

Triathlon Promo

Città di Porto Torres

14 Ottobre 2018

INDICE

- **Organizzazione**
 - ✓ Contatti
 - ✓ Località
 - ✓ Come Arrivare

- **Regole generali per l'iscrizione**

- **Regolamento di gara**
 - ✓ Informazioni Generali
 - ✓ Chiusura al traffico e parcheggio
 - ✓ Norme comportamentali per i concorrenti
 - ✓ Descrizione campo gara
 - ✓ Mappa generale

- **Informazioni**
 - ✓ Programma della gara
 - ✓ Distanze
 - ✓ Zona Cambio

- **Percorso Nuoto**
 - ✓ Percorso Nuoto
 - ✓ Transizione T1

- **Percorso Ciclistico**
 - ✓ Percorso Ciclistico
 - ✓ Transizione T2

- **Percorso Corsa**
 - ✓ Percorso Corsa

- **Dove dormire**

ORGANIZZAZIONE

CONTATTI

**ORGANIZZAZIONE GENERALE
TRIATHLON TEAM SASSARI
C/O Training Pro
Via Pietro Marogna, 16
07100 Sassari
tel. 079246595
fax 079346595
MAIL triathlonsassari@tiscali.it
WEB www.triathlonsassari.it**

**REFERENTE PERCORSI
FABRIZIO BARALLA
TEL. 3294316747
MAIL fabribaralla@hotmail.com**

**SEGRETERIA GARA E ATLETI
BARBARA DEMARTIS
TEL. 079246595
mob. 3288496946
MAIL demartis.barbara@gmail.com**



Località - Informazioni Turistiche

Situato a ovest della costa settentrionale della Sardegna, Porto Torres rappresenta uno dei principali nodi di comunicazione via mare del isola.

Sorge davanti alla famosa Asinara, isola incastonata al margine occidentale dell'omonimo golfo, a circa 20 Km dall'aeroporto "Riviera del Corallo" e 18 Km da Sassari.

Porto Torres è situata in una posizione strategica (considerando che è l'unico porto sardo ad avere collegamenti con la [Francia](#)) al centro del [Golfo dell'Asinara](#). Il suo territorio ha un area di 10.200 ettari, buona parte dei quali è costituita dall'Isola dell'[Asinara](#) e dalla più piccola [Isola Piana](#). L'area è prevalentemente pianeggiante (si trova nella pianura della [Nurra](#)), ad eccezione di alcuni colli, il più alto dei quali è Monte Alvaro (342 m). In questo territorio scorrono due fiumi, il Riu Mannu ed il meno conosciuto e più piccolo [Fiume Santo](#), che traccia il confine tra il comune di Sassari ad ovest e quello di Porto Torres ad est.

[Turrìs Lybissonis](#) (il nome romano dell'odierna Porto Torres) è nata nel 46 a.C. come colonia iulia del periodo imperiale romano ed era la seconda città in grandezza e ricchezza in Sardegna dopo Calaris ([Cagliari](#)). Inoltre aveva buoni rapporti con [Roma](#) e [Ostia](#) ed era una città ricca e popolosa come attestato dai resti di sontuose terme e altri monumenti ormai sepolti sotto la nuova città. Tracce ulteriori si ritrovano presso la zona di Monte [Angellu](#) (Angellum = *lat.* cimitero). Nel periodo medievale la città divenne capoluogo del Giudicato di Torres-Logudoro, ma con l'assalto del popolo dei [Vandali](#) prima, e dei [Saraceni](#) poi, la popolazione si spostò verso l'entroterra verso gli insediamenti più sicuri quali Thathari, Kitarone, Silki. Dopo l'anno Mille, la costa, grazie all'avvento dei [Pisani](#), riprese vita. In quell'epoca fu edificata la Basilica romanico-pisana di [San Gavino](#). Dopo il periodo pisano la città passò in mano agli [Aragonesi](#) che costruirono avamposti e torri per controllare la costa; in quell'epoca Porto Torres si chiamava Torres ed insieme ai vicini centri di [Sassari](#), della [Romangia](#) e dell'[Anglona](#)

Seguendo la litoranea che attraversa la città si possono raggiungere diverse spiagge: Platamona, la Riviera di Sorso e Lu Bagnu verso est; Le Saline, Le Tonnare e la bianchissima spiaggia de La Pelosa in direzione ovest.

