



7° AQUATHLON DEL LAGORAI

Domenica 13 settembre 2020

Aquathlon Giovanissimi – Giovani

GUIDA TECNICA

Piscina Comunale di Predazzo (TN)
Via Venezia, 52



Come arrivare a Predazzo

In Treno

Stazione di Egna/Ora o Trento poi prendere Autobus di linea per Predazzo.

In Auto

Per chi proviene da Verona/Brennero: Autostrada del Brennero Uscita ORA/AUER; Da ORA SS 48 della Valle di Fiemme verso Cavalese (20km); Proseguire poi sulla SS 232 (strada di Fondovalle) fino a Predazzo (15km); Arrivati a Predazzo, dopo aver transitato davanti alla Scuola Alpina della Guardia di Finanza, prendere il primo bivio a destra (rotonda) e proseguire per circa 1km verso Bellamonte, Paneveggio, Passo Rolle. Sulla destra troverete il Centro Sportivo (Piscina e Palestra) ed il Minigolf con un ampio parcheggio.

Per chi proviene da Padova: Valsugana fino a Pergine poi proseguire per Valfloriana fino a Molina di Fiemme. Proseguire poi sulla SS 232 (strada di Fondovalle) fino a Predazzo (18km); Arrivati a Predazzo, dopo aver transitato davanti alla Scuola Alpina della Guardia di Finanza, prendere il primo bivio a destra (rotonda) e proseguire per circa 1km verso Bellamonte, Paneveggio, Passo Rolle. Sulla destra troverete il Centro Sportivo (Piscina e Palestra) ed il Minigolf con un ampio parcheggio.

Per chi proviene da Belluno: Passo San Pellegrino fino a Moena poi proseguire per Predazzo. Arrivati in paese seguire le indicazioni verso Bellamonte, Paneveggio, Passo Rolle. Sulla destra troverete il Centro Sportivo (Piscina e Palestra) ed il Minigolf con un ampio parcheggio.

Organizzazione

Società organizzatrice: ASD DOLOMITICA NUOTO CTT

Indirizzo: Via Venezia, 52– 38037 – Predazzo (TN)

Data: 13 settembre 2020

Referente: Glauco Veronesi

Telefono: +39 3385889456

Email: direzione@dolonuoto.com

Sito internet società: www.dolonuoto.com

Sito internet manifestazione: www.dolonuoto.com

Il Programma

Presso la Piscina di Predazzo – Via Venezia, 52

Domenica 13 settembre: 7° Aquathlon del Lagorai

Ore 10:00 inizio Gara

Categorie ammesse

Giovanissimi: Minicuccioli, Cuccioli, Esordienti, Ragazzi;

Giovani: Youth A, Youth B, Junior;

Premiazioni al termine di ogni categoria

Gara Aquathlon

Domenica 13 settembre 2020

Categorie e distanze 7° Aquathlon del Lagorai

Categorie F –M	Nuoto	Corsa
Minicuccioli (2013-2014)	25 m.	200 m.
Cuccioli (2011-2012)	50 m.	400 m.
Esordienti (2009-2010)	100 m.	800 m.
Ragazzi (2007-2008)	200 m.	1500 m. (2 giri)
Youth A (2005-2006)	400 m.(2 giri)	3000 m. (4 giri)
Youth B (2003-2004)	400 m.(2 giri)	3000 m. (4 giri)
Junior (2001-2002)	400 m.(2 giri)	3000 m. (4 giri)

Indicazioni gara

Potranno partecipare tutti gli atleti tesserati regolarmente alla FITRI per la stagione 2020 delle categorie Minicuccioli, Cuccioli, Esordienti, Ragazzi, Youth A, Youth B, Junior o tesserati per una federazione sportiva straniera.

Per i non tesserati sarà possibile effettuare il tesseramento di giornata presentando all'atto dell'iscrizione un certificato medico di idoneità secondo la normativa vigente e compilare la modulistica fornita.

La gara si svolgerà con formula nuoto-corsa in prova individuale a cronometro con partenze ogni 30" divise per categoria e sesso.

Tutti i partecipanti alla manifestazione (atleti e tecnici) dovranno consegnare la dichiarazione COVID sullo stato di salute il giorno della gara firmata in originale (il modello in bianco verrà spedito anticipatamente via email).

