



TRIATHLON OLIMPICO
VALIDO PER IL RANK DELLA
FEDERAZIONE ITALIANA TRIATHLON
e
Campionato Regione Abruzzo per categoria

Organizzazione

SOCIETA' ORGANIZZATRICE:	Teramo Triathlon Team
DIRETTORE GARA:	Felice Scarnecchia Telefono +39 3939930418
Coordinamento Percorsi:	Rocila Andrea
Grafiche:	Assenti Piero
Coordinamento Turistico:	Scarnecchia Lucia
Segreteria:	Scarnecchia Giulia
Sito e informatica:	Ferrilli Monica
EMAIL:	info@teramotriathlon.it info@sannititriathlon.it
SITO WEB:	www.sannititriathlon.it www.teramotriathlon.it
Località:	Alfedena (AQ), alt. 914 m s.l.m.

Come raggiungere Alfedena

In auto



Da Pescara:

- Autostrada A25 Pescara – Avezzano - Roma
- Uscita Pratola Peligna Sulmona Direzione Roccaraso – Castel Di Sangro
- Direzione Alfedena (km 9 da Castel di Sangro)

Da Napoli:

- Autostrada A1 Napoli - Roma
- Uscita Caianello
- SS85 direzione Venafro
- Direzione Cerro al Volturno – Rionero
- Uscita Alfedena - Roccaraso
- Direzione Alfedena (km 4 da uscita)

Da Roma:

- Autostrada A25 Roma – Pescara - Avezzano
- Uscita Pratola Peligna Sulmona Direzione Roccaraso – Castel Di Sangro
- Direzione Alfedena (km 9 da Castel di Sangro)

In treno



- Stazione ferroviaria di Scontrone-Alfedena sulla linea Sulmona-Isernia

In aereo



- Aeroporto di Pescara, in circa 60 minuti si raggiunge Alfedena

Location gara

Alfedena è un comune di circa 800 abitanti della provincia dell'Aquila in Abruzzo. Fa parte della Comunità Montana Alto Sangro e Altopiano delle Cinque Miglia e del Parco nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. L'abitato è attraversato dal fiume Rio Torto affluente del Sangro ed emissario del **Lago Montagna Spaccata** che è situato a monte a quota 1100 m.

Il lago, è un bacino idroelettrico realizzato, nella seconda metà degli anni 50, sbarrando con una diga a botte una frattura tettonica, da cui deriva il nome, nelle cui acque purissime è permessa la pesca e la balneazione.



Lago della Montagna Spaccata



La competizione si svolgerà in un magnifico contesto naturalistico, immerso nel Parco Nazionale d'Abruzzo. Percorsi mozzafiato dalle limpide acque del lago della Montagna Spaccata ai fitti boschi, dai panorami sulle montagne ai borghi ricchi di cultura.



Programma

Sabato 15 Luglio 2017

- **Ore 16,00/21,00** consegna pacchi gara presso SEGRETERIA GARA AD ALFEDENA

Domenica 16 Luglio 2017

- **Ore 7,00 / 8,30** consegna pacchi gara presso SEGRETERIA GARA AD ALFEDENA
- **Ore 8,30** RITROVO e briefing TRIATHLON OLIMPICO
- **Ore 8,45 / 9,00** trasferimento presso il Lago della Montagna Spaccata
- **Ore 9,00** APERTURA ZONA CAMBIO
- **Ore 10,00** CHIUSURA ZONA CAMBIO
- **Ore 10,30** PARTENZA SANNITI TRIATHLON (OLIMPICO)
- **Ore 13,30** PASTA PARTY
- **Ore 14,30** Premiazioni

Bike check-out dalle ore 13,00 alle ore 15,00: oltre tale orario non sarà più garantita la custodia delle bici

**TEMPI LIMITE: 40' FRAZIONE DI NUOTO
ORE 2 e 30' NUOTO + BICI**

Distanze

Partecipazione

La gara è riservata ai tesserati FITRI con tesseramento Agonistico. Per i non tesserati sarà possibile sottoscrivere un tesseramento giornaliero, presentando il certificato medico agonistico valido per il triathlon in originale e modulo compilato e firmato relativo al tesseramento giornaliero (leggi Day-Pass sul sito <http://www.sannititriathlon.it>).

