



COMUNE DI L'AQUILA

REGIONE  
ABRUZZO



ASSESSORATO ALLO SPORT



COMUNE DI CAMPOTOSTO



# EAGLE

extreme triathlon

# MAN

SHORT  
DISTANCE

22<sup>nd</sup> July 2023

22<sup>nd</sup> July 2023

# EAGLE extreme triathlon MAN

SHORT  
DISTANCE

## PRE-RACE BRIEFING

Last Update: 14<sup>th</sup> July 2023





# QUICK INDEX



**PROGRAMMA**



**SUPPORTER**



**LIVE TRACKING**



**FASI DI GARA**



**BUSTA TECNICA**



**ASSISTENZA SUI  
PERCORSI**



**ORGANIZZAZIONE  
BORSE**



**RECAP**



**MATERIALE  
OBBLIGATORIO**



**LINK  
UTILI**





# PROGRAMMA GARA

**venerdì 21 luglio 2023**



POSIZIONE: LAT 42.4261623, 13.5272450 – clicca e naviga

15.00 - 18.30 / 19.15 – 20.00 consegna pacchi gara presso l'Hotel Fiordigigli a Fonte Cerreto (AQ)

**CONTROLLO MATERIALE OBBLIGATORIO E DEPOSITO BORSE T2 E FINISHLINE**

18:30 -19.15 Briefing presso l'Hotel Fiordigigli a Fonte Cerreto (AQ)

**sabato 22 luglio 2023**



POSIZIONE: LAT 42.5282208, LON 13.3688218  
45' di auto da FONTE CERRETO – clicca e naviga

07:00 Apertura Zona cambio

**VIVAMENTE CONSIGLIATO UN PAIO DI SCARPE PER TRANSITARE DA NUOTO A T1**

07:45 Chiusura zona cambio

**L'EVENTUALE ACCOMPAGNATORE PUÒ ASSISTERE AL CAMBIO L'ATLETA – È POSSIBILE CAMBIARSI INTEGRALMENTE SOLO ALL'INTERNO DELLA TENDA PREPOSTA**

08:00 Partenza

18:00 Termine Manifestazione





# LIVE EVENTO

eagleXman, eagleXman 113 e  
eagleXman X-Olympic potranno  
essere seguiti in real time grazie al  
servizio di GPS Tracking





# IL CONTENUTO DELLA BUSTA TECNICA

1. Pettorale gara atleta
2. Pettorale gara supporter team (in caso sia previsto)
3. kit adesivi: per bici, per casco, per sacca finishline [SACCA DI PROPRIETÀ DELL'ATLETA -CONSEGNARE LA SACCA FINISHLINE IN SEGRETERIA ENTRO LE ORE 20.00 DI VENERDÌ 21 LUGLIO]





# IL CONTENUTO DELLA BUSTA TECNICA

Adesivo **T1 Bag** (fornita anche borsa)

Adesivo **T2 Bag** contiene materiale corsa e materiale obbligatorio corsa (borsa non fornita, usare borsa personale)

Adesivo **Finish Bag** contiene vestiario post gara (borsa non fornita, usare borsa personale)

T1 BAG LABEL: USE THE T1 BAG EXCLUSIVELY IF YOU DO NOT HAVE A RACE SUPPORTER - AFTER THE SWIM SECTION, COLLECT YOUR SWIMMING GEAR AND PUT IT IN THE T1 BAG - THE STAFF WILL COLLECT YOUR BAG AND PUT IT IN T2 AFTER THE RACE



ETICHETTA PER BORSA T1: USARE LA BORSA T1 SOLO SE NON SI DISPONE DI UN ACCOMPAGNATORE - DOPO LA FRAZIONE DI NUOTO, PONI NELLA SACCA TUTTA LA TUA ATTREZZATURA. LO STAFF TI CONSEGNERA' LA BORSA IN T2 DOPO LA FINE DELLA GARA

T1 BAG

T2 BAG LABEL: DELIVER IT TO THE RACE OFFICE ON FRIDAY UNTIL 08.00 PM. CONTAINS AT LEAST THE MANDATORY RUN EQUIPMENT:

Waterproof hood, Long-sleeved thermal shirt, Long Pants, Thermal hat or Buff, Working headlamp, Mobile phone, GPS, Reusable cup, Water reserve, Food reserve, Survival sheet Whistle



ETICHETTA PER BORSA T2: CONSEGNARE IL VENERDI' IN SEGRETERIA ENTRO LE 20.00 CONTIENE ALMENO IL MATERIALE OBBLIGATORIO:

Giacca a vento, Maglia termica a maniche lunghe, Pantaloni lunghi, Cappello termico o Buff, Lampada frontale funzionante, Telefono cellulare, GPS, Bicchiere riutilizzabile, Riserva d'acqua, Riserva alimentare, Teo di sopravvivenza, Fischietto

T2 BAG

FINISH BAG LABEL: PUT INSIDE YOUR POST FINISH GEAR - WE ALSO RECOMMEND TO PROVIDE ALSO A THERMAL JACKET



ETICHETTA PER BORSA ARRIVO: USALA PER IL VESTIARIO POST GARA - E' ANCHE RACCOMANDATA UNA GIACCA TERMICA

FINISH BAG





# IL CONTENUTO DELLA BUSTA TECNICA

6. Cuffia da nuoto COLORE ARANCIONE
7. Boa personale [da legare alla vita]





# IL CONTENUTO DELLA BUSTA TECNICA

8. Chip per rilevamento tempi
9. GPS di tracking [da indossare **OBBLIGATORIAMENTE** MA solo dopo la frazione di nuoto]. **Verrà consegnato al bike check-in il giorno della partenza.**



GPS: indossare  
solo dopo il nuoto



# IL CONTENUTO DELLA BUSTA TECNICA

10. 1 braccialetto pasta party, da consumare al rifugio «Ostello Lo Zio» di Campo Imperatore **[Indossare al ritiro pettorale o comunque prima della gara]**
11. 1 voucher per discesa in funivia





# ORGANIZZAZIONE DELLE BORSE

## BORSA T1

La borsa, **fornita dall'organizzazione**, è da usare per riporre il materiale del nuoto una volta finita la prima frazione, il supporter raccoglie la borsa da T1. In assenza dell'accompagnatore, l'organizzazione raccoglierà la vostra borsa e la riporrà in T2

### ADESIVO DA APPORRE ALLA BORSA T1





# ORGANIZZAZIONE DELLE BORSE

## BORSA T2

La borsa, **di proprietà dell'atleta**, deve contenere al minimo il materiale obbligatorio come da regolamento. Va consegnata entro le ore 20.00 di VENERDI' 21 LUGLIO presso la segreteria dove avverrà il controllo materiale.

La BORSA T2 può certamente contenere altri indumenti e scarpe (ad esempio) e sarà resa disponibile in T2 al termine della frazione bike.

ADESIVO DA APPORRE ALLA BORSA T2



## BORSA FINISHLINE

La borsa, **di proprietà dell'atleta**, deve contenere gli indumenti di cambio per il post-gara. Va consegnata entro le ore 20.00 di VENERDI 21 LUGLIO presso la segreteria.

La BORSA FINISHLINE sarà riconsegnata all'atleta dopo l'arrivo.

ADESIVO DA APPORRE ALLA BORSA FINISHLINE





# MATERIALE

Segue l'elenco del materiale consigliato (**obbligatorio solo in caso di maltempo e comunicato dagli addetti del checkpoint**) da inserire nella BORSA T2 e oggetto di verifica presso la segreteria gara entro le 20:00 di venerdì 21 luglio

Per gli ultimi 6 km di corsa sono consigliati **per atleta ed eventuale accompagnatore:**

- Giacca a vento impermeabile\* e traspirante\*\* con cappuccio, adatta ad affrontare condizioni di maltempo in montagna (**vivamente consigliato materiale GoreTex**); \*minimo 10.000 mm di colonna d'acqua; \*\*RET inferiore a 13
  - la giacca deve avere obbligatoriamente un cappuccio integrato
  - le cuciture devono essere stagne
  - la giacca non deve avere parti con tessuto permeabile
- Maglia termica a maniche lunghe
- Pantaloni lunghi
- Cappello termico o Buff
- Lampada frontale funzionante
- Telefono cellulare, che garantisca un'autonomia di almeno 15 ore: il corridore deve essere raggiungibile in qualsiasi momento prima, durante e dopo la gara.
- GPS fornito dall'organizzazione (solo 1)
- Bicchiere riutilizzabile (ai ristori run NON verranno dati bicchieri)
- Riserva d'acqua
- Riserva alimentare
- Telo di sopravvivenza
- Fischietto

Il materiale obbligatorio dell'atleta può essere trasportato anche dall'accompagnatore.

INOLTRE: Per la frazione di ciclismo sono obbligatori: luce posteriore, GPS fornito dall'organizzazione, telefono cellulare carico, casco omologato e pettorale ben visibile posteriormente, alimenti, giacca impermeabile, kit riparazione.

