

endless island  
**SARDEGNA**  
isola senza fine

# TNatura

INTERNATIONAL CROSS TRIATHLON CUP

## GUIDA ATLETI

8 Ottobre 2017

## INDICE

<b>1</b>	<b>BENVENUTO</b>	
1.1	BENVENUTO	<b>4</b>
1.2	INTRODUZIONE	<b>4</b>
1.3	TNATURA	<b>4</b>
1.4	CONTATTI	<b>5</b>
1.5	CONTATTI TNATURA	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>LOCALITÀ</b>	
2.1	LOCALITÀ GARA	<b>6</b>
2.2	TRAVEL - ACCOMMODATION	<b>7</b>
2.3	COME ARRIVARE	<b>7</b>
2.4	AEROPORTI	<b>7</b>
2.5	CLIMA	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>SERVIZI MEDICI E SICUREZZA</b>	
3.1	SERVIZI MEDICI	<b>8</b>
3.2	ELISOCCORSO	<b>9</b>
3.3	SISTEMA DI COMUNICAZIONE VHF	<b>9</b>
3.4	OSPEDALI	<b>9</b>
3.5	SICUREZZA	<b>9</b>
3.6	ASSICURAZIONE	<b>9</b>
3.7	MAPPA SERVIZI	<b>10</b>
	<b>REGOLAMENTO DI GARA</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>ISCRIZIONI</b>	
4.1	REGOLE GENERALI PER L'ISCRIZIONE	<b>12</b>
4.2	QUOTA DI PARTECIPAZIONE	<b>12</b>
<b>5</b>	<b>INFORMAZIONI GARA</b>	
5.1	DISTANZE	<b>13</b>
5.2	PROGRAMMA DELLA GARA	<b>13</b>
5.3	RACE BRIEFING	<b>14</b>
5.4	PACCHI GARA	<b>14</b>
5.5	UNIFORMI	<b>14</b>
5.6	EQUIPAGGIAMENTO MOUNTAIN BIKE	<b>14</b>
5.7	CUT-OFF TIMES	<b>14</b>
5.8	CONTROLLI ANTI-DOPING	<b>14</b>

5.9	TIMING CHIP	15
5.10	BRACCIALETTO IDENTIFICATIVO	15
5.11	TATTOO	15
5.12	PETTORALE DI GARA	15
5.13	AIUTO ESTERNO	15
5.14	ASSISTENZA MECCANICA MTB	15
5.15	RISPETTO DELL'AMBIENTE	15
<b>6</b>	<b>MONTEPREMI</b>	<b>16</b>
<b>7</b>	<b>ALLENAMENTO SUL PERCORSO</b>	<b>16</b>
<b>8</b>	<b>MAPPE PERCORSI</b>	
8.1	MAPPA GENERALE	17
8.2	MAPPA LOGISTICA	18
8.3	ZONA CAMBIO	19
8.4	AREA WARM-UP E CHIAMATA	20
8.5	PERCORSO NUOTO	21
8.6	T1	22
8.7	PERCORSO MTB	23
8.8	RISTORO MTB	24
8.9	T2	25
8.10	PERCORSO RUN	26
8.11	RISTORO RUN	27
<b>9</b>	<b>FINISH AREA</b>	
9.1	TIMING CHIP	28
9.2	SERVIZIO MASSAGGI	28
9.3	TRATTAMENTO MEDICO	28
9.4	RESTITUZIONE DELLA MTB	28
9.5	CLASSIFICHE	28
<b>10</b>	<b>IMMAGINI &amp; PRIVACY</b>	
10.1	FOTOGRAFIE	29
10.2	DIRITTO D'IMMAGINE	29
10.3	RESPONSABILITÀ E PRIVACY	29
10.4	VARIE	29

## 1 BENVENUTO

### 1.1 BENVENUTO

Orosei e il suo meraviglioso Golfo ospitano dal 2007 l'evento di Cross Triathlon tra i più rinomati, prova di riferimento per atleti Elite ed Age Group in Europa e nel Mondo.

Anche quest'anno la sfida costituirà un momento entusiasmante in cui natura e passione sportiva regaleranno forti emozioni e ricordi indimenticabili agli atleti in gara e al numeroso pubblico presente alla manifestazione.

### 1.2 INTRODUZIONE

Lo scopo dell'Athlete's Guide è quello di garantire che tutti gli atleti siano correttamente informati su tutte le procedure riguardanti l'evento. Il LOC ha fatto ogni sforzo per garantire che le informazioni contenute in questa guida siano corrette e aggiornate, tuttavia qualsiasi variazione verrà comunicato durante il briefing.

Il regolamento della gara TNatura Sardegna è sancito dalle normative imposte dalla Federazione Italiana Triathlon (FITRI).

L'atleta è tenuto a conoscere e rispettare le normative tecniche e i regolamenti vigenti della FITRI, così come il regolamento di gara riportato all'interno di questa "Athlete's Guide".

### 1.3 TNATURA

**TNATURA** offre l'opportunità ad atleti amatori e professionisti di ogni età di competere in luoghi spettacolari e regala un nuovo modo di intendere lo sport coniugando competizione e avventura con la valorizzazione delle risorse ambientali e la salute.

**TNATURA** si propone come stile di vita e brand di riferimento del triathlon Off-Road Europeo ed internazionale.

**TNATURA** si distingue per la scelta di svolgere la propria gara in località di mare o di lago di particolare pregio ambientale. La competizione stimola gli atleti a confrontarsi con i propri limiti sfidando percorsi off-road duri e spettacolari.

## 1.4 CONTATTI

### ORGANIZZAZIONE:

**Island Team ASD**  
Via Lucio Apuleio, 18  
08100 Nuoro - Sardinia - Italy  
Tel. +39 393 0642678

### General Manager:

**Sandro Salerno**  
Tel.Mob.: +39 393 3340717  
Email: [sandro.salerno@tnaturaevents.com](mailto:sandro.salerno@tnaturaevents.com)

### Race Director:

**Sergio Oppo**  
Tel. Mob.: +39 335 6845869  
Email: [sergio.oppo@tnaturaevents.com](mailto:sergio.oppo@tnaturaevents.com)

### Press Office:

press@tnaturaevents.com

## 1.5 CONTATTI TNATURA

**Segreteria TNatura Sardegna**  
Email: [info@tnaturaevents.com](mailto:info@tnaturaevents.com)  
Tel: +39 393 064 2678

### Sito Web:

[www.tnaturasardegna.com](http://www.tnaturasardegna.com)  
[www.tnaturaevents.com](http://www.tnaturaevents.com)

### Pagine Social:

Facebook:	<a href="http://www.facebook.com/tnatura">www.facebook.com/tnatura</a>
Youtube:	<a href="http://www.youtube.com/TNaturaEvents">www.youtube.com/TNaturaEvents</a>
Twitter:	<a href="http://www.twitter.com/TNATURAEVENTS">www.twitter.com/TNATURAEVENTS</a>
Google Plus	<a href="http://www.plus.google.com/111064838500429453704/posts">www.plus.google.com/111064838500429453704/posts</a>
Indoona:	<a href="http://www.indoona.com/user/tnatura_events">www.indoona.com/user/tnatura_events</a>

## 2 LOCALITÀ

### 2.1 LOCALITÀ GARA

#### IL TERRITORIO DI OROSEI

Orosei è una delle località balneari più importanti e prestigiose d'Italia. Grazie alla grande strutturazione turistica e di servizi, con la presenza di numerosi hotel, campeggi, agriturismi, B&B e case-vacanza. Orosei sarà il centro di TNATURA SARDEGNA, con una logistica che può soddisfare ogni esigenza in termini di servizi, soggiorni e vacanze.

#### CALA GINEPRO

La spiaggia di Cala Ginepro, in cui ha luogo la prova di nuoto della gara TNATURA SARDEGNA, si presenta come un fondo di sabbia chiara e sottile mista a scogli piatti, levigati dal mare e dal tempo. Le sue acque trasparenti si trasformano in azzurro cangiante con i giochi di luce tra il sole splendente nel cielo e i sassi riflettenti sul fondo del mare.

#### OASI DI BIDEROSA

E' un'oasi naturalistica paradisiaca! Conta un'estensione di circa 530 ettari di vegetazione mediterranea fatta di ginepro, lentischio, mirto e pini marittimi. All'interno del parco vi sono 5 spiagge uniche, con acque trasparenti e rocce i cui colori vanno dal rosa al rosso.



