



MONDELLO CUP  
TRIATHLON SPRINT

The central graphic features a white silhouette of a triathlete on a bicycle, positioned above a stylized wave representing swimming. This icon is set against a green background that is part of a larger graphic element consisting of overlapping green and black shapes.

**MONDELLO CUP  
TRIATHLON SPRINT  
GARA SILVER**

**PALERMO, 07 NOVEMBRE 2020**



**NOW TEAM**  
TRIATHLON & RUNNING

## INDICE

### **1. Organizzazione**

- 1.1 Mappa località
- 1.2 Come raggiungere Mondello

### **2. Programma gara**

### **3. Distanze**

### **4. Descrizione percorsi, mappe ed info**

### **5 Modalità di iscrizione**

- 4.1 Quota di iscrizione e termini di iscrizione

### **6. Alberghi convenzionati**

### **7. Informazioni Utili**



**NOW TEAM**  
TRIATHLON & RUNNING

## 1. ORGANIZZAZIONE

**ORGANIZZATORE:**

- NOW TEAM A.S.D.

**REFERENTI:**

- LEONARDO VONA: +39 3281436772
- LUIGI ZUMBO: +39 3317813846
- DI GREGOLI DANIELE: 3284168434

**EMAIL:**

- [nowteamtriathlon@gmail.com](mailto:nowteamtriathlon@gmail.com)

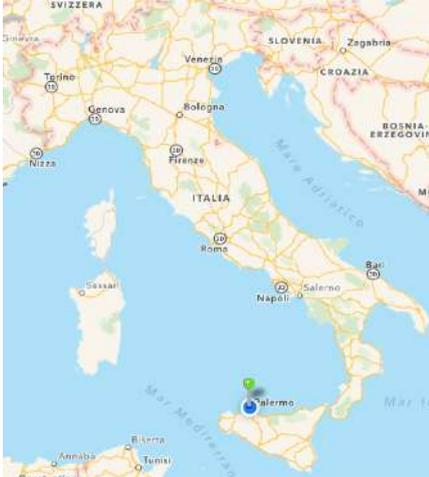
**WEB:**

- [www.nowteam.it](http://www.nowteam.it)

**DIRETTORE DI GARA: Di Gregoli Daniele**

**DELEGATO TECNICO:**

## 1.1 MAPPA LOCALITA'



### **Informazioni su Mondello**

La **spiaggia di Mondello** è considerata fra le più belle e suggestive d'Italia. Si trova a soli 11 km dal centro città e questa vicinanza fa sì che venga frequentata anche da chi ha poche ore a disposizione da spendere al mare. Dal centro città si possono percorrere diversi viali alberati fino a giungere in questa splendida e rinomata spiaggia.

E' incastonata tra il Monte Pellegrino ed il Monte Gallo, che regalano un tocco di natura e di verde alla bianca spiaggia lambita da un mare cristallino. Quello che rende Mondello così ambita, oltre alla spiaggia fine e bianca ed il mare turchino da far assomigliare questo luogo ad una spiaggia caraibica, è tutto il contesto che vi ruota attorno, dalle bellissime costruzioni in stile liberty ai numerosi club nautici e circoli esclusivi che attirano gente raffinata e benestante in cerca di luoghi di classe.

Nei mesi caldi la *spiaggia di Mondello* diviene il ritrovo di chi vuole vacanze all'insegna del divertimento, del confort, ma senza rinunciare ad una sabbia fine e bianchissima e ad un mare dal fondale basso e dai colori che sfumano dal turchese allo smeraldo.

Ormai da diversi anni Mondello viene scelta anche dal jet set internazionale ed al calar del sole la movida prende vita, tra happy hour e musica che intrattengono gli ospiti fino a tarda notte.