Dal porto partono periodicamente i battelli per la visita del parco naturale dell'Asinara e delle incontaminate spiagge e scogliere dell'ex colonia penale (Cala Reale, Fornelli, per citarne solo alcune...)

Come Raggiungere Porto Torres



AGENZIA di VIAGGI di RIFERIMENTO :



STAR VIAGGI – Tel 079281919 – V.le Dante,19 - SASSARI



Biglietteria aerea e marittima, prenotazioni alberghiere.

NOLEGGIO AUTO:

www.targarent.it

Aeroporto Fertilia snc
07041 - Alghero (SASSARI)

Tel:  079-935125 

Fax:  079-935125 

info@ruvioli.it

IN AEREO

Aeroporti:

Aeroporto Riviera del Corallo – Alghero – Fertilia (SS) Tel. 079.935033

Aeroporto Costa Smeralda – Olbia (OT) Tel. 0789.52637

Aeroporto di Elmas (CA) Tel. 070.240079

Collegamenti Aerei:



Airone Tel. 848.848.880



Alitalia Tel. 06.2222



Meridiana Tel. 199.111.333



Volare Airlines Tel. 070.2128263



Ryanair: <http://www.ryanair.com/site/it/>

IN NAVE



Grandi Navi Veloci - Grimaldi (Web: www.gnv.it):

collegamenti giornalieri multipli linea Genova-Porto Torres e Genova-Olbia



Moby Lines Navarma – Linea dei Golfi (Web: www.moby.it): collegamenti giornalieri multipli. Linee: Genova-Olbia; Genova-Porto Torres; Livorno-Olbia; Piombino Olbia; Civitavecchia-Olbia.



Sardinia Ferries (Web: www.corsica-ferries.it)

Collegamenti giornalieri multipli. Linee: Livorno-Golfo Aranci; Piombino-Golfo Aranci; Civitavecchia-Golfo Aranci.

Tirrenia di Navigazione (Web: www.tirrenia.it)

Collegamenti giornalieri multipli. Linee: Genova-Porto Torres; Civitavecchia-Olbia; Genova-Arbatax; Genova-Cagliari

SNAV (Web: www.snav.it)

Collegamenti giornalieri. Linee: Civitavecchia-Olbia.

IN AUTO

In Sardegna non ci sono autostrade; la S.S. 131 è la principale arteria di comunicazione dell'isola ed unisce i quattro principali capoluoghi di provincia.

- ⇒ **Dall'Aeroporto "Riviera del Corallo" Alghero:** S.P. 42 "Dei due Mari" in direzione di Porto Torres (Km 20 c.a);
- ⇒ **Da Olbia:** S.S. 597 in direzione di Sassari, quindi sulla S.S. 131 in direzione di Porto Torres (Km 130 c.a)
- ⇒ **Da Cagliari:** S.S. 131 in direzione nord sino a Porto Torres (Km 230 c.a)
- ⇒ **Da Golfo Aranci:** S.P. 82 in direzione di Olbia, da Olbia sulla S.S. 597 in direzione Sassari e quindi sulla S.S. 131 verso Porto Torres (Km 150 c.a)

IN AUTOBUS

In coincidenza con gli arrivi di aerei e navi è quasi sempre possibile trovare autobus in partenza per le principali località.

(ARST – Azienda Regionale Sarda Trasporti)

Info e orari tel. 070.4098222; 070.4098324; numero verde 800865042.

IN TRENO

Per informazioni

Ferrovie dello stato: www.trenitalia.com

Ferrovie della Sardegna: www.ferroviesardegna.it

Il Campo Gara

La spiaggia di Balai si trova all'inizio del Lungomare della città e presenta una spiaggia bianca non troppo sottile.

Servizi:

- bar
- ristorante
- servizi alla balneazione
- servizi igienici
- docce

Il tratto di strada che unisce la via Lungomare - Via Balai alla S.P. 81 verrà chiuso al traffico ma sarà consentito l'accesso agli atleti per raggiungere il parcheggio a loro riservato.

COME RAGGIUNGERE IL CAMPO GARA (Spiaggia di Balai)

Dalla S.S. 131: al semaforo prima di entrare a Porto Torres svoltare a dx in direzione del campo sportivo e proseguire sempre dritto per circa 2 Km sino all'incrocio con la SP 81.