## 2.2 TRAVEL - ACCOMMODATION

Per tutte le informazioni visita la sezione TRAVEL sul sito web [www.tnaturasardegna.com](http://www.tnaturasardegna.com)

## 2.3 COME ARRIVARE

**Da CAGLIARI**, sono circa 220 km. Percorrere la SS 131 direzione Sassari sino al bivio di Abbasanta, proseguire prima in direzione di Nuoro, e successivamente per Olbia; allo svincolo del bivio Dorgali-Orosei, prendere la SP25 in direzione Orosei. Da Orosei proseguire sulla SS125 in direzione Sos Alinos-Cala Ginepro.

**Da SASSARI**, sono circa 150 km. Percorrere la SS 131 direzione Cagliari sino al bivio di Macomer, proseguire prima in direzione di Nuoro, e successivamente per Olbia; allo svincolo del bivio Dorgali-Orosei, prendere la SP25 in direzione Orosei. Da Orosei proseguire sulla SS125 in direzione Sos Alinos-Cala Ginepro.

**Da OLBIA**, sono circa 80 km. Percorrere la SS 131DCN direzione Nuoro, superare Siniscola e proseguire sino allo svincolo del bivio Dorgali-Orosei e prendere la SP25 in direzione Orosei. Da Orosei proseguire sulla SS125 in direzione Sos Alinos-Cala Ginepro.

## 2.4 AEROPORTI

### ALGHERO

Alghero-Fertilia Airport

Tel. +39 079 935011

E.Mail: [info@aeroportodialghero.com](mailto:info@aeroportodialghero.com)

Web: [www.aeroportodialghero.com](http://www.aeroportodialghero.com)



### OLBIA

Costa Smeralda Airport

07026 OLBIA

Tel. +39 0789 563444

E.Mail: [info@geasar.it](mailto:info@geasar.it)

Web: [www.geasar.it](http://www.geasar.it)

## 2.5 CLIMA

Clima e meteo nei giorni dell'evento a Orosei

**Maximum Temperature:** 22 °C

**Minimum Temperature:** 13 °C

**Average Temperature:** 18 °C

**Rainfall:** 41 mm

**Average Sea Temperature:** 21 °C

### CAGLIARI

Cagliari - Elmas Airport

Tel. +39 070 211211

E.Mail: [info@aeroportodicagliari.com](mailto:info@aeroportodicagliari.com)

Web: [www.aeroportodicagliari.com](http://www.aeroportodicagliari.com)

## 3 SERVIZI MEDICI E SICUREZZA

### 3.1 SERVIZI MEDICI

Durante lo svolgimento della gara sarà disponibile un servizio di primo soccorso e di assistenza sanitaria per le persone che necessitano un supporto medico. Medici e paramedici saranno presenti per tutto il corso della gara. Nelle aree preposte per l'assistenza ci saranno delle postazioni mediche.

In diverse aree lungo i percorsi di gara saranno presenti delle ambulanze, anche ambulanze 4x4, con a bordo un medico rianimatore, servizi di pronto intervento e le attrezzature mediche necessarie.

#### AREA DI TRANSIZIONE:

- N°1 Ambulanza con 3 Assistenti Sanitari
- N°2 Medici Rianimatori
- N°4 Assistenti Sanitari
- N°20 Addetti al controllo di gara e aree pubblico

#### FRAZIONE DI NUOTO

- N°2 Gommoni - Associazione Salvamento - 6 assistenti di pronto intervento
- N°2 Medici Rianimatori
- N°2 Gommoni - 2 assistenti di pronto intervento
- N°2 Moto d'acqua- 2 assistenti di pronto intervento
- N°10 Assistenti di pronto intervento in spiaggia
- N°2 Subacquei di pronto intervento
- N°4 Kayak
- N°10 Addetti al controllo di gara e aree pubblico

#### FRAZIONE DI MOUNTAIN BIKE

- N°2 Ambulanze off-road 4x4 con 3 Assistenti Sanitari ognuna
- N°2 Medici Rianimatori
- N°50 Assistenti al controllo gara e aree pubblico

#### FRAZIONE PODISTICA

- N°1 Ambulanza off-road 4x4 con 3 Assistenti Sanitari
- N°1 Medico Rianimatore
- N°15 Assistenti al controllo gara e aree pubblico

#### FINISH LINE

- N°1 Ambulanza con 3 Assistenti Sanitari
- N°3 Assistenti Sanitari
- N°15 Assistenti al controllo gara e aree pubblico

Nella zona arrivo sarà presente un P.M.A. (Presidio Medico Avanzato)

#### P.M.A PRESIDIO MEDICO AVANZATO

- N° 1 Medico Rianimatore
- N° 4 Assistenti Sanitari
- MONITOR MULTIPARAMETRICO -(Sp02, P.A. ECG) DAE

### 3.2 ELISOCCORSO

L'elisoccorso di base ad Alghero, in stato di preallerta, può raggiungere le località interessate dalla gara in circa 20 minuti.

### 3.3 SISTEMA DI COMUNICAZIONE VHF

Il percorso di gara avrà un sistema di comunicazione VHF composto da n° 20 postazioni radio collocate in vari punti nevralgici del percorso, che saranno continuamente in contatto con la direzione gara, che a sua volta potrà attivare gli interventi necessari per la sicurezza degli atleti e del pubblico in modo tempestivo.

### 3.4 OSPEDALI:

**NUORO:**  
**OSPEDALE SAN FRANCESCO**  
Via Mannironi  
Tel. +39 0784.240237

**OLBIA:**  
**OSPEDALE GIOVANNI PAOLO II**  
Località Tannaule, 07026 Olbia  
Tel. +39 0789.552410 - 428

### 3.5 SICUREZZA

Il Comitato organizzatore, attenendosi a quanto previsto dagli accordi con le autorità di pubblica sicurezza e con le normative della FITRI in materia di sicurezza e pronto intervento, ha previsto un piano generale di sicurezza. Il piano di sicurezza verrà consegnato insieme all'ordine servizio a tutti i responsabili di gara e dell'organizzazione, ai Capi Settore/Commissari di Percorso, Operatori Radio, Cronometristi.

### 3.6 ASSICURAZIONE

Il LOC ha una polizza assicurativa di responsabilità civile e danni materiali, stipulata con una compagnia affidabile, che garantisce la copertura da qualsiasi rischio (di natura assicurabile) legato allo svolgimento dell'evento e degli eventi correlati.

## 3.7 MAPPA SERVIZI

La location di gara si trova all'interno del Camping di Cala Ginepro.

L'area è ben strutturata e organizzata per fornire un'adeguata logistica e un'ampia gamma di servizi in modo da soddisfare qualsiasi tipo di esigenza per un gran numero di utenti come atleti, accompagnatori e spettatori.



	FIELD HOSPITAL - FH / Presidio Medico Avanzato - PMA
	AMBULANCE / DOCTOR / AMBULANZA
	RACE DIRECTION / DIREZIONE GARA
	POLICE / POLIZIA
	ACCESS PROHIBITED / DIVIETO DI ACCESSO
	ATHLETES TOILETS / ATHLETES SHOWERS
	EMERGENCY ENTRY AND EXIT / USCITA ED INGRESSO DI EMERGENZA
	ATHLETES AND PUBLIC ENTRY AND EXIT / INGRESSO E USCITA ATLETI E PUBBLICO

# TNATURA SARDEGNA REGOLAMENTO DI GARA



## 4 ISCRIZIONI

### 4.1 NORME GENERALI PER L'ISCRIZIONE

L'iscrizione e la partecipazione al TNATURA SARDEGNA 2017 è consentita agli atleti italiani e stranieri in possesso di tessera agonistica valida per l'anno 2017 emessa da una Federazione Nazionale di Triathlon, che alla data del 31 dicembre 2017 abbiano compiuto 18 anni.

La quota di partecipazione non è rimborsabile in nessun caso. Gli atleti che per qualsiasi motivo sono impossibilitati a parteciparvi, avranno la possibilità di usufruire di un bonus di partecipazione per le future edizioni del TNatura Sardegna.

