



2024

TRIATHLON

GENNARGENTU®

CROSS SPRINT

5 maggio
Lago di Gusana
Gavoi

GUIDA TECNICA

INDICE

Località	pag. 4
Come arrivare	pag. 5
Convenzioni Nave+Hotel	pag. 5
Organizzazione	pag. 5
Referenti	pag. 6
Iscrizioni	pag. 6
Quote di iscrizione	pag. 6
Programma	pag. 7
Distanze	pag. 8
Mappe	pag. 9-16
Regolamento	pag. 17-19
Note finali	pag. 20

LOCALITA'

Incastonato tra i monti del **Gennargentu**, nel cuore della Barbagia, al centro della Sardegna, protetto da rilievi ricoperti di roverelle e macchia mediterranea, che gli conferiscono un candido aspetto, spunta il blu intenso del **lago di Gusana**.

È un bacino artificiale, formato tra 1959 e 1961 nel territorio di **Gavoi**, da cui dista appena due chilometri. Originato dallo sbarramento del rio omonimo, si stende alla base dell'altopiano di **Fonni**, perfettamente inserito nel paesaggio, suggestivamente 'incassato' tra i monti barbaricini *Littederone* e *Nodu sos Arcos*.

È una destinazione privilegiata per chi ama il relax e la sensazione di pace: potrai avventurarti nelle sue acque con un'escursione in canoa oppure divertirti con la pesca sportiva, facendo attenzione a limitazioni nei periodi di pratica. O ancora potrai visitare a cavallo i boschi attorno all'azzurro del lago.

Vicino alle sue rive troverai strutture ricettive per goderti un soggiorno con tutti i comfort a disposizione.

Nel corso di tutto l'anno sarai rapito dal contesto naturalistico nel quale il lago è inserito: d'inverno dai monti innevati che fanno da sfondo - con la vicina stazione sciistica di Fonni - in primavera ed estate da clima fresco e colori vivi della natura.

Mentre, nella tappa di **Gavoi** di "**Autunno in Barbagia**", a metà ottobre, si possono gustare le prelibatezze e ammirare le eccellenze artigiane. Camminando per le vie del borgo sarai attratto da scorci con balconi fioriti, da cui scrittori, attori, musicisti, giornalisti di tutto il mondo si esibiscono a inizio luglio in occasione del festival letterario "**L'Isola delle storie**".



COME ARRIVARE

Il Campo gara si trova nel Lago di Gusana – Gavoi (NU)

In Auto:

Per chi proviene da:

- **Alghero, Porto Torres, Sassari** prendere la SS 131 Carlo Felice direzione Cagliari - Prendere l'uscita verso S.S. 129 Trasversale Sarda – percorrere la S.S.129 Trasversale Sarda e prendere la S.P. 17 in direzione Ottana – prendere la S.S. 128 Centrale Sarda (indicazioni per Olzai/Ollolai/Gavoi/Fonni/Sorgono) fino a Gavoi.
- **Olbia** prendere la S.S.131 Diramazione Centrale Nuorese attraverso lo svincolo per Cagliari/Nuoro - seguire la S.S. 131 Diramazione Centrale Nuorese in direzione di S.S.389var di Buddusò e del Correboi a Nuoro - Prendere l'uscita verso Lanusei da S.S. 131 Diramazione Centrale Nuorese - continuare su S.S. 389var di Buddusò e del Correboi - Prendere S.P.30 in direzione S.S.128 Centrale Sarda fino a Gavoi.
- **Cagliari** prendere la S.S.131 direzione Oristano/Sassari/Nuoro – prendere l'uscita Nuoro/Olbia entrando in S.S. 131 Diramazione Centrale Nuorese – prendere uscita per Ottana - prendere la S.S. 128 Centrale Sarda (indicazioni per Olzai/Ollolai/Gavoi/Fonni/Sorgono) fino a Gavoi.