Verrà misurata la temperatura a tutti gli atleti e tecnici accreditati.

[Il Programma indicativo](#)

Domenica 13 settembre:

Presso la Piscina di Predazzo – Via Venezia, 52

- Dalle ore 08.00 Ricevimento atleti, dirigenti, tecnici, accompagnatori
- Ore 08:00 -09:30 Distribuzione pettorali

- **Ore 9:00 - 10.00** **Apertura Zona Cambio**
 - Ore 10.00 partenza gara Minicuccioli Maschile e Femminile
 - Ore 10:20 partenza gara Cuccioli Maschile e Femminile
 - Ore 10:45 partenza gara Esordienti Maschile e Femminile
 - Ore 11:30 partenza gara Ragazzi Maschile e Femminile
 - Ore 12.30 partenza gara YA, YB – Junior Maschile e Femminile

- Premiazioni 7° Aquathlon del Lagorai al termine di ogni categoria

Gli orari potranno subire delle modifiche dopo la chiusura delle iscrizioni per permettere un più regolare svolgimento della manifestazione. Eventuali modifiche saranno comunicate via email alle società iscritte qualche giorno prima della gara e pubblicate sul sito www.dolonuoto.com.

Iscrizioni

Apertura iscrizioni: lunedì 10 agosto 2020 ore 00:00

Termine iscrizioni: martedì 8 settembre 2020 ore 23.59

Quota Iscrizioni:

Giovani e Giovanissimi: € 8,00

Numero massimo iscrizioni nr. 200 atleti accettati in ordine di iscrizione.

Iscrizioni via email a: direzione@dolonuoto.com su foglio riepilogativo complete di nome, cognome, anno di nascita, numero di tessera e società.

Il pagamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario. Inviare poi copia del pagamento alla email direzione@dolonuoto.com per confermare l'iscrizione.

ASD DOLOMITICA NUOTO CTT

IBAN: IT 16 D081 8435 2800 0000 0085 941

Val di Fiemme Cassa Rurale

Premiazioni 7° Aquathlon del Lagorai

Saranno premiati tutti gli atleti classificati.

Le premiazioni si svolgeranno al termine della gara di ogni categoria.

Informazioni generali

MODALITA' DI ACCESSO e REGOLE DI COMPORTAMENTO

Al momento dell'arrivo ogni Tecnico provvederà autonomamente a ritirare la busta con i pettorali degli atleti. Qui verrà rilevata agli accompagnatori accreditati la temperatura corporea e questi dovranno rilasciare il modulo di "Autodichiarazione stato salute" preventivamente stampato, compilato e firmato per loro e per gli atleti presenti. Solo a questo punto verrà consentita la partecipazione alla manifestazione. Per tutta la durata della manifestazione è fatto obbligo ai presenti di mantenere sempre indossata la mascherina di protezione individuale, anche se la gara si svolge all'aperto. Sono esclusi da quest'obbligo solo gli atleti che stanno svolgendo attività motoria.

È fatto altresì obbligo a tutti di mantenere il distanziamento sociale previsto di 1 mt e quello di 2 mt tra atleti che stanno svolgendo attività motoria durante tutte le fasi (pre/durante/post) dell'allenamento. È vietato ogni tipo di assembramento tra i presenti. La passeggiata e gli spazi liberi nelle vicinanze della piscina potranno essere frequentati anche da persone esterne all'allenamento.

Al fine di rendere il più sicura possibile la manifestazione è fatta richiesta a tutte le Società di limitare ai soli Tecnici e agli accompagnatori strettamente necessari la presenza nel campo di allenamento.

L'accesso al piano vasca dell'impianto natatorio è consentito esclusivamente agli Atleti ed ai tecnici accreditati.

Prima dell'accesso in zona cambio verrà misurata agli atleti la temperatura.

Gli atleti verranno forniti di pettorale. È dovere degli atleti presentarsi all'allenamento con quanto necessario per indossarlo (elastico, spille da balia,...).

BRIEFING

In accordo con le linee guida federali NON si svolgeranno briefing tecnici in sede di gara. Tutti gli atleti ed i Tecnici sono tenuti a conoscere quanto esposto nel presente Briefing al momento dell'arrivo al campo di gara.

Il briefing tecnico aggiornato e completo con start list ed orari di partenza verrà inoltrato via email a tutte le società iscritte i giorni precedenti la gara.