**NOW TEAM**  
TRIATHLON & RUNNING

## **1.2 COME RAGGIUNGERE MONDELLO (PALERMO)**

**Il Campo gara è posizionato sul lungomare di Mondello, proprio davanti l'Antico Stabilimento Balneare.**

### **In auto**

- Dall'autostrada: Uscita svincolo Mondello → proseguire per viale dell'Olimpo, Viale Venere -> svoltare a sinistra all'incrocio con Viale Margherita di Savoia. Arrivo

### **In aereo:**

- Aeroporto Falcone Borsellino – Direzione Palermo.  
- Distanza dall'aeroporto 25 km

### **In Nave:**

- Porto di Palermo - Direzione Mondello.  
- Distanza dal porto 13,9 km

## 2. PROGRAMMA GARE

La gara si svolgerà nel rispetto delle norme vigenti al momento delle gare e nel rispetto delle prescrizioni contenute nel **Protocollo FITRI Gare Emergenza Covid-19**.

RITIRO PACCO GARA CON OBBLIGO DI MASCHERINA e CONSEGNA AUTOCERTIFICAZIONE COVID-19(in allegato)

### VENERDI' 06 NOVEMBRE

- Dalle 16.00 alle 20.00 Distribuzione pacchi gara presso il Village a Piazza Valdesi (Mondello)
- Briefing scritto nel pacco gara e inviato antecedente alla gara via mail.

### SABATO 07 NOVEMBRE

- Dalle 06:30 alle 08:00 Distribuzione pacchi gara presso il Village a Piazza Valdesi (Mondello)
- **Ore 8.30 Mondello Cup – Gara Open Silver Sprint**

### REGOLE DI GARA

La partenza della frazione NUOTO sarà in modalità **Rolling Start** con Max cinque atleti alla volta ogni 10". Il Percorso BICI sarà **NO DRAFT** con i controlli e le penalità previste dagli articoli 109-118-119-120 e 121 del Regolamento Tecnico vigente. Durante il percorso CORSA gli atleti dovranno mantenere una distanza indicativa di 2 metri.

Essendo gara NON DRAFT è possibile gareggiare con Bici da Crono

### MISURAZIONE TEMPERATURA ALL'ENTRATA ZONA CAMBIO CON OBBLIGO DI MASCHERINA

**06:45** Apertura zona cambio uomini e donne

**08:15** Chiusura zona cambio

**08:30** Partenza Uomini **MAX 5 ATLETI OGNI 10"**

**08:40** Partenza Donne **MAX 5 ATLETE OGNI 10"**

**17.30** Premiazione

Le classifiche di gara non saranno esposte, per evitare assembramenti, ma saranno immediatamente pubblicate sul sito della manifestazione o comunque altro sito accessibile dagli atleti

Per tutto ciò che non è espressamente indicato, vige il regolamento FITRI

### 3. DISTANZE

	NUOTO	BICI	CORSA
<b>TRIATHLON SPRINT</b>	750 m (1 giro)	21 km (3 giri)	5 Km (4 giri)

### 4. DESCRIZIONE PERCORSI, MAPPE ED INFO



#### LA ZONA CAMBIO

Gli atleti dovranno obbligatoriamente indossare la mascherina durante la fase di caricamento e scaricamento della zona cambio