In Aereo

Aeroporti di Cagliari - Olbia - Alghero

In Nave

Porti di Cagliari - Olbia – Golfo Aranci - Porto Torres

CONVENZIONI NAVE+HOTEL

[https://drive.google.com/file/d/18DvG39ZIMnvlK5Foxurr2QhOgsfuX_1j/view?usp=drive link](https://drive.google.com/file/d/18DvG39ZIMnvlK5Foxurr2QhOgsfuX_1j/view?usp=drive_link)

ORGANIZZATORE

Associazione Sportiva Dilettantistica Three-Experience (cod. aff. 2122)

mail: threexperience.20@gmail.com

REFERENTI

Massimiliano Deidda tel. +39 347 916 7579 mail: threeexperience.20@gmail.com

Christian Cossu tel. +39 340 9740 443 mail: threeexperience.20@gmail.com

Giuseppe Ruiu tel. +39 329 4252 815 mail: threeexperience.20@gmail.com

ISCRIZIONI

Alla gara potranno partecipare gli atleti **Junior, U23, Senior, Master** regolarmente tesserati con iscrizioni pervenute attraverso posta elettronica, TASSATTIVAMENTE entro le ore 24.00 del **25 Aprile 2024**, inviando una mail a triathlon.gennargentu@gmail.com con i propri dati anagrafici, società di appartenenza, categoria, numero di tessera FITRI e copia del bonifico.

Per tutto ciò che non è espressamente indicato, vige il regolamento FITRI.

QUOTE DI ISCRIZIONE:

1. (MASTER – S2-S3-S4) → Quota iscrizione = € 65,00
2. (U23-S1 – solo ultimo anno) → Quota iscrizione = € 25,00
3. (JUNIOR) → Quota iscrizione = € 15,00

Pagamento tramite bonifico bancario intestato a: **THREE EXPERIENCE ASD**

IBAN: IT52M0101517304000070725944

CAUSALE: "Iscrizione gara Triathlon GENNARGENTU 2024 – CROSS SPRINT - NOME e COGNOME"

PROGRAMMA:

Sabato 4 Maggio:

- 16.30** **Apertura segreteria** (c/o Hotel Taloro) - Ritiro pacco gara
18.30 **Chiusura segreteria**
19.00 **Briefing** (c/o Hotel Taloro)

Domenica 5 Maggio

- 7:00** Ritrovo giuria e concorrenti (*Lago di Gusana c/o moletto*)
 (*Apertura segreteria Lago di Gusana c/o moletto*) - Ritiro pacco gara
- 10:45** **Apertura zona cambio**
- 11:15** **Chiusura zona cambio**
- 11:30** **Start** "Triathlon Gennargentu Cross Country" - *Partenza femminile*
- 11:31** **Start** "Triathlon Gennargentu Cross Country" - *Partenza maschile*
 (*da cat. M9 a cat. M5*)
- 11:45** **Start** "Triathlon Gennargentu Cross Country" - *Partenza maschile*
 (*da cat. M4 a cat. JUNIOR*)
- dalle **13:30** Pasta Party
- 15:00** Pubblicazione classifiche e premiazioni.

Presentarsi in zona cambio con: Casco allacciato, numero sulla bici, chip , tatoo su braccia e gamba e pettorale con scritto sulla parte retro un numero di telefono di emergenza

N.B. l'accesso alla zona cambio per il ritiro della bici sarà consentito solo due atleti per volta muniti di pettorale e solo dopo la conclusione della frazione di bici da parte di tutti i concorrenti

Distanze

La manifestazione si svolgerà **domenica 4 Giugno 2023** con distanze di gara ufficiali FITRI su percorsi così sviluppati:

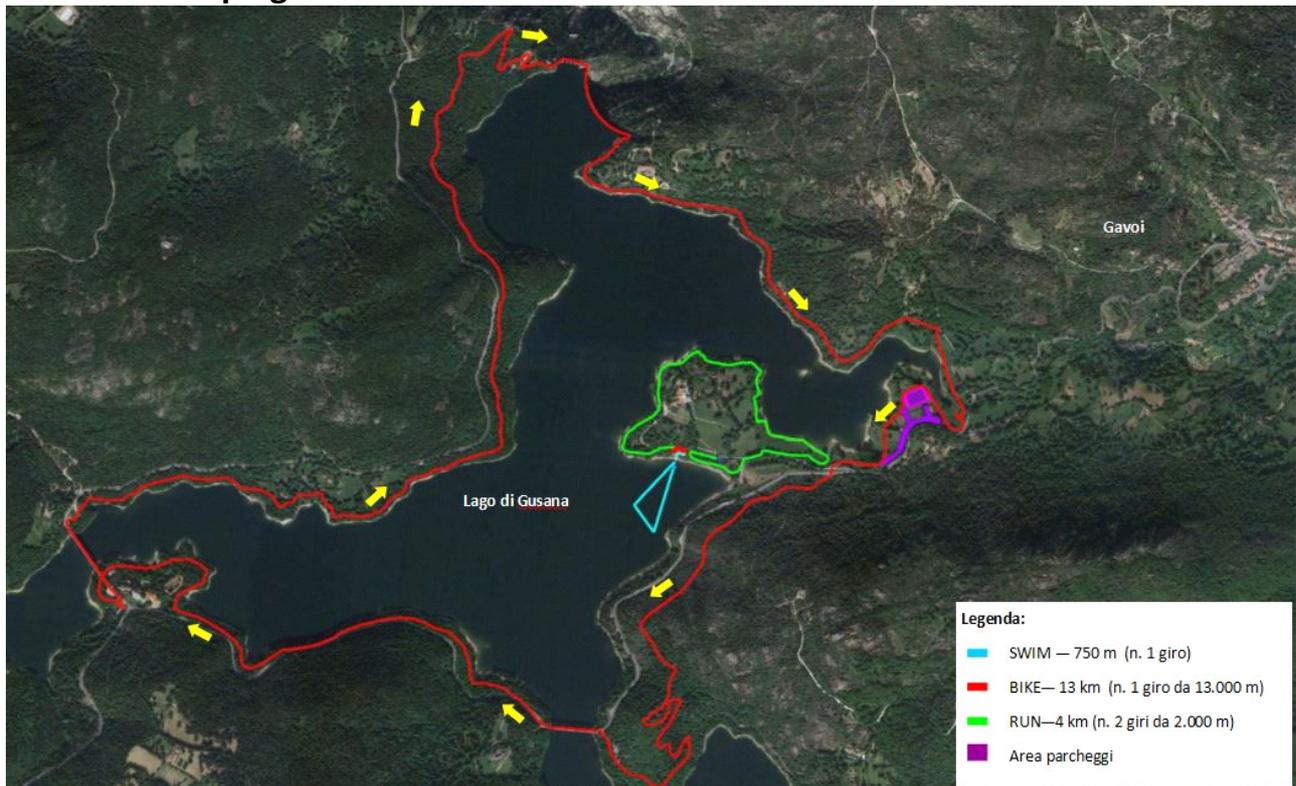
- **NUOTO: 750 m** (giro unico in senso orario) con partenza e fine frazione nell'incantevole lago di **Gusana**. La procedura di partenza avverrà con gli atleti in acqua differita tra maschi e femmine;
- **BICI: 13 km** (giro unico da percorrere in senso orario). Un percorso ricavato lungo le sponde del lago di Gusana, interamente su sterrato con brevi tratti su asfalto – al km 2.400 nel ponte sul *rio Gusana* (220 m) – al km 4.800 nel ponte *rio Aratu* (280 m) – al km 8400 il passaggio sopra la *diga* (600 m) – al km 9700 nello stradello di accesso *all'hotel Gusana* (230 m), single track tra i lecci e roverelle e guadi di torrenti.
- **CORSA: 4 km** (2 giri da 2.000 m) – percorso trail running ricavato lungo le sponde della piccola penisola attorno all'Hotel "Sa Valasa" nel lago di Gusana.

Previsto 1 ristoro nella frazione BICI e 1 nella frazione di CORSA.

MAPPE - consultabili al seguente link:

https://www.google.com/maps/d/edit?mid=1-8fnlY3_GnKFsRCLPru6wlpFFwMnNnU&usp=sharing

