



1° DUATHLON CROSS “Gole del Nera”

Narni, 20 marzo 2022

Tappa “CAMPIONATO INTERREGIONALE CENTRO ITALIA”

Tappa “CAMPIONATO GIOVANILE REGIONALE”

REGOLAMENTO TECNICO e PROTOCOLLO COVID

COME ARRIVARE



**PARCHEGGIO ATLETI
ED ACCOMPAGNATORI**



AREA RISERVATA:

- segreteria
- zona cambio
- soccorsi

Uscita Autostradale: ORTE

Proseguire in direzione E45 TERNI, uscita NARNI verso NARNI.

Impostare sul navigatore “Percorso Ciclabile delle Gole del Nera”.

PARCHEGGI ATLETI ED ACCOMPAGNATORI: Via della Doga: Via Tre Ponti, Narni



PROGRAMMA GARA:

- **10:00 - 11:30** apertura segreteria – ritiro pettorali
- **10:45** Apertura Zona Cambio categorie **JU, YB, YA, RA**
- **11:45** Chiusura Zona Cambio categorie **JU, YB, YA, RA**
- **12:00** Partenza gara JU, YB maschile
- **12:20** Partenza gara JU, YB femminile (indicativo, comunque a seguire)
- **13:00** Partenza gara YA maschile (indicativo, comunque a seguire)
- **13:20** Partenza gara YA femminile (indicativo, comunque a seguire)
- **13:45** Partenza gara RA maschile (indicativo, comunque a seguire)
- **14:00** Partenza gara RA femminile (indicativo, comunque a seguire)
- **14:20** Apertura Zona Cambio recupero bici categorie **JU, YB, YA, RA**
- **14:20** Apertura Zona Cambio categorie **ES, CU, MC**
- **14:50** Chiusura Zona Cambio categorie **ES, CU, MC**
- **15:00** Partenza gara **MC** maschile / femminile
- **15:15** Partenza gara **CU** maschile / femminile (indicativo, comunque a seguire)
- **15:30** Partenza gara **ES** maschile / femminile (indicativo, comunque a seguire).

Tutte le categorie avranno partenze separate maschile/femminile.

PER TUTTE LE CATEGORIE è OBBLIGATORIO L'USO DELLA MTB CON I COPERTONI TACCHETTATI. (come da Linea guida FITRI 2022)

PERCORSI E DISTANZE:

CATEGORIE	ANNO	RUN 1	BICI	RUN 2
JU YB	2003/2006	3000 m (3 giri)	9 km (3 giri)	1500 (2 giri)
YA	2007/2008	2000 m (2 giri)	6 km (2 giri)	1000 (1 giro)
RA	2009/2010	1000 m (1 giro)	3 km (1 giro)	500 (1 giro)
ES	2011/2012	400m (1 giro)	1,5 km (1 giro)	200m (1 giro)
CU	2013/2014	200m (1 giro)	500 m (1 giro)	100m (1 giro)
MC	2015/2016	100m (1 giro)	250 m (1 giro)	50m (1 giro)

TIMING

Elettronico a cura di NextRace. A tutti gli atleti sarà consegnato un chip che dovrà essere riconsegnato al termine della gara. Agli atleti che non riconsegneranno il chip saranno addebitati € 15,00.

DISTRIBUZIONE PETTORALI

La segreteria aprirà dalle ore 10:00 per tutte le categorie e sarà collocata adiacente alla Zona Cambio. I pettorali verranno consegnati ad un tecnico/dirigente per ogni Società.

Ogni concorrente riceverà una busta contenente:

- Chip (da apporre alla caviglia) – da restituire a fine gara in apposito contenitore
- Pettorale
- Numero per bici e casco



Sarà d'obbligo, per accedere alla zona gara, l'uso della mascherina in dotazione personale ed il green pass che verrà controllato a tutti all'ingresso dell'area gara.