Dalla S.P. 42 "Due Mari": attraversata la zona industriale si raggiunge la rotatoria del ponte romano, prendere la prima a dx in direzione di Sassari e proseguire sino ad immettersi sulla S.S. 131 (a quattro corsie), al primo semaforo svoltare a sx in direzione del campo sportivo e proseguire per circa 2 Km sino all'incrocio con la SP 81

REGOLE GENERALI PER L'ISCRIZIONE

TRIATHLON PROMO Città di Porto Torres

Alla manifestazione potranno partecipare tutti gli atleti regolarmente tesserati alla FITRI per la stagione 2018, i non tesserati potranno effettuare il Tesseramento giornaliero, previa presentazione di idoneo certificato medico* (vedi specifiche sotto) e sottoscrizione del modulo adatto, il costo del Tesseramento giornaliero è di:

€ 5,00: Minicuccioli, Cuccioli, Esordienti, Ragazzi, Youth A e Youth B

€ 8,00: tutte le altre categorie

QUOTE ISCRIZIONE INDIVIDUALE

Senior/Master € 25,00 entro le h. 24:00 del 11/10/2018

Junior €15,00 entro le h. 24:00 del 11/10/2018

Youth A-B €8,00 entro le h. 24:00 del 11/10/2018

KIDS €5,00 entro le h. 24:00 del 11/10/2018

Le adesioni si ricevono:

1. inviando una mail a: triathlonsassari@tiscali.it, inviare i propri dati anagrafici, società di appartenenza, categoria, numero di tessera FITRI, ricevuta di avvenuto pagamento iscrizione.
2. via FAX al numero : 079 246595

N.B. l'iscrizione sarà effettiva solo dopo l'invio della ricevuta di pagamento.

Coordinate Bancarie per effettuare il bonifico :

BANCO di SARDEGNA – Agenzia numero 5 di V. Luna e Sole

C/C numero 70087632 intestato a TRIATHLON TEAM SASSARI ASD

Codice IBAN : IT 78 D 01015 17209 0000 70087632

*Certificazioni mediche previste:

- } tutti gli atleti dai 14 anni in su (anno solare) devono essere in possesso di idoneo certificato medico agonistico specifico per il triathlon;
- } tutti gli atleti appartenenti alle categorie Giovanissimi devono essere in possesso di idoneo certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, valido un anno solare;
- } gli atleti stranieri dai 14 anni in su (anno solare), non tesserati con la federazione nazionale del Paese di appartenenza, devono essere in possesso di idoneo certificato medico agonistico specifico per il triathlon rilasciato da Medico Italiano;
- } gli atleti stranieri appartenenti alle categorie Giovanissimi, non tesserati con la federazione nazionale del Paese di appartenenza, devono essere in possesso di idoneo certificato medico di idoneità alla pratica sportiva non agonistica, valido un anno solare;
- } gli atleti stranieri, tutte le categorie, tesserati per il proprio Paese di appartenenza sono tenuti a presentare copia della tessera federale valida per l'anno 2018 o attestato di tesseramento rilasciato dalla propria Federazione che attesta il tesseramento per l'anno 2018

REGOLAMENTO GARA

INFORMAZIONI GENERALI

CHIUSURA TRAFFICO E PARCHEGGIO

Per garantire la sicurezza dei partecipanti e il sereno svolgimento della manifestazione, il campo gara sarà chiuso al traffico

Lo staff provvederà ad indirizzare gli atleti verso l'area di parcheggio a loro riservata, posta in prossimità del campo gara.

NORME COMPONIMENTALI PER I CONCORRENTI

Dal Regolamento Tecnico Fitri art.56

I concorrenti devono rispettare:

- le norme del Regolamento Tecnico
- le norme del regolamento specifico della gara
- seguire le istruzioni fornite da organizzatori e giudici di gara
- osservare un comportamento corretto e leale
- fermarsi quando il medico di gara li ritiene non idonei a proseguire la competizione
- in caso di ritiro, togliersi il numero di gara e consegnarlo ai giudici di gara

I concorrenti non devono:

- arrecare danno ad altri atleti
- accorciare le distanze
- essere accompagnati o farsi seguire in bici o a piedi
- ricevere aiuti tecnici
- ricevere cibo o bevande al di fuori degli spazi predisposti dall'organizzazione

DESCRIZIONE CAMPO GARA

La **Zona Cambio**, interamente transennata e chiusa al pubblico, verrà allestita nell'area antistante la Spiaggia di Balai

Ogni concorrente all'entrata della zona cambio dovrà esibire, se richiesta dai giudici, la propria tessera FITRI corredata da valido documento di riconoscimento.