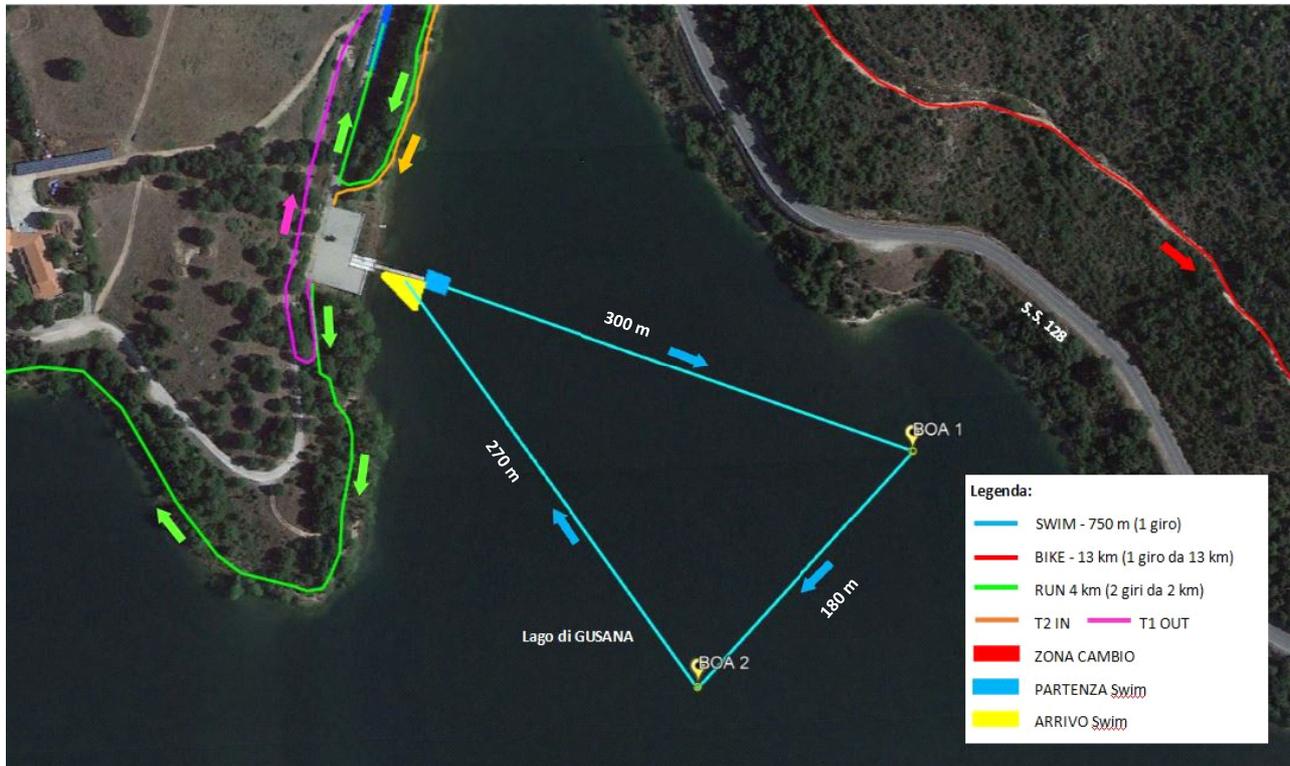
Generale campo gara



X-C
CROSS COUNTRY

2024 TRIATHLON GENNARGENTU® CROSS SPRINT