#### TESSERAMENTO GIORNALIERO

È tuttavia consentita l'iscrizione e la partecipazione di atleti italiani e stranieri non in possesso di tessera agonistica valida, tramite la sottoscrizione diretta di un "Tesseramento Giornaliero" rilasciato all'atleta dalla Federazione Italiana Triathlon (FITRI), con validità limitata alla singola manifestazione.

Il costo del tesseramento giornaliero è di € 20,00 per la partecipazione alle gare individuali CROSS TRIATHLON / CROSS TRIATHLON LITE e di € 10,00 per ogni staffettista della gara CROSS TRIATHLON TEAM. Gli atleti che intendono usufruire del "Tesseramento Giornaliero" devono presentare idonea Certificazione Medica Agonistica specifica per il Triathlon, rilasciata da un centro di medicina sportiva italiano, compilare e sottoscrivere la Scheda Tesseramento Giornaliero.

### 4.2 QUOTA DI PARTECIPAZIONE

#### TNATURA SARDEGNA CROSS TRIATHLON

**€ 120,00 entro il 28 settembre 2017**

**per le iscrizioni regolarizzate entro il 30 aprile la quota è ridotta a € 80,00**

**per le iscrizioni regolarizzate entro il 31 agosto la quota è ridotta a € 100,00**

**La quota d'iscrizione per gli atleti della categoria Junior è di € 15,00**

#### TNATURA SARDEGNA CROSS TRIATHLON LITE

**€ 70,00 entro il 1 ottobre 2017**

**per le iscrizioni regolarizzate entro il 30 aprile la quota è ridotta a € 35,00**

**per le iscrizioni regolarizzate entro il 31 agosto la quota è ridotta a € 50,00**

**La quota d'iscrizione per gli atleti della categoria Junior è di € 15,00**

#### TNATURA SARDEGNA CROSS TRIATHLON TEAM

**€ 120,00 entro il 1 ottobre 2017**

**per le iscrizioni regolarizzate entro il 30 aprile la quota è ridotta a € 90,00**

**per le iscrizioni regolarizzate entro il 31 agosto la quota è ridotta a € 105,00**

**La quota di iscrizione include: pranzo, t-shirt, cuffia nuoto, borsa.**

Per iscriverti alla gara visita il sito web [www.tnaturasardegna.com](http://www.tnaturasardegna.com)

## 5 INFORMAZIONI GARA

### 5.1 DISTANZE

GARA	SWIM	MTB	RUN
Cross Triathlon	1,5 km	28 km	9,6 km
Cross Triathlon Lite	750 m	15 km	6,4 km
Cross Triathlon Team	1,5 km	28 km	9,6 km

### 5.2 PROGRAMMA DELLA GARA

#### SABATO 7 OTTOBRE

- 09:00 - 17:30 **Ritiro pacchi gara**  
 Cala Ginepro Camping - TNatura Village
- 18:00 **Briefing Atleti**  
 Cala Ginepro Camping - TNatura Village

#### DOMENICA 8 OTTOBRE

- 07:30-08:30 **Ritiro pacchi gara**  
 Cala Ginepro Camping - TNatura Village
- 08:00 **Apertura Area di Transizione**  
 09:30 **Chiusura Area di Transizione**
- fino alle 09:50 **Warm-up**
- 09:50 **Call - TNatura Sardegna Cross Triathlon**  
 10:05 **Call - TNatura Sardegna Cross Triathlon Team**  
 10:10 **Call - TNatura Sardegna Cross Triathlon Lite**
- 10:00 **Start - TNatura Sardegna Cross Triathlon**  
 10:15 **Start - TNatura Sardegna Cross Triathlon Team**  
 10:20 **Start - TNatura Sardegna Cross Triathlon Lite**
- 13:00 **Pranzo**  
 16:00 **Premiazioni**

## 5.3 BRIEFING

Il Briefing si terrà presso il TNatura Village al Campeggio di Cala Ginepro Sabato 7 ottobre alle ore 18:00. La partecipazione al Briefing è consigliata.

## 5.4 PACCHI GARA

I pacchi gara saranno consegnati agli atleti presso il TNatura Village al Campeggio di Cala Ginepro, negli orari indicati nel programma di gara. Con il pacco gara saranno consegnati: la cuffia nuoto, il numero da applicare sulla mountain bike, il pettorale per la corsa, il braccialetto identificativo degli atleti, il “Timing Chip”, due tattoo con il vostro numero di gara, un biglietto per il pranzo, maglietta e gadget.

Al ritiro del pacco gara, gli atleti **tesserati con una Federazione di Triathlon** dovranno portare:

- un documento di riconoscimento (passaporto, patente)
- la tessera della propria federazione nazionale di triathlon

Gli atleti che parteciperanno utilizzando il **Tesseramento Giornaliero** dovranno portare:

- due copie del certificato medico (una copia verrà trattenuta dall'organizzatore)
- scheda del tesseramento giornaliero precompilato
- un documento di riconoscimento (passaporto, patente)

## 5.5 UNIFORMI

Per partecipare gli atleti possono indossare il loro body, in conformità al Regolamento Tecnico della Federazione Italiana Triathlon.

## 5.6 EQUIPAGGAMENTO MOUNTAIN BIKE

Sono ammesse ruote della dimensione massima di 29 pollici, mentre la sezione minima è di 1,5 pollici.

E' vietata l'applicazione di qualsiasi tipo di appendici (prolunghe o clip-on) sui manubri da MTB. Sono consentite le impugnature laterali del manubrio da MTB.

## 5.7 CUT-OFF TIMES

Per garantire la sicurezza degli atleti e dello staff dell'evento saranno applicati i seguenti tempi massimi (cut-off):

Nuoto + T1 + MTB : Totale 3 ore e 15 minuti

Cut-Off complessivo = 4 ore e 15 minuti

## 5.8 CONTROLLI ANTI-DOPING

Durante la gara potranno essere effettuati controlli anti-doping come da normativa vigente.

## 5.9 TIMING CHIP

Il cronometraggio della gara verrà eseguito dalla società Sport Data Management srl (SDAM), partner italiano di MYLAPS Sport Timing e sarà utilizzata la tecnologia “ChampionChip Timing System”.

Il Timing Chip verrà consegnato contestualmente al pacco gara.

Gli atleti dovranno indossare il Timing Chip alla caviglia durante tutte le frazioni della gara e sono tenuti a restituirlo ai volontari prima di lasciare l'area della Finish line.

## 5.10 BRACCIALETTO IDENTIFICATIVO

Ciascun atleta riceverà il suo braccialetto identificativo al momento della registrazione. Il braccialetto dovrà essere indossato anche nel dopo gara fino alla conclusione della consegna dei premi. Il braccialetto consentirà l'accesso in tutte le aree riservate compresa l'area di transizione, consentendo di gareggiare.

## 5.11 TATTOO

Gli atleti riceveranno con il pacco gara i tattoo con il numero di gara. Sarà cura degli atleti applicarli sul corpo prima dell'ingresso in Area di Transizione.

## 5.12 PETTORALE DI GARA

Il pettorale di gara deve essere indossato sia per la frazione bici che corsa, in posizione posteriore per la frazione bici e anteriore per la corsa. I numeri non devono essere modificati in nessun modo.

## 5.13 AIUTO ESTERNO

Gli atleti non possono ricevere assistenza esterna per la fornitura di cibi, bevande, abbigliamento o attrezzature da personale di gara non autorizzato come pubblico, famiglie, amici e coach. Nessun oggetto può essere nascosto per poi essere raccolto e utilizzato durante la gara TNATURA SARDEGNA.

## 5.14 ASSISTENZA MECCANICA MOUNTAIN BIKE

Vicino all'Area di Transizione presso il “Camping Cala Ginepro” sarà presente un servizio di assistenza meccanica per le bici e una rivendita di ricambi nelle seguenti ore:

- Sabato 7 ottobre 09:00-18:00
- Domenica 8 ottobre 07:00-10:00

## 5.15 RISPETTO DELL'AMBIENTE

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 ecc...) dovranno essere tenuti nella bici o potranno essere smaltiti nelle apposite aree in prossimità dei ristori presenti nei percorsi di bici e corsa.

La violazione di queste regole comporterà la squalifica dalla gara.

## 6 MONTEPREMI

I primi 3 atleti riceveranno un montepremi che sarà distribuito come riportato nella tabella seguente.