Percorsi:

Zona cambio: unica per tutte le categorie. Per la preparazione e per lo svuotamento della Zona Cambio si accede solo con mascherina indossata e verrà rilevata la temperatura nel momento dell'entrata per la preparazione.

Nuoto: nella piscina Comunale di Predazzo. Vasca coperta da 25 metri. Temperatura dell'acqua 28°C.

L'accesso al piano vasca dell'impianto natatorio è consentito esclusivamente agli atleti ed ai tecnici accreditati.

La prova per Minicuccioli, Cuccioli ed Esordienti si svolgerà con boe. Ragazzi, Youth e Junior con corsie a cui passare sotto ogni 50 metri.

La frazione di nuoto si svolgerà in piscina coperta. Gli atleti dovranno accedere alla vasca attraverso l'ingresso laterale del bar. Al momento dell'accesso in vasca dovranno essere disinfettate le mani con soluzione alcolica.

Si accede negli spogliatoi ed al piano vasca obbligatoriamente con mascherina indossata, con una piccola borsa, con il solo costume/body già indossato, ciabatte, cuffia, occhialini, asciugamano e bagnoschiuma. Obbligatoria la doccia saponata prima dell'ingresso sul piano vasca. La mascherina va indossata per tutto il tempo (ad eccezione della doccia) fino al momento della partenza.

Sarà possibile fare riscaldamento nella vasca media (max 14 persone), ma solo prima della propria prova (non si può entrare e poi uscire dal piano vasca).

Gli atleti si dovranno presentare in zona partenza 5' prima del proprio orario previsto e potranno lasciare la loro borsa in una zona dedicata. Qui verranno incanalati distanziati in ordine di pettorale.

La partenza avverrà dal prato esterno della piscina. Solo appena prima della partenza l'atleta potrà togliere la mascherina e la riporrà nel contenitore previsto.

Dopo la prova di nuoto si uscirà direttamente nel prato posteriore della piscina dove è situata la Zona Cambio.

Corsa: Percorso su sterrato e prato. Pianeggiante. Nella frazione di corsa il verso del giro è *ORARIO*. Percorso accorciato per Minicuccioli e Cuccioli.

Arrivo: Immediatamente dopo l'arrivo l'atleta riceverà la mascherina che dovrà indossare e troverà il gel per la sanificazione delle mani. Dovrà lasciare la zona arrivo in tempi brevi.

I percorsi sono i medesimi per tutte le categorie presenti: cambia solamente il numero di giri da affrontare.

Ristoro: NON sono previsti ristori, ne durante il percorso ne dopo l'arrivo.

Gli atleti dovranno provvedere autonomamente portando con sé quanto necessario per idratarsi (pre/post gara) e alimentarsi.

Il pranzo dovrà essere gestito in autonomia da parte dei partecipanti all'allenamento.

NB: si garantisce la chiusura totale al traffico di tutti i percorsi per tutta la durata della gara.

[Assistenza medica](#)

Garantita l'assistenza medica durante tutta la gara con un medico e due ambulanze. L'Ospedale più vicino si trova a Cavalese a 15 Km.

[Regolamento tecnico](#)

E' applicato il regolamento della Federazione Italiana Triathlon.

[Responsabilità](#)

L'organizzazione declina ogni responsabilità per incidenti, danni ed oggetti smarriti dei partecipanti alla manifestazione o terzi avvenuti al di fuori del campo gara.

[Servizi Igienici e Spogliatoi](#)

Servizi igienici presso l'ottagono esterno alla piscina. L'accesso agli spogliatoi non sarà consentito (salvo per la doccia saponata prima dell'accesso al bordo vasca).

Per accompagnatori, atleti e pubblico è attivo il servizio bar presso la Piscina.

Parcheggi segnalati per autovetture nelle vicinanze della zona gara.

Strutture ricettive

Per gli atleti e accompagnatori che vorranno pernottare a Predazzo nel weekend del 13 settembre potranno rivolgersi alle seguenti Strutture dando come riferimento "gara di Aquathlon".