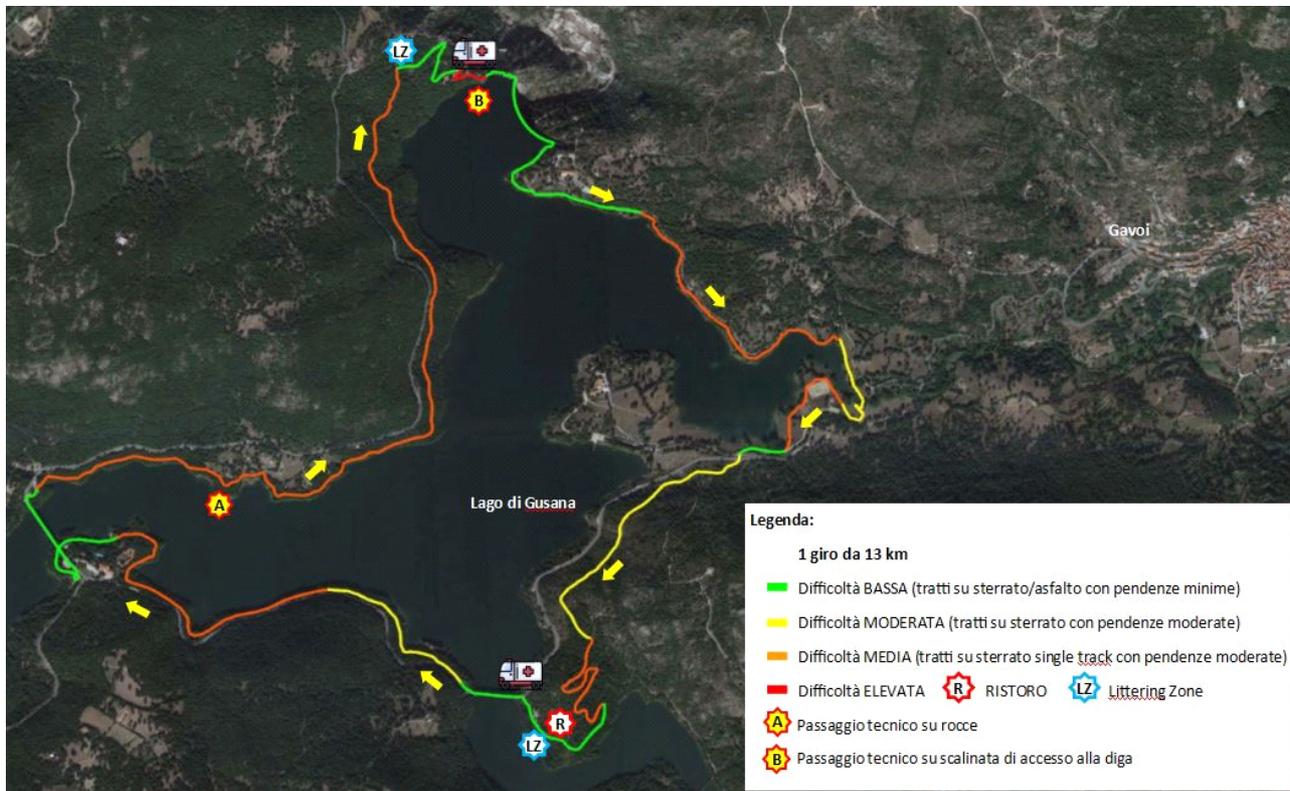
Percorso nuoto



XC
CROSS COUNTRY

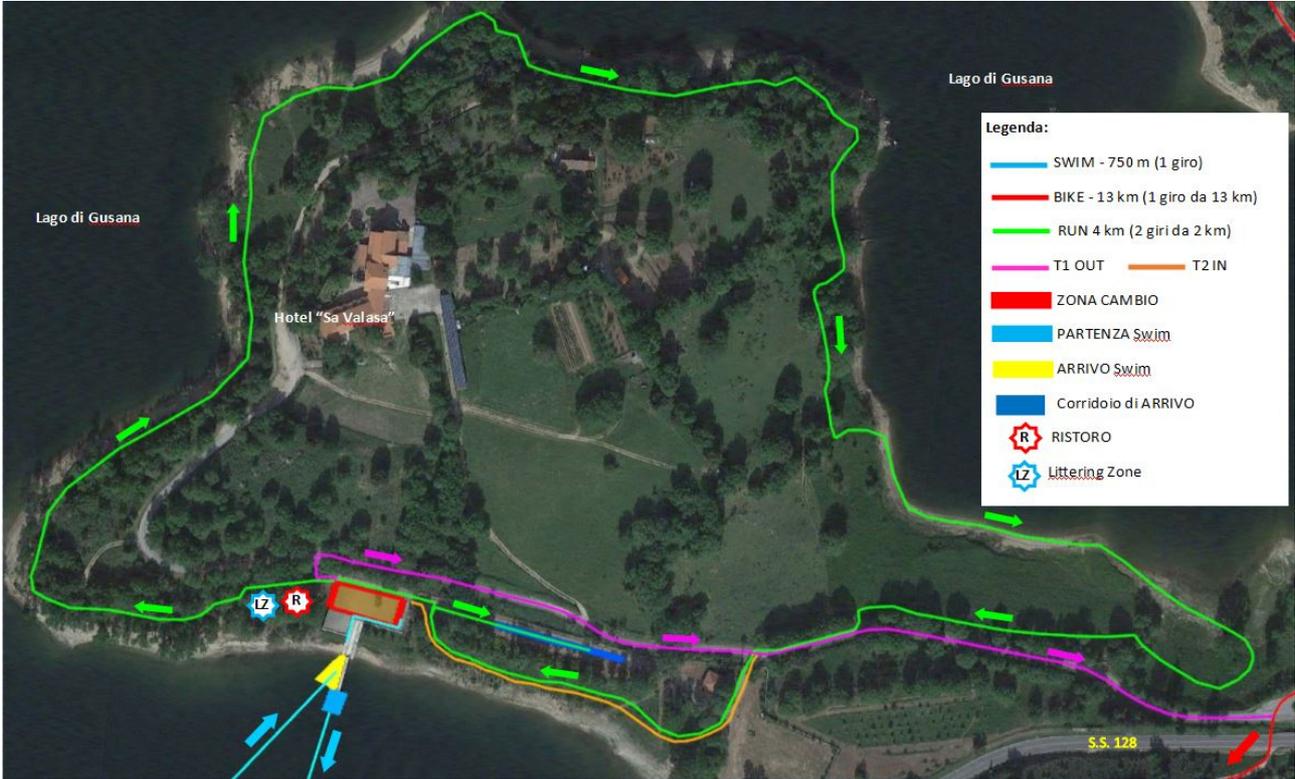
2024 TRIATHLON GENNARGENTU® CROSS SPRINT

Percorso ciclismo



XC CROSS COUNTRY
2024 TRIATHLON GENNARGENTU®
CROSS SPRINT

Percorso podistico



Profili altimetrici

PROFILO ALTIMETRICO PERCORSO BIKE



PROFILO ALTIMETRICO PERCORSO RUN



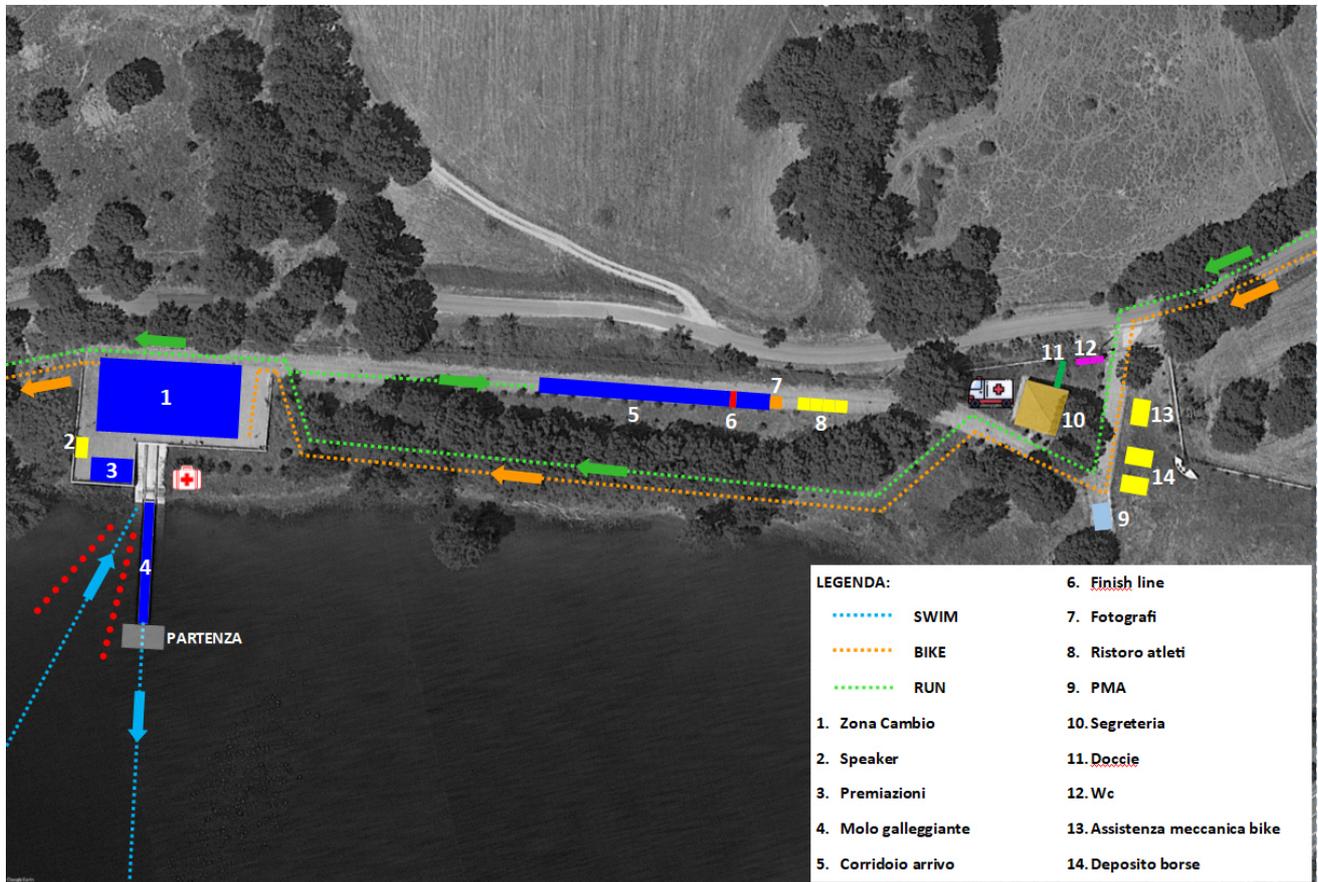
XC
CROSS COUNTRY

2024
TRIATHLON
GENNARGENTU®
CROSS SPRINT

Area Zona Cambio + Arrivo

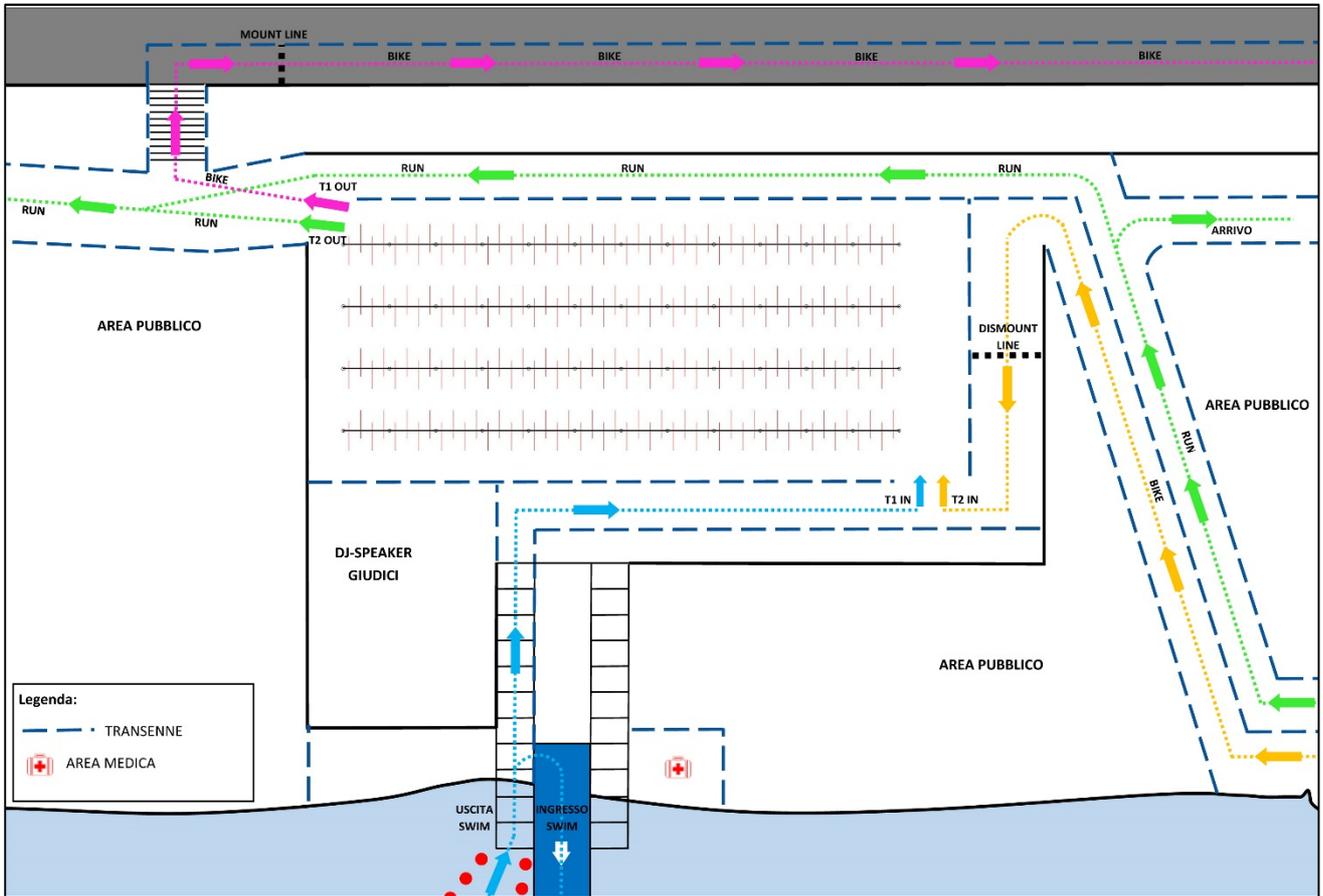


Layout servizi



XC
CROSS COUNTRY
2024
TRIATHLON
GENNARGENTU®
CROSS SPRINT

Zona Cambo + Flussi Transizione



Area Parcheggio



REGOLAMENTO

Norme comportamentali per i concorrenti

Durante tutte le fasi logistiche gli atleti e gli accompagnatori avranno l'obbligo di rispettare le normative previste dal regolamento federale vigente al momento della competizione.

Dal regolamento tecnico FITRI art.56 i concorrenti devono:

- Rispettare norme del regolamento tecnico,
- Rispettare le norme del regolamento specifico della gara,
- Seguire le istruzioni fornite da organizzatori e tecnici di gara,
- Osservare un comportamento corretto e leale,
- Seguire i percorsi prestabiliti,

In caso di ritiro, togliersi il pettorale di gara e segnalare ai giudici di gara l'avvenuto ritiro; la mancata comunicazione dell'avvenuto ritiro potrà comportare la squalifica con deferimento

Il partecipante, in occasione dell'evento, dovrà tenere un comportamento adeguato nel rispetto dell'ambiente e senza arrecare alcun danno al paesaggio.