- L'accesso alla zona cambio è consentito solo:
- ai concorrenti;
- ai giudici;
- alle persone autorizzate.

Nell'area di transizione ogni atleta può introdurre solo il materiale strettamente necessario allo svolgimento della gara; tutto il materiale usato in gara dai concorrenti: scarpe, maglie, cuffia, occhialini, ecc., dovrà essere collocato, negli orari stabiliti, nei posti riservati e contrassegnati dai rispettivi numeri di gara.

Gli atleti sono tenuti a riposizionare il materiale usato nella varie frazioni al posto assegnato, pena ammonizioni o squalifica da parte dei Giudici di gara.

Nella Zona di Partenza verrà effettuata la spunta degli atleti, successivamente gli stessi non potranno più allontanarsi dalla suddetta zona sino all'inizio della competizione, pena ammonizione e squalifica da parte dei Giudici di gara.

INFORMAZIONI

PROGRAMMA DELLA GARA

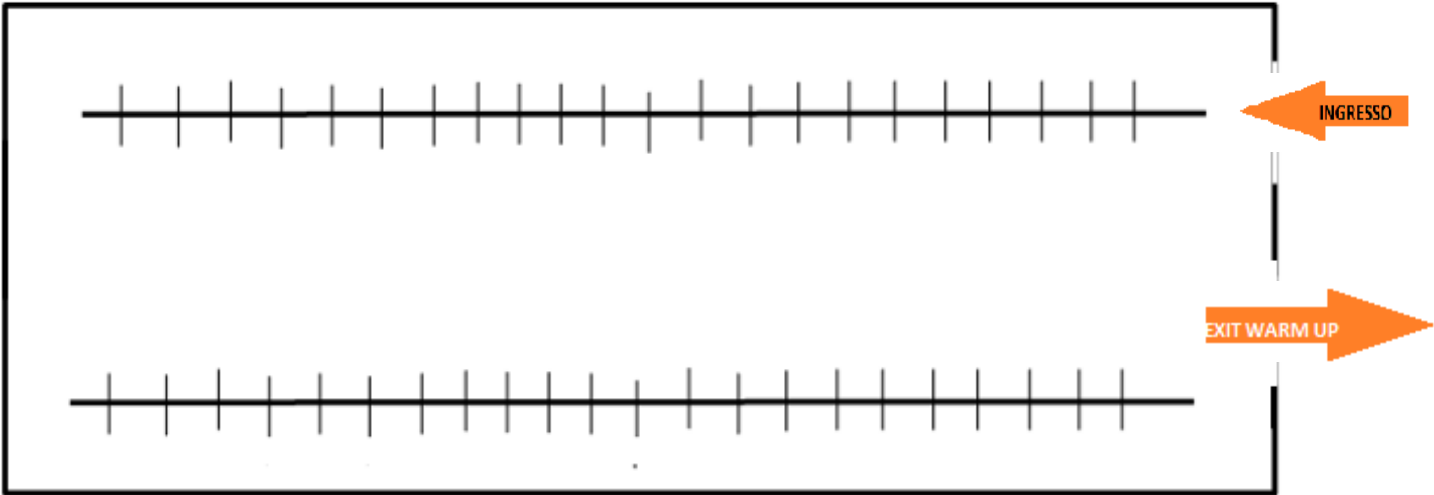
DOMENICA 14 OTTOBRE

08:30-09:30	Consegna pacchi gara
09:00	Apertura zona cambio UOMINI
09:30	Chiusura zona cambio
10.00	START TRIATHLON PROMO UOMINI
11:00	Apertura zona cambio DONNE-KIDS
11:30	Chiusura zona cambio
12.00	START TRIATHLON PROMO DONNE
13:00	START TRIATHLON PROMO KIDS
15:30	PREMIAZIONI