Pos	Men	Women
1	€ 1,250.00	€ 1,250.00
2	€ 750.00	€ 750.00
3	€ 500.00	€ 500.00
<b>TOT</b>		<b>€ 5.000,00</b>

## 7 ALLENAMENTO SUL PERCORSO

### PERCORSO NUOTO

È consentito nuotare nel mare a tutte le ore, in modo che l'atleta possa allenarsi quando preferisce in totale autonomia e sotto la propria responsabilità.

### PERCORSO MOUNTAIN BIKE

I giorni antecedenti la gara è consentito provare il percorso in autonomia e sotto la propria responsabilità. Il percorso sarà segnalato con frecce di colore blu da Giovedì 5 ottobre. Non essendo presidiato dal personale dell'organizzazione si consiglia di portare con se un apparato telefonico per eventuali comunicazioni di emergenza.

### PERCORSO RUN

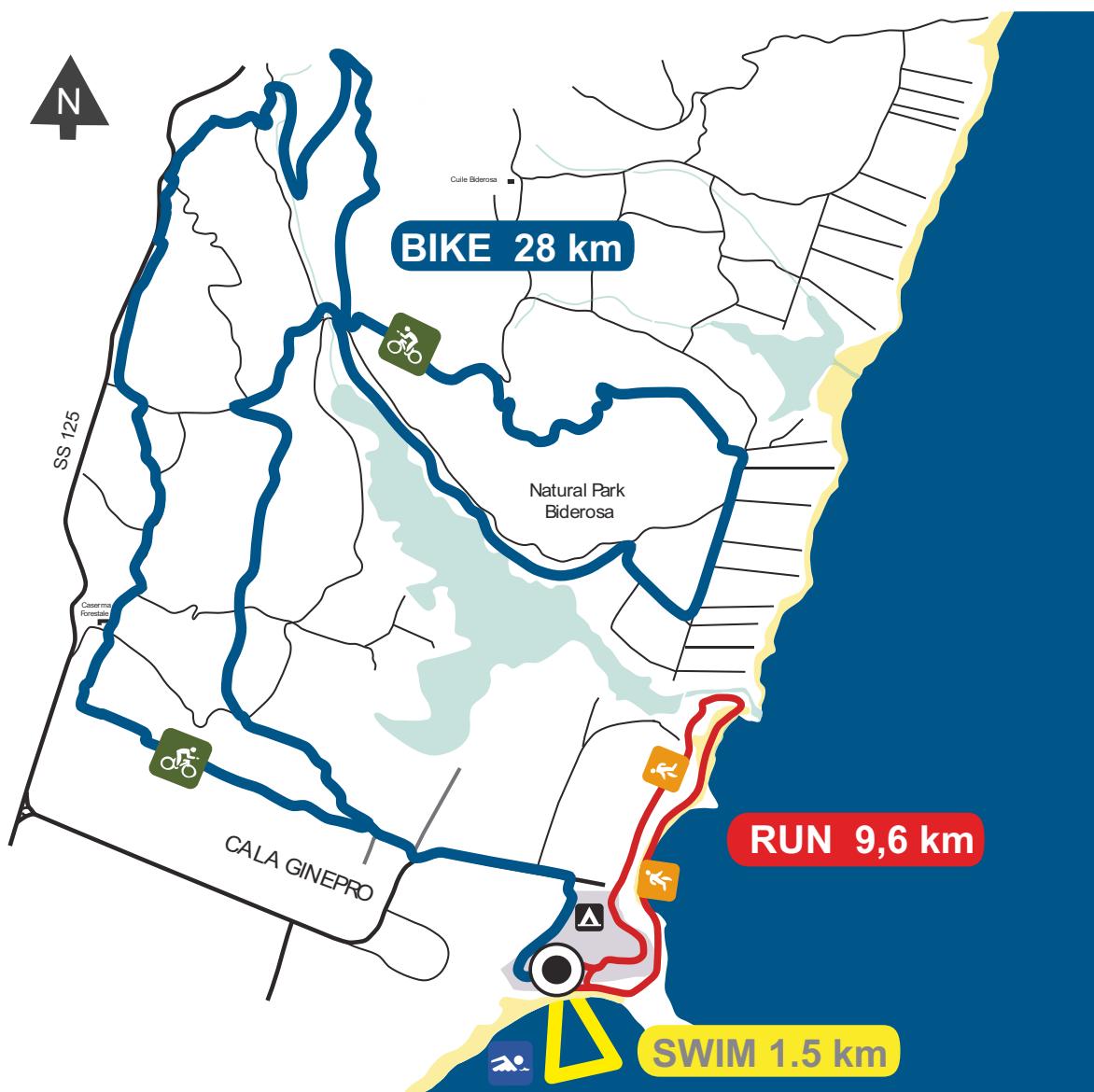
I giorni antecedenti la gara è consentito provare il percorso in autonomia e sotto la propria responsabilità. Il percorso sarà segnalato con frecce di colore rosso da Giovedì 5 ottobre. Non essendo presidiato dal personale dell'organizzazione si consiglia di portare con se un apparato telefonico per eventuali comunicazioni di emergenza.

**Nb: Il Sabato è presente al “Camping Cala Ginepro” una ambulanza pronta ad intervenire in caso di necessità.**

**Il numero per le emergenze è +39 393.0642678**

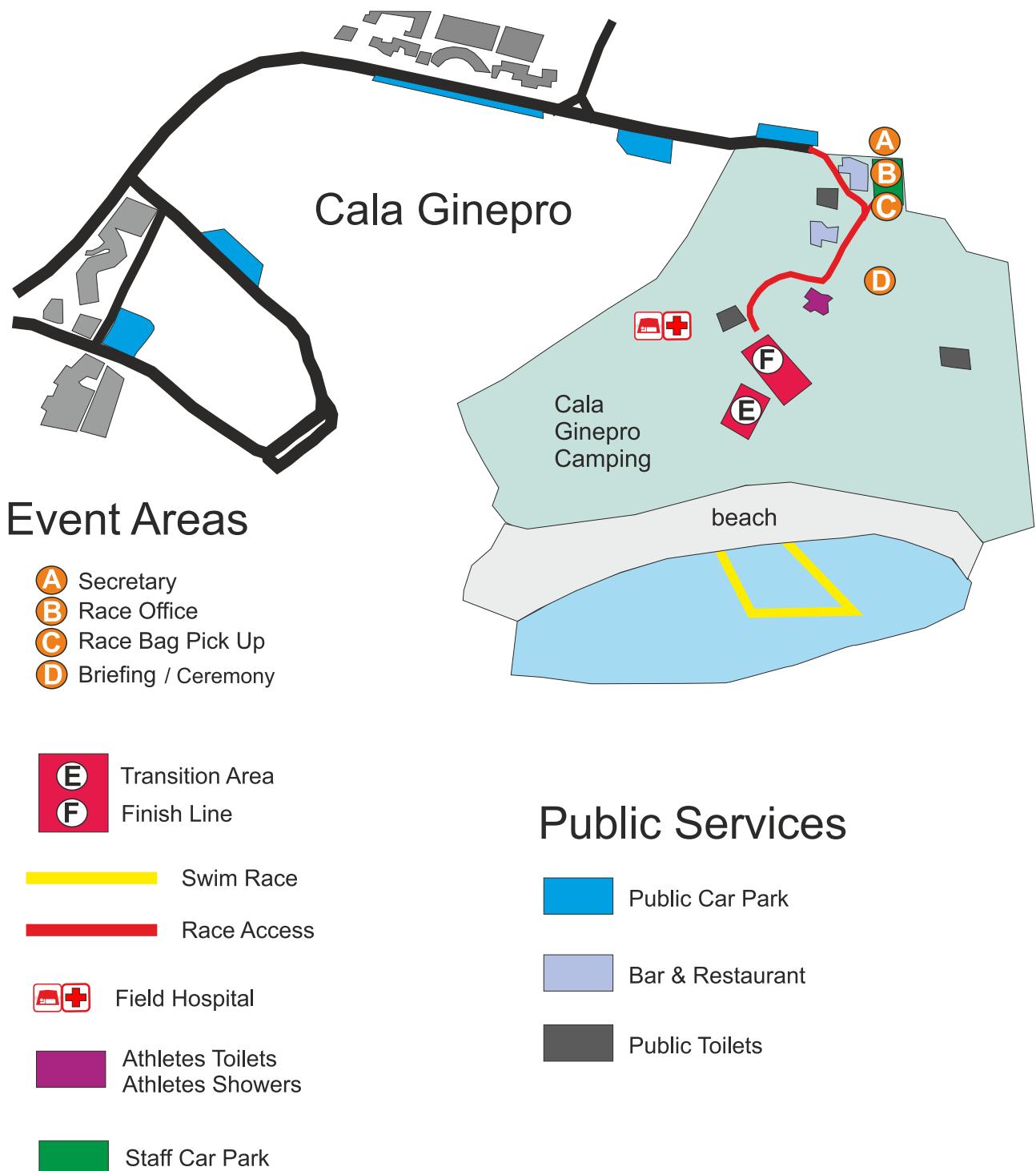
## 8 MAPPE PERCORSI

### 8.1 MAPPA GENERALE



## 8.2 MAPPA LOGISTICA

### EVENT ACCESS - CAR PARK AND LOGISTIC AREAS:



## 8.3 ZONA CAMBIO

### CHECK-IN

Gli atleti dovranno presentarsi alla zona cambio:

- con il casco in testa allacciato
- con il proprio pettorale
- con la tabella di gara correttamente posizionata frontalmente al manubrio della MTB
- con il chip elettronico fornito dall'organizzazione allacciato sulla caviglia
- con i tatuaggi relativi al numero di gara già applicati su gambe e braccia alterni

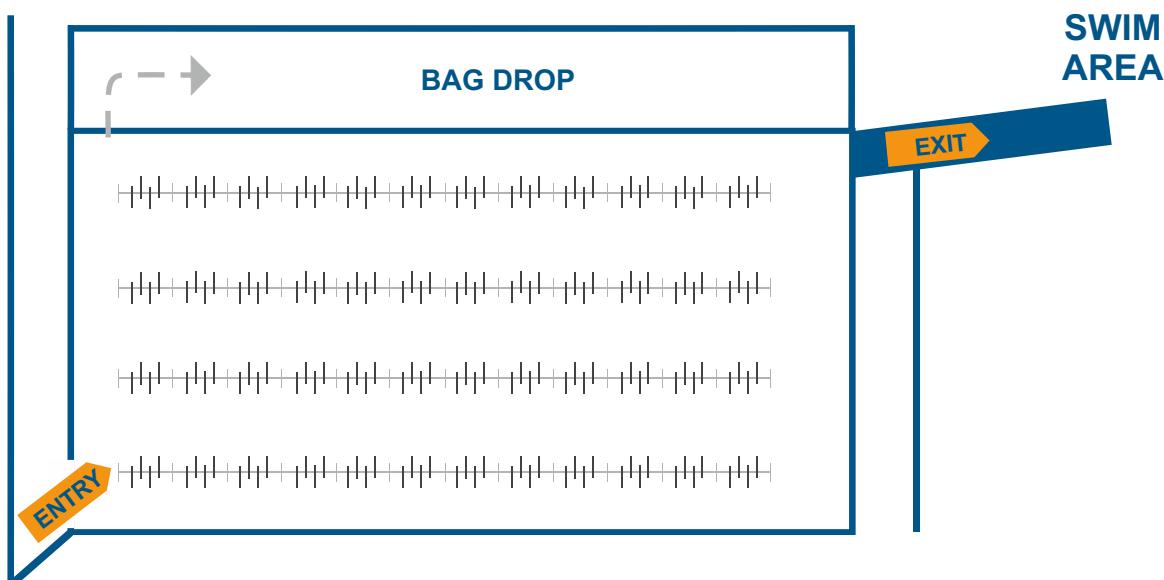
### POSIZIONAMENTO ATTREZZATURE E MATERIALI DI GARA

La bici dovrà essere posizionata in corrispondenza del proprio numero di gara, appesa tramite il sellino, con la ruota anteriore verso il centro della corsia.

L'organizzatore mette a disposizione di ogni atleta i contenitori per la raccolta del materiale, i quali dovranno rimanere nella posizione in cui vengono trovati al momento del check-in in zona cambio.

Gli atleti dovranno riporre all'interno del proprio contenitore tutto il materiale necessario allo svolgimento della gara.

Le scarpe per la frazione podistica dovranno essere posizionate di fronte al contenitore.

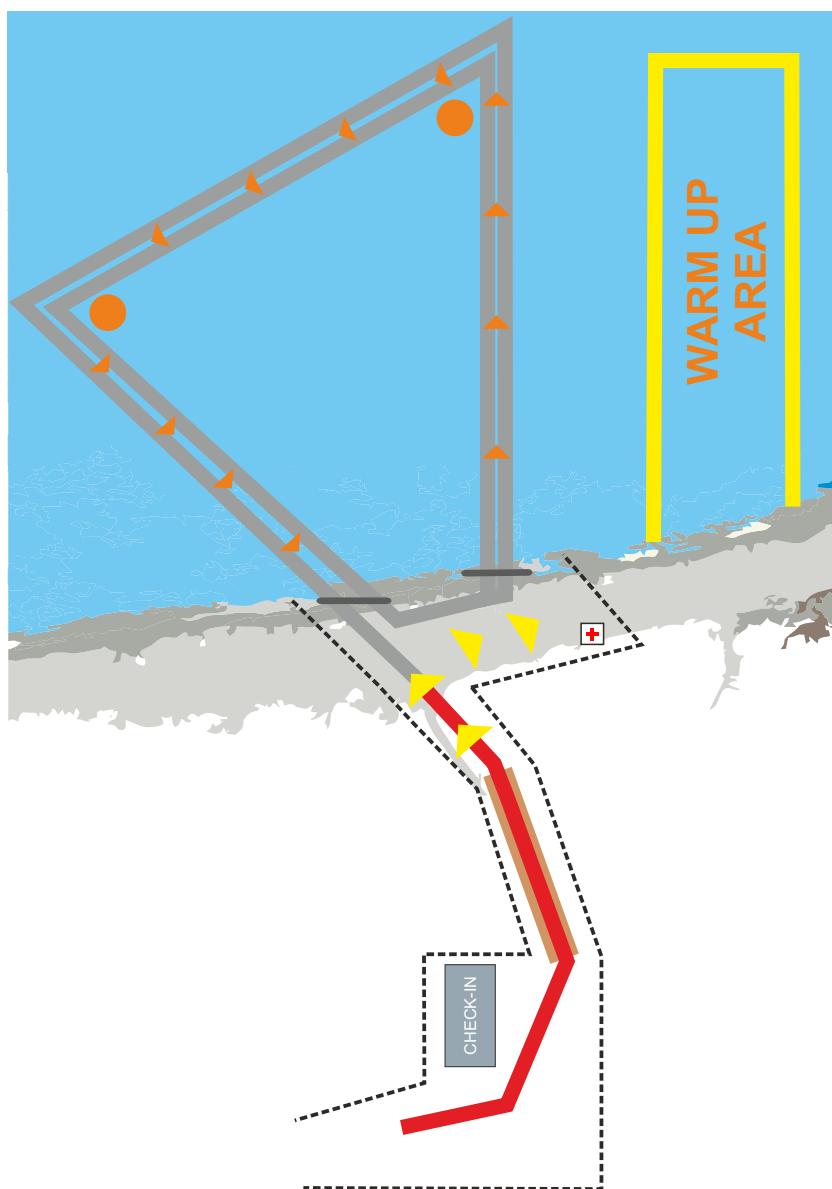


## 8.4 AREA WARM-UP E CHIAMATA ATLETI

È possibile effettuare il riscaldamento in mare nella area a destra del campo gara e negli orari indicati nel programma di gara.

È vietato usare l'area di gara all'interno delle boe.

La chiamata verrà effettuata 10 minuti prima della partenza di ogni gara.