PARTENZA:

Modalità batteria unica; si terra la mascherina nei primi 300 m poi si metterà al braccio fino al traguardo. Chi verrà sorpreso a buttare la mascherina in terra sarà squalificato.

ARRIVO:

Appena tagliato il traguardo l'Atleta si igienizzerà le mani con del prodotto igienizzante che troverà sul posto poi riceverà un busta con dentro merendina, bottiglietta d'acqua, mascherina, che indosserà immediatamente e si recherà fuori dal campo gara seguendo le indicazioni del personale, nel pieno rispetto delle norme del protocollo gare FITRI che vietano qualsiasi tipo di assembramento.

INFORMAZIONI GENERALI:

I **parcheggi non sono custoditi**. L'organizzatore non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni.

SERVIZI IGIENICI: ubicati all'interno dell'Area Gara, disponibili solo per gli ATLETI e TECNICI/DIRIGENTI. Non sono disponibili spogliatoi e docce.

ZONA CAMBIO: ubicata su piastrelle grigliate, interamente transennata. La zona cambio sarà compensata.

OPERAZIONI PRELIMINARI:

- ✓ All'interno dell'Area Gara e della Zona Cambio va sempre indossata la mascherina, che può essere tolta solo durante il riscaldamento;
- ✓ Prendere visione della Zona Cambio e della disposizione di ingressi ed uscite;
- ✓ Entrare in Zona Cambio con bici e casco regolamentare allacciato

CORSA:

- ✓ Percorsi ondulati misto tra ghiaietto battuto e terreno erboso (per le categorie JU YB YA passaggio sul ponte di ferro)
- ✓ Non sono previsti ristori in gara

CICLISMO:

- ✓ Percorso ondulato misto tra terra battuta, terreno erboso e ghiaietto battuto con passaggio stretto al giro di boa.
- ✓ Il percorso bici è interamente chiuso al traffico.
- ✓ Non sono previsti ristori in gara

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 de www.nextrace.net

Saranno premiati i **primi 5 classificati** della gara di **ogni categoria giovanile**.

Per le categorie **Cuccioli** e **Minicuccioli** è prevista la premiazione di tutti i partecipanti.

Le premiazioni avverranno alla fine della manifestazione per tutte le categorie.

