è indispensabile avere il certificato medico agonistico riportante la dicitura "TRIATHLON" (per i nati tra il 2014 e il 2007) o non agonistico (solo per i nati tra il 2020 e il 2015) entro sabato 21 marzo h.23:59.

Le quote per gli atleti NON tesserati sono le seguenti:

- Nati tra il 2020 e il 2009: 13 euro
- Nati tra il 2008 e il 2007: 18 euro

PAGAMENTO: ESCLUSIVAMENTE TRAMITE BONIFICO BANCARIO.

TIMING

Elettronico a cura di EvoData. A tutti gli atleti sarà consegnato un chip su cavigliera che dovrà essere riconsegnato al termine della gara. Agli atleti che non riconsegneranno il chip e la cavigliera saranno addebitati € 25.

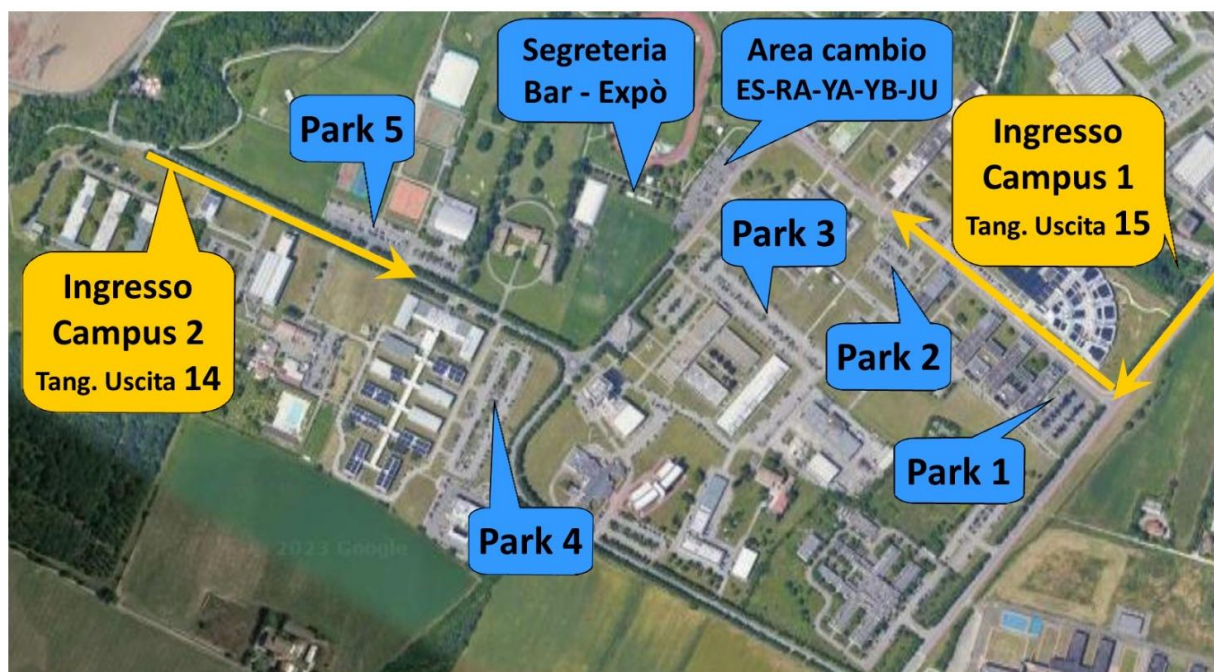
ACCESSI CAMPUS E PARCHEGGI

PARK 1 - PARK 2 - PARK 4 - PARK 5: sono parcheggi sempre raggiungibili anche durante la gara. Ingresso e uscita permessi durante tutta la giornata.

PARK3: è un parcheggio da cui si potrà entrare e uscire SOLO prima dell'inizio e a conclusione della manifestazione.

I PARCHEGGI NON SONO CUSTODITI. L'organizzazione non si assume responsabilità in merito.

SPOGLIATOI – DOCCE - SERVIZI IGIENICI sono ubicati nei pressi della zona Expo (vedi mappa).



MAPPA ATTIVITA'



RITIRO PETTORALI

Il ritiro pettorali deve essere effettuato presso la SEGRETERIA che sarà operativa continuamente dall'orario di apertura previsto fino alla chiusura della zona cambio Esordienti-Ragazzi. Per le gare giovanili è caldamente consigliato il ritiro di tutti i pettorali da parte di un unico referente per ogni società sportiva. Ogni busta conterrà il chip (da fissare alla caviglia), il pettorale e il numero bici.

DISTANZE

CATEGORIE	ANNO	CORSA1	BICI	CORSA2
MINICUCCIOLI	2020/2019	200mt	500mt	100mt
CUCCIOLI	2018/2017	200mt	1km	100mt
ESORDIENTI	2016/2015	400mt	1,5km	200mt
RAGAZZI	2014/2013	800mt	3km	400mt
YOUTH A	2012/2011	2000mt	6km	1000mt
YOUTH B	2010/2009	3000mt	10km	1500mt
JUNIOR	2008/2007	3000mt	10km	1500mt

PERCORSI

I percorsi sono stati tracciati dal nostro coach Aldo Cabrini e prevedono, in particolare per le frazioni bike delle categorie Giovanissimi, diversi elementi tecnici proporzionati all'età degli atleti (passerelle, salite, discese, ostacoli...). Nelle mappe sotto in colore verde sono riportati i rilievi altimetrici della CUS PARMA BIKE ARENA: si tratta di cumuli di terra alti fino a 3m creati apposta per la mountain-bike.



#we
are
cusparma
triathlon



MINICUCCIOLI- CUCCIOLI

La zona cambio MINICUCCIOLI – CUCCIOLI sarà ubicata su terreno sterrato, provvista 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.

RUN 1 e 2



BIKE



Nota: chi volesse evitare il piccolo salto (“jump”) può seguire il percorso più lungo alternativo “chicken line”.



#we
are
cusparma
triathlon



ESORDIENTI

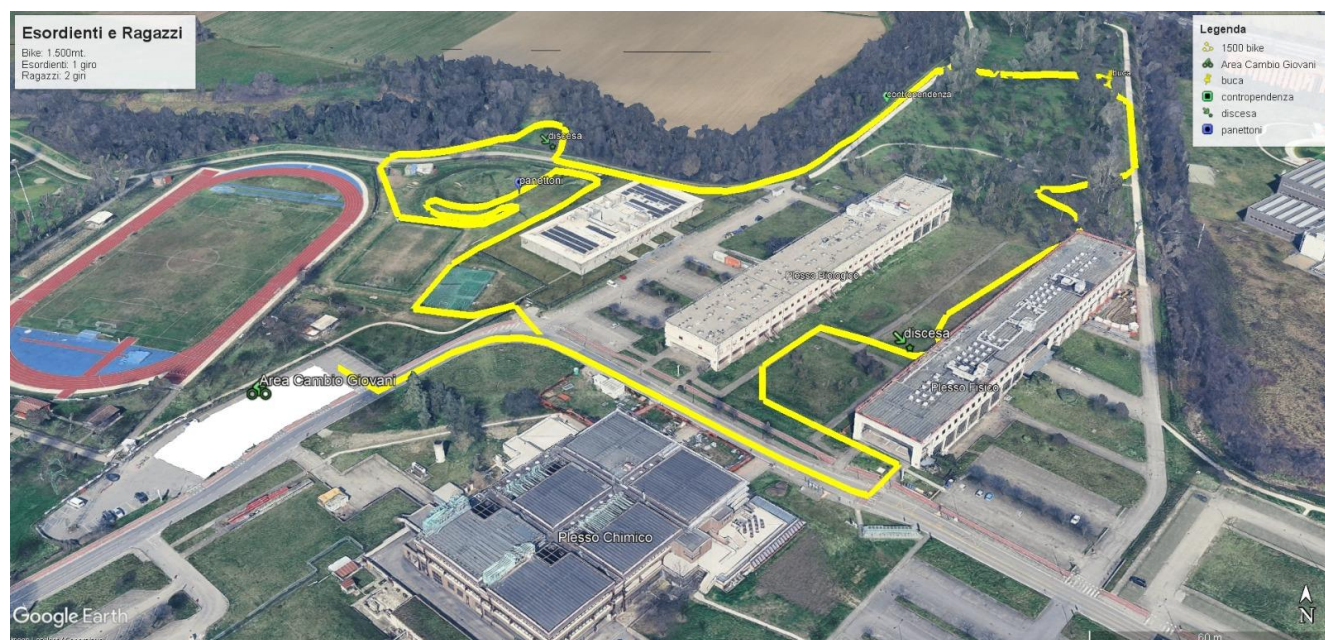
La zona cambio ESORDIENTI sarà ubicata su asfalto, provvista di transenne per il supporto delle biciclette e di distinte vie di ingresso ed uscita dei concorrenti a piedi ed in bici. La zona cambio sarà compensata. Vedere dettaglio zona cambio nella mappa a pag.11.