Distanze

Nuoto: 1400 m (triangolo della Montagna Spaccata)

Bici: km 37 in Bici (uscita dalla strada del lago + 3 giri di un percorso di circa 11,7 km + rientro al lago)

Corsa: km 9,3 dal lago ad Alfedena su parziale giro della bici

Staffetta

Ogni team dev'essere composto da **3 frazionisti** (anche misti Uomini e Donne), uno per ogni specialità (nuoto, bici, corsa). Ogni atleta del team darà il cambio al successivo frazionista toccandolo con la mano. Il nuotatore dovrà aver scritto su un braccio e sulla gamba opposta il numero del team.

Il frazionista della bici dovrà obbligatoriamente salire e scendere dalla bici alle linee segnalate dai giudici e percorrere gli spazi interni la zona cambio a piedi e con il casco indossato e allacciato. Il frazionista della corsa dovrà indossare il numero di gara sulla parte anteriore dell'addome.

N.B. Gli atleti che non siano già parte di una staffetta costituita possono comunicare il nominativo e la loro frazione all'indirizzo info@sannititriathlon.it. L'organizzazione farà il possibile per formare delle staffette omogenee per dare a tutti la possibilità di gareggiare.

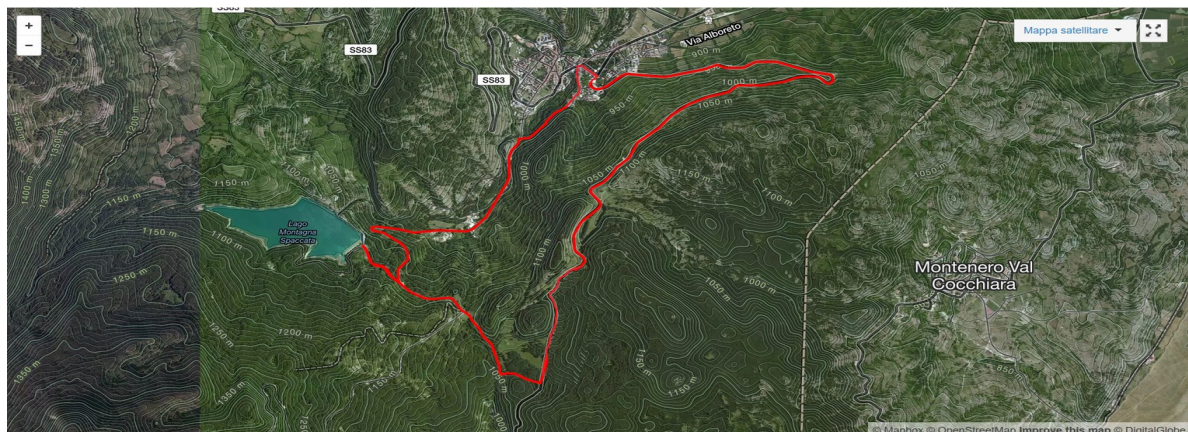
Descrizione del percorso

La location proposta si presta particolarmente alle iniziative che si svolgono immerse nella natura

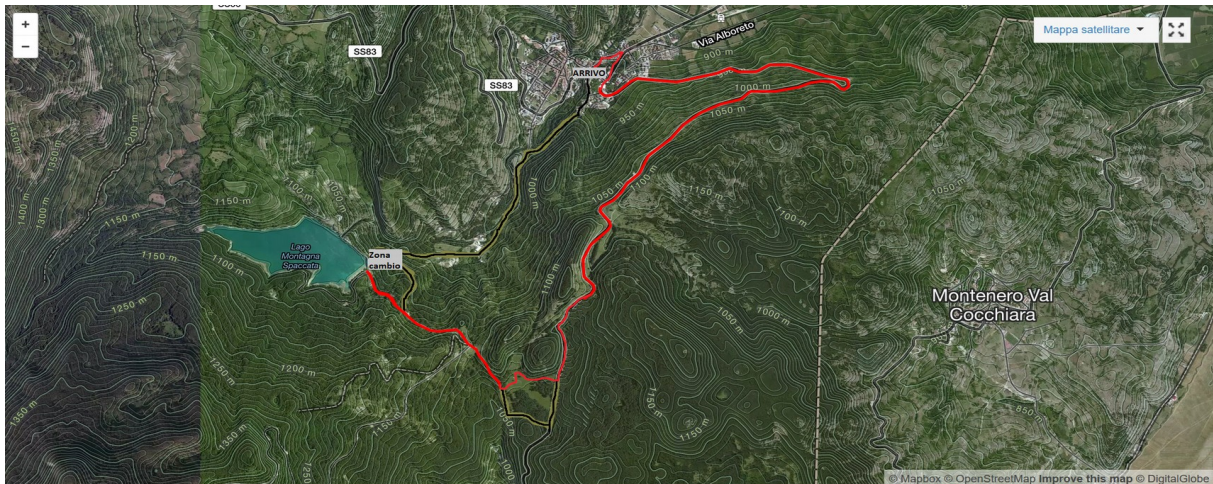
- La prima frazione **"Nuoto"** si svolge nel lago artificiale Denominato della "Montagna Spaccata" con un percorso di m. 1.400 alla fine del quale si raggiunge la stradina che porta alla zona cambio sul lato della diga ENEL.



