



REGIONE
PUGLIA



REGIONE
PUGLIA



PUGLIA 2026
EUROPEAN REGION OF SPORT



Gargano



Città di Cagnano Varano



Città di Ischitella



Città di Rodi G. G.



Città di San Nicandro G. G.

18 ottobre

GUIDA TECNICA

LAKE VARANO TRI 226 GARGANO 2026

Ver. 1.0 01102026

PARTNER FEDERALI



BRIKO



Cetilar
NUTRITION



**REALE
MUTUA**



ORGANIZZAZIONE

Organizzatore: FLIPPER TRIATHLON ASD

Via Roma 98

63066 Grottammare - Ascoli Piceno - Italy

Referente: **Avigliano Raffaele**

Tel. +39 335 7143015

Mail info@adriaticseries.it

Pec flippertriathlon@pec.it

Sito Web <https://adriaticseries.it/>

Delegato Tecnico FITRI: **Laura Patti**

Direttore Gara: **Amatucci Ezio**

Segreteria: **Amatucci Ezio**

Tel. +39 389 7975074

Campo gara:

Via Rimini

71010 loc. Foce Varano ISCHITELLA (FG)

Coordinate [41.919216, 15.798672](#)

[Link Google maps](#)



PROGRAMMA C.I. SUPERLUNGO

LOCATION: ISCHITELLA (FG) LOC. FOCE VARANO

— PROGRAMMA CAMPIONATI ITALIANI SUPERLUNGO —

Sabato

15.00 – 19.00 ritiro pettorali

19.00 Briefing Live On line

Domenica

05.45 – 06.45 Apertura Zona Cambio Triathlon Super Lungo e Medio c/o Via Rimini, Foce Varano

ISCHITELLA (FG)

07.00 PARTENZA LAKE VARANO 226- GARGANO Triathlon Super Lungo

09.00 Cut Off nuoto 2h00'

15.00 Arrivo primo concorrente Super Lungo

15.00 Apertura Pasta Party

14.30 Cut Off 2 GIRI bici 7h30'

16.30 Cut Off bici 9h30'

17.00 Premiazione Podio Assoluti

23.00 Tempo Massimo fine gara

dall'ingresso dell'ultimo atleta in T2 fino alle 23.15 bike check out (oltre le 00.10 non sarà più garantita la custodia delle bici)

Lunedì

10.00 – 11.30 Premiazioni Campionati Italiani Super Lungo

PROGRAMMA LAKE VARANO TRI 113

LOCATION: ISCHITELLA (FG) LOC. FOCE VARANO

— PROGRAMMA TRIATHLON MEDIO GARA DI CIRCUITO ADRIATIC
TRIATHLON SERIES —

Sabato

15.00 – 19.00 ritiro pettorali

19.00 Briefing Live On line

Domenica

06.30 – 09.30 ritiro pettorali c/o Piazza del Porto, Foce Varano
ISCHITELLA (FG)

09.00 – 09.50 Apertura Zona Cambio Triathlon Medio c/o Via
Rimini, Foce Varano ISCHITELLA (FG)

10.00 PARTENZA LAKE VARANO 113 – GARGANO Triathlon Medio

11.00 Cut Off nuoto 1h00'

13.00 Cut off nuoto + 1° giro bici

14.00 Arrivo stimato 1 concorrente

15.30 Cut off nuoto + bici

18.00 Tempo Massimo fine gara

dall'ingresso dell'ultimo atleta in T2 fino alle 17.00 bike check out
(oltre le 17.00 non sarà più garantita la custodia delle bici)

13.00 Apertura Pasta Party

16.30 Premiazioni LAKE VARANO 113

S E R I E S
triathlon



PROGRAMMA LAKE VARANO AS40

LOCATION: ISCHITELLA (FG) LOC. FOCE VARANO

—PROGRAMMA AS40 NO DRAFT GARA DI CIRCUITO ADRIATIC TRIATHLON SERIES —

Sabato

15.00 – 19.00 ritiro pettorali

19.00 Briefing Live On line

Domenica

06:30 – 09:30: ritiro pettorali c/o Piazza del Porto, Foce Varano ISCHITELLA (FG)

09.00 – 09.50: Apertura Zona Cambio Triathlon Medio c/o Via Rimini, Foce Varano ISCHITELLA (FG)

11.00: PARTENZA AS40

11:45: Cut Off nuoto

12:00: Arrivo primo concorrente AS40

14.00: Apertura Pasta Party

14.00: Premiazioni Varano Lake AS40

18.00: Tempo Massimo fine gara

Dalle ore 14:30 fino alle 16.00 bike check out (oltre le 16.00 non sarà più garantita la custodia delle bici)

RAGGIUNGERE IL CAMPO GARA

In auto: Foce Varano si trova lungo la litoranea che collega Rodi Garganico a Lesina, all'interno del Parco Nazionale del Gargano. Si raggiunge facilmente percorrendo l'autostrada A14 con uscita a Poggio Imperiale, da cui si prosegue lungo la SS693 (Strada a Scorrimento Veloce del Gargano) in direzione Vico del Gargano, poi seguendo le indicazioni per Foce Varano. L'area di gara si trova in prossimità del lungolago e dell'area campeggi.

In treno: La stazione ferroviaria più vicina è quella di Ischitella, situata a circa 10 km da Foce Varano. È servita da treni regionali delle Ferrovie del Gargano provenienti da Foggia. Dalla stazione è possibile utilizzare taxi o servizi navetta locali per raggiungere comodamente la località di gara.

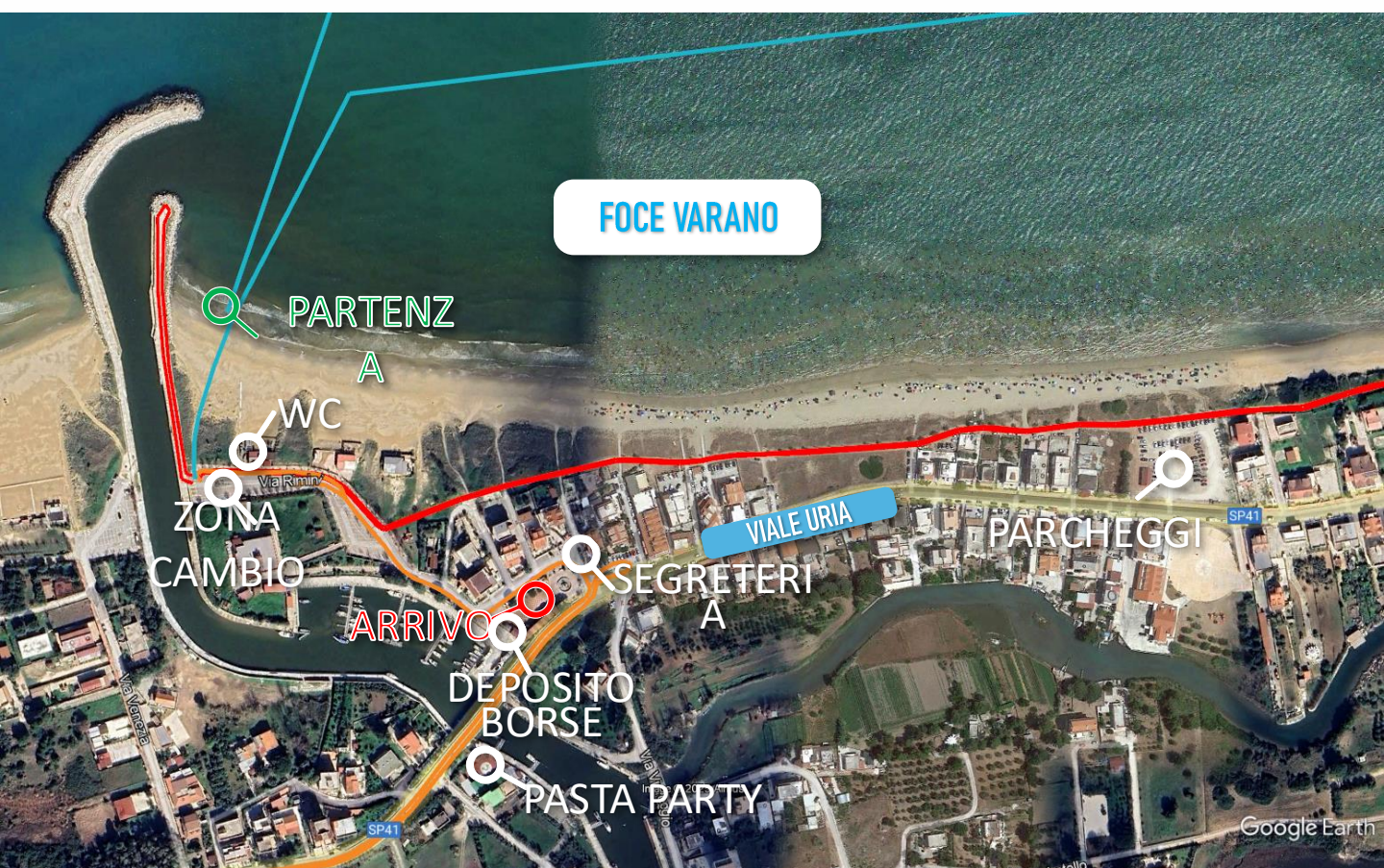
In autobus: Linee regionali delle Ferrovie del Gargano collegano Rodi Garganico e San Severo con le località del litorale nord del Gargano, tra cui Foce Varano. Alcune corse fermano nei pressi del lungolago, a breve distanza dall'area gara.

In aereo: Gli aeroporti più vicini sono il San Nicola di Bari Airport di Foggia (a circa 80 km) e il Grottole Airport di Bari (a circa 190 km). Entrambi sono collegati da linee aeree regionali e servizi autobus verso il Gargano.