RUN 1



Usciti dalla zona cambio si percorrono 100m di raccordo su asfalto (non raffigurato nel disegno sotto) e ci si immette nel circuito bike. Lo stesso tratto asfaltato verrà percorso per rientrare in zona cambio.

BIKE



Nota: chi volesse evitare il piccolo salto ("jump"), la contropendenza e le brevi ripide salite, può seguire



#we
are
cusparma
triathlon



il percorso più lungo alternativo “chicken line”.

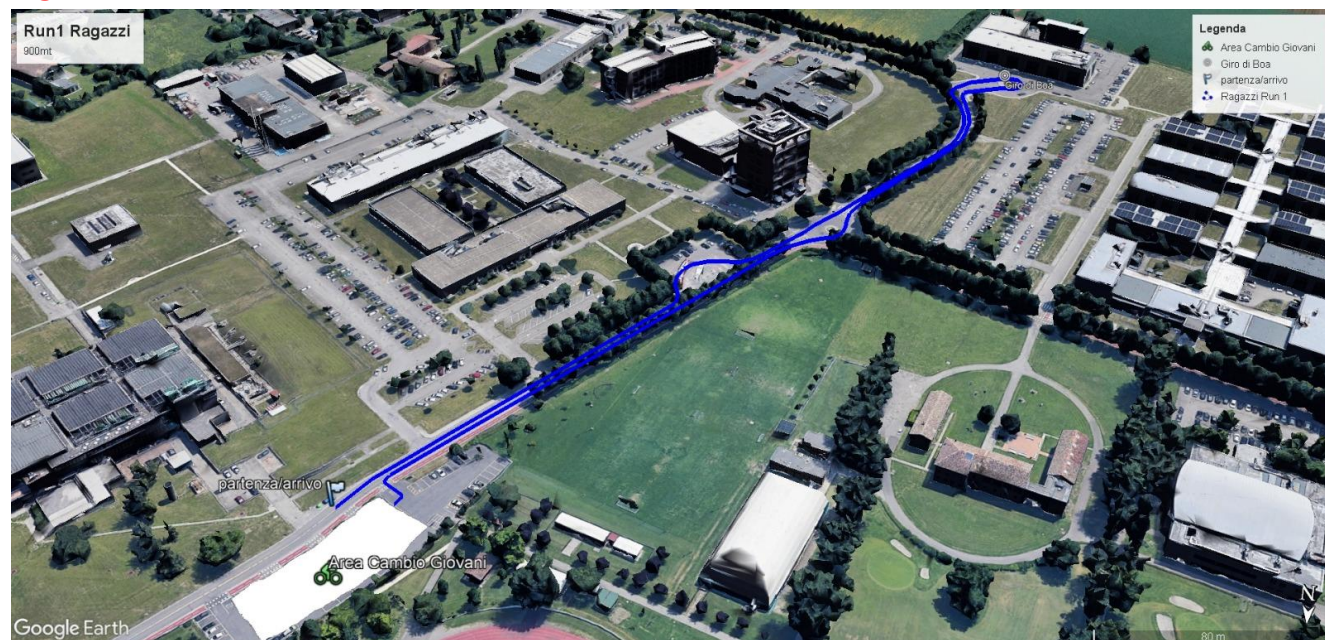
RUN 2



RAGAZZI

La zona cambio RAGAZZI sarà ubicata su asfalto, 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. La zona cambio sarà compensata. Vedere dettaglio zona cambio nella mappa a pag.11.