DISTANZE

Nuoto	Ciclismo	Corsa
400mt	10 km	2,5 km

ZONA CAMBIO

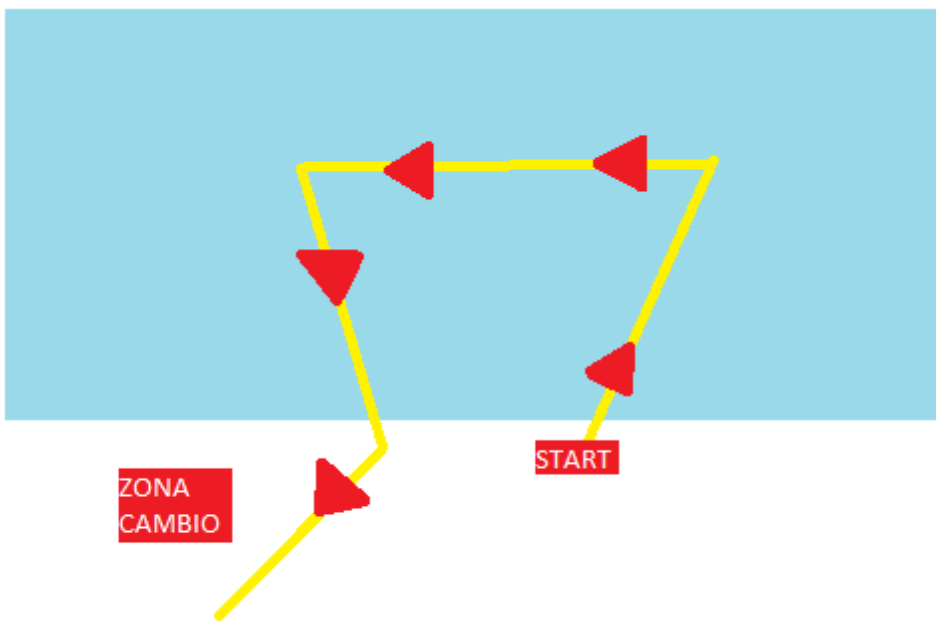


PERCORSO NUOTO

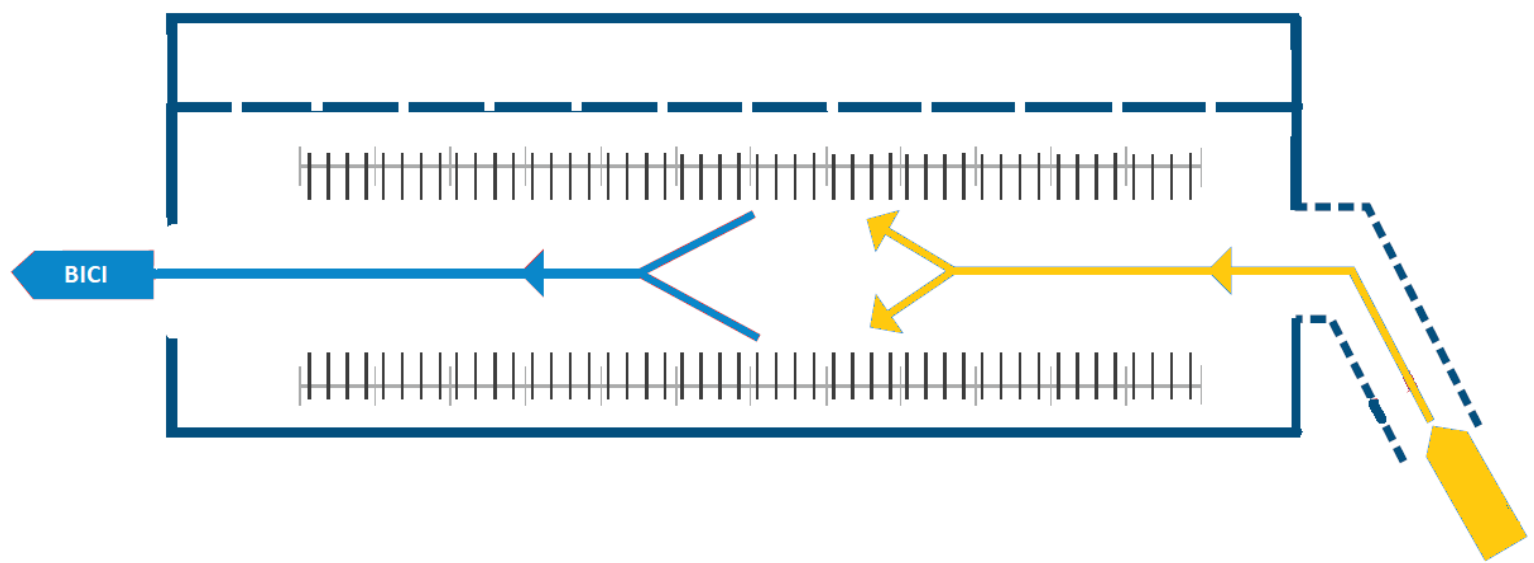
-PERCORSO NUOTO

NUOTO: 1 giro da 400 m

Il percorso nuoto è composto da un giro da 400 metri da percorrere in senso antiorario. I cambi di direzione sono segnati dalle boe.