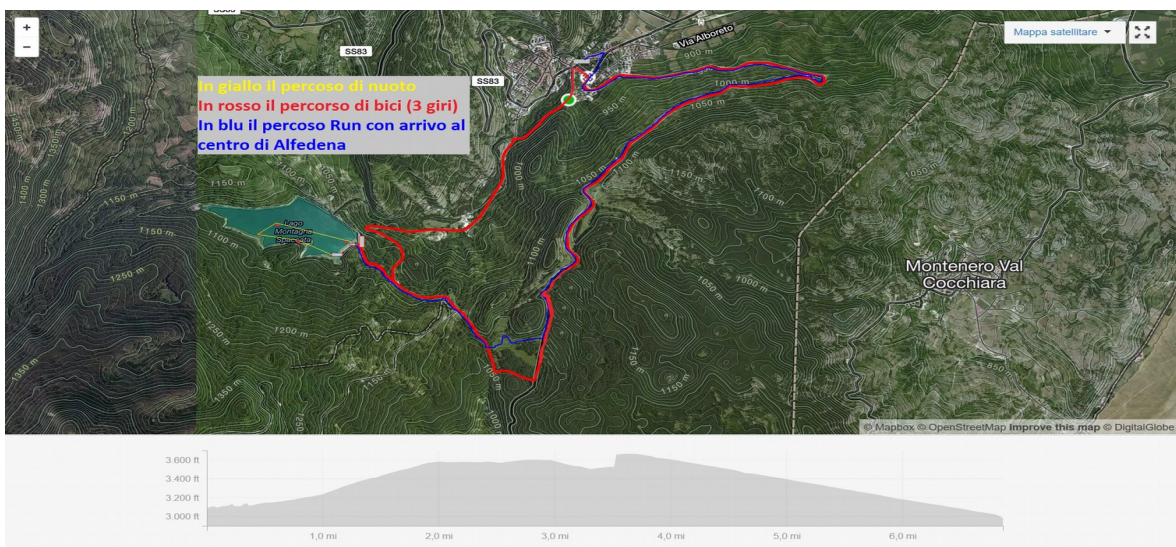
- La seconda frazione di bici, partendo dal lago, dopo un breve tratto di raccordo si immette sul circuito da ripetere 3 volte. Al termine dei 3 giri previsti, si rientra sulla zona cambio vicino al lago. Il percorso sarà caratterizzato da tratti da "classica del Nord" con la salita del colle della croce in pavè seguita da uno sterrato di 350 metri.



- La terza frazione **"Corsa"** partirà dal Lago e seguirà per parecchi tratti il percorso di bici e ci porterà nel centro di Alfedena dove è previsto l'arrivo.



La zona cambio sarà situata in prossimità del lago della Montagna Spaccata (quota 1.066)



Nota:

L'organizzazione si riserva comunque di apportare variazioni ai percorsi e al campo gara per cause di forza maggiore. Sarà cura dell'organizzazione informare tempestivamente gli atleti su eventuali modifiche attraverso il proprio sito web (www.teramotriathlon.it e www.sannititriathlon.it).