RUN 1



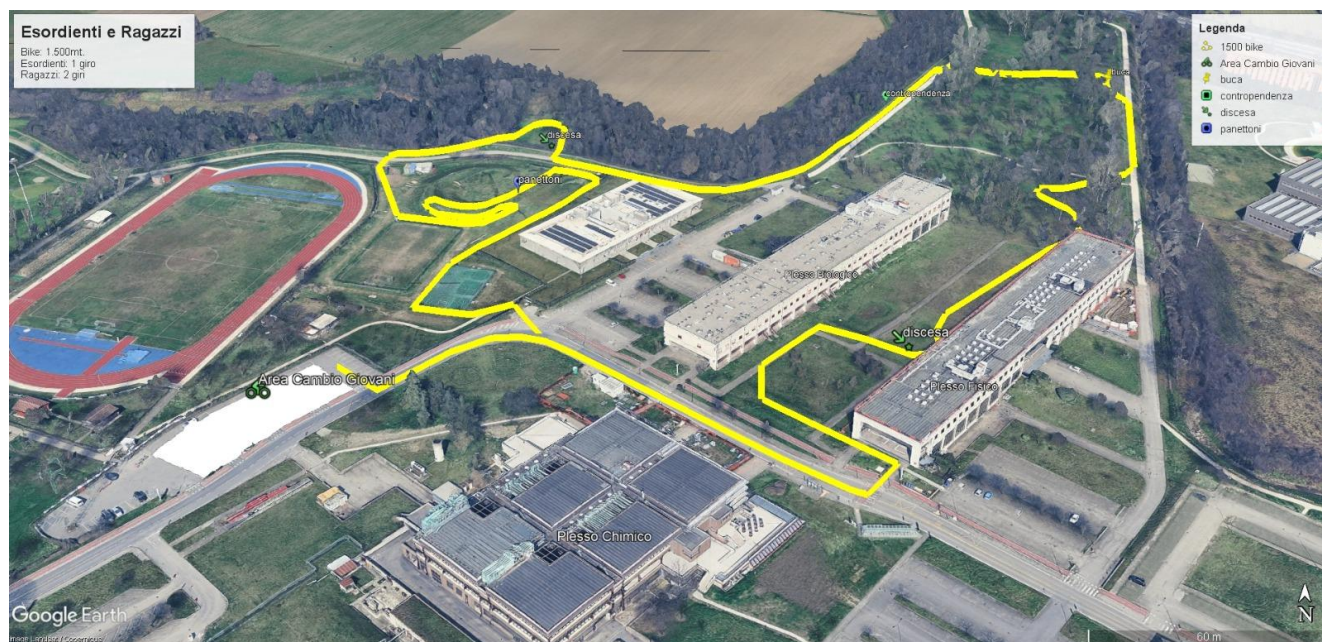


#we
are
cusparma
triathlon



Usciti dalla zona cambio si percorrono 100m di raccordo su asfalto (non raffigurato nel disegno sotto) e ci si immette nel circuito bike. Lo stesso tratto asfaltato verrà percorso per rientrare in zona cambio.

BIKE



Nota: chi volesse evitare il piccolo salto ("jump"), la contropendenza e le brevi ripide salite, può seguire il percorso più lungo alternativo "chicken line".