VAI AL CAMPO GARA

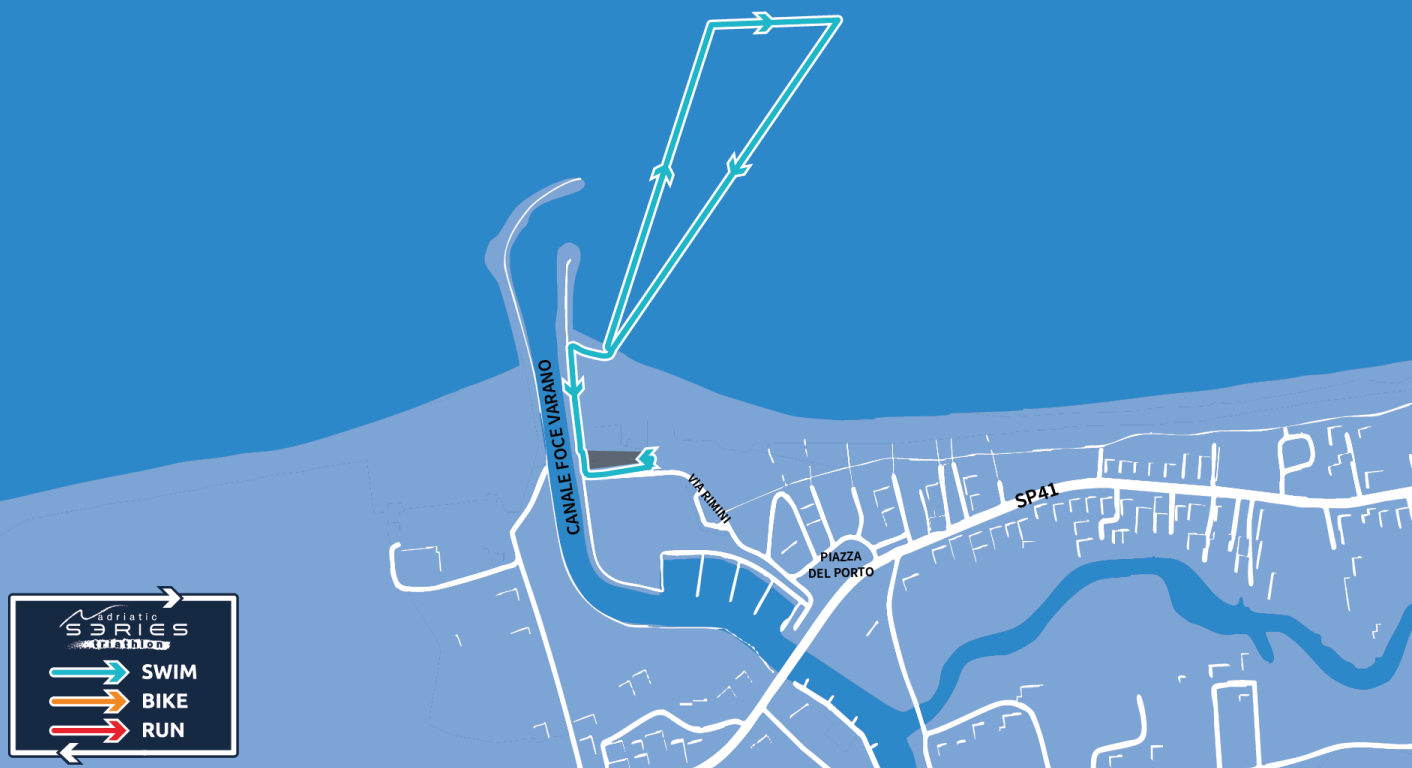
INFO UTILI

CAMPO GARA



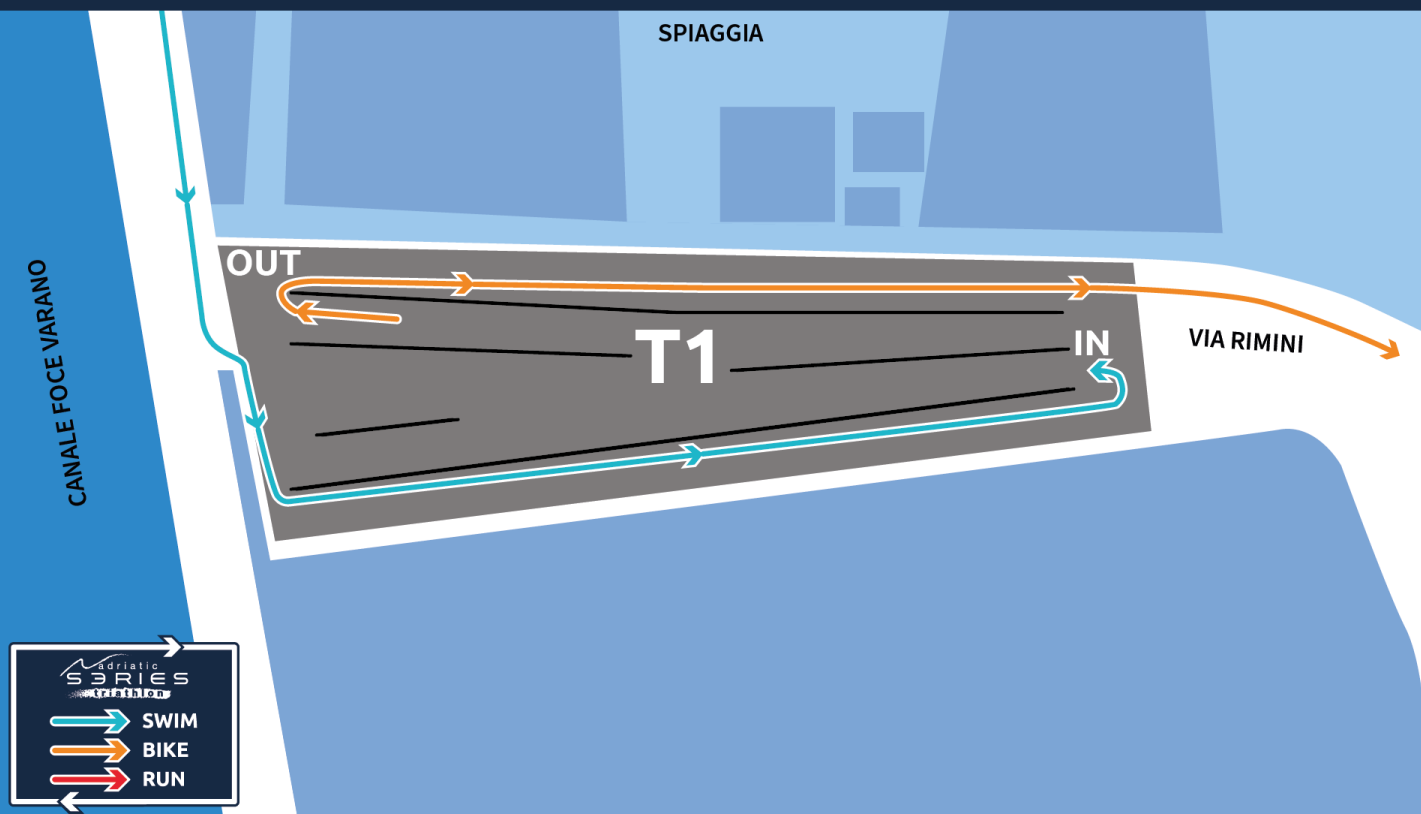
PERCORSI C.I. SUPERLUNGO

NUOTO 3.8km [4 GIRI 950mt]



PERCORSI C.I. SUPERLUNGO

TRANSIZIONE T1



TRANSIZIONE T1: la transizione SWIM-BIKE è gestita mediante la presenza di una tenda cambio all'interno della zona cambio, da usare facoltativamente nel caso l'atleta debba cambiarsi integralmente. La sacca cambio va in ogni caso posizionata nello spazio sotto la bicicletta

PERCORSI C.I. SUPERLUNGO

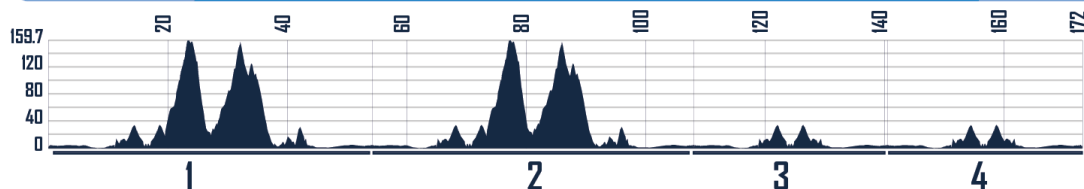
CAMPIONATI ITALIANI TRIATHLON
SUPER LUNGO

LAKE VARANO
TRI 226
CARGANO 2026

CICLISMO 172km
[2GIRI 56km + 2GIRI 30km]