Partecipazione

Possono partecipare tutti purchè in possesso di tessera FITRI valida per l'anno in corso. Sarà possibile effettuare il tesseramento alla FITRI anche in sede di Iscrizione alla gara presentando IN ORIGINALE AL RITIRO DEL PACCO GARA il certificato medico di idoneità agonistica e versando alla Fitri la relativa quota ([circolare Tesseramento Giornaliero Fitri](#))

Modalità di iscrizione

Le iscrizioni si possono effettuare collegandosi al sito www.sannititriathlon.it oppure al sito www.teramotriathlon.it dove c'è un collegamento alla pagina di iscrizioni on line di sannititriathlon.it.

Le iscrizioni devono essere necessariamente accompagnate da bonifico bancario intestato a:

Teramo Triathlon Team
c/o BCC di Castiglione Messer Raimondo e Pianella - filiale di Teramo
IBAN IT37Y 08473 15302 0000 0000 3531.

La ricevuta del bonifico dovrà essere inviata al seguente indirizzo mail:
info@sannititriathlon.it.

Nella causale del bonifico si deve indicare il riferimento che verrà prodotto dal sistema informatico all'atto dell'inserimento dei dati ed il nome dell'atleta.

Quota di partecipazione Sanniti Triathlon Olimpico

La quota di partecipazione è fissata in:

- Junior € 15
- Under 23 € 25
- Senior, Master € 50
- Staffetta € 75 (per Team)

Il termine ultimo per le iscrizioni è fissato improrogabilmente a domenica 6 Luglio o al raggiungimento dei 400 partecipanti. Non sarà possibile iscriversi il giorno della gara.

Le iscrizioni dovranno pervenire compilando l'apposito modulo d'iscrizione sul sito www.sannititriathlon.it (oppure www.teramotriathlon.it), complete di dati anagrafici, numero tessera FITRI e fotocopia della ricevuta di pagamento della quota d'iscrizione.

Premiazione e montepremi

Sanniti Triathlon Olimpico

Assoluti: 1°, 2° e 3° M/F. Montepremi in denaro

Categorie: i vincitori di ogni categoria verranno premiati con materiali offerti dagli sponsor.

Staffette: verranno premiate la prima staffetta M, la prima staffetta F e la prima staffetta mista

I premi sono cumulabili.

Albo d'Oro:

2016 Cross Sprint 1° classif.
2° classif.
3° classif.

Masch. Buraccioni Alessio
Guidelli Fabio
Angelucci Carlo

Femm. Cenni Genziana
Sorgi Karin
Cilli Luisa



Ringraziamento ai collaboratori



Associazione Nazionale Alpini – Sezione Abruzzi – Gruppo Alfedena



Sci Club Alfedena



Pro Loco di Alfedena

Pro Loco Alfedena



Podistica 2000 Alto Sangro – Abruzzo ITA



Croce Rossa Italiana – Soccorritori Speciali

I nostri partner



Green Power



PASTA YOUNG
ITALIAN FUNCTIONAL FOOD



Felice Scarnecchia
 **FIDEURAM**
Private Banker



I LAGHI DEL PARCO

2 GARE SU DISTANZA OLIMPICA IN 8 GIORNI

NEL PARCO NAZIONALE D'ABRUZZO E MOLISE

La collaborazione tra 2 gare vicine, il **"Triathlon dell'Orso"** a Castel San Vincenzo (IS) e il **"Sanniti Triathlon"**, si è perfezionata dando la possibilità a chi si iscrive contemporaneamente su www.ilaghidelparco.it "2 gare di triathlon olimpico in 8 giorni", di avere un'iscrizione agevolata e trascorrere una **"Settimana di triathlon e benessere"**. Le due organizzazioni sono liete di promuovere un **soggiorno settimanale (dal 9 al 16 luglio 2017)** in strutture convenzionate al fine di sviluppare, da un punto di vista turistico, zone che sono adattissime alla pratica del **triathlon**. Durante la settimana sono previsti anche stage di allenamento con l'atleta professionista **Jonathan Ciavattella**.

Sorteggio di un telaio PROTEK per gli iscritti ad entrambe le gare.



Triathlon dell'Orso
CASTEL SAN VINCENZO (IS)
8/9 LUGLIO 2017

SANNITI TRIATHLON
ALFEDENA (AQ) · 16 LUGLIO 2017

TRIATHLON I laghi del Parco
2 gare di olimpico in 8 giorni
nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise
una settimana di triathlon e benessere.