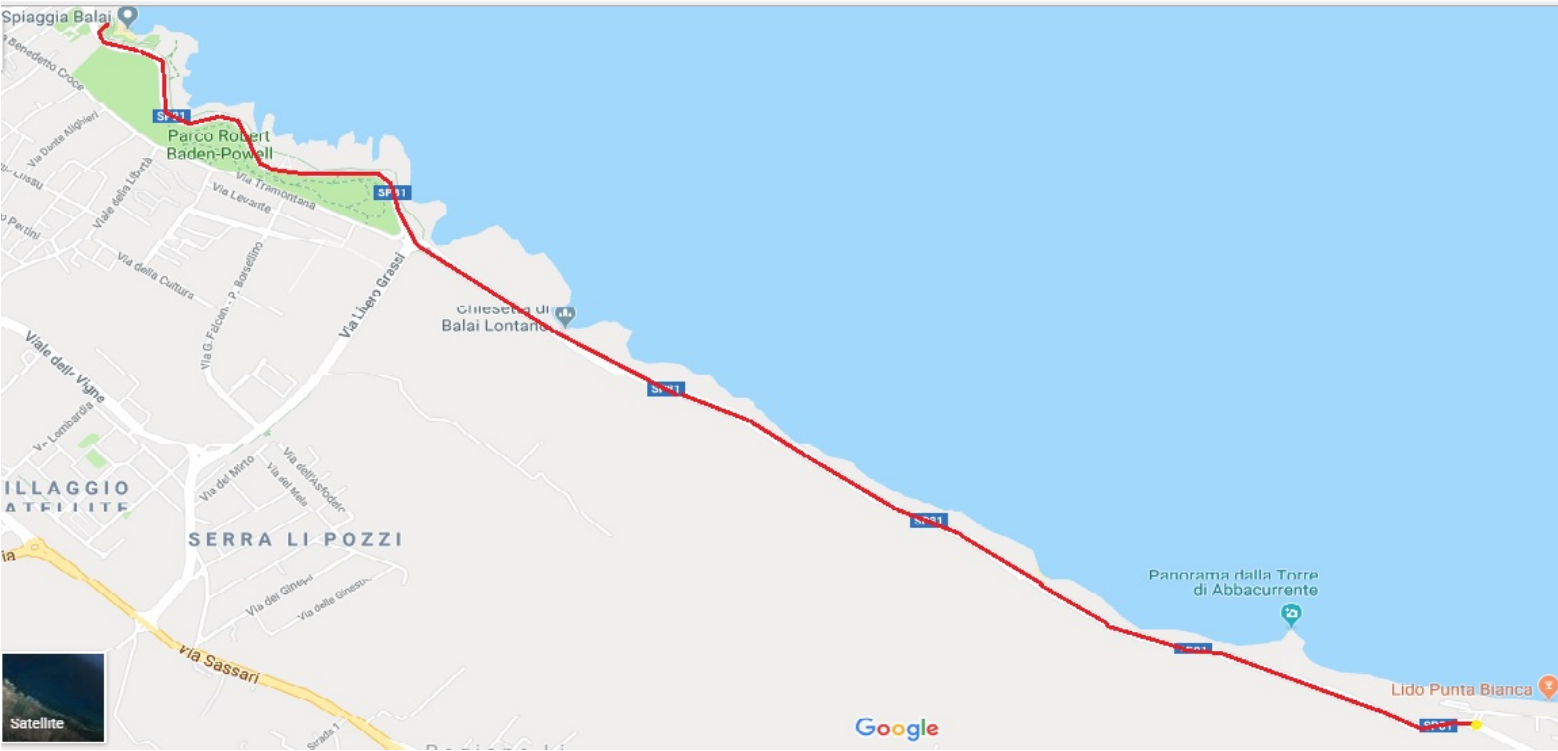
TRANSIZIONE T1



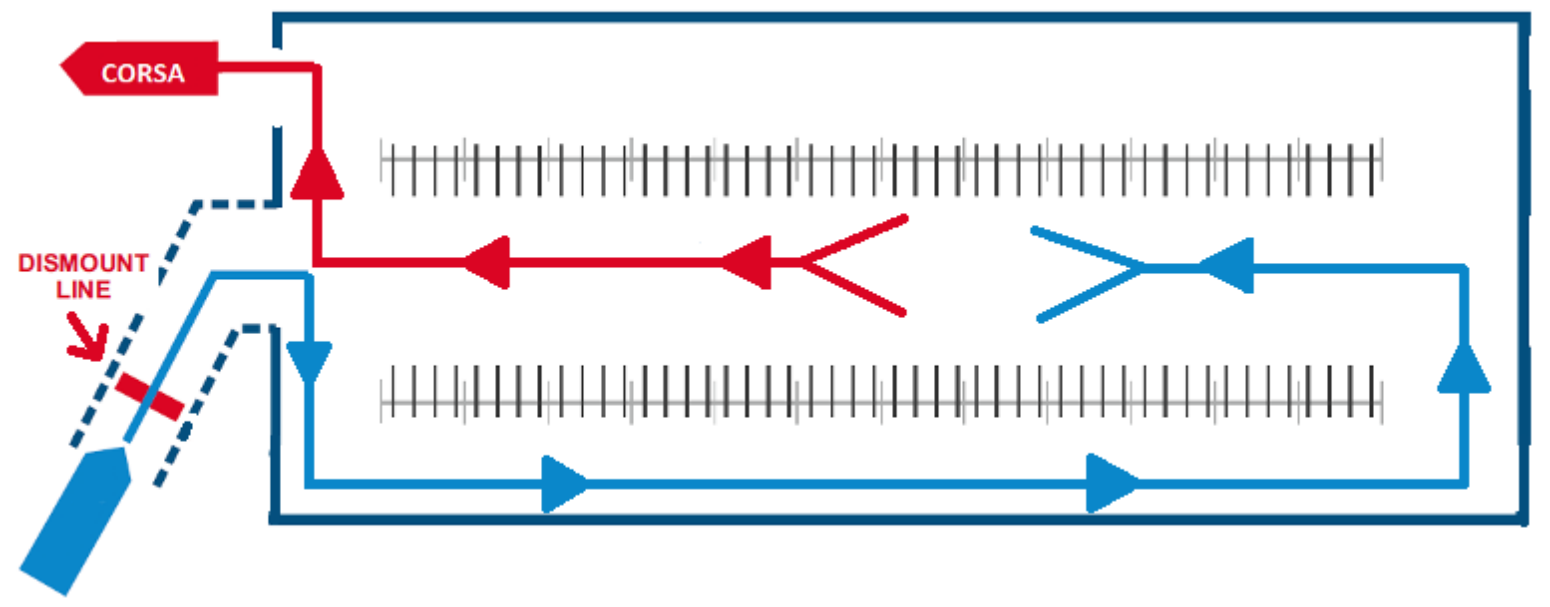
PERCORSO BICI

BICI: 1 giro da 10km

Il Percorso è strutturato in un bastone che da Balai arriva fino alla Piazzetta di Abbacurrente, dove sarà posto il giro di boa, il contesto di gara presenta degli scenari molto suggestivi, inseriti in un paesaggio di notevole pregio ambientale.