I rifiuti (gel, bottiglie/borracce vuote, etc...) dovranno essere tenuti nella bici o potranno essere gettati nelle apposite aree dedicate (littering zone) opportunamente segnalate e presidiate.

La violazione di queste regole comporterà la squalifica diretta.

Zona cambio

La zona cambio sarà interamente transennata e chiusa al pubblico e verrà allestita nello spazio antistante il moletto del Lago di Gusana.

L'accesso alla zona cambio è consentito esclusivamente:

- ai concorrenti
- ai giudici
- alle persone esplicitamente autorizzate.

Nell'area di zona cambio ogni atleta potrà introdurre esclusivamente il materiale necessario allo svolgimento della gara. Tutto il materiale usato in gara dai concorrenti dovrà essere collocato negli orari stabiliti e nei posti strettamente contrassegnati dai rispettivi numeri di gara.

Gli atleti sono tenuti a posare il proprio materiale nelle varie frazioni al posto assegnato e numerato, pena ammonizione o squalifica da parte dei giudici di gara.

Area di partenza

La spunta degli atleti verrà effettuata all'interno dell'apposita zona predisposta. Successivamente gli stessi dovranno seguire le indicazioni dei giudici per recarsi alla linea di partenza, senza più allontanarsi, sino all'inizio della competizione, pena squalifica da parte dei giudici di gara.

Briefing

Il briefing si terrà, c/o l'Hotel Taloro, Sabato 4 Maggio alle ore 19:00.

Sarà inoltre disponibile un briefing cartaceo all'atto del ritiro del pettorale.

Pacco gara

Il pacco gara sarà consegnato all'atleta o a un suo delegato presso la segreteria negli orari indicati nel programma.

Il pacco gara conterrà:

- n°1 pettorale
su cui l'atleta dovrà scrivere un recapito telefonico da contattare in caso di necessità.
- n°1 numero bici
- n°3 numero adesivi da applicare al casco
- n°1 numero adesivo da applicare alla borsa/zaino,
- n°2 tattoo con numero da applicare sul braccio e sulla gamba
- n°1 timing chip
- ticket per il pasta party
- gadget gara (tshirt etc...)

Premiazioni

come da Circolare Gare 2023 FITRI (ART. 15.2.2)

AREA MEDICA

L'assistenza medica alla gara sarà garantita dalle associazioni:

- Associazione PRO VITA di Fonni con n°1 ambulanza
- Associazione Volontari Don Bosco di Nuoro con n°1 ambulanza
- Associazione A.VO.S. di Gavoi con n°1 ambulanza

La struttura ospedaliera di riferimento è l'Ospedale San Francesco di Nuoro
P.S. Tel: 0784 240237

NOTE FINALI

Diritto d'immagine

Con l'iscrizione al Triathlon Gennargentu 2023 - Campionato Italiano di Cross Triathlon l'atleta autorizza espressamente la A.S.D. Three Experience ed altre entità terze partner, unitamente a sponsor e media partner, all'acquisizione del diritto di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrà apparire, su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari, prodotti e diffusi in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti e dai trattati in vigore, compresa eventuale proroga che potrà essere apportata al periodo previsto. L'atleta concede all'A.S.D. Three Experience ed a altre entità terze partner il diritto al pieno utilizzo della sua immagine senza limiti di tempo, luogo e modalità rinunciando ad avanzare qualunque pretesa, anche economica.

Responsabilità e privacy

Con l'iscrizione al Triathlon Gennargentu 2023 - Campionato Italiano di Cross Triathlon l'atleta dichiara di conoscere nell'interezza e di accettare il regolamento FiTri e il presente regolamento ufficiale. Ai sensi del D.lgs. n°196 del 30/6/2003 e seguenti, e in ottemperanza del Regolamento Europeo n.679/2016 -GDPR-, prima dell'iscrizione l'atleta è tenuto a prendere visione della documentazione in materia di tutela della privacy ed a esprimere il proprio consenso al trattamento dei dati personali.

Per tutto quanto non previsto nella presente guida si rimanda ai regolamenti specifici e alle leggi vigenti in materia. L'organizzazione si riserva di variare in qualunque momento ogni norma del presente regolamento per motivi di forza maggiore.