#### VILLAGE:

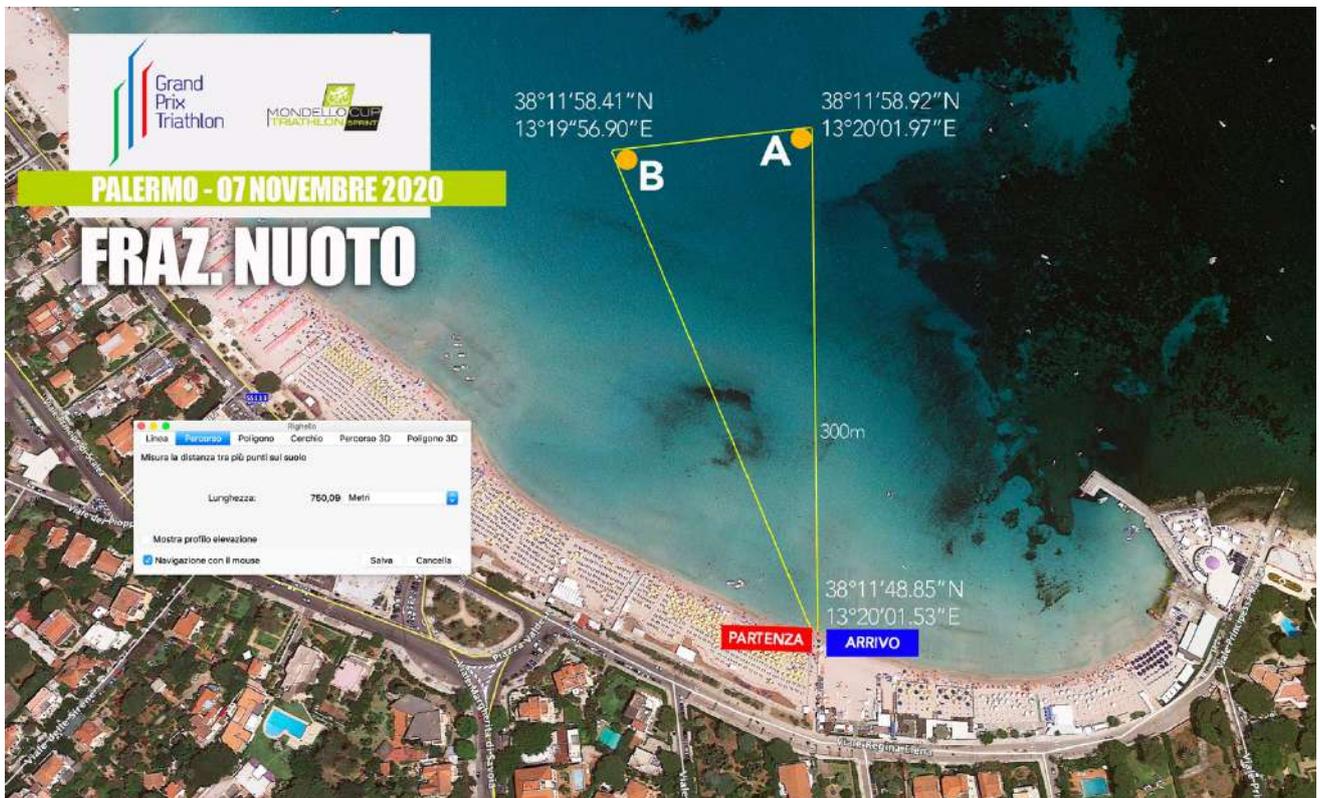
Area Espositori  
 Meccanico  
 Segreteria  
 Distribuzione pacchia gara  
 Deposito Borse  
 Ristoro Finale

#### SERVIZI IGIENICI c/o Mondello Italo Belga

N.B.: I servizi di fisioterapia, massaggi, docce e spogliatoi non saranno forniti secondo le norme anticovid.

## FRAZIONE DI NUOTO

La partenza è localizzata alla sinistra del Circolo Nautico Albaria; 1 giro da 750 mt da percorrere in senso antiorario. La prima boa è posta a 300 metri dalla partenza. N° 2 boe da tenere tutte a sinistra. Tutto il percorso sarà garantito dalla presenza costante del Corpo di Guardia Costiera Ausiliare a bordo di acquascooter, canoe e sup per il controllo, 1 gommone di salvataggio e 1 gommone giuria.



## TRANSIZIONE

Ingresso in Zona Cambio dalla spiaggia, primo tratto su sabbia secondo tratto su cemento ricoperto da moquette.

### FRAZIONE DI BICI

Tratto di trasferimento 2,7 km da percorrere all'andata e al ritorno, più N° 3 giri di un anello di 5 km, per un totale di 21 km.

Percorso pianeggiante con un leggero dislivello ogni giro.



## FRAZIONE CORSA

N° 4 giri, per un totale di 5 km.

Un ristoro con acqua in bottiglietta chiusa e integratori in prossimità del giro di boa.

DA PARTE DEGLI OPERATORI NON VERRÀ PASSATO NULLA, BISOGNERA' SERVIRSI DA SOLI.