RUN 2



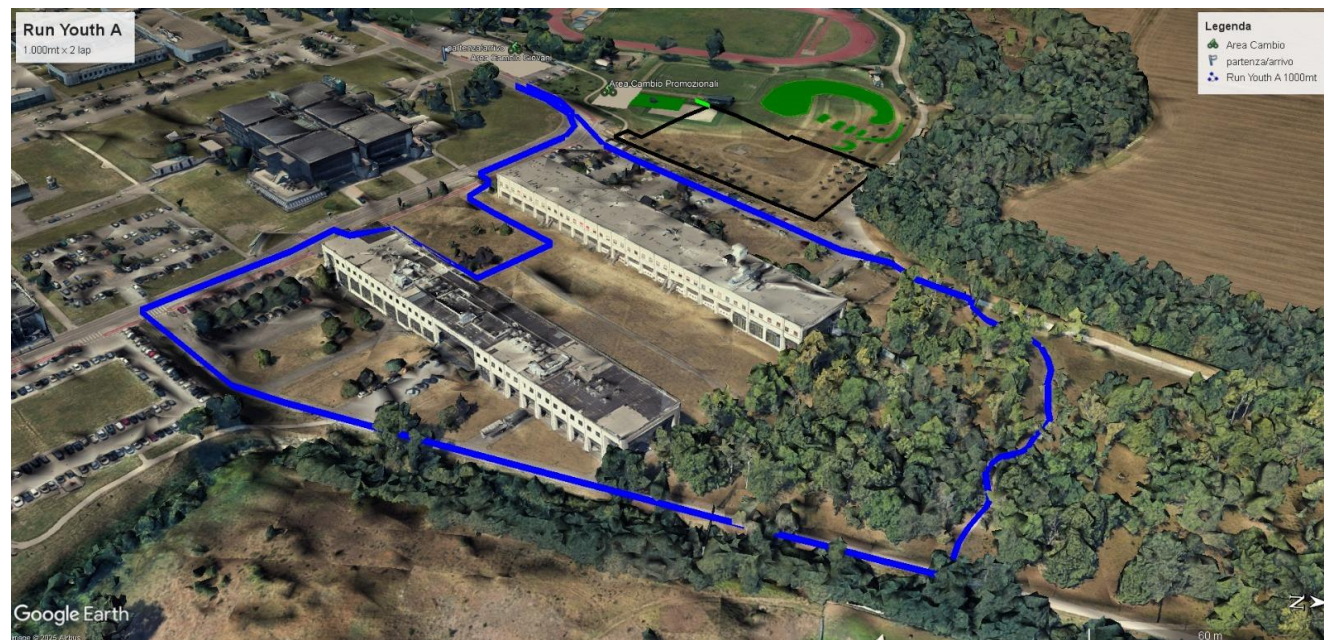


#we
are
cusparma
triathlon



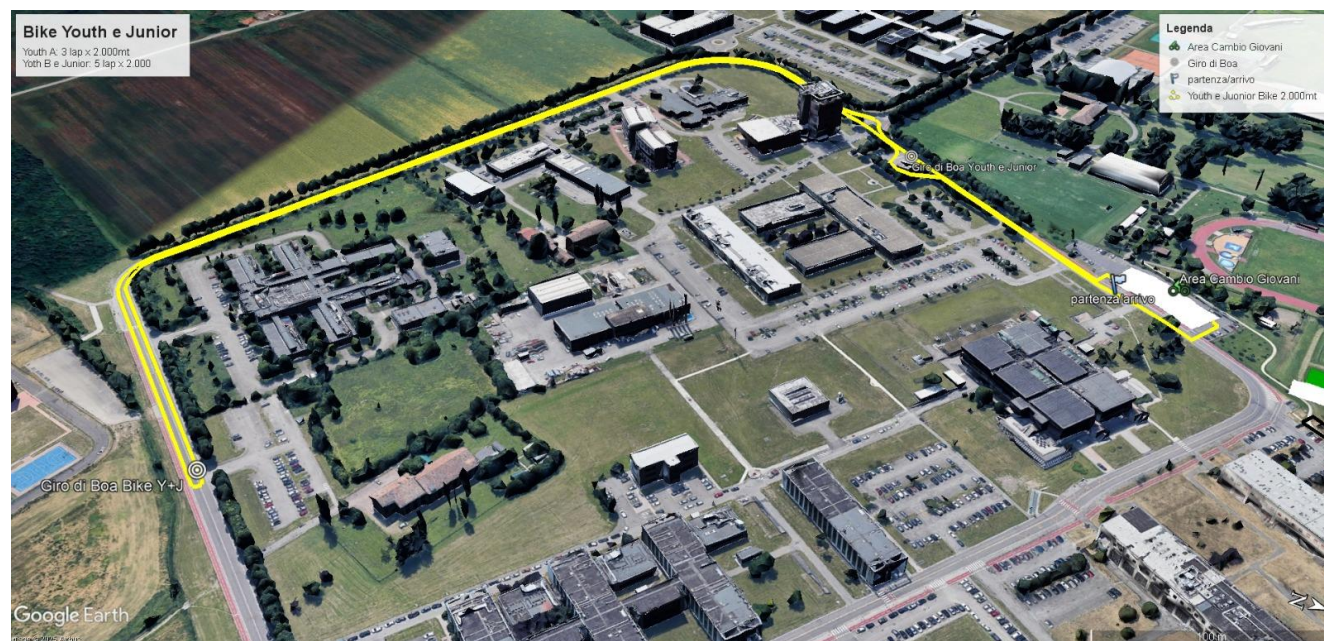
YOUTH A

RUN 1 e 2



RUN1: 2 giri – RUN2: 1 giro

BIKE



Percorso pianeggiante asfaltato, controllato e chiuso al traffico all'interno del Campus Universitario. Scia consentita. **Prestare comunque la massima attenzione e rispettare il codice della strada.** Si ricorda che il superamento della linea di mezzogiorno prevede la squalifica diretta.



#we
are
cusparma
triathlon



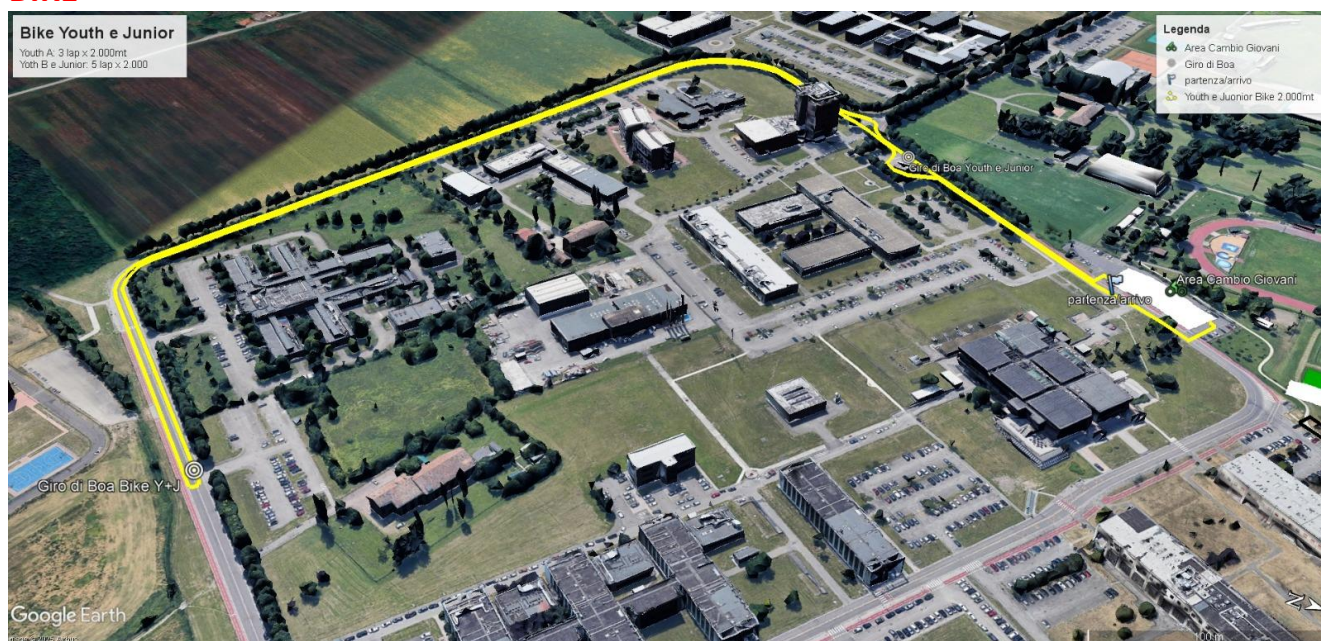
YOUTH B – JUNIOR

RUN 1 e 2



RUN1: 2 giri – RUN2: 1 giro

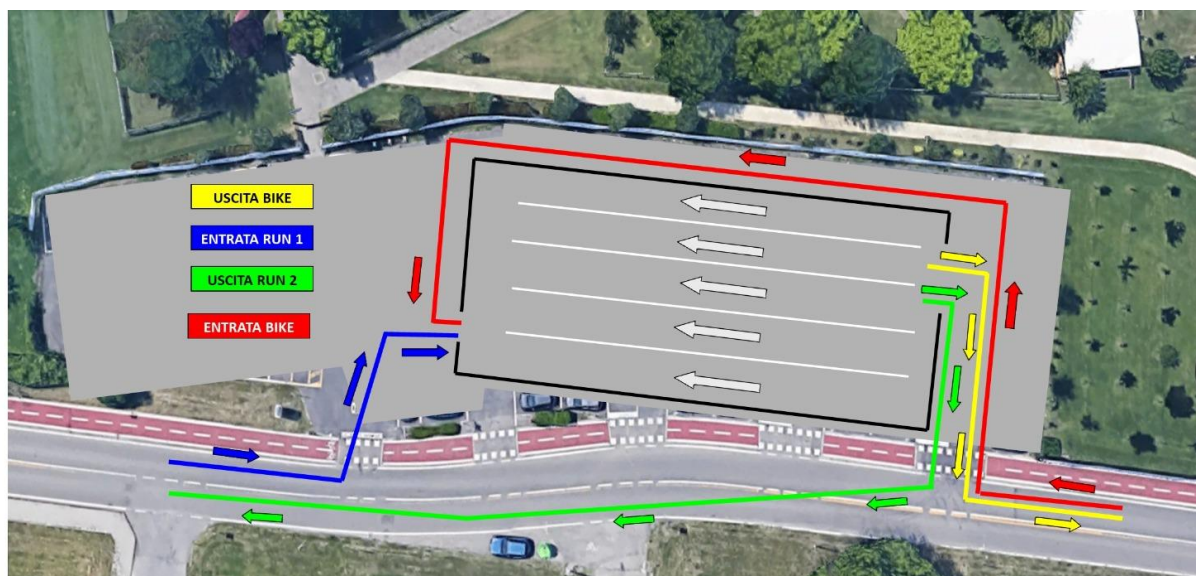
BIKE



Percorso pianeggiante asfaltato, controllato e chiuso al traffico all'interno del Campus Universitario. Scia consentita. **Prestare comunque la massima attenzione e rispettare il codice della strada.** Si ricorda che il superamento della linea di mezz'ora prevede la squalifica diretta.

DETTAGLIO ZONA CAMBIO ESORDIENTI - RAGAZZI

La zona cambio sarà ubicata su asfalto, 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. La zona cambio sarà compensata.



DETTAGLIO ZONA CAMBIO YOUTH A – YOUTH B - JUNIOR

La zona cambio sarà ubicata su asfalto, 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. La zona cambio sarà compensata.





NOTE

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).

MODALITA' DI PARTENZA

Tutte le partenze avverranno in modalità mass-start. In caso di ritardi sul programma orario le partenze avverranno comunque a seguire la gara precedente.

REGOLAMENTO TECNICO BICI

Le categorie MC/CU/ES/RA utilizzeranno **OBBLIGATORIAMENTE** la MTB.

Le categorie YA/YB/JU utilizzeranno **OBBLIGATORIAMENTE** la bici da corsa tradizionale.

E' fatto divieto nella frazione di ciclismo di condurre la bicicletta senza mani, non impugnando saldamente il manubrio o assumendo posizioni sul mezzo ritenute pericolose per sé o per gli altri concorrenti. Tutti questi comportamenti rientrano nelle azioni sanzionate con la squalifica immediata. Gli atleti devono condurre il mezzo rispettando il codice della strada, in gara e fuori gara, e in modo da non presentare pericolo per sé e per gli altri. Per tutte le categorie Youth A, Youth B e Junior è ammesso l'uso esclusivo di biciclette da corsa con telai a geometria tradizionale e conformi alle Norme U.C.I. relative all'anno in corso.

Per le gare delle categorie Giovanissimi non è ammesso l'uso di biciclette da strada, ma solo MTB

Non vi sono i limiti ai rapporti utilizzabili dalle categorie giovanili ed ai conseguenti sviluppi metrici di cambio e ruota.

