



PISCINA AQUACENTER "I DELFINI"

Via Prà 118 r - Genova

1° TRIATHLON DELLA LIBERAZIONE

nuota, pedala e corri

NELLA FASCIA DI RISPETTO DI PRÀ

REGOLAMENTO TECNICO

26 APRILE 2015



PROGRAMMA GARA (Domenica 26 Aprile 2015)

- Ore 8:30 – Ritrovo, accredito e consegna pacchi gara;
- Ore 9:30 – Breafing tecnico e partenza prima categoria, a seguire altre categorie.

REGOLAMENTO TECNICO

PRA' VIVA organizza con il patrocinio del Comune di Genova – Municipio VII Ponente e la collaborazione dell' ASD ZENA TRI TEAM, dell'ASD GS ARAGNO, dell'ASD NUOTATORI RIVAROLESI ed A.N.P.I. Sezione di Genova Prà una gara promozionale giovanile di TRIATHLON ed AQUATHLON.

Alla manifestazione potranno partecipare tutti i ragazzi e ragazze nati dal 1998 al 2007 in possesso del certificato medico sportivo valido.

A seconda della categoria di appartenenza, si potrà partecipare alle seguenti discipline:

- TRIATHLON: la gara consiste nel percorrere di seguito un tratto di nuoto, un tratto di bicicletta e un tratto finale di corsa a piedi (compreso il cambio di vestiario) nel più breve tempo possibile.
- AQUATHLON: la gara consiste nel percorrere di seguito un tratto di corsa a piedi, un tratto di nuoto e un tratto finale di corsa a piedi (compreso il cambio di vestiario) nel più breve tempo possibile.

Ogni concorrente dovrà essere munito di cuffia, costume, maglietta e scarpe ginniche. Per i partecipanti al triathlon occorre essere muniti di bicicletta e casco obbligatorio.

Il tratto di nuoto sarà effettuato in piscina, il tratto di bicicletta e di corsa a piedi nel parco adiacente alla piscina stessa. Tra la piscina ed il parco sarà allestita la zona cambio.

Nelle frazioni di bicicletta e corsa a piedi è obbligatorio l'uso della maglietta, anche nel caso di utilizzo del body da triathlon.

L'organizzazione metterà a disposizione 5 biciclette (mountain bike) per coloro che ne fossero sprovvisti.

La gara sarà suddivisa nelle seguenti categorie:

- CUCCIOLI M/F (nati 2006 – 2007);
- ESORDIENTI M/F (nati 2004 – 2005);
- RAGAZZI M/F (nati 2002 – 2003);
- YOUTH A M/F (nati 2000 – 2001);
- YOUTH B M/F (nati 1998 – 1999);

Le categorie CUCCIOLI, ESORDIENTI e RAGAZZI parteciperanno ad un TRIATHLON;

Le categorie YOUTH A e YOUTH B parteciperanno ad un AQUATHLON;

Le distanze, indicativamente, saranno le seguenti:

| TRIATHLON | | | |
|------------------|--------------|-------------------|-----------------|
| CATEGORIE | NUOTO | BICI | CORSA |
| CUCCIOLI M/F | 50 mt | 1 giro (600 mt) | 1 giro (150 mt) |
| ESORDIENTI M/F | 100 mt | 2 giri (1.200 mt) | 2 giri (300 mt) |
| RAGAZZI M/F | 200 mt | 3 giri (1.800 mt) | 3 giri (450 mt) |

| AQUATHLON | | | |
|------------------|-------------------|--------------|-------------------|
| CATEGORIE | CORSA | NUOTO | CORSA |
| YOUTH A M/F | 3 giri (1.800 mt) | 400 mt | 1 giro (600 mt) |
| YOUTH B M/F | 4 giri (2.400 mt) | 400 mt | 2 giri (1.200 mt) |

PACCO GARA

A tutti i partecipanti verrà consegnato un pacco gara contenente una cuffia numerata, pettorale, spille, elastico e materiale in omaggio. A fine manifestazione sarà offerto un ricco buffet.

PREMIAZIONI

Saranno premiati tutti i partecipanti che avranno concluso la prova.

MODALITA' D'ISCRIZIONE

Per partecipare alla manifestazione è necessario compilare in tutte le sue parti il modulo "Scheda d'iscrizione"

La quota d'iscrizione alla manifestazione è:

- euro 10,00 entro il 22 aprile 2015;
- euro 12,00 oltre il 22 aprile 2015;
- sconto del 10% per gruppi superiori a 20.

L'iscrizione potrà essere effettuata con le seguenti modalità:

- tramite bonifico bancario – IBAN IT33F0617501478000000236880 intestato a G.S. Aragno ed indicando nella causale: nome, cognome iscrizione 1° Triathlon della Liberazione;
- Presso la segreteria della Piscina Aquacenter "I Delfini" Via Prà, 118 r - 16157 - Genova
- Presso il negozio Genova Running di Via Cipro 47/49 r. (Genova)
- Presso il negozio Genova Running di Via Merano 85 r. (Genova - Sestri Ponente)