



# LEGA NAVALE ITALIANA

ENTE PUBBLICO SOTTO L'ALTO PATRONATO DEL PRESIDENTE DELLA REPUBBLICA  
ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE AMBIENTALE

SAN BENEDETTO DEL TRONTO



## **5° COASTAL TRIATHLON “RIVIERA DELLE PALME”** **(2 KM NUOTO – 10 KM CORSA – 3 KM ROWING)** **15 MAGGIO 2011**

### **REGOLAMENTO DI GARA:**

#### **1. ASSOCIAZIONE SPORTIVA CHE ORGANIZZA LA MANIFESTAZIONE:**

GRUPPO DILETTANTISTICO CANOTTAGGIO DELLA LEGA NAVALE ITALIANA DI SAN BENEDETTO DEL TRONTO –

Indirizzo postale: Lungomare Alfredo Scipioni, 6 – Casella postale 174.

Cap. 63039 San Benedetto del Tronto (Ascoli Piceno)

Fax 073584969 – Tel 3475471688 del Commodoro , Enrico IMBASTARO.

email: [sanbenedettodeltronto@leganavale.it](mailto:sanbenedettodeltronto@leganavale.it)

siti web: [www.leganavale.it](http://www.leganavale.it) [www.jacklabolina.it](http://www.jacklabolina.it)

#### **2. LOCALITÀ, DATA ED ORA DELLA GARA:**

Per la gara di Coastal Triathlon gli atleti devono ritrovarsi nella seguente sede, data ed orario: Centro sportivo della Lega Navale Italiana, lungomare sud di San Benedetto del Tronto, concessione demaniale nr. 45 bis.

Ore 09.00 del 15 maggio 2011 raduno degli atleti iscritti alla gara per le procedure preliminari per l'assegnazione del numero e la consegna della canottiera-pettorale.

Trasporto degli atleti a cura dell'Organizzazione della Lega Navale Italiana di San Benedetto del Tronto al posto di partenza della prima prova di nuoto, a Cupra Marittima di fronte la sede della Lega Navale Italiana e partenza della gara alle ore 10.00.

#### **3. PARTECIPANTI E PRESCRIZIONI SANITARIE:**

Alla gara possono prendere parte solo maggiorenni, cittadini Italiani o stranieri e le categorie saranno divise in uomini e donne. Tutti i concorrenti devono esibire all'atto dell'iscrizione alle prove un documento di riconoscimento e un certificato medico di sana e robusta costituzione, in corso di validità annuale, o una tessera di una Federazione Sportiva del CONI o Ente di Promozione Sportiva di una specialità della gara, o la tessera della F.I.Tr., valida per il 2011 con la regolarizzazione sanitaria.

Se si è tesserati per una Società Sportiva Dilettantistica affiliata al CONI o Ente di Promozione Sportiva, riconosciuta dal CONI, va dichiarato, all'atto dell'iscrizione al fine della consegna di coppe a livello di squadra, nella premiazione finale. Per essere riconosciuta come squadra occorre che vi siano almeno 5 soggetti (indifferenti se maschi o femmine) iscritti alla stessa società.

#### **4. REGOLE PER LA GARA:**

Vince la gara l'atleta, nella categoria maschile e femminile, che riesce a percorrere le tre frazioni previste nel minor tempo possibile, senza mai interrompere il cronometro nel corso della gara.

Le tre frazioni di gara sono:

2 km di nuoto; 10 km di corsa a piedi; 3 km di rowing (simulatore di canottaggio).

##### FRAZIONE DI NUOTO:

Il giudice di gara darà la partenza alle ore 10.00 per tutti i partecipanti dal bagnasciuga di fronte la Lega Navale Italiana di Cupra Marittima. In caso di condizioni meteo marine avverse, la manifestazione riguarderà solo una frazione di corsa a piedi di 12 km e una di rowing di 3 km, con programma evidenziato nel raduno alle ore 09.00.

Prima della partenza, ad ogni concorrente sarà evidenziato il numero di gara sul corpo almeno braccio e gamba alterni.

Sarà consegnata una cuffia numerata per ogni partecipante per la frazione di nuoto. Se la temperatura dell'acqua di mare è inferiore a 15° sarà obbligatorio indossare una muta.

Sarà vietato indossare la muta se la temperatura dell'acqua è superiore a 23°. Ad insindacabile giudizio del Comitato Organizzatore, sentito il medico, può essere reso obbligatorio l'uso della muta, che ad ogni buon conto non può superare i 5 mm. Se è consentito l'uso della muta, sarà autorizzato con essa l'utilizzo di calzari e guanti. È vietato l'uso di pinne. Nessun altro supporto o elemento è consentito nella frazione di nuoto. Il percorso di gara, sarà delimitato da due boe cilindriche di colore rosso che saranno posizionate fuori dalle scogliere e che si riferiranno ai due punti della linea immaginaria che evidenziano il percorso di gara, dall'ingresso in mare all'uscita dal mare. In caso di emergenza in acqua, l'atleta deve alzare un braccio sopra la testa e chiamare l'assistenza. Una volta ricevute le cure adeguate, l'atleta è obbligato a completare la frazione natatoria, altrimenti sarà squalificato, se intende continuare la gara.