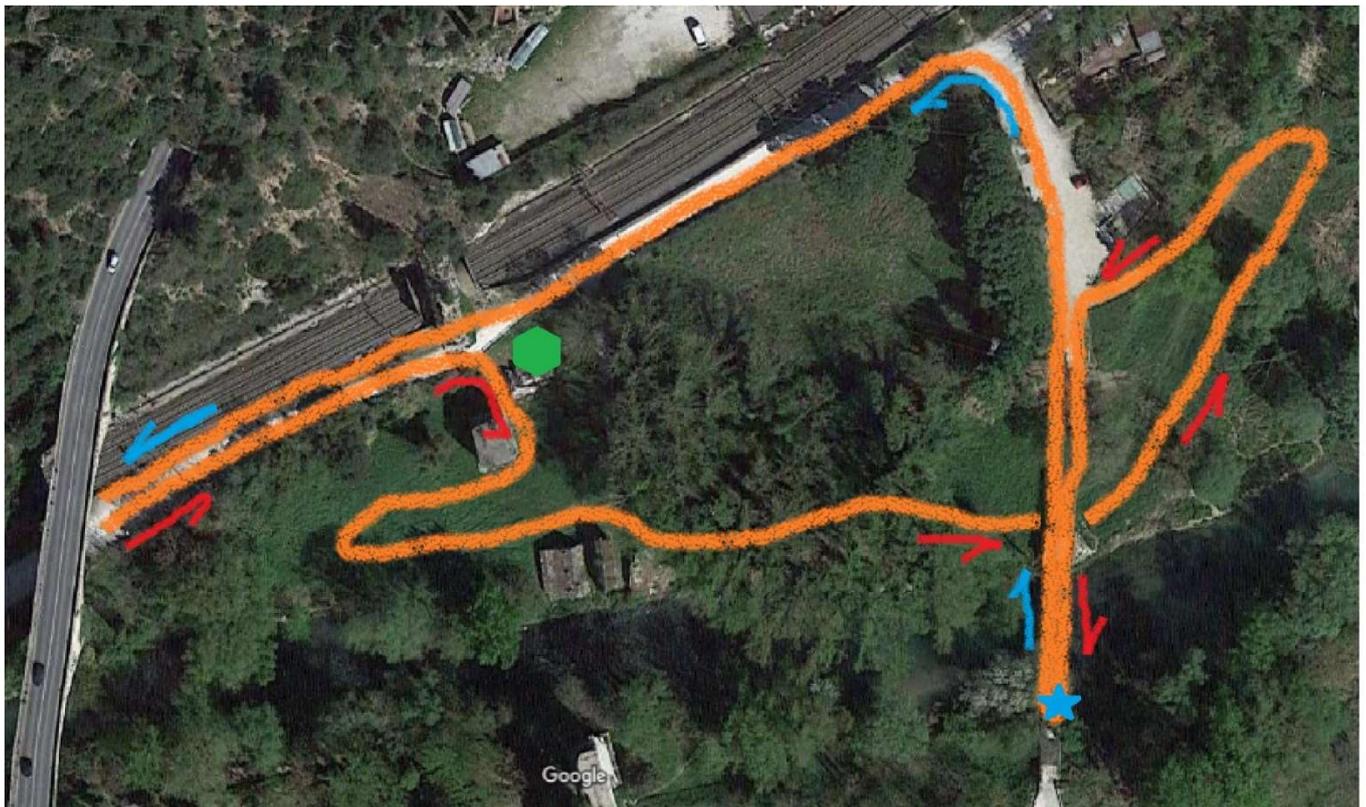
INFORMAZIONI ORGANIZZATORE:

Segreteria Terni Triathlon: 339.37 50 878 e-mail segreteria@ternitriathlon.it



PERCORSI GARA:

FRAZIONE RUN cat JU YB YA



 **PERCORSO RUN**
categorrie JU YB YA

 **GIRO DI BOA per il 2° o 3° giro di corsa**

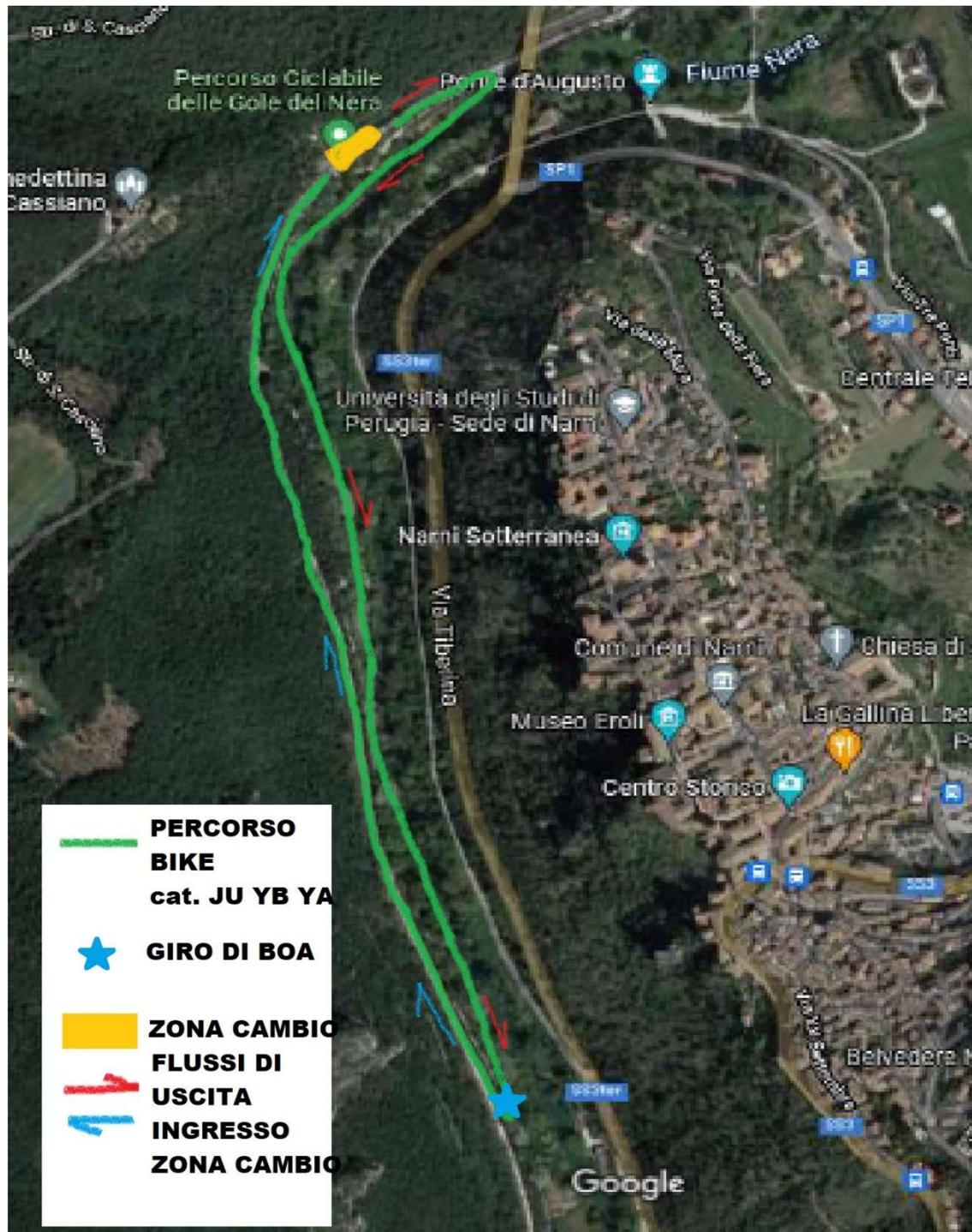
 **GIRO DI BOA**
(sopra la passerella di ferro sul Nera)

 **FLUSSI DI USCITA ED**
 **INGRESSO ZONA CAMBIO**

(il percorso è indicativo e può subire delle variazioni)



FRAZIONE CICLISMO cat JU YB YA



ATTENZIONE: giro di boa in salita che collega le due viabilità (dislivello di 5,00 m) con accesso stretto!!!



FRAZIONE RUN_1_cat RA



 **PERCORSO RUN cat. RA**
(prima frazione)

 **FLUSSI DI USCITA**
ed **INGRESSO in ZC**

FRAZIONE RUN_2_cat RA



 **PERCORSO RUN**
cat RA

 **ZONA CAMBIO**

 **GIRO DI BOA**

 **ARRIVO**

(il percorso è indicativo e può subire delle variazioni)



FRAZIONE CICLISMO cat RA



ATTENZIONE: giro di boa in salita che collega le due viabilità (dislivello di 5,00 m) con accesso stretto!!!



FRAZIONE RUN _1_cat ES CU MC (le distanze variano in base alla categoria)