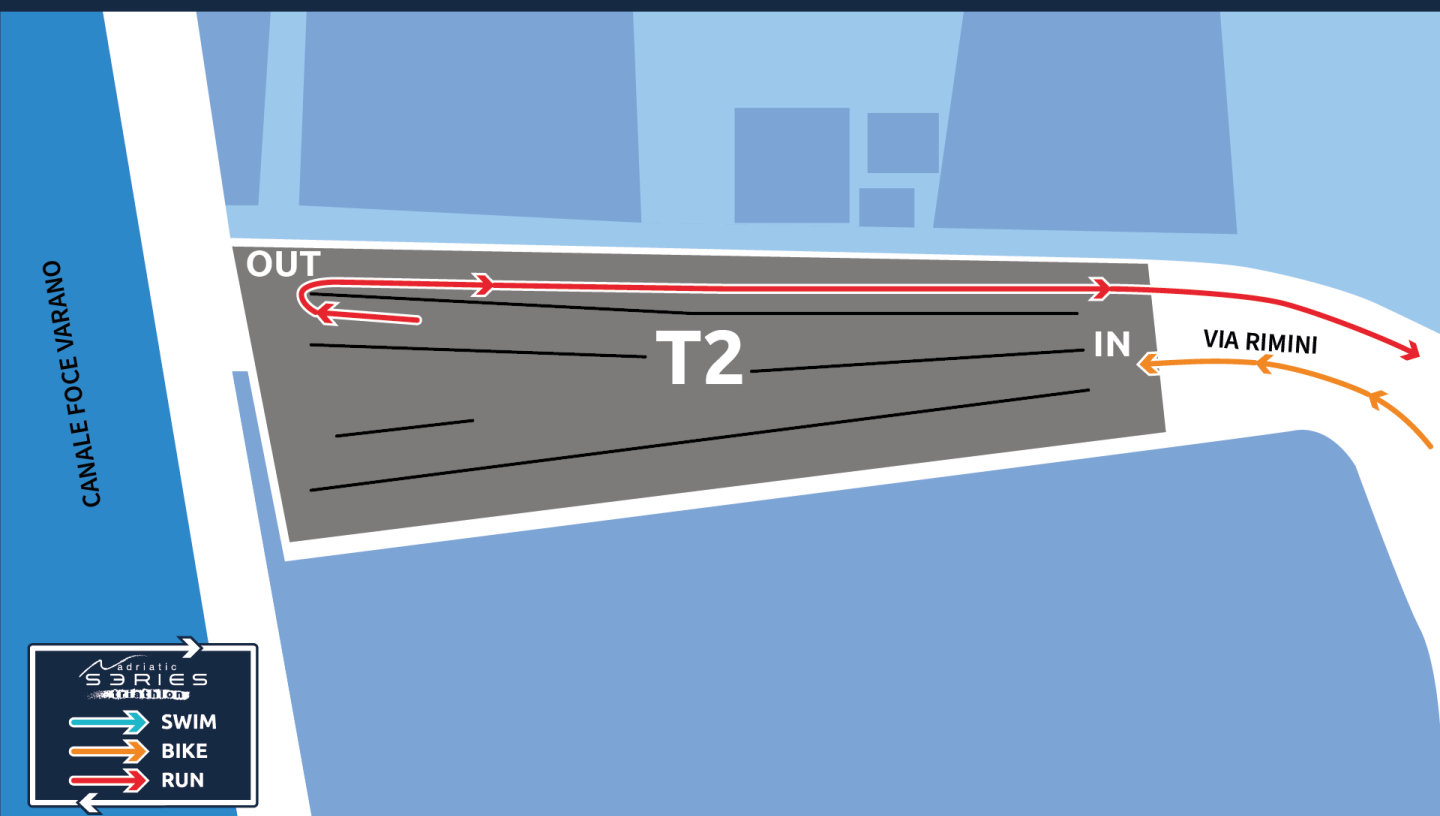


DISLIVELLO TOTALE 800mt
Salita A 3.8km pendenza media 3.7%
Salita B 4.3km pendenza media 3.1%



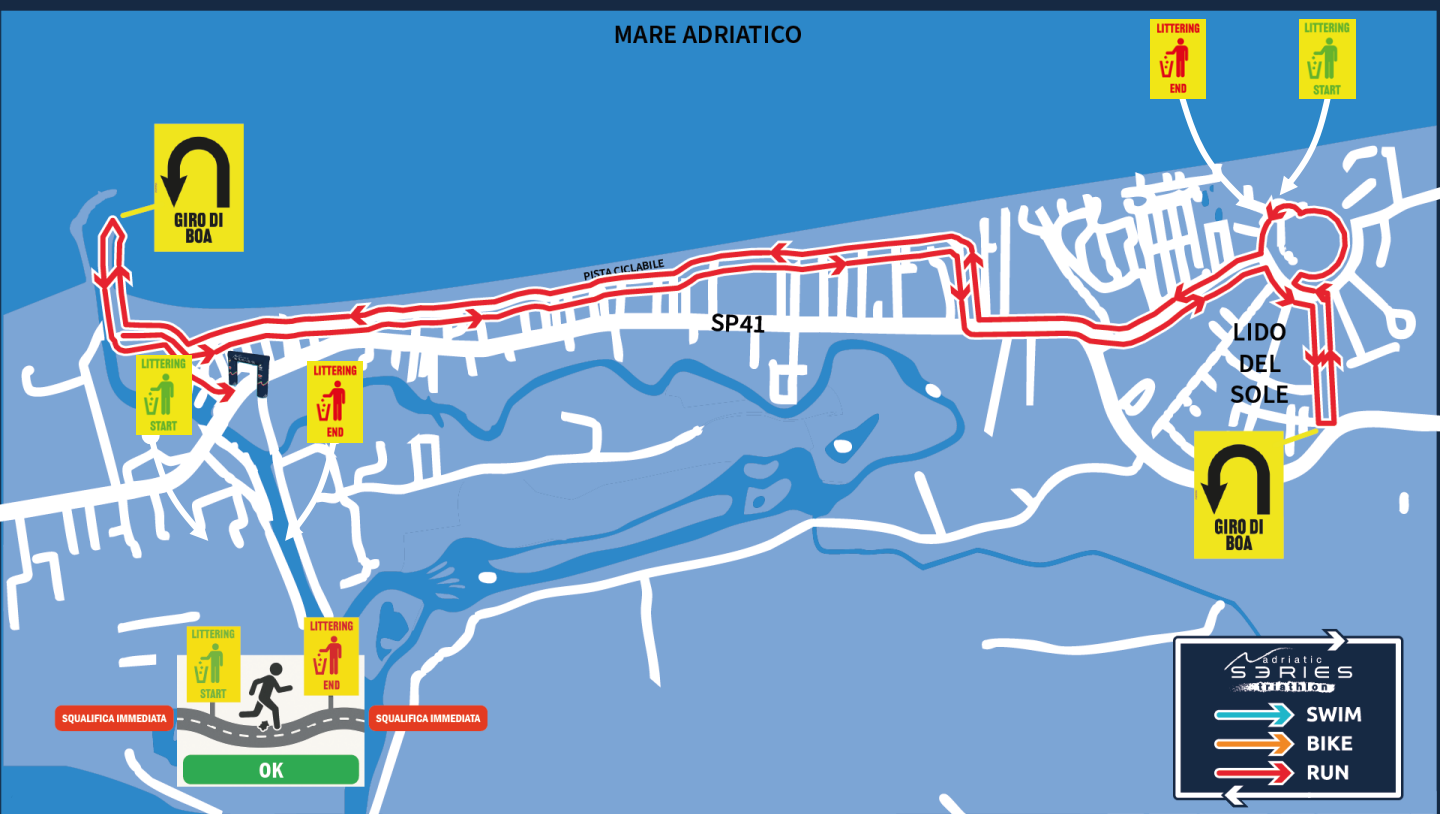
PERCORSI C.I. SUPERLUNGO

TRANSIZIONE T2



TRANSIZIONE T2: la transizione BIKE-RUN è gestita mediante la presenza di una tenda cambio all'interno della zona cambio, da usare facoltativamente nel caso l'atleta debba cambiarsi integralmente. La sacca cambio va in ogni caso posizionata nello spazio sotto la bicicletta

PERCORSI C.I. SUPERLUNGO





CAMPIONATI ITALIANI TRIATHLON
SUPER LUNGO

LAKE VARANO TRI 226
GARGANO 2026

Ischitella (FG) - loc. Foce Varano
18 ottobre 2026
partenza gare dalle ore 07:00

NO DRAFT FESTIVAL

226 (3.8-180-42.2) - gara valevole come campionato italiano
113 (1.9-80-21.1) - gara valevole come campionato regionale assoluto, di società e di categoria
AS40 (1-32-7) - debutto della nuova distanza no draft