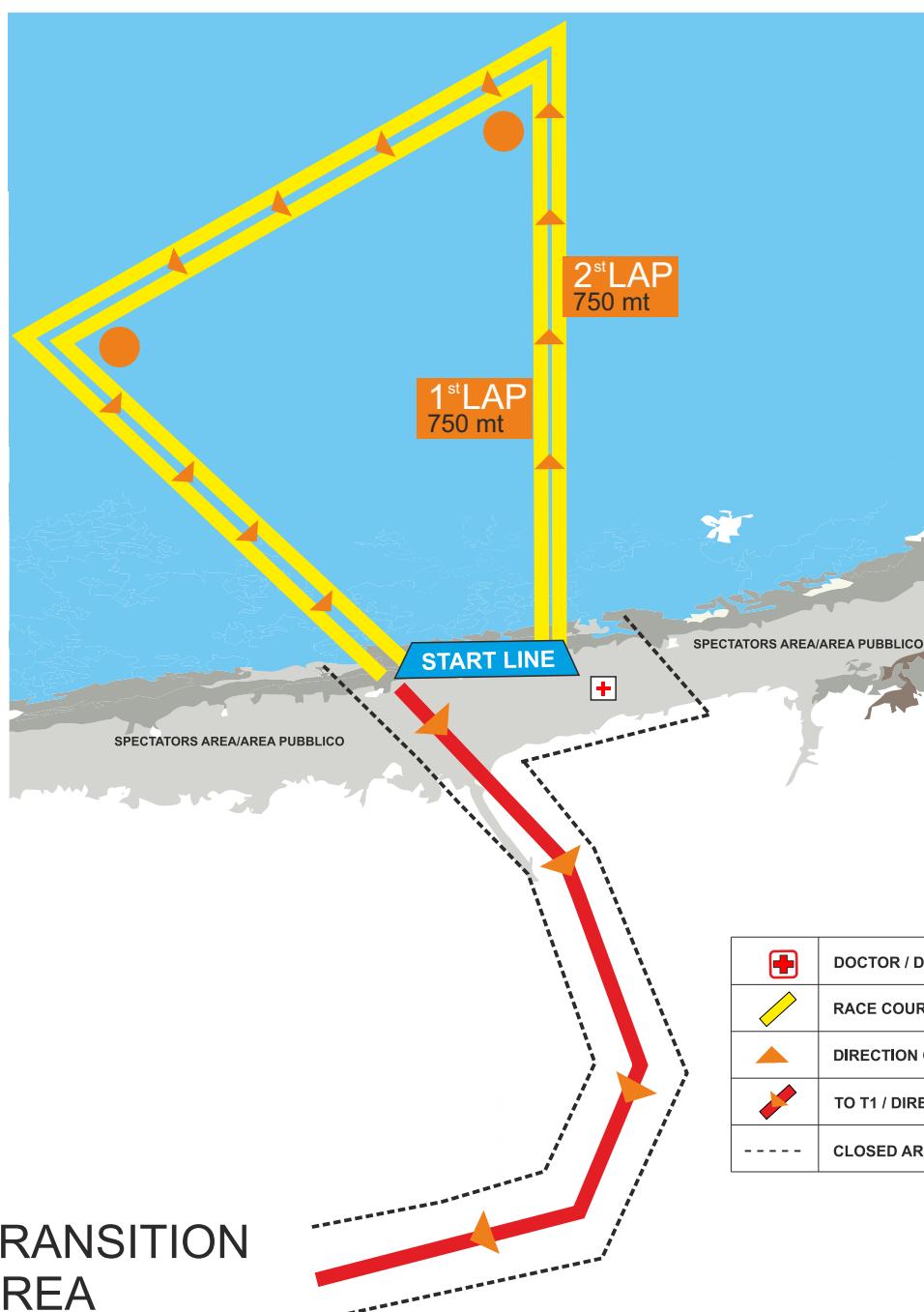


## 8.5 PERCORSO NUOTO

Il percorso di nuoto è composto da due giri da 750 metri da percorrere in senso antiorario. I cambi di direzione sono segnalati da boe gialle.

Al termine del primo giro si percorre un piccolo tratto di circa 50 metri sulla spiaggia per poi rientrare in acqua per il secondo giro.

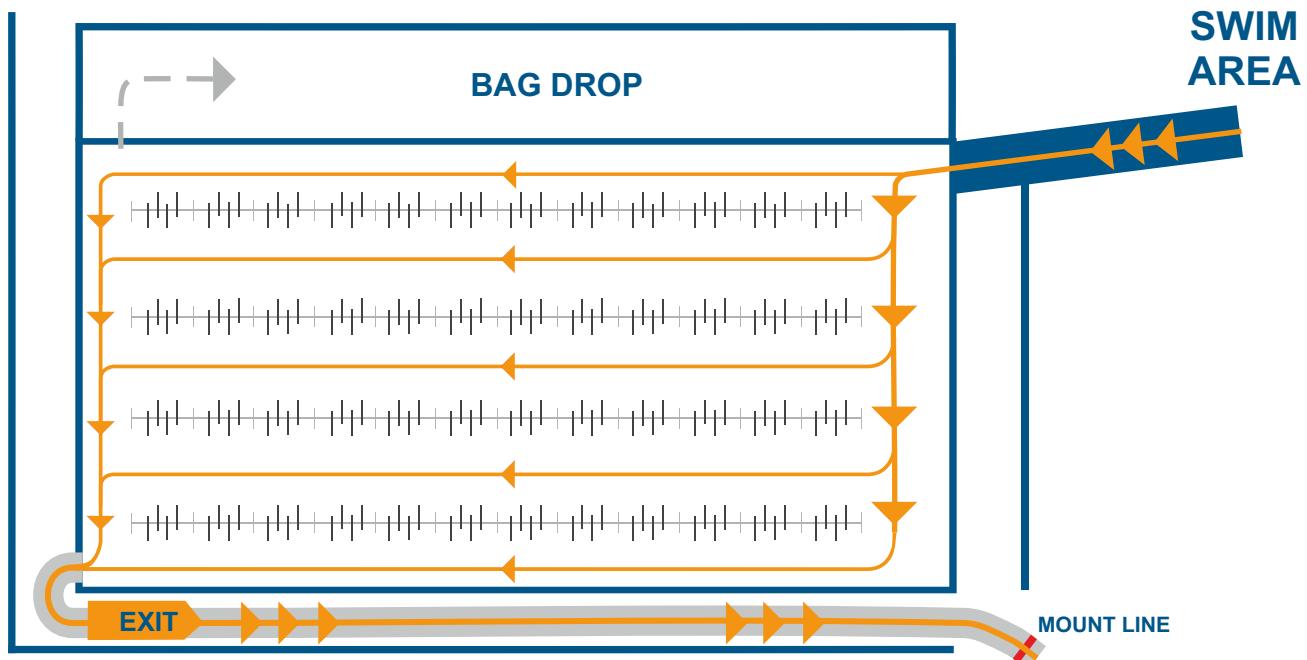
Gli atleti della gara Lite percorreranno un solo giro.



## 8.6 TRANSIZIONE T1

E' presente un corridoio che permette agli atleti di passare agevolmente. Gli atleti quando accedono nell'area di transizione devono depositare le attrezzature dentro il contenitore posizionato lateralmente alla bicicletta. Una volta che è stato indossato e correttamente allacciato il casco, gli atleti prendono la bici e muovendosi al centro della corsia si dirigono verso la "mount-line".