Presenza di zona verde segnalata - lunghezza 80 mt - all'interno della quale gli Atleti dovranno lasciare i rifiuti (bottigliette, confezioni integratori, etc)



## ARRIVO

All'arrivo gli atleti dovranno immediatamente lasciare l'area attraverso gli specifici canali di uscita e verrà consegnata una sacca contenente il necessario ristoro (acqua, integratori, frutta) da consumarsi al di fuori dell'area; è assolutamente vietata la sosta nei pressi dell'arrivo e punto di ristoro

## 5. MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Alla gara potranno partecipare tutti i *Triathleti* di ambo i sessi, purchè regolarmente tesserati alla F.I.TRI. settore agonistico per il 2020 e gli atleti stranieri regolarmente tesserati alla Federazione di appartenenza. Possono partecipare, inoltre, coloro che non sono tesserati alla F.I.TRI. purchè in possesso di certificato medico di tipo agonistico con la dicitura TRIATHLON (senza questa dicitura non sarà possibile la partecipazione, non saranno ritenuti validi certificati medici agonistici per altri sport) per le cat. Youth B- Junior-Senior-Master sottoscrivendo un " tesseramento giornaliero " rilasciato all'atleta dalla F.I.Tri. , con validità alla singola manifestazione. Si fa presente che il tesseramento giornaliero non costituisce, né equivale al tesseramento annuale e pertanto tra atleta, da una parte, e ASD organizzatrice della gara, dall'altra parte, non si instaura alcun vincolo associativo.

- Quote sottoscrizione tesseramento giornaliero:
- € 20 Cat. Junior - Senior - Master
- € 5 Cat. Youth B

Per garantire una maggiore sicurezza degli atleti lungo il percorso e per assicurare una corretta sistemazione degli stessi in zona cambio saranno accolte solo le **prime 130 iscrizioni** pervenute attraverso posta elettronica, TASSATTIVAMENTE entro le ore 24.00 del 30 Ottobre 2020 e comunque potrebbero chiudersi anticipatamente al raggiungimento del tetto massimo di iscritti che è 130. Attenzione le iscrizioni prive della copia di pagamento non saranno ritenute valide.

Prima di iscriversi è opportuno consultare la segreteria iscrizioni : [vonlele@libero.it](mailto:vonlele@libero.it) – cell. 3281436772

Inviare una mail a [vonlele@libero.it](mailto:vonlele@libero.it) con i propri dati anagrafici, società di appartenenza, categoria, numero di tessera FITRI e copia del bonifico

### QUOTA DI ISCRIZIONE:

- YOUTH B - Euro 8,00
- JUNIOR – Euro 15,00
- SENIOR 1 - Euro 25,00
- SENIOR/MASTER – Euro 40,00

### INFORMAZIONI GENERALI E SEGRETERIA:

- [nowteamtriathlon@gmail.com](mailto:nowteamtriathlon@gmail.com)
- 328.4168434
- 3281436772

## 6. ALBERGHI CONSIGLIATI



★ ★ ★  
Hotel  
Conchiglia d'Oro

Conchiglia D'oro  
Viale Cloe, 9, 90149 Palermo PA  
[091 450032](tel:091450032)

---

Corte del Merlo  
holiday home & boutique

**Corte del Merlo**  
Guest House  
Piazza Leoni 60 Palermo  
[cortedelmerlo@gmail.com](mailto:cortedelmerlo@gmail.com)

---

## **ADDAURA HOTEL RESIDENCE PALERMO**

Lungomare Cristoforo Colombo 4452, Palermo, Italia

## 7. INFORMAZIONI UTILI

### **Servizio Assistenza Gara**

Come da Regolamento Tecnico Fitri a ridosso della Zona Cambio e di Arrivo sarà allestita l'Area Medica

**Medico di Gara:** Marco Caramia – Cataldo Piero -

Ambulanze: 2 Ass. le Ali

Tenda medica: 1

Medici: 3

**OSPEDALE VILLA SOFIA** a circa 5 km dalla zona cambio

Indirizzo: Piazza Salerno, 1

Tel. 091.7801111

**Farmacia MERCADANTE**

Via Regina Elena, 57

Tel. 091.450381

**Farmacia MERCADANTE**

Via Carbone, 44

Tel. 091.450064

**Meccanico presso il Village**

CO2 BIKE

3488587190

**Polizia Municipale**

091.6954111

**Posteggi:**

Via Galatea (alle spalle dalla zona cambio)

Lungomare Cristoforo Colombo 4801

**Deposito borse presso il village**

**Assistenza Bici**

Vicino la zona cambio sarà presente e a disposizione di tutti i concorrenti uno stand per assistenza bici.