**LAKE
VARANO
TRI**



flippertriathlon.it/varano



PARTNER FEDERALI



BRIKO



Cetilar
NUTRITION



**REALE
MUTUA**

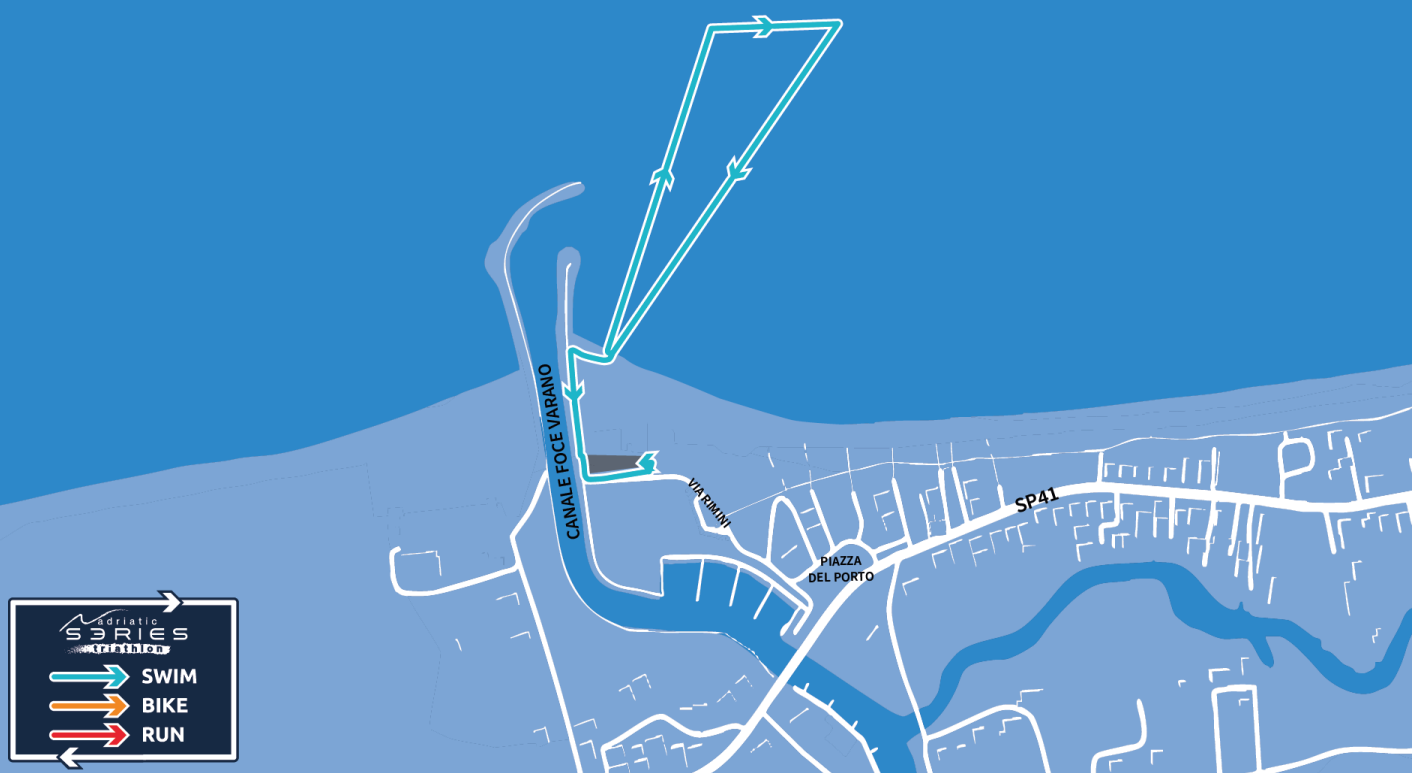


PERCORSI LAKE VARANO TRI 113

adriatic
SERIES
triathlon

LAKE VARANO
TRI 113
gargano

NUOTO 1.9km [2 GIRI 950mt]

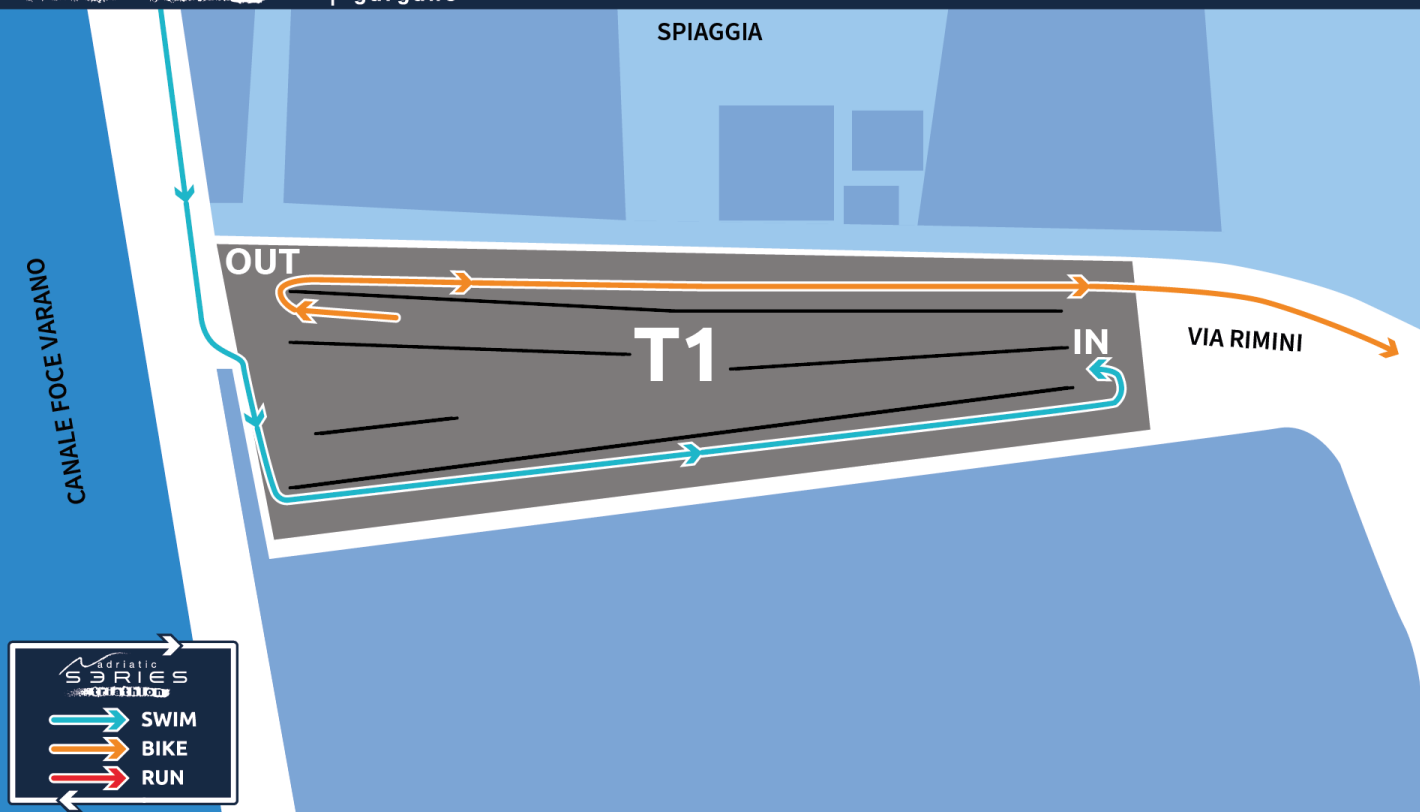


PERCORSI LAKE VARANO TRI 113

adriatic
SERIES
triathlon

LAKE VARANO
TRI 113
gargano

TRANSIZIONE T1



TRANSIZIONE T1: la transizione SWIM-BIKE è gestita mediante la presenza di una tenda cambio all'interno della zona cambio, da usare facoltativamente nel caso l'atleta debba cambiarsi integralmente. La sacca cambio va in ogni caso posizionata nello spazio sotto la bicicletta

adriatic
SERIES
triathlon



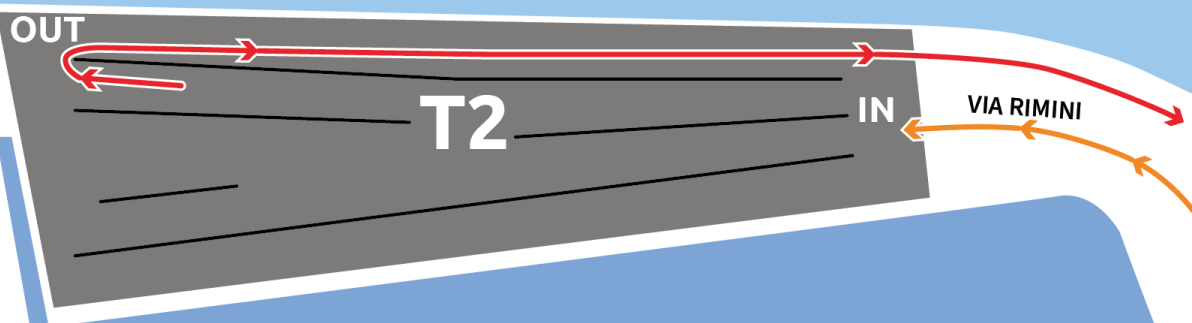
[1GIRO 56km + 1GIRO 30km]