## **Ulteriori informazioni sull'equipaggiamento:**

- *Cambio completo vestiario bike consigliato*
- *Luce anteriore bici consigliata (posteriore obbligatoria)*
- *Guanti bici (consigliati)*
- *Guanti termici per frazione run (consigliati)*





# SUPPORTER

Il team di supporto è consigliato per tutta la frazione Bike e tutta la frazione run ma non obbligatorio. Come detto, il supporter può accompagnare l'atleta durante tutte le due frazioni. Il supporter può portare il materiale dell'atleta. Anche il supporter deve avere l'equipaggiamento obbligatorio (solo in caso di maltempo) e indossare il pettorale.

**EAGLE X MAN** extreme triathlon SHORT DISTANCE **XO-31**

**SUPPORTER**

**ONLY WHO DARES MAY FLY**

CONTATTO DI EMERGENZA  
 EMERGENCY CONTACT PERSON  
 NOME NAME:.....  
 MOBILE:.....

**XO-31**

**EAGLE X MAN** extreme triathlon

**SUPPORT CAR**

**ONLY WHO DARES MAY FLY**





# FASI DI GARA

## Transition Checkin

Al bike check-in occorre presentarsi dalle ore 07:00 fino alle ore 07:45. L'eventuale accompagnatore può aiutare l'atleta a sistemare le attrezzature, sia prima della gara, sia in T1 dove, sarà suo esclusivo compito, recuperare tutto il materiale dell'atleta dalla zona cambio. L'accesso alla T1 è consentito all'accompagnatore munito di PETTORALE.

## SICUREZZA: boa individuale

La partenza definita alle ore 8:00, sarà in corrispondenza dell'alba ma, nonostante questo, per ragioni di sicurezza, **CIASCUN ATLETA È OBBLIGATO A INDOSSARE, LEGANDOLA ALLA VITA, LA BOA INDIVIDUALE.**



## NUOTO 1.5km

Il percorso è disegnato su un giro da 1,5km in senso antiorario. 2 sono le boe di virata da lasciare alla propria sinistra. **Dal termine del nuoto accederete all'area scarpe che vi consentiranno un agevole passaggio alla T1 vera e propria.**

**CUTOFF SWIM: ore 09:00**





# BIKE 48km

La frazione ciclistica è rigorosamente NO-DRAFT, è vietato fare scia sia fra concorrenti sia fra atleti e altri ciclisti non in gara e, ovviamente, vietato fare scia con le auto di accompagnamento. Tutto lo staff è incaricato, in qualità di giudice di giornata, di punire i trasgressori con uno STOP&GO.

**LA GARA È TOTALMENTE APERTA AL TRAFFICO RISPETTARE IL CODICE DELLA STRADA;**

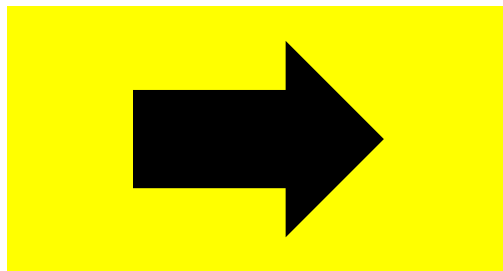
**IL CIRCUITO CICLISTICO È SCARSAMENTE COPERTO DA RETE TELEFONICA, TUTTAVIA AVREMO NOSTRI ADDETTI CHE COMPIRANNO CONTINUE PERLUSTRAZIONI PER ASSICURARSI DELLA REGOLARITÀ DI GARA;**

È consigliato che l'accompagnatore assista il proprio atleta nel percorso bike, l'assistenza va eseguita solo da fermi, in aree dove la fermata non arreca intralcio alla circolazione.

Il rifornimento non può avvenire con l'auto in corsa e la stessa auto non può né seguire, né precedere il ciclista.

Sull'intero percorso bike vi sarà **1 ristoro, al km 30.**

La segnalazione è fatta con frecce come in figura:







# BIKE

## PUNTI SINGOLARI

Al km 30 un cartello segnala la deviazione dei percorsi di gara, girare a sinistra rispettando il codice della strada





# BIKE

## PUNTI SINGOLARI

Al km 38 un cartello segnala la deviazione dei due percorsi di gara, girare a sinistra.





# BIKE

## PUNTI SINGOLARI

Al km 47.8, circa 200 metri dopo aver svoltato a destra, appena sorpassato il piazzale della stazione Funivia del Gran Sasso, si sopraggiunge in T2



**CUTOFF BIKE: ore 15:00**





# T2

Le bici andranno depositate sulle rastrelliere, ed immediatamente dopo saranno prese in consegna dal nostro volontario. Qui troverete BORSA T2, il materiale, se obbligatorio a causa di maltempo, sarà ri-controllato nello stesso punto in cui avete eseguito la transizione.