##### FRAZIONE PODISTICA:

Il percorso della frazione podistica di km 10 (km 12 in caso fosse annullata per condizioni meteo marine avverse quella di nuoto) è quasi per la sua totalità chiuso al traffico veicolare, ma non a quello pedonale e ciclabile. Il percorso comprende tutto il lungomare di Cupra Marittima e Grottammare sul marciapiede pedonale e ciclabile, fino al termine della ciclabile di Grottammare, dove gli atleti saranno incanalati sulla spiaggia dove, nei 5 metri dal bagnasciuga; occorrerà percorrere circa 500 mt, passare lungo il camminamento che costeggia il mare attraverso il porto lungo la banchina, fino a rimettersi sul percorso pedonale e ciclabile del lungomare di San Benedetto del Tronto ed arrivare presso il Centro Sportivo della Lega Navale Italiana di San Benedetto del Tronto, concessione demaniale nr. 45 bis. Il percorso potrà essere svolto sia di corsa che camminando.

##### FRAZIONE DI ROWING:

Giunti nel Centro Sportivo della Lega Navale Italiana, si procederà all'effettuazione della frazione di rowing, dove con l'utilizzo di una macchina COCEPT II libera, si percorreranno i 3 km previsti a scalare come riportato sul contakilometri di bordo.

Sul tragitto di gara saranno posti dei tavoli per spugnaggio e rifornimento di acqua. Nel corso della gara è vietato l'uso di cellulari e radio.

## **5. ISCRIZIONI E TASSA D'ISCRIZIONE:**

Gli iscritti sono tutti coloro che dal 02 maggio 2011 fino alle ore 8.45 del 15 maggio 2011 faranno pervenire la propria adesione secondo lo schema allegato al presente REGOLAMENTO via fax o posta elettronica ad uno dei seguenti indirizzi:

fax nr. 073584969 email: [sanbenedettodeltronto@leganavale.it](mailto:sanbenedettodeltronto@leganavale.it) o eseguito direttamente presso la segreteria posta sulla concessione demaniale nr. 45 bis del lungomare di San Benedetto del Tronto, il martedì o il sabato dalle ore 16.30 alle ore 19.30.

Tassa d'iscrizione: € 5.00 a persona, che saranno corrisposti nello stesso giorno della gara, all'atto dell'accreditamento che avrà inizio alle ore 8.15. Oggetti ricordo in omaggio a tutti i partecipanti.

## **6. PREMI:**

Coppa al primo della categoria maschile e femminile. Saranno premiati con medaglia tutti i partecipanti alla gara, distinti nella categoria maschile e femminile. Coppa al concorrente più anziano, alla squadra 1<sup>a</sup> classificata, al concorrente più giovane. Premi a sorpresa con estrazione a sorte tra tutti gli iscritti alla manifestazione che abbiano compiuto regolarmente tutto il percorso di gara.

## **7. ORGANIZZAZIONE:**

L'Associazione referente per le iscrizioni e l'organizzazione generale di tutta la manifestazione è il Gruppo Dilettantistico Canottaggio della Lega Navale Italiana di San Benedetto del Tronto che provvederà a mettere a disposizione i cronometristi e l'assistenza sanitaria con la presenza di un medico e di una ambulanza. Rinfresco offerto a tutti i partecipanti a cura della Lega Navale Italiana di San Benedetto del Tronto al termine della gara.

## **8. COME RAGGIUNGERCI:**

Autostrada A14: uscita San Benedetto del Tronto – Ascoli Piceno, sopraelevata, uscita Via Scarlatti, Lungomare di San Benedetto del Tronto, concessione demaniale n. 45 bis.  
Ferrovia: linea Adriatica stazione di San Benedetto del Tronto.  
Aereo: Aeroporti di Falconara Marittima e poi treno o Pescara e poi treno.

## **9. RESPONSABILITÀ:**

La Lega Navale Italiana di San Benedetto del Tronto declina ogni responsabilità per danni a cose o persone che dovessero verificarsi nel corso dell'intera manifestazione.

*IL COMITATO ORGANIZZATORE*

**Modulo di iscrizione dei partecipanti al**  
**5° COASTAL TRIATHLON "RIVIERA DELLE PALME"**  
**(2 KM NUOTO – 10 KM CORSA – 3 KM ROWING)**  
**15 MAGGIO 2011**

DA TRASMETTERE VIA FAX AL NR. 0735-84969 O EMAIL:  
[sanbenedettdeltronto@leganavale.it](mailto:sanbenedettdeltronto@leganavale.it)

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Nato/a il \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ Via \_\_\_\_\_ nr. \_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ email: \_\_\_\_\_

Tessera della Federazione del CONI o Ente di Promozione Sportiva del CONI

\_\_\_\_\_ nr. \_\_\_\_\_

dell'Associazione Sportiva \_\_\_\_\_

Certificato sanitario di sana e robusta costituzione fisica (solo per coloro che non sono muniti di tessere di Associazione Sportiva) datato \_\_\_\_\_

FIRMA

Data, \_\_\_\_\_

Il/la sottoscritto/a dichiaro/a di accettare il regolamento di gara del COASRAL TRIATHLON "RIVIERA DELLE PALME".  
Ai sensi e per gli effetti dell'art. 11 della legge nr. 675/96 (legge della privacy) presto/a il più ampio consenso al trattamento dei suddetti dati personali, e quelli raccolti durante le gare compreso il materiale fotografico, per finalità sportive attinenti le discipline remiere da parte della Associazione Sportiva organizzatrice.

FIRMA

Data \_\_\_\_\_