PERCORSI LAKE VARANO TRI 113

TRANSIZIONE T2

CANALE FOCE VARANO



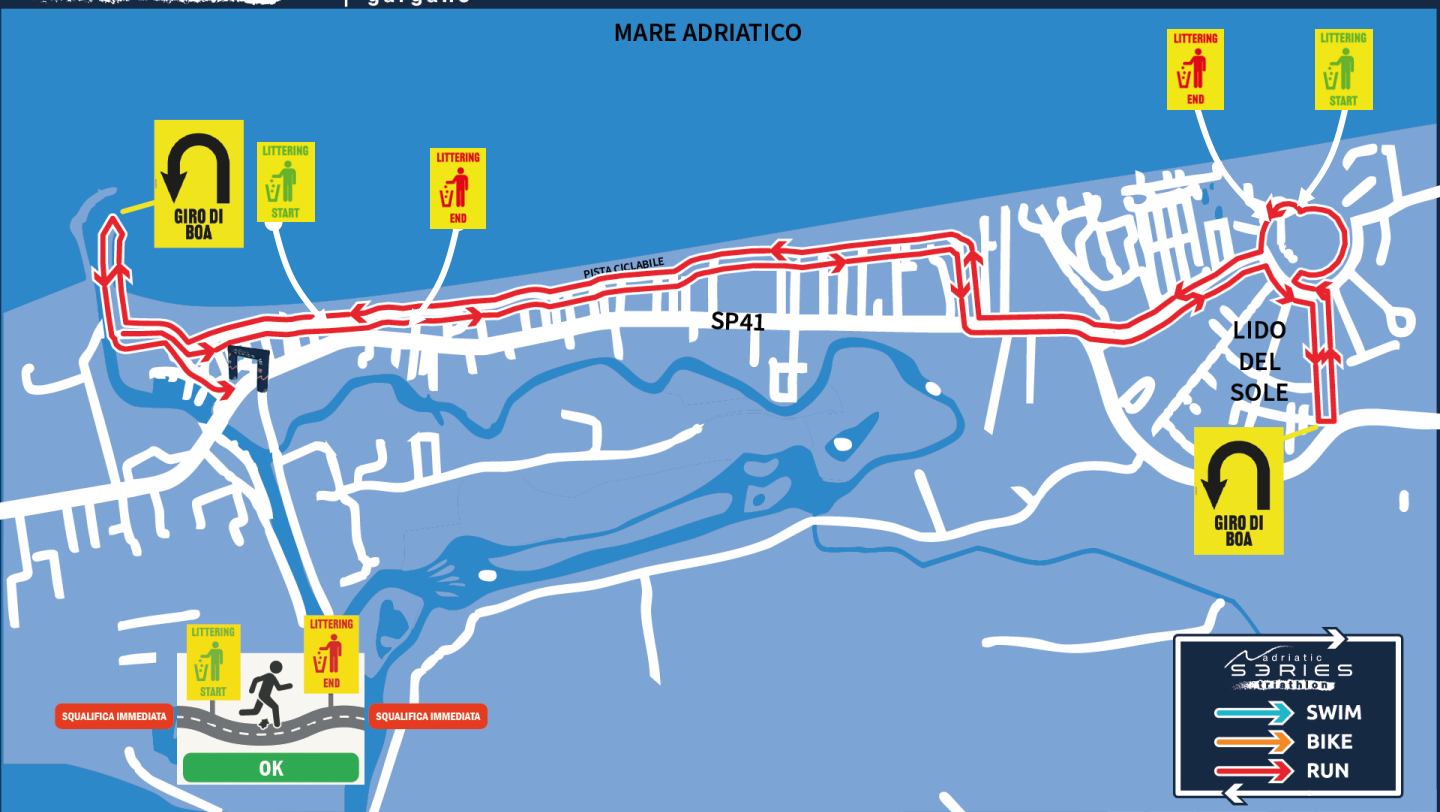
TRANSIZIONE T2: la transizione BIKE-RUN è gestita mediante la presenza di una tenda cambio all'interno della zona cambio, da usare facoltativamente nel caso l'atleta debba cambiarsi integralmente. La sacca cambio va in ogni caso posizionata nello spazio sotto la bicicletta

PERCORSI LAKE VARANO TRI 113

adriatic
SERIES
triathlon

LAKE VARANO
TRI 113
gargano

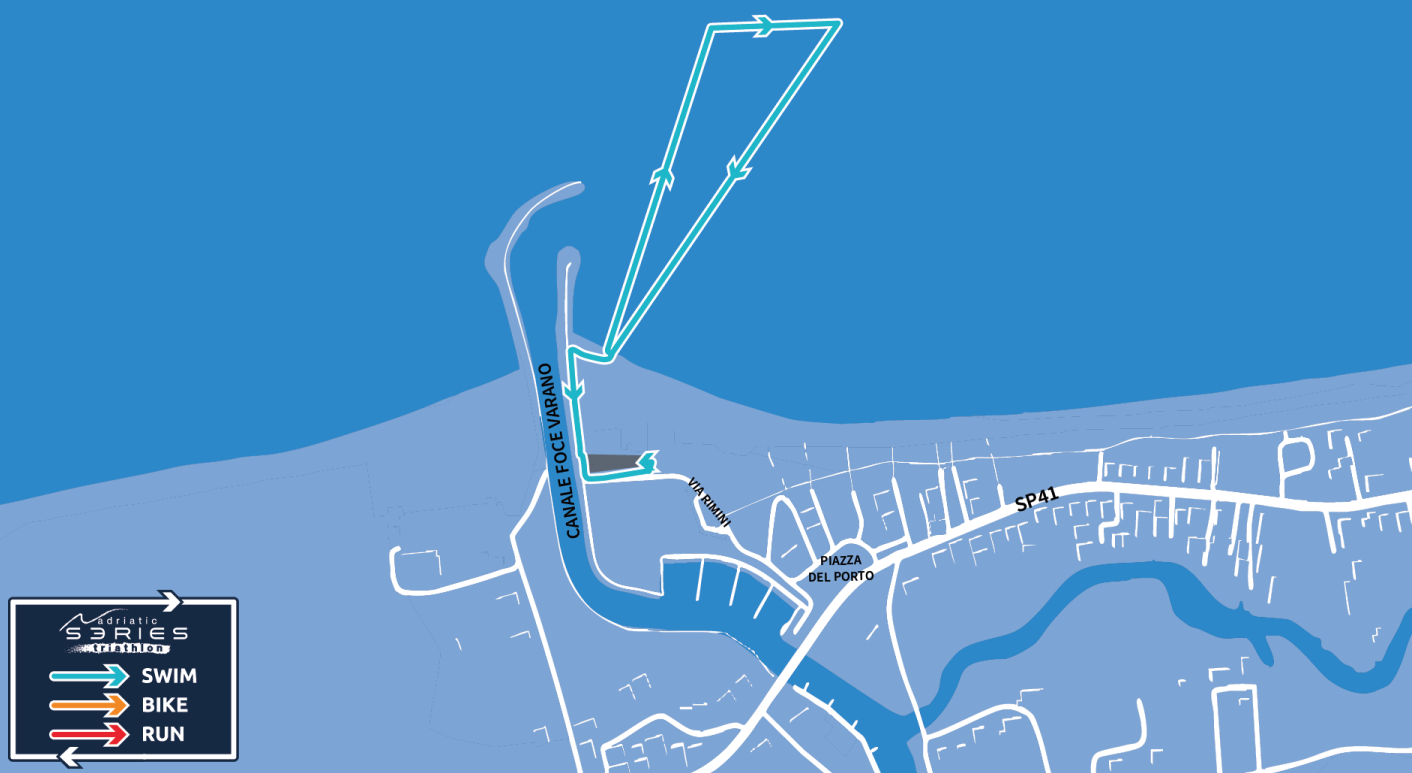
CORSA 21km
[3GIRI 7km]



PERCORSI LAKE VARANO AS40

adriatic
SERIES
triathlon

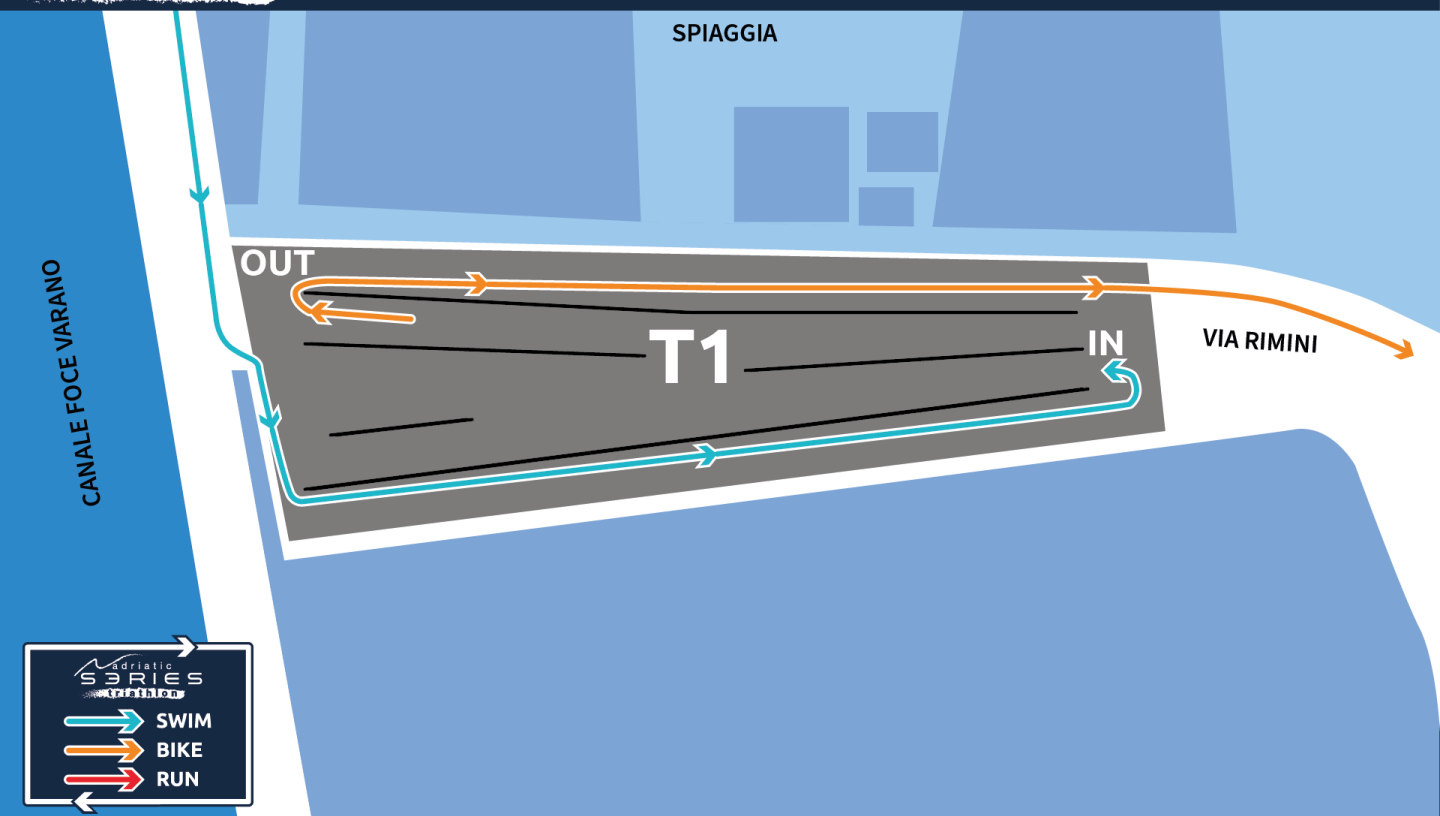
NUOTO 950m [1 GIRO]



