

Il SINIS TRIATHLON ORISTANO organizza**12° TRIATHLON “Mesu ‘e Turris” Olimpico Age-Group**

Putzu Idu (OR) il 16 maggio 2010

Regolamento

Concorreranno al Titolo gli atleti italiani e stranieri in regola con il tesseramento agonistico F.I.Tri. 2010.

La partenza sarà differenziata per la categoria maschile e femminile

Le iscrizioni, obbligatorie per ottenere il pettorale secondo il Rank, si riceveranno **entro le ore 20.00 di giovedì 13 maggio, via fax al numero 0783/358638** oppure via e-mail all'indirizzo **gioealex@tiscali.it**, accompagnate da copia del bonifico o del bollettino postale effettuati su C.C. IBAN: IT40P0760117400000020080099 o C/C postale n° 20080099 intestato a SINIS TRIATHLON ORISTANO via Sardegna, 5 09070 SAN VERO MILIS (OR);

Non saranno accettate iscrizioni senza gli estremi del pagamento;

Quota di iscrizione: 30.00 € le Categorie Senior Master, 10.00 € la categoria Junior;

Le iscrizioni effettuate successivamente e fino alle 9.00 del giorno della gara saranno gravate di una penale di 5,00 € (nessuna per gli Junior) e non verranno inserite in ordine di rank.

Distanze:

| 1° frazione: NUOTO | 2° frazione: BICI | 3° frazione: CORSA |
|--------------------|-------------------|--------------------|
| 1500 m | 40 km | 10 km |

- **Programma di domenica 16 maggio:**

- ore 08.00 ritrovo e ritiro pacco gara presso il bar Lepori (il pacco gara può essere ritirato anche sabato 9 dalle 16.00 alle 19.00 nel medesimo luogo);
- ore 09.00 chiusura della segreteria;
- ore 09.45 chiusura della zona cambio e briefing percorso;
- ore 10.00 partenza gara;
- non è previsto tempo limite;
- **Descrizione percorso:**
- nuoto: percorso rettangolare delimitato da boe arancione di grande diametro nello specchio d'acqua antistante il lungomare, due giri senza uscita dall'acqua;
- zona cambio compensata;

- bicicletta: pianeggiante verso Cuccuru Mannu–Riola e ritorno; tale percorso verrà ripetuto 3 volte;
- corsa: ad anello dalla zona cambio verso Capo Mannu (sterrato con moderato dislivello) e ritorno (due volte).
- **Durante la gara:**
- È obbligatorio l'uso del caschetto con calotta rigida e lacci inestensibili;
- Non è permesso gareggiare nelle frazioni di bici e corsa a torso nudo
- È obbligatorio l'uso della cuffia (fornita dall'Organizzazione);
- Per quanto non contemplato nel presente regolamento valgono le norme tecniche e statutarie della F.I.Tri.

Al termine (ore 13.00 circa): Riso Party e premiazioni

COME SI RAGGIUNGE IL CAMPO GARA

da Oristano verso Bosa-Alghero lungo la SS 292; 1 km dopo Riola incrocio a sinistra per Putzu Idu (11 km): il campo gara è alla fine del lungomare (Ristorante Lepori).

Visitate i siti www.sanvero.it e www.fitrisardegna.it

SISTEMAZIONI possibili

Agriturismo: Sa Zenti Arrubia – tel. 0783 58010

Hotel da Cesare – tel. 0783/53302-52015

Agriturismo “La mimosa” – tel. 0783/52261

Baia Blu – tel. 0783/52046

Hotel “Su Pallosu” – tel. 0783/58005

Camping “Spinnaker” a Torregrande – tel. 0783/22074

Sul lungomare sosta consentita ai camper.

Revisione marzo 2010

il Presidente del S.T.O.
(Ugo Vacca)

Questa manifestazione è possibile grazie alla collaborazione del Comune di San Vero Milis