TRANSIZIONE T2

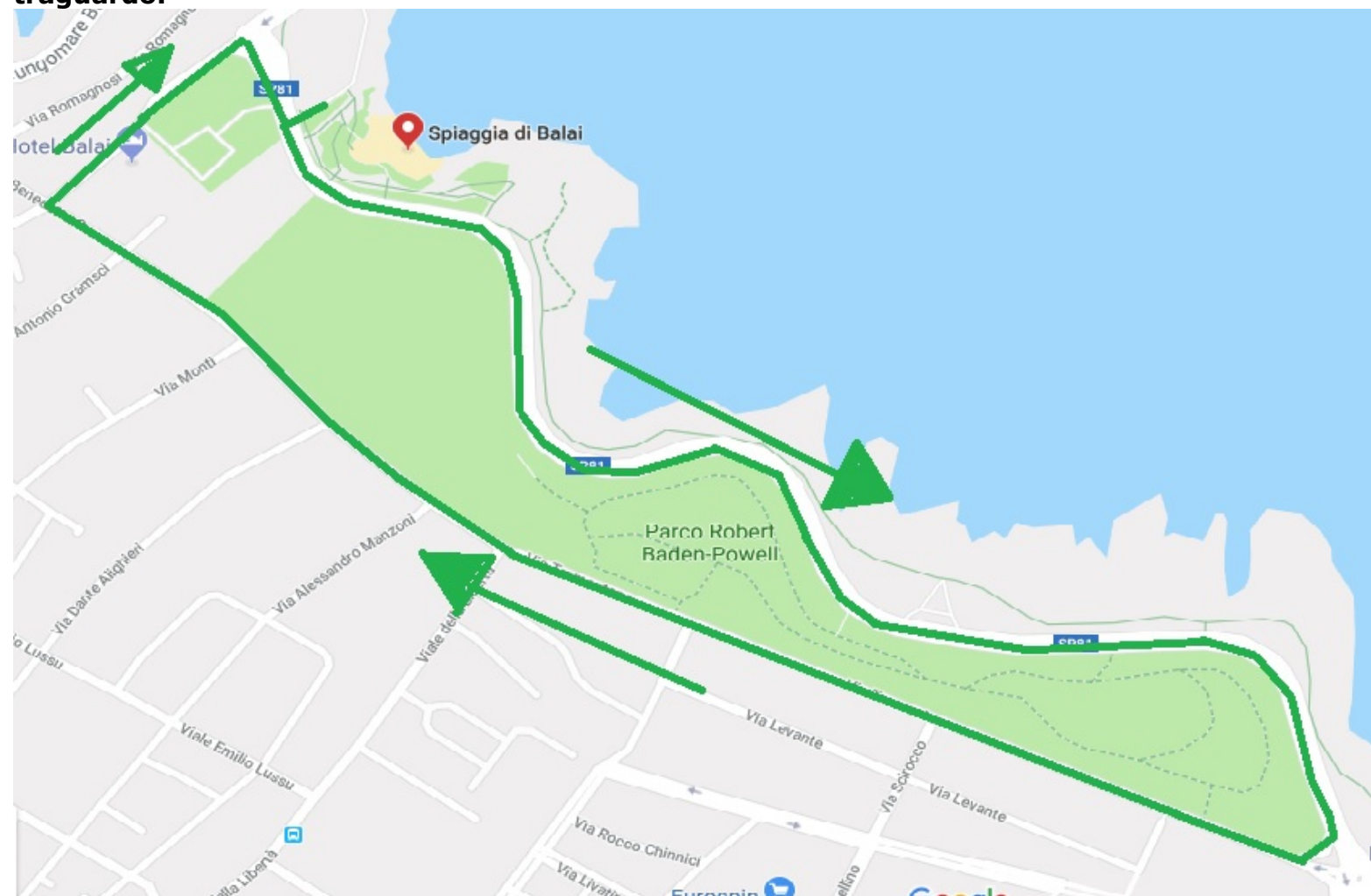


PERCORSO CORSA

PERCORSO CORSA

CORSA: 1 giri da 2,5 km

Il Percorso Corsa si sviluppa seguendo la sp81 in direzione Balai lontano, si svolta a destra in prossimità della rotatoria e si risvolta a destra per immettersi in Via Tramontana che diventa successivamente via Benedetto Croce, la si percorre fino all'intersezione con Via Balai, in cui si svolta sulla destra, si costeggia il Parco Chico Mendes e si svolta a destra per giungere al traguardo.



Dove Dormire

**B&B Original, Via Libio 21, Porto Torres, per prenotazioni tel +3934724118323
(Grazia)**