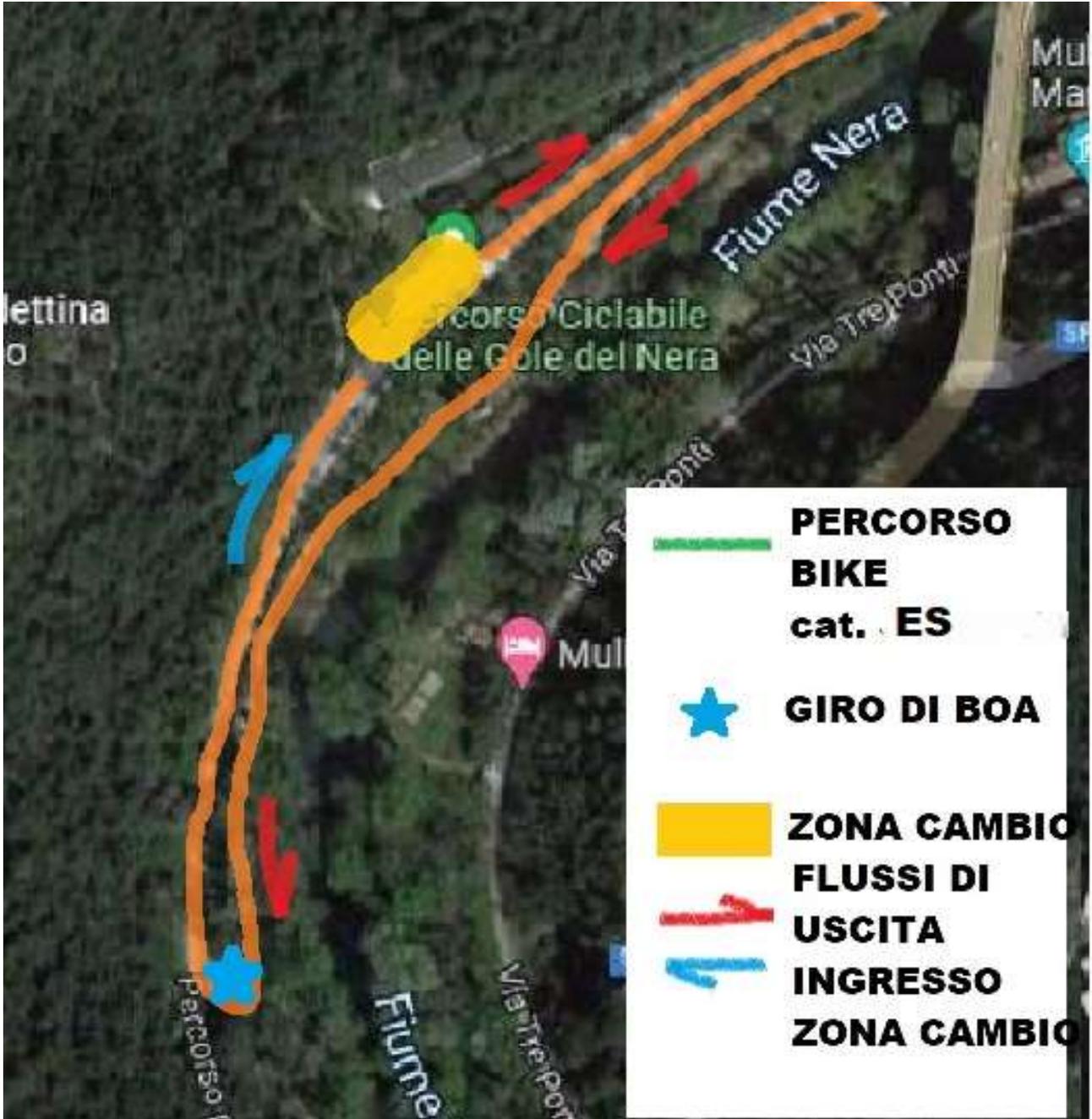
-  **PERCORSO RUN**
- cat ES CU MC**
-  **GIRO DI BOA**
-  **ZONA CAMBIO**

FRAZIONE RUN _2_cat ES CU MC (le distanze variano in base alla categoria)





FRAZIONE CICLISMO cat ES





FRAZIONE CICLISMO cat CU MC



-  **PERCORSO
BIKE
cat. CU MC**
-  **GIRO DI BOA**
-  **ZONA CAMBIO
FLUSSI DI
USCITA**
-  **INGRESSO
ZONA CAMBIO**
-  **INGRESSO
ZONA CAMBIO**