Hotel la Montanara ***	tel. 0462-501116 (Predazzo)
Hotel Maria **	tel. 0462-501203 (Predazzo)
Hotel Liz ***	tel. 0462-501264 (Predazzo)
Hotel Bellaria ***	tel. 0462-501369 (Predazzo)
Hotel Torretta***	tel. 0462-576154 (Bellamonte)
Hotel Zaluna***	tel. 0462-576126 (Predazzo)
Hotel Cimon ***	tel. 0462-501691 (Predazzo)
Hotel Touring***	tel. 0462-501212 (Predazzo)
Hotel Canada***	tel. 0462-576245 (Bellamonte)

I precedenti dell'Aquathlon del Lagorai

La 1^a edizione si è disputata nell'anno 2006.

La 2^a edizione si è disputata il 2 settembre 2007 in occasione del festival dello Sport.

La 3^a edizione si è disputata il 4 maggio 2008.

La 4^a edizione si è disputata il 17 maggio 2009.

La 5^a edizione si è disputata il 1 luglio 2018. Gara Giovanile e promozionale adulti. Campionato regionale Giovani e 3^a tappa del Trofeo giovanile Trentino Alto Adige.

La 6^a edizione si è disputata il 4 luglio 2019. Gara Giovanile e promozionale adulti. Campionato regionale Giovani e 3^a tappa del Trofeo giovanile Trentino Alto Adige e 5^a tappa Circuito KinderTriathlonTirolZug,

Predazzo

Predazzo (Pardàc in dialetto predazzano cioè "Prato grande") è un comune di 4.500 abitanti della provincia di Trento. È il centro più popoloso ed esteso della Val di

Fiemme, grazie anche ad una conformazione geografica particolarmente favorevole. Costituisce un importante snodo viario e commerciale tra le valli di Fiemme e Fassa e la zona del Primiero. E' situato alla confluenza del torrente Travignolo, proveniente dal gruppo dolomitico delle Pale di San Martino, nel fiume Avisio, proveniente dalla cima della Marmolada

Molti i monumenti ed i luoghi di interesse tra cui il palazzo della Regola feudale, il museo geologico delle Dolomiti e la Chiesa arcipretale dei Santi Filippo e Giacomo.

Il Lago di Fortebuso, Paneveggio, Forte Dossaccio, Passo Rolle, Monte Feudo.

Nel comune ha sede la Scuola Alpina della Guardia di Finanza, fondata nel 1920, la scuola alpina militare più antica del mondo, dove ancor oggi vengono addestrati i militari delle Fiamme Gialle specializzati nel soccorso alpino e dove ha sede anche il gruppo sciatori Fiamme Gialle. All'interno del complesso della caserma è possibile visitare anche il "Museo Storico della Scuola Alpina", in esso sono custoditi moltissimi cimeli bellici ma anche sportivi, a testimoniare la militanza di numerosi campioni.

L'UNIONE SPORTIVA DOLOMITICA, la società sportiva del paese, è tra le società più importanti a livello nazionale negli sport invernali e non solo.

La ASD DOLOMITICA NUOTO CTT svolge attività agonistica giovanile nel nuoto e per giovani ed adulti nel triathlon.

Predazzo nel 2015 è stato nominato Centro Tecnico Territoriale FITRI e ha ospitato i raduni del Progetto Talenti 2020 della FITRI e della FIN.

Predazzo offre agli sportivi:

- Un neo rinnovato impianto sportivo con piscina coperta e palestra aperta tutto l'anno con:

- vasca da 25 metri e 5 corsie, vasca per acquagym e vasca didattica con idromassaggio;

- Palestra pesi, aerobica e spinning;

- Shop sportivo;

- Ambulatorio medico per test fisici;

- Prato esterno con ombrelloni e sdraio.

- Campo sportivo con pista di atletica;

- Pista ciclabile verso la Valle di Fiemme e verso la Valle di Fassa. Predazzo propone svariati percorsi per MTB e si trova vicino a molti passi dolomitici per gli amanti della bici da strada;

- I trampolini Dolomitica dove si svolgono le gare di Coppa del mondo di salto con gli sci e combinata nordica.

Per la sua disponibilità di strutture sportive ed alberghiere Predazzo è stata sede di ritiro di numerosi club, di nazionali straniere di triathlon, di salto e combinata nordica.

Molti atleti nazionali del nuoto (gruppo Fiamme Oro), corsa (Stefano Baldini prima di Atene 2004), pentathlon moderno e atleti paralimpici hanno scelto Predazzo per la loro preparazione.



Grazie alle aziende che ci sostengono da sempre:

