

12 marzo 2017 - Siena (SI)
1° Duathlon Sprint Rank Città di Siena

PROGRAMMA DI MASSIMA

Gara valida per la Coppa Toscana 2017.

La gara è valida per l'assegnazione del Titolo Regionale Assoluto 2017 M ed F

E' possibile fare il tesseramento giornaliero alle condizioni previste dalla Federazione sulla specifica circolare.

Domenica 12 marzo 2017 - c/o P.zza Matteotti a Siena

ore 12.30÷13.30 Consegna pacchi gara
ore 13.20 Apertura ZC
ore 13.50 Chiusura ZC
ore 13.55 spunta Atleti e preparazione paertenze
ore 14.00 Inizio gara 1° Duathlon Sprint Rank Città di Siena
ore 15.30/16.30 buffet party
ore 16.00 Premiazioni M ed F.

Cronometraggio: Verrà fornito da NEXTRACE.

Per informazioni o chiarimenti riguardo l'utilizzo del chip consultare il sito www.nexttrace.net

Dati Tecnici:

Corsa iniziale - due giri da 2400m - Bici - 20Km - 4 giri da 5Km ciascuno - Corsa finale -2,5 km-unico giro altimetria variabile (no strappi). Percorsi CHIUSI al traffico (Attenzione residenti interni al circuito possono introdursi sul percorso di gara) - RISPETTARE IL CODICE DELLA STRADA.

Premiazioni: Verranno premiati:

- I primi 3 Assoluti M ed F con medaglie e GADGET

◆ i primi tre di ogni Categoria M ed F

Titoli regionali - A cura del CRTO

REGOLAMENTO per il Duathlon Sprint:

Possono partecipare tutti i possessori di tessera FITri Annuale o Giornaliera a partire dalla categoria YOUTH B purché in regola con le vigenti leggi sanitarie. E' OBBLIGATORIO l'uso del casco rigido. E' ASSOLUTAMENTE NECESSARIO il Certificato medico di idoneità sportiva agonistica del TRIATHLON per TUTTI i partecipanti alla gara Duathlon SPRINT. Per quanto non espressamente specificato si fa riferimento al Regolamento Tecnico FITri 2017. Con l'iscrizione gli Atleti dichiarano di conoscere ed accettare il presente regolamento.

Luogo: Siena.

12 marzo 2017 - Siena (SI)
1° Duathlon KIDS Città di Siena

PROGRAMMA DI MASSIMA

Gara valida per la Coppa Toscana 2017.

E' possibile fare il tesseramento giornaliero alle condizioni previste dalla Federazione sulla specifica circolare.

Domenica 12 marzo 2017 - c/o P.zza Matteotti a Siena

ore 10.30÷11.15 Consegna pacchi gara
ore 11.00 Apertura ZC categorie Giovanili
ore 11.30 Chiusura ZC categorie Giovanili
ore 11.45 inizio gara cat. Minicuccioli
ore 11.55 inizio gara cat. Cuccioli
ore 12.15 inizio gara cat. Esordienti
ore 12.25 inizio gara Ragazzi e YA
ore 12.10÷12.45 buffet party categorie giovanili
ore 13.00 Premiazioni M ed F Categorie Giovanili.

Cronometraggio: Verrà fornito da NEXTRACE.

Per informazioni o chiarimenti riguardo l'utilizzo del chip consultare il sito www.nexttrace.net

Dati Tecnici

Minicuccioli (6-7 anni) 100m corsa - 300m bici (1 giro) - 50m corsa
Cuccioli (8-9anni) 200m corsa - 700m bici (2 giri) - 100m corsa
Esordienti (10-11 anni) 400m corsa - 1700m bici (4 giri) - 200m corsa
Ragazzi (12-13 anni) 800m corsa - 3000m bici (6 giri) - 400m corsa
Gli YA fanno la gara dei Ragazzi con classifica a parte.

Percorsi chiusi al traffico (Attenzione residenti interni al circuito possono introdursi sul percorso di gara) - RISPETTARE IL CODICE DELLA STRADA.

Premiazioni Giovanili

Attestato Pol. Phisio Sport Lab ASD

REGOLAMENTO: Vedi Gara Duathlon Sprint con la differenza che per i Giovanissimi è sufficiente il certificato medico sportivo Non AGONISTICO. Gli YA certificato AGONISTICO con scritto: TRIATHLON sia per i tesserati giornalieri che no.

Luogo: Siena.

Per cause non dipendenti dalla propria volontà, l'organizzatore si riserva la facoltà di apportare variazioni al seguente programma.

Web site - www.phisiosportlab.com



12 marzo 2017 - Siena (SI)
1° Duathlon Sprint Rank Città di Siena
1° Duathlon KIDS Città di Siena

INFO GARE ed EVENTO "SPORT Siena WEEK-END"

Le gare di Duathlon sono state fortemente volute dall'Assessorato allo Sport del Comune di Siena nella persona dell'Assessore Leonardo TAFANI che le ha inserite nel Progetto Sportivo:

"SPORT Siena WEEK-END 2017"

(tre fine settimana di eventi per celebrare lo sport in tutte le sue forme: agonismo, esposizioni, divertimento e tante emozioni.

Il 26 febbraio - data della **Ultramarathon di 50 km.** da San Gimignano a Siena - dedica un intero mese allo sport, attirando migliaia di appassionati che hanno il piacere di unire la passione per la loro disciplina ad un giorno o un fine settimana, magari anche lungo, alla visita della città e delle Terre di Siena.

Il 4-5 marzo c'è la ormai mitica **Strade Bianche** per professionisti del ciclismo e la successiva Granfondo amatoriale, e poi il Nordic Walking, il Trekking che ha scelto Siena città come destinazione di Capodanno, e ci sono le escursioni a cavallo lungo la Via Francigena e ci sono i migliaia di ciclisti che ogni giorno pedalano lungo il percorso - una volta tanto perfettamente segnalato - dell'Eroica.

Notevole l'apporto in termini di consenso da parte delle autorità amministrative e sportive di rilievo della Regione; la Polisportiva Phisio Sport Lab ASD ha ottenuto e condiviso con il Comune di Siena il Patrocinio del CONI Regionale e della Regione Toscana per le due gare di Duathlon del 12 marzo:

Il **1° Duathlon Sprint Rank Città di Siena**, alla sua prima edizione, vede snodarsi i percorsi di gara all'interno della città, in un percorso cittadino simile ai migliori eventi internazionali che porterà in futuro, dopo la sua sperimentazione del 2017, alla ripetizione negli anni successivi fino a divenire un evento internazionale (queste ne sono le potenzialità) con il consenso dei cittadini della meravigliosa Città di Siena. Inimmaginabile potrà essere l'indotto turistico sportivo di un evento in questi borghi medievali.

Il **1° Duathlon KIDS** porterà subito 100, 150 bambini da 6 a 17 anni in Siena, provenienti in massima parte dalle Città della Toscana e dalle Regioni del Centro Italia. Anche in questo caso ipotizziamo la crescita per gli anni successivi sino a poter pensare gare da 5 6 seicento miniatleti che con accompagnatori e tecnici al seguito possono divenire anch'essi un "boccone" turistico sportivo di grande interesse.

Notevole il lavoro preparatorio di tutto lo STAFF dell'Assessorato allo Sport del Comune di Siena e della Polizia Municipale senza il quale nulla sarebbe stato possibile anche in soli termini progettuali.





Main Sponsor



Phisio Sport Lab è una impresa di servizi applicati allo sport ed un laboratorio di ricerca scientifica sportiva che opera nei seguenti campi:

- ◆ Preparazione atletica a livello agonistico e professionistico per singoli atleti e/o società di ogni disciplina sportiva
 - ◆ Tests atletici: valutazione diagnostica, chinesologica e funzionale del soggetto e dell'atleta
 - ◆ Programmi di riabilitazione: preparazione atletica sport riabilitativa e post-riabilitativa.
- Phisio Sport Lab usufruisce delle migliori strumentazioni tecnologiche attualmente a disposizione adottando moderne teorie e metodologie di intervento, con l'obiettivo di:
- ◆ ottenere i migliori risultati possibili in ambito sportivo, riabilitativo e post-riabilitativo
 - ◆ ricercare migliori e nuove metodologie di allenamento sportivo
 - ◆ ricercare moderni sistemi e metodi per il controllo dell'allenamento
 - ◆ diffondere e migliorare la cultura di uno "sport di qualità".

Polisportiva Phisio Sport Lab ASD articola la propria attività prevalentemente:

- ◆ organizzazione di gare agonistiche multidisciplinari;
- ◆ organizzazione di eventi ludico motori ricreativi;
- ◆ scuola di Triathlon giovanile;
- ◆ campi solari estivi;
- ◆ campionato sociale a punti per i propri Soci.

E' AFFILIATA alla Federazione Italiana di Triathlon, alla UISP ed all'A.S.C.; per queste Federazioni ed Enti di promozione rilascia ai propri Soci le relative licenze per gareggiare.

E' Società sportiva che aderisce da anni alla carta etica dello Sport della Regione Toscana.
Ha aderito per il 2017 al progetto CONI Ragazzi che prevede l'inserimento in squadra di Atleti delle famiglie meno abbienti.

Polisportiva
Phisio Sport Lab ASD
in collaborazione
con il Comune di Siena



ORGANIZZA

*Campionati Regionali Assoluti
di Duathlon Sprint RANK*



12 MARZO 2017
Siena (SI)



Con il Patrocinio:



Polisportiva Phisio Sport Lab ASD
Sede - Via Provinciale Calcesana, 181/A - 56010 GHEZZANO
San Giuliano Terme (PI) tel: 333-1315654