È permesso nelle gare con scia consentita l'uso di 12 o più raggi (ruote di tipo STANDARD o non STANDARD), non necessariamente metallici.

Non è mai permesso l'uso di:

- ruote del tipo lenticolare o a razze
- ruote con un numero di raggi inferiore a 12

Per le gare in MTB è vietato il cerchio utilizzato nelle bici da corsa e la sezione minima dello pneumatico e di 1,5 pollici.

Le coperture delle ruote delle MTB devono essere tacchettate. Casi limite verranno valutati e giudicati idonei, o meno, dal Giudice Arbitro. L'atleta che monta coperture che possano mettere in dubbio la tenuta, perché ad esempio tacchettate ma eccessivamente consumate o dal profilo non conforme a quanto indicato, si espone alla valutazione del Giudice Arbitro che può bloccare l'entrata in Zona Cambio e la partecipazione alla gara.

il presente punto non si applica alle categorie Minicuccioli e Cuccioli per i quali si rimanda all'utilizzo di coperture che garantiscano sicurezza secondo il buon senso, pur rinviando l'ultima valutazione al Giudice Arbitro che, nel qual caso non reputi idonei i copertoni, può bloccare l'entrata in Zona Cambio all'atleta e la partecipazione alla gara.

Non sono ammesse in nessun caso, per nessuna categoria e nessuna tipologia di gara, le prolunghe/appendici da applicare al manubrio

Tutti i manubri nella parte terminale devono essere chiusi.

Per approfondimenti consultare LINEE GUIDA ATTIVITA GIOVANILE 2026 (FITRI).

RISTORI

Fine gara: acqua + succhi di frutta + panino a cura CONSORZIO COPPA DI PARMA e CONSORZIO SALAME DI FELINO (distribuiti singolarmente all'arrivo).



#we
are
cusparma
triathlon



CLASSIFICHE e PREMIAZIONI

Le classifiche, come le starting list, non verranno affisse ma saranno disponibili dopo pochi minuti dall'arrivo dell'ultimo concorrente sul sito <https://www.endu.net/results>.

A tutti i finisher delle categorie Minicuccioli e Cuccioli verrà data la medaglia di partecipazione direttamente all'arrivo.

Per le categorie Esordienti, Ragazzi, Youth A, Youth B, Junior saranno premiati con medaglie i primi 6 classificati assoluti maschili e femminili della gara e i primi 3 atleti maschili e femminili che gareggeranno per il Campionato Regionale Individuale di Duathlon (tesserati per società della regione Emilia-Romagna).

Sono previste anche premiazioni per la società più numerosa, per le prime 3 società regionali Giovanissimi (Esordienti e Ragazzi) e per le prime 3 società regionali Giovani (Youth A, Youth B, Junior).

BAR

Sarà disponibile in zona gara un servizio bar per colazioni e pranzo, con panini a cura del CONSORZIO COPPA DI PARMA e CONSORZIO SALAME DI FELINO. E ancora acqua, bibite, birra BIRRIFICIO TOCCALMATTO e vini ARIOLA.

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: 118 oppure 0521.702111

Distanza dalla sede di gara: 12 minuti

SICUREZZA STRADALE

Tutto il percorso sarà controllato dagli addetti all'organizzazione. Tutti i tracciati, svolgendosi interamente all'interno del Campus Universitario, non saranno interessati da alcun traffico nè di tipo automobilistico nè ciclopeditone.

CONVENZIONE PERNOTTAMENTO

A questo link potete trovare le convenzioni dedicate all'evento: <https://www.inchotels.com/offerte-hotel-inc/BR25G32391/>.

INFORMAZIONI

SEGRETERIA CUS PARMA: tel.0521/905532-1; e-mail: triathlon@cusparma.it

REFERENTE ORGANIZZATIVO: Luigi Passerini - mail: triathlon@cusparma.it

NON SARÀ POSSIBILE CON I CAMPER PERNOTTARE ALL'INTERNO DEL CAMPUS UNIVERSITARIO.



#we
are
cusparma
triathlon



MAIN SPONSOR



SPONSOR GOLD



SPONSOR SILVER



METALVEBA s.r.l.