### TRANSITION AREA / AREA DI TRANSIZIONE

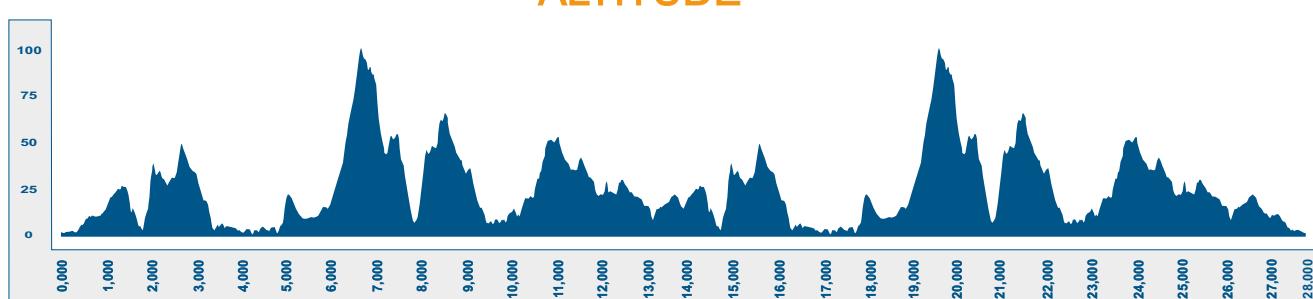
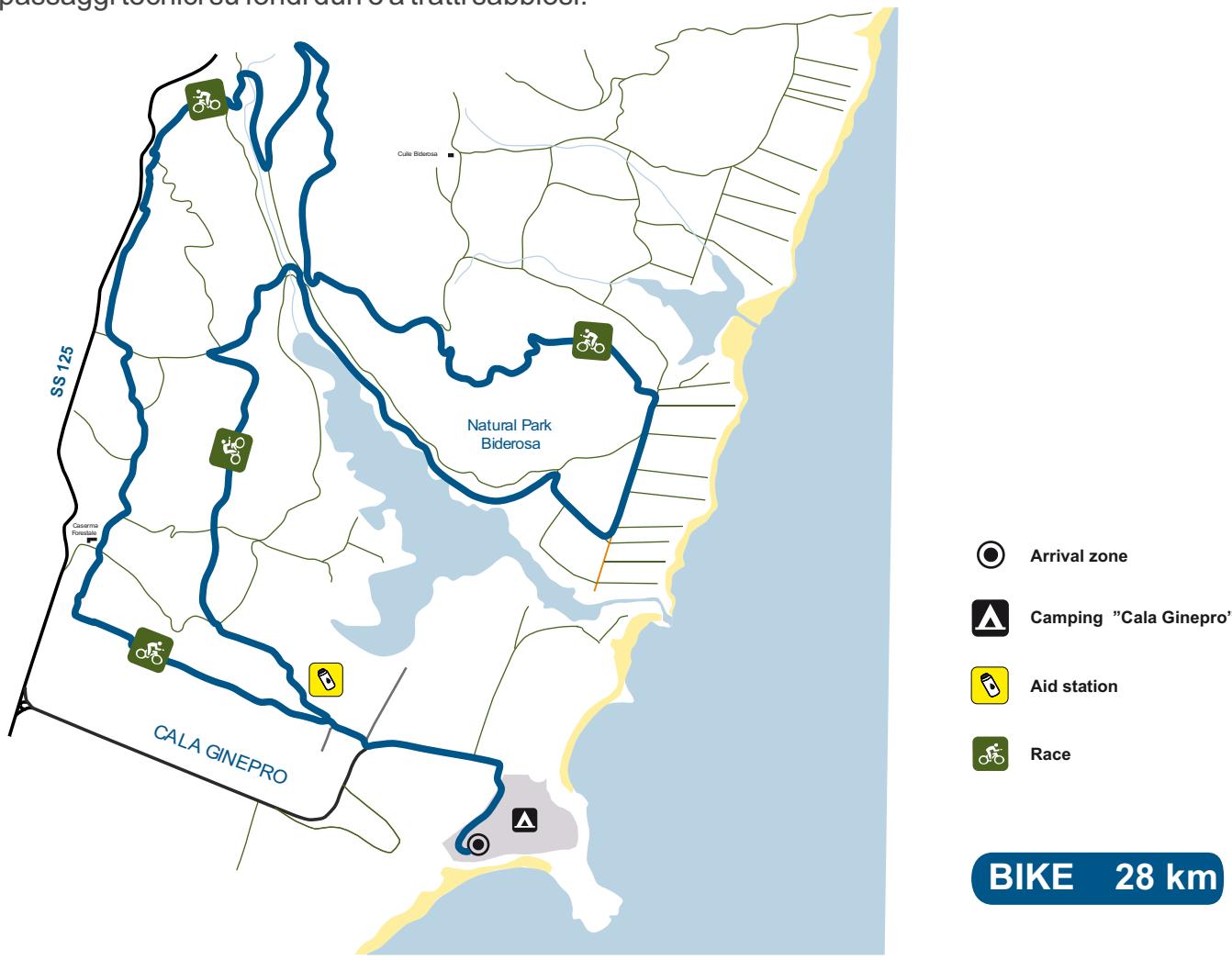


## 8.7 PERCORSO MOUNTAIN BIKE

Il percorso MTB è composto da due giri di 13 km da percorrere in senso antiorario, con un bastone di 1 km che si percorre all'uscita di T1 e al rientro di T2 per un totale di 28 km. Il giro di boa si trova a 14 km.

Il percorso della Gara Lite è composto da un singolo giro per un totale di 15 km.

Il contesto di gara presenta degli scenari molto suggestivi inseriti in un paesaggio di notevole pregio ambientale, che si affaccia sulla cornice del Golfo di Orosei con un percorso caratterizzato da passaggi tecnici su fondi duri e a tratti sabbiosi.



## 8.8 RISTORO MTB

Sul percorso MTB è dislocato un punto ristoro:

il punto ristoro è posizionato all'inizio del secondo giro al km 14. Un cartello segnalerà la presenza del punto ristoro 100 metri prima.

Il punto ristoro è provvisto di borracce d'acqua della capacità di 500 ml, pertanto occorre avere un portaborracce idoneo.

Sarà distribuita la borraccia piena solo agli atleti che avranno abbandonato la borraccia vuota al punto ristoro. Gli atleti che saranno sorpresi ad abbandonare le borracce sul percorso invece che nei punti ristoro previsti, riceveranno una penalità.

In prossimità del punto ristoro gli atleti sono pregati di prestare la massima attenzione nei confronti dei volontari e degli altri atleti che seguono. È responsabilità degli atleti rallentare e concentrarsi per afferrare saldamente la borraccia. Possono fermarsi al punto ristoro, non nel mezzo, ma solo dopo averlo superato per una decina di metri. Qualora l'atleta abbia deciso di fermarsi, deve assicurarsi che dietro non vi siano atleti in transito.

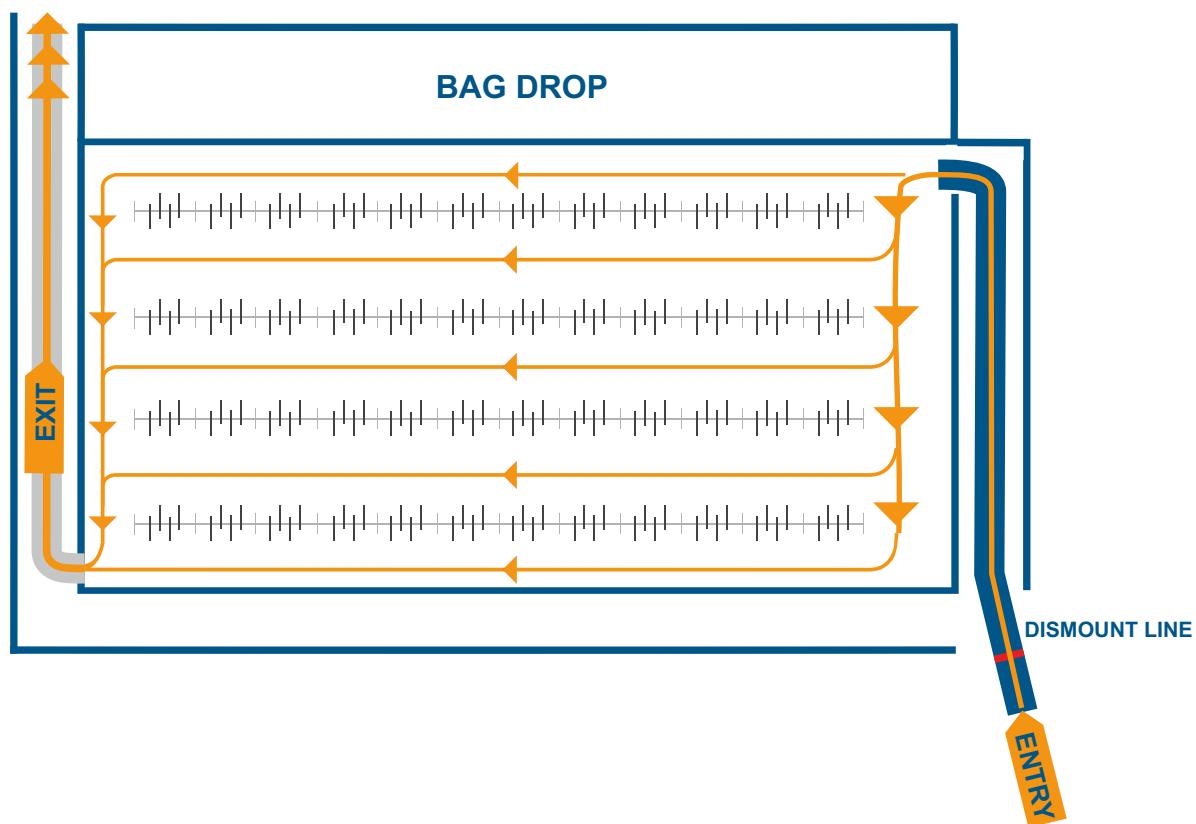


## 8.9 TRANSIZIONE T2

Gli atleti dovranno scendere dalla bici prima della 'dismount line'. Una volta scesi, percorreranno il centro della corsia accompagnando la bici fino al portabicilette.