Settimana di Triathlon e Natura
Stai preparando un 70.3 o un Ironman?
Rifinisci la tua preparazione in media quota con
2 gare di olimpico in 8 giorni
nel Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise e gli allenamenti
di triathlon con l'atleta professionista Jonathan Ciavattella.
Attività per la famiglia tra Natura e Cultura.

ISCRIZIONE AGEVOLATA
a chi si iscrive contemporaneamente ad entrambe le gare:
www.ilaghidelparco.it

organizzazione a cura Roma Triathlon ASD: www.romatriathlon.it
INFO e ISCRIZIONI: www.triathlondellorso.it

organizzazione a cura Teramo Triathlon Team: www.teramotriathlon.it
INFO e ISCRIZIONI: www.sannititriathlon.it

ECCEZIONALE!
SORTEGGIO DI UN TELAIO PROTEK bikes
handmade in Italy
per gli iscritti a
entrambe le gare

Convenzione strutture ricettive Alfedena (periodo 9/16 luglio 2017)

1. **Alisma Hotel (Hotel 3 stelle)**
Sito: <http://www.alismahotel.it/>
Pagina FB: <https://www.facebook.com/alismahotel/>
Tel. 0864870047
 - PC € 50,00 a persona
 - MP € 40,00 “
 - B&B € 25,00 “

2. **Albergo Leon d'Oro-Caraceni (Albergo 2 stelle)**
Sito: <http://www.leondoro-caraceni.com/leondoro.html>
Tel. 086487121
 - PC € 50,00 a persona
 - MP € 40,00 “
 - B&B € 25,00 “

3. **B&B Villa Tina (Bed & breakfast)**
Sito: www.bbvillatina.com
Pagina FB: <https://m.facebook.com/bbvillatina/>
Tel. 3356958075
 - Pernottamento e prima colazione
in camera doppia/matrimoniale (minimo 3 notti) € 50,00 (2 persone)

4. **B&B Il Vicoletto (Bed & breakfast)**
Sito: <http://www.ilvicolettobeb.it>
Pagina FB: <https://www.facebook.com/Il-Vicoletto-BB-1658324487772279/>
Tel. 3477791472
 - Pernottamento e prima colazione
in camera doppia o matrimoniale € 30,00 a persona

5. **Agriturismo Ru Spenite (Bed & breakfast)**
Sito: <http://www.agriturismoruspenite.it/>
Tel. 340.8329003 | 393.9479288
 - Pernottamento e prima colazione €25,00 a persona

6. **Affittacamere La Pineta (Affittacamere)**
Pagina FB: <https://www.facebook.com/AffittacamereLaPineta/>
Tel. 3397023686
 - Pernottamento (senza prima colazione) € 20,00 a persona

7. **B&B Le Casette (Appartamenti)**
Sito: <http://www.bblecasette.it/bblecasette/home.html>
Tel. 3381579328
 - Pernottamento e prima colazione €25,00 a persona

8. **Ristorante Aufidena**
Pagina FB: <https://www.facebook.com/ristorantepizzeria.aufidena/>
Tel. 3496857043
 - Menù fisso con 2 scelte € 15,00 a pasto

9. **Ristorante La Ruota**
Pagina FB: <https://www.facebook.com/Ristorante-La-Ruota-587274517981106/>
Tel. 086487512
 - Menù fisso con 2 scelte € 15,00 a pasto

Informazioni utili



Assistenza medica e sanitaria

L'assistenza medica e sanitaria saranno garantite dalla Croce Rossa Italiana – Nucleo Soccorsi Speciali.

Ospedale con pronto soccorso

- Ospedale civile di Castel di Sangro Tel. 0864 8991
- Pronto Soccorso Tel. 0864 899201

Farmacia Alfedena

- Tel.: 0864 87161

Polizia Municipale

- Tel.: 0864 87114

TERAMO TRIATHLON TEAM A.S.D VIA GRAMSCI, 11 - 64100 TERAMO (TE)

Tel. +39 39930418 Fax. +39 0861 610858
info@teramotriathlon.it www.teramotriathlon.it