PERCORSI LAKE VARANO AS40

adriatic
SERIES
triathlon

TRANSIZIONE T1



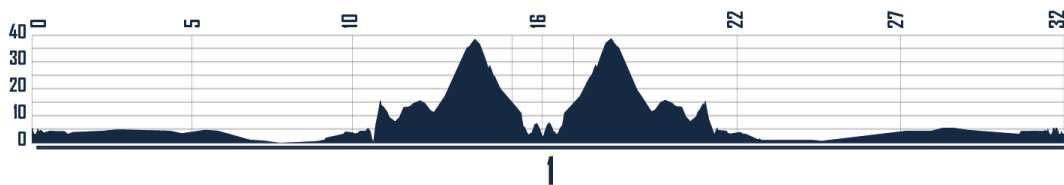
PERCORSI LAKE VARANO AS40

adriatic
SERIES
triathlon

CICLISMO 32km
[1GIRO]



DISLIVELLO TOTALE 80mt



PERCORSI LAKE VARANO AS40

adriatic
SERIES
triathlon

TRANSIZIONE T2

CANALE FOCE VARANO

OUT

T2

IN

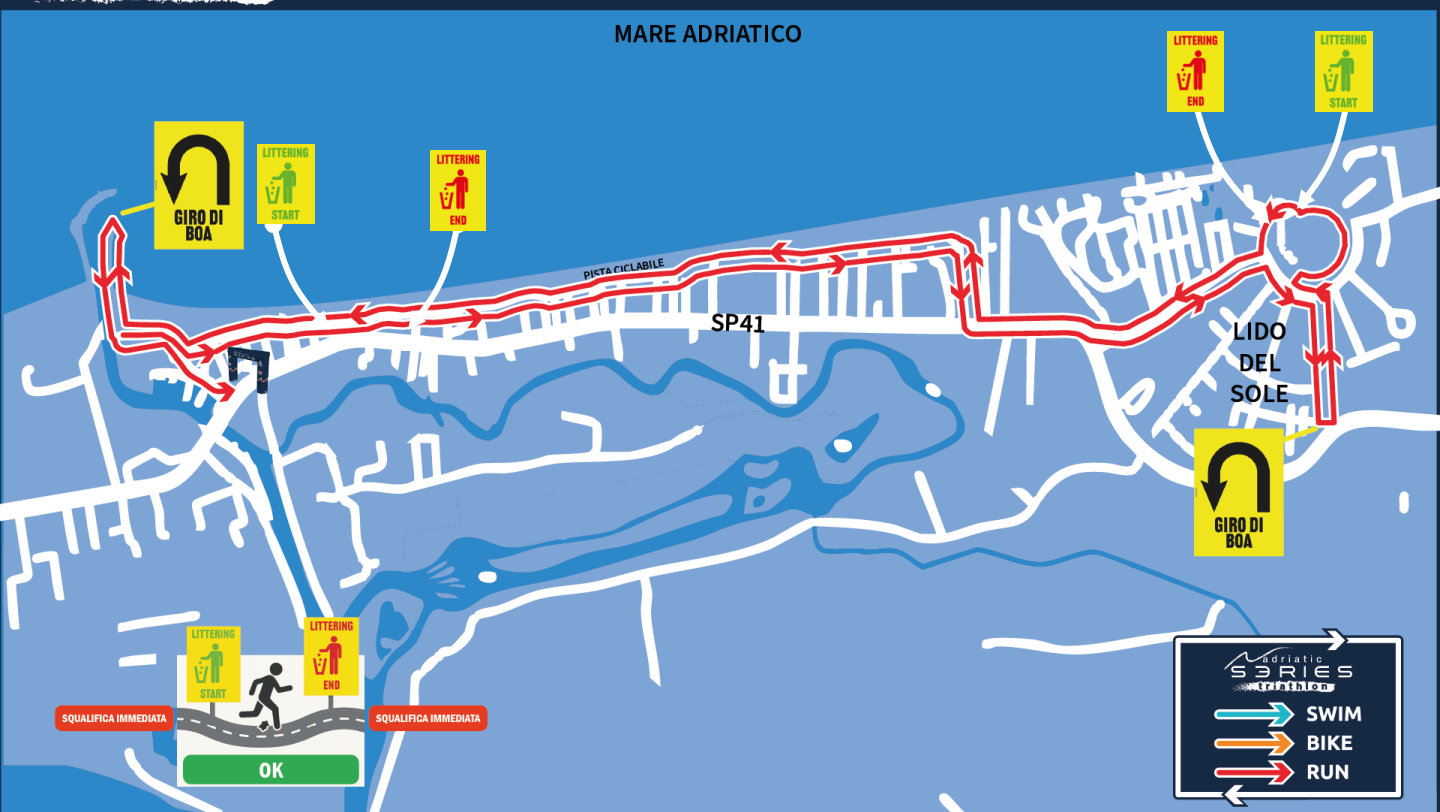
VIA RIMINI



PERCORSI LAKE VARANO AS40

adriatic
SERIES
triathlon

CORSA 7km
[1GIRO]



INFO UTILI

- SUPERLUNGO RISTORI IN GARA -

1 BIKE AL km 30 – 84 – acqua – gel – sali - wc

2 BIKE AL km 54 – 108 – 140 – completo: acqua – sali - snack -
wc

3 RUN AL km 0,5 e ogni 7km – completo: acqua – sali - snack -
wc

4 RUN AL km 3,5 e ogni 7km – acqua – gel – Sali – wc

5 RUN AL km 6 e ogni 7km – completo: acqua – sali - snack - wc

- MEDIO E AS40 RISTORI IN GARA -

1 BIKE AL km 30 – acqua – gel - sali

2 BIKE AL km 54 – completo: acqua – sali - snack (SOLO 113)

3 RUN AL km 0,5 e ogni 7km – completo: acqua – sali - snack

4 RUN AL km 3,5 e ogni 7km – acqua – gel – Sali

5 RUN AL km 6 e ogni 7km – completo: acqua – sali - snack - wc

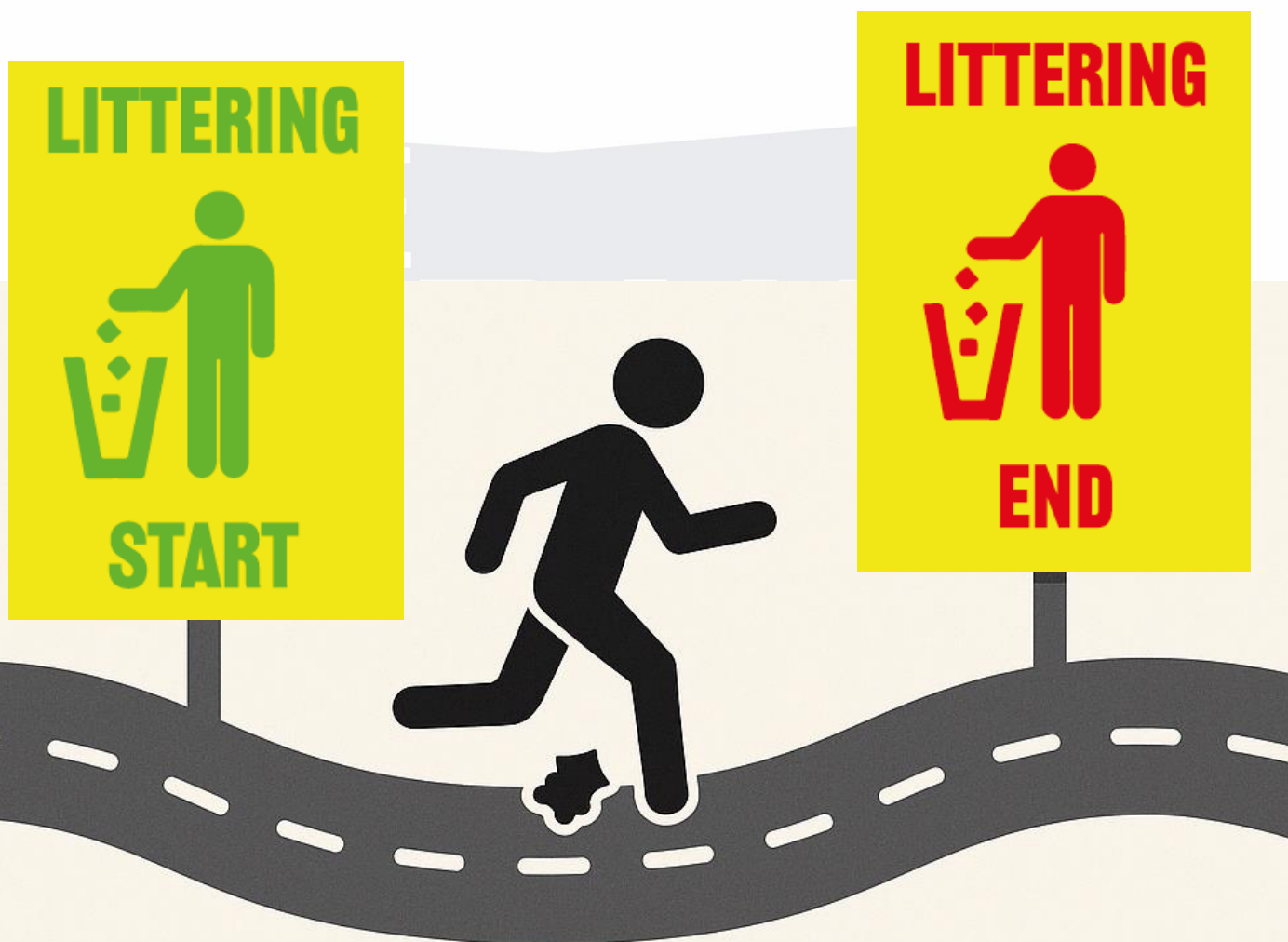
L'acqua ai ristori bike viene consegnata in bottiglie formato borraccia da 0.75l

- RISTORO PERSONALE (ai punti ristoro 2 e 3)-

Gli atleti che intendono avvalersi di prodotti personali al ristoro dovranno ritirare in segreteria apposite sacche e consegnare le stesse al bike check-in la mattina della gara

INFO UTILI

**È CONSENTITO RILASCIARE RIFIUTI SOLO NEL TRATTO
FRA I DUE CARTELLI INIZIO E FINE ZONA LITTERING**



SQUALIFICA IMMEDIATA

INFO UTILI

ORGANIZZAZIONE DELLA ZONA CAMBIO

I flussi in zona cambio sono gestiti nella maniera tradizionale con la postazione di una eventuale sacca cambio (sacca personale, non fornita dall'organizzazione) da porre di fianco alla propria bicicletta. La presenza di una tenda cambio all'interno della zona cambio, da usare facoltativamente garantisce la possibilità di cambiarsi integralmente. Nella tenda vi è la possibilità di sedersi su una panca. La sacca cambio va in ogni caso posizionata nello

USO DELLA TENDA IN ZONA CAMBIO



INFO UTILI

PENALTY BOX

È previsto 1 penalty box sul percorso run in zona limitrofa all'uscita dalla zona cambio all'inizio dei giri della frazione RUN. Il penalty box è trapiuguardato ogni 7km per entrambe le gare e sarà esattamente incontrato 3 volte per la gara di triathlon MEDIO, 1 volta per la gara AS40 e 6 volte per la gara di Campionato Italiano Superlungho.



ISCRIZIONI

Possono iscriversi alla gara tutti gli atleti in regola con il tesseramento alla Federazione Italiana Triathlon per tramite della propria Società di appartenenza, ed in possesso di regolare Certificato Medico di Idoneità Agonistica per il Triathlon valido alla data di svolgimento della gara. Per la gara di Campionato Italiano è necessario provvedere ad un tesseramento presso una società affiliata FITri. Gli atleti non tesserati che intendono partecipare al **TRIATHLON MEDIO**, possono optare per il tesseramento giornaliero che va effettuato tramite il portale my fitri, accessibile dal portale iscrizioni alla gara.

Quote di iscrizione TRIATHLON SUPERLUNGO

SCADENZE

Le iscrizioni per la gara lunga chiuderanno il 09/10/2025 alle ore 23:59

PREZZI DI ISCRIZIONE

Il costo d'iscrizione è fissato in:

€. 320,00 fino al 08.10.2026

Le iscrizioni saranno accettate fino alla data di chiusura come sopra riportato. **Le iscrizioni valide** dovranno essere complete del pagamento della quota di iscrizione

ISCRIZIONI

PARTNER FEDERALI



ISCRIZIONI

Quote di iscrizione TRIATHLON MEDIO e AS40

SCADENZE

Le iscrizioni chiuderanno il 14/10/2025 alle ore 23:59

COSTI DI ISCRIZIONE

Il costo d'iscrizione è fissato in:

€. 115,00 fino al 03.04.2026

€. 140,00 fino al 03.06.2026

€. 165,00 fino al 03.10.2026

€. 190,00 fino al 14.10.2026

AS40: €. 50,00 fino al 14.10.2026

€. 180,00 iscrizione staffette

Senior/Master - Paratriathlon € 190.00

Le iscrizioni saranno accettate fino alla data di chiusura come sopra riportato. **NB: Per essere ritenute valide** dovranno essere complete del pagamento della quota di iscrizione.

ISCRIZIONI

MONTEPREMI



— CAMPIONATI ITALIANI TRIATHLON SUPERLUNGO —

Per tutti gli atleti che taglieranno il traguardo è prevista la medaglia FINISHER 2025. I primi 3 classificati assoluti e di categoria, maschili e femminili, e squadre saranno premiati premi in natura.



— LAKE VARANO TRI 113 —

Per tutti gli atleti che taglieranno il traguardo è prevista la medaglia FINISHER 2025. I primi 3 classificati assoluti e di categoria, maschili e femminili, saranno premiati con premi in natura.

Il montepremi di base è di **2.000€**, da suddividere secondo regolamento FiTri. L'importo del montepremi sarà adeguato fino ad un massimo di **3.500€** in conformità alla circolare gare 2025 in relazione al numero di iscritti.

— LAKE VARANO TRI AS40 —

Premi in natura per 1 2 3 assoluti e di categoria

ESTRATTO REGOLAMENTO TECNICO

Attrezzatura bici

APPENDICE C DEL REGOLAMENTO TECNICO

Le gare sono con scia non consentita, quindi:

sono consentite ruote con 12 o più raggi (ruote di tipo standard o non standard) non necessariamente metallici.

SONO PERMESSE ruote di tipo lenticolare o a razze e ruote con numero di raggi inferiore a 12

UCI aggiorna costantemente l'elenco delle ruote definite Standard o Non Standard. Gli atleti sono tenuti a prenderne visione in quanto sono responsabili dei componenti utilizzati nell'allestimento della bicicletta

Gare con scia non ammessa o gare a squadre a cronometro:

nel rispetto del limite massimo di larghezza previsto, è ammesso l'utilizzo di qual si voglia tipo di manubrio, classico, areo bar o similari; deve trattarsi comunque di componentistica reperibile commercialmente.

Le leve dei freni devono essere applicate al manubrio e non alle appendici e non possono avere le estremità rivolte in avanti e/o essere in grado di recare offesa a Terzi.

Sono ammesse tutte le tipologie di prolunghe purché non superino la parte esterna della ruota anteriore; non è prescritta la presenza di collegamento delle estremità; la posizione degli avambracci dell'atleta, in condizioni normali di gara, deve essere orizzontale.

Sono ammessi appoggia gomiti

PARTNER FEDERALI



Le appendici devono essere chiuse nella parte terminale (tappo).

Alle estremità delle appendici o prolunghe possono essere applicati

ESTRATTO REGOLAMENTO TECNICO

Regolamento Tecnico - estratto

Art.72 Norme comportamentali generali.

72.01 Il Triathlon e le altre multi-discipline coinvolgono la partecipazione di molti concorrenti, ognuno dei quali deve potersi esprimere liberamente. La tattica di gara è una componente della prestazione ed è condizionata dall'interazione tra gli atleti che devono, in ogni caso, anche se atleti stranieri:

- conoscere e rispettare le norme del Regolamento Tecnico in vigore;
- essere responsabili della propria sicurezza e di quella degli avversari;
- osservare in ogni momento un comportamento sportivo, corretto e leale;
- competere senza avvantaggiarsi e senza recare vantaggio o svantaggio agli altri atleti mediante un comportamento antisportivo;
- trattare sempre gli altri atleti, gli Ufficiali, gli spettatori, il personale dell'organizzazione e i volontari con rispetto dovuto alle persone e alle loro funzioni;
- rispettare le norme del regolamento specifico della gara;
- rispettare le norme riguardanti il Codice della Strada quando richiesto (le conseguenti azioni legali o penali sono di sola responsabilità del concorrente);
- fermarsi quando il medico di gara li ritiene non idonei a proseguire la competizione;
- fermarsi quando gli Ufficiali di Gara, per situazione di pericolo per sé stessi e per gli altri, li ritengono non idonei a proseguire la gara;
- competere senza essere accompagnati, seguiti da unità di diporto, veicoli

ESTRATTO REGOLAMENTO TECNICO

- in caso di ritiro, togliersi il numero di gara e segnalare agli Ufficiali di Gara l'avvenuto ritiro; la mancata segnalazione potrà portare al deferimento dell'atleta;
- accettare la figura del "Ufficiale di Gara" come soggetto imparziale e super partes;
- evitare di utilizzare un linguaggio offensivo;
- evitare di mettere in atto qualsiasi tipo di dimostrazione di propaganda politica, religiosa o razziale;
- prima della partenza della gara, effettuare la spunta dove indicato dagli Ufficiali di Gara.
- non abbandonare rifiuti o attrezzatura sul percorso di gara eccetto che in luoghi chiaramente identificati, come le postazioni di rifornimento o punti di smaltimento dei rifiuti. L'atleta deve conservare tutti gli oggetti in suo possesso e riposizionarli nell'area di transizione;
- non utilizzare alcun dispositivo che distraga dal prestare piena attenzione all'ambiente circostante; non si possono utilizzare in qualsiasi modo distrattivo durante la competizione dispositivi di comunicazione di qualsiasi tipo, inclusi, a titolo esemplificativo ma non esaustivo, telefoni cellulari, orologi intelligenti e radio a due vie. Un "modo di distrazione" include ma non si limita, il fare o ricevere telefonate, inviare e ricevere messaggi di testo, riprodurre musica, usare i social media e fare fotografie. L'uso di un dispositivo di comunicazione in modo distrattivo durante la competizione comporterà la squalifica. Le telecamere del telefono e le videocamere sono vietate a meno che l'atleta non chieda e riceva espressa autorizzazione dall'organizzatore e dalla Federazione, per mezzo del delegato Tecnico o del Giudice Arbitro. Un utilizzo non autorizzato comporta la squalifica diretta.

ESTRATTO REGOLAMENTO TECNICO

Art.75 Norme generali per la divisa di gara

75.05 Per le gare di Campionato Italiano e per i Circuiti Federali è obbligatoria la divisa di gara in un unico pezzo (body) tranne che per le gare su distanze superiori all'Olimpico, ove è consentita anche la divisa di gara in più parti. Per tutte le altre, è preferita la divisa di gara in un unico pezzo, ma nel caso di più parti entrambe devono sovrapporsi senza scoprire alcuna parte del torso;

75.09 Ai fini dell'identificazione, è cura di ogni atleta riportare su braccia e gamba, tra loro alterne, il proprio numero di pettorale; nel caso di numeri a più cifre, il numero dovrà essere riportato in verticale con numeri sovrapposti; se utilizzato abbigliamento gara che copre fino al gomito il numero dovrà essere riportato sull'avambraccio.

ZONA CAMBIO

Art.84 Regole generali

84.02 All'interno dell'area di competenza, ogni atleta potrà depositare il materiale e l'equipaggiamento da utilizzare in gara, per la precisione:

- scarpe per la frazione ciclistica e podistica;
- indumenti (maglia, giacca, impermeabile, calzoncini, berretto, ecc.);
- occhiali;
- casco, a terra o sul manubrio della bicicletta (in centro o dal lato della sua area di competenza);
- alimenti e borracce;
- asciugamani di piccole dimensioni, piegati e in ordine e non utilizzati

34

PARTNER FEDERALI



- cuffia, occhialini, muta al rientro della frazione natatoria

ESTRATTO REGOLAMENTO TECNICO

84.05 Sulla bicicletta è consentito lasciare, a discrezione dell'atleta, solo e soltanto:

- casco (sul manubrio), in centro o dal lato della sua area di competenza;
- occhiali;
- pettorale;
- borracce sul portaborracce;
- scarpe sui pedali della bicicletta;
- piccole sacche o contenitori, fissati alla bicicletta, contenente alimenti e/o utensili per la manutenzione;
- barrette energetiche.

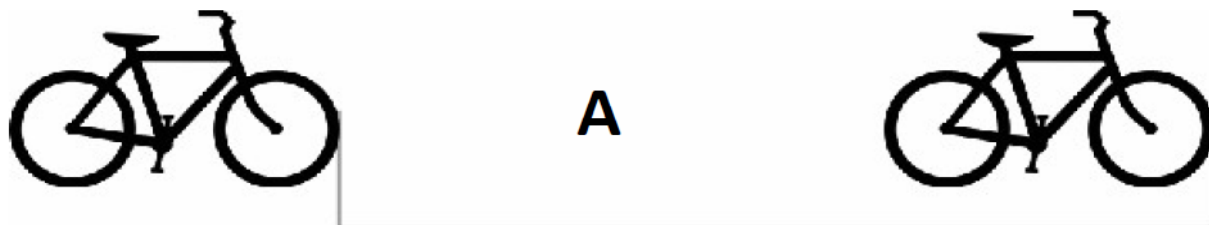
84.12 Gli atleti si dovranno presentare all'ingresso della zona cambio:

- con il casco in testa, allacciato e dotato dei numeri adesivi, se questi sono stati forniti dall'organizzatore;
- esibendo il proprio pettorale;
- indossando la divisa di gara (laddove il controllo della divisa è obbligatorio a norma di regolamento);
- conducendo, in modo manuale e senza sollevarla, esclusivamente la propria bicicletta, quando ne è previsto l'utilizzo, dotata del numero di gara opportunamente posizionato, ben leggibile.
- con il proprio numero di gara riportato su gambe e braccia alterne;
- in caso di gare valevoli per l'assegnazione di titoli regionali, nazionali, per categorie, con la categoria di appartenenza riportata sul polpaccio della gamba sinistra;

ESTRATTO REGOLAMENTO TECNICO

91.04 GARE NO DRAFT Un atleta è considerato in scia quando entra nell'area di scia "A" (dalla punta della ruota della bicicletta che precede sino alla punta ruota della bicicletta che deve sorpassare); come di seguito definita:

- Per entrambe le gare misura di «A» è di 12 m



91.05 Se la larghezza della sede stradale, il contesto di gare e di traffico lo consentono, è permesso a più atleti sorpassarsi vicendevolmente, a condizioni che ciascuno di essi lo faccia superando a sinistra e lasciando sulla propria destra i concorrenti che sta superando.

91.06 È vietato sorpassare a destra.

91.07 È vietato procedere appaiati.

91.08 Gli atleti che tergiversano nell'ultimare un sorpasso e/o ostacolano il sorpasso di altri atleti, sono passibili di sanzione per infrazione di "blocking".

91.09 Un atleta può procedere attraverso l'area di scia riferita ad un altro concorrente, ma deve essere evidente la fase di sorpasso che non può durare: **più di 25" nelle gare di media o lunga distanza;**

ESTRATTO REGOLAMENTO TECNICO

91.10 L'atleta superato può intraprendere a sua volta una nuova fase di sorpasso solo quando è uscito dall'area di scia del concorrente che lo precede.

91.11 Il sorpasso si intende portato a termine quando la ruota anteriore di un concorrente supera la ruota anteriore dell'altro concorrente; da quel momento l'atleta superato deve ritenersi in scia e se, nei tempi concessi non si sottrae alla scia del concorrente che lo ha sopravanzato, se necessario dovrà rallentare.

91.12 L'ingresso in area di scia di un altro concorrente è consentita nelle seguenti circostanze:

per giustificati motivi di sicurezza;

nei 100 m prima e dopo le aree di assistenza predisposte (ruote / rifornimento);

nei 100 metri di arrivo o di uscita dalla zona cambio;

nei 100 metri di arrivo o di uscita da una inversione a U;

in zone segnalate dall'Organizzazione per motivi di sicurezza stradale anch'essi appositamente segnalati da appositi cartelli di inizio e fine scia.

ESTRATTO REGOLAMENTO TECNICO

Art.100 Penalità di tempo (Penalty Time)

100.01 Non è necessario che un giudice dia un avvertimento prima di emettere una sanzione più grave.

100.02 Una penalità di tempo è una penalità appropriata per le infrazioni che non giustificano una squalifica.

100.03 Le penalità a tempo saranno scontate nel penalty box designato, nell'area di transizione o sul posto.

100.04 I giudici decideranno quando un atleta deve essere sanzionato con una penalità a tempo.

100.05 Ci sono due tipi di infrazioni penalizzate con penalità di tempo:

- Infrazioni per scia nella frazione bike
- Altre infrazioni (vedere Appendice A)

100.06 Le penalità di tempo variano a seconda del tipo di infrazione:

- Penalità per scia: 3' per la distanza superlunگو, 2' per le distanza media

- Penalità per littering e il rispetto dell'ambiente: 1 minuto **[RISPETTARE LA ZONA «LITTERING AMMESSO» NEI PRESSI DELLA AID STATION]**

- Altre infrazioni: 1' nella distanza superlunگو; 20" nella distanza media

TABELLA

B	Comportamento tenuto durante la frazione ciclistica	D	Violazione "Dismount Line"
E	Equipaggiamento fuori sede o box	R	Comportamento tenuto durante la frazione di corsa
S	Condotta nella frazione nuoto (Swim)	L	Littering (utilizzo irregolare abbandono rifiuti)
M	Violazione "Mount Line"	V	Altre violazioni

ESTRATTO REGOLAMENTO TECNICO

NOTA DELL'ORGANIZZATORE SULLA RI-CONSEGNA DEL CHIP

L'atleta deve **consegnare il chip all'arrivo** e presentarsi al **bike check-out mostrando il pettorale della gara**, lo stesso pettorale sarà controllato all'uscita, per poter fare il ritiro bici. L'atleta non sarà autorizzato ad entrare o ad uscire dalla zona cambio senza i materiali indicati.

NOTA BENE: La mancata restituzione del chip comporterà un addebito all'atleta di euro 60,00

Le classifiche saranno consultabili online sul sito
www.adriaticseries.it

INFO UTILI

- PISCINE NELLE VICINANZE -

Centro natatorio «PISCINA SAN NICANDRO GARGANICO»

[SS89, 71015 San Nicandro Garganico FG](#)

Contatti: +39 350 110 9796

- ASSISTENZA MECCANICA e NOLEGGIO MUTE -

In area expo a cura di Advanced Bike PRO
(prenotazioni MUTE al n. +39 348 700 1654)

- PASTA PARTY -

Dopo l'arrivo è previsto il pasta party presso il ristorante
pizzeria «Le 2 Ancore»

- FARMACIE -

Farmacia Foce Varano

[Viale Uria n.29](#)

[Foce Varano Ischitella \(FG\)](#)

Telefono: +39 0547 675146

Altre Farmacie disponibili nel centro cittadino di Ischitella,
Cagnano Varano, San Nicandro, Rodi Garganico

INFO UTILI

- OSPEDALE -

Ospedale San Severo

- ASSISTENZA SANITARIA -

E' prevista idonea assistenza sanitaria da parte dell'assistenza sanitaria Croce Rossa di Sannicandro G.co e Foggia.

- CRONOMETRAGGIO -

Cronometraggio mediante CHIP elettronico con trasmissione LIVE dei passaggi a cura di SportForYou

NOTA BENE: La mancata restituzione del chip comporterà un addebito all'atleta di euro 20,00

Le classifiche saranno consultabili online sul sito
www.adriaticseries.it

CI VEDIAMO A

LAKE
VARANO
TRI 226
GARGANO 2026

PARTNER FEDERALI



BRIKO



Cetilar
NUTRITION

