

REGOLAMENTO ALE4M WINTER TRIATHLON

Per ogni concorrente è obbligatorio presentare al momento dell'iscrizione il certificato medico agonistico o non agonistico (di sana e robusta costituzione). Per coloro che non sono in possesso di tale documento, il singolo o l'intera squadra potrà partecipare all'evento in qualità di escursionista/i.

Percorso

Partenza in linea con la bici alle ore 9:30 presso la stazione a valle dell'Alpe Cermis.

La prima parte in bici sarà una "partenza controllata", inizialmente per pista ciclabile, poi per il centro abitato di Masi di Cavalese fino a giungere in località Podera, dove si imbrocherà la strada provinciale 240. Qui terminerà la velocità controllata e inizierà ufficialmente la sfida.

Si sale per la strada provinciale fino alla stazione intermedia dell'Alpe Cermis in località Doss dei Laresi.

Sviluppo: 6km Dislivello: + 400mt

Discesa libera su pista Olimpia 3 fino a giungere alla stazione a valle (fine pista).

In questa frazione è obbligatorio mantenere una distanza minima di 5 metri dal bordo sinistro della pista, spazio riservato agli sci alpinisti in salita.

Sviluppo: 2,5km Dislivello: - 400mt

Salita sul lato destro della medesima pista Olimpia 3 fino a raggiungere la località Doss dei Laresi.

Obbligatorio salire sulla parte destra a non più di 3 metri dal bordo pista.

Salita - Sviluppo: 2,5km Dislivello: + 400mt

Al termine della salita ci sarà un cambio pelli obbligatorio e una discesa di circa 200 metri che porterà all'arrivo.

Chi non toglierà le pelli al termine della salita, riceverà una penalità di 1'

L'organizzazione si riserva la possibilità di modificare il percorso in base alle condizioni della neve e al meteo. I cambiamenti saranno comunicati tramite i canali social o il giorno stesso prima della partenza.

Attrezzatura obbligatoria

- Segmento bici: Bici da strada o Mountain bike, casco da bici.
E-bike permessa. Per coloro che corrono con e-bike verrà assegnato un tempo arbitrario della frazione in bici di 60'00".
- Segmento discesa: sci di lunghezza minima 150 cm, scarponi da sci alpino o sci alpinismo, pantalone lungo, strato superiore a manica lunga, casco da sci alpino o sci alpinismo, guanti da sci (Non da bici), pelli di foca per la risalita (SOLO gara individuale)
- Sci alpinismo: sci di lunghezza minima 150 cm, scarponi da sci alpinismo, 1 paio di pelli di foca, pantalone lungo, strato superiore a manica lunga, casco da sci alpino o sci alpinismo, guanti da sci (Non da bici).

Cambi d'assetto per gara individuale

1° cambio (bici-discesa): all'entrata della zona cambio, ci sarà del personale a cui va consegnata la bici. Entrati nella zona cambio si troverà, per ogni numero di pettorale, il materiale necessario per effettuare il cambio.

È obbligatorio prima di uscire dalla zona cambio avere il casco allacciato, scarponi chiusi agganciati agli sci, guanti da sci indossati e avere con sé le proprie pelli di foca per la risalita.

Per i discesisti ci sarà un tratto da fare a piedi prima di mettere gli sci.

2° cambio(discesa- sci alpinismo): il cambio di assetto va fatto interamente nella zona cambio

In entrambi i cambi è vietato qualsiasi tipo di assistenza.

Cambi d'assetto per gara a squadre

Il frazionista successivo può partire solo dopo esser stato toccato dal frazionista precedente.

All'arrivo della prima frazione, il ciclista dovrà consegnare momentaneamente la bici al nostro personale, fare alcuni metri di corsa e toccare il proprio compagno.

Il discesista potrà quindi correre in pista dove avrà già predisposto i propri sci per la discesa.

Ricordiamo che al termine del triathlon l'organizzazione NON si prenderà il compito di custodire nessun materiale, quindi chiediamo ai partecipanti di ritirare qualsiasi bici, zaino ecc e portarli in un luogo sicuro.

Gara con e-bike

E permesso, sia per la categoria individuale sia per quella squadre, l'utilizzo di bicicletta e-bike. La partenza sarà 15 minuti dopo di quella ufficiale, ovvero alle 9:45.

A coloro che utilizzano l'e-bike verrà assegnato un tempo arbitrario della frazione in bici di 60'00".

Premiazioni

Verranno premiati i primi 3 classificati per le categorie:

- Individuale maschile
- Individuale femminile
- Squadre maschile
- Squadre femminile
- Squadre miste

Premio speciale dedicato ad Elisa Deflorian per chi meglio incarna lo spirito scherzoso della nostra amica Elisa indossando dei divertenti costumi.

L'associazione organizzatrice, pur avendo cura del buon esito della manifestazione, declina ogni e qualsiasi responsabilità per incidenti o danni che dovessero verificarsi a persone o a cose prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.