Gli atleti quando accedono nell'area di transizione devono depositare le attrezzature della frazione bici dentro il contenitore posizionato lateralmente alla bicicletta. Dopo aver indossato le scarpe, gli atleti procederanno al centro della corsia dirigendosi verso l'uscita della zona cambio.

### TRANSITION AREA / AREA DI TRANSIZIONE



## 8.10 PERCORSO RUN

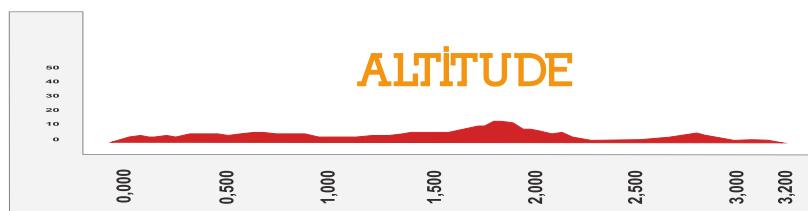
Il percorso Run è composto da tre identici giri di 3.2 km da percorrere in senso antiorario, mentre per gli atleti della Gara Lite il percorso è composto da due giri.

Questa prova si svolgerà percorrendo la finissima sabbia bianca delle spiagge di Cala Ginepro e la pineta del parco Biderosa, attraversando sentieri e percorsi sterrati dove i profumi e i colori della macchia mediterranea accompagneranno gli atleti nella loro importante sfida fino all'arrivo.



- Arrival zone
- Camping "Cala Ginepro"
- Aid station
- Race

**RUN 9,6 km**



## 8.11 RISTORO PERCORSO RUN

Sul percorso Run è dislocato un punto ristoro:

il ristoro è ubicato all'uscita della zona cambio e fruibile per tre volte (0,1 km 1°lap - 3,2 km 2°lap - 6,4 km 3°lap). Un cartello segnalerà la presenza del punto ristoro 100 metri prima.

I punti ristoro saranno provvisti di bottiglie d'acqua da 500 cc, frutta e bevanda isotonica.

Le bottiglie d'acqua vanno abbandonate esclusivamente in prossimità dei ristori, nel caso si preferisca proseguire con la bottiglia sul percorso, questa dovrà essere lasciata nel ristoro successivo e in nessun modo abbandonata lungo il percorso.



## 9 FINISH AREA

### 9.1 TIMING CHIP

Gli atleti sono tenuti a restituire ai volontari il Timing Chip prima di lasciare l'area della Finish line.

### 9.2 SERVIZIO MASSAGGI

Alcuni massaggiatori e terapisti saranno disponibili per il servizio massaggio. E' previsto un centro per la prenotazione massaggi. Gli atleti che effettueranno la prenotazione del massaggio, verranno dotati di un braccialetto identificativo.

Si precisa che la prenotazione è obbligatoria e che non verranno effettuati massaggi a chi non è in possesso del braccialetto identificativo.

### 9.3 TRATTAMENTO MEDICO

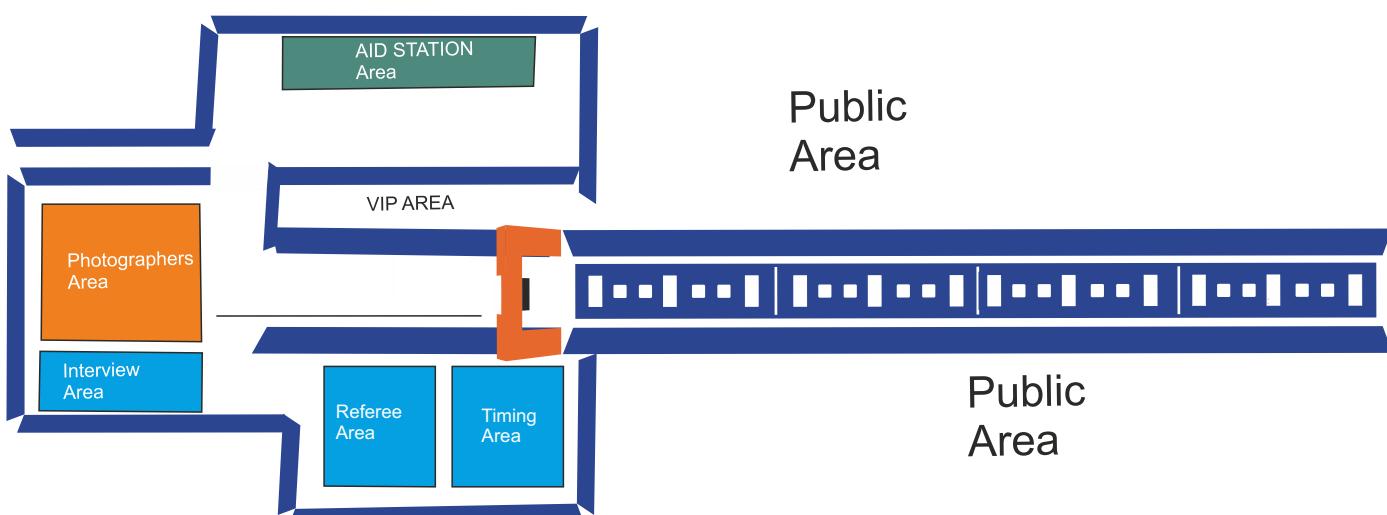
Lo staff medico verificherà le condizioni di ogni atleta che necessita di assistenza medico sanitaria al fine di assicurare il giusto trattamento medico.

### 9.4 RESTITUZIONE DELLA MTB

Gli atleti potranno ritirare la propria bicicletta dalla zona cambio a partire da quando l'ultimo atleta transita in T2. Le biciclette non ritirate saranno tenute sotto custodia fino a 15 minuti dall'arrivo dell'ultimo concorrente. Per permettere l'identificazione di chi ritira, l'atleta è tenuto ad esibire il braccialetto identificativo e il pettorale di gara.

### 9.5 CLASSIFICHE

I risultati saranno esposti al "Race Information Office" entro pochi minuti dopo il termine della gara e successivamente saranno disponibili sul sito web TNatura Sardegna.



## 10 IMMAGINI & PRIVACY

### 10.1 FOTOGRAFIE

Sul percorso saranno presenti i fotografi ufficiali di TNATURA SARDEGNA. I fotografi ritrarranno gli atleti all'uscita del nuoto, in bicicletta e nella corsa, quindi ricordati di rimuovere qualsiasi indumento che possa coprire il viso, specialmente sulla Finish Line.

Le fotografie saranno individuate osservando il numero di gara, che deve essere mantenuto sul davanti e non deve essere mai coperto.

### 10.2 DIRITTO D'IMMAGINE

Con l'iscrizione a TNATURA SARDEGNA l'atleta autorizza espressamente l'Associazione Island Team A.s.d. 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'Associazione Island Team A.s.d. 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.

### 10.3 RESPONSABILITÀ E PRIVACY

Con l'iscrizione a TNATURA SARDEGNA l'atleta dichiara di conoscere nell'interessezza e di accettare il presente regolamento ufficiale. Ai sensi del D.lgs. n°196 del 30/6/2003, 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.

### 10.4 VARIE

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

TNatura Sardegna  
Via Lucio Apuleio, 18  
08100 Nuoro - Sardinia - Italy  
Tel. +39 393 0642678

**E Mail**  
[info@tnaturaevents.com](mailto:info@tnaturaevents.com)

**Official Web**  
[www.tnaturasardegna.com](http://www.tnaturasardegna.com)  
[www.tnaturaevents.com](http://www.tnaturaevents.com)