## CHECK OUT BIKE

Terminata la gara ciascun atleta dovrà tornare in corrispondenza della T2 per recuperare la propria bici, in alternativa può accordare una consegna della stessa all'accompagnatore al termine della frazione bike. In caso di utilizzo navetta si ricorda che la bike non è ammessa sul bus e che il ritiro da T2 deve essere fatto entro le 21.30. T2 si trova nella esatta posizione:

LAT: 42.426441, LON: 13.527214– clicca e naviga



Il cut-off per partire da T2 è alle ore 15:00

## ACCOMPAGNATORE IN T2

All'interno dell'area T2 è consentito l'accesso ad un solo accompagnatore alla volta, questo dovrà essere munito del pettorale di riconoscimento. Il pettorale accompagnatore è trasferibile.





# RUN 6km

La frazione di corsa è di 6 km su sentiero di montagna dove sono suggerite le scarpe da trail. LA SEGNALAZIONE è FATTA COL SEGUENTE NASTRO

**FLIPPER**  
TRIATHLON

adriatic  
**SERIES**

**FLIPPER**  
TRIATHLON

adriatic  
**SERIES**

## RISTORI

A Ristoro in T2 al km 0  
D Fontana al km 4

**CUTOFF km 0 run: ore 15:00**

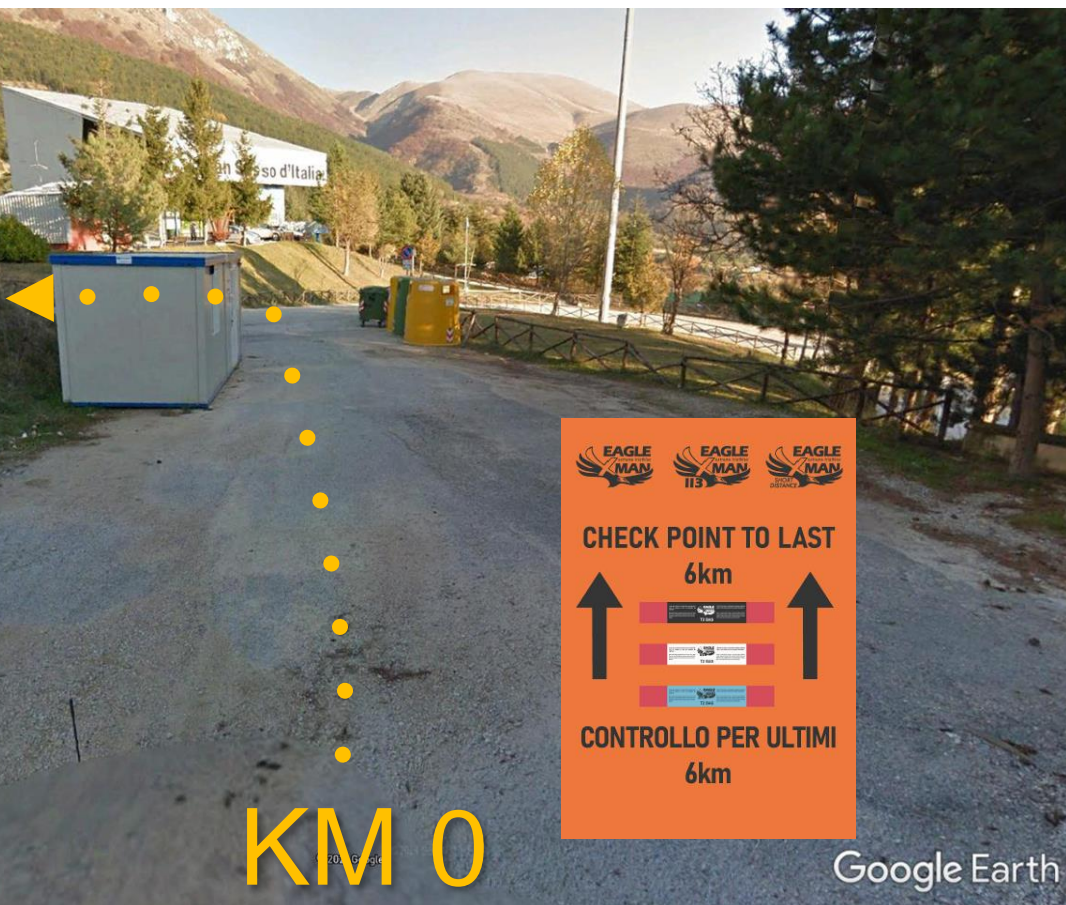
**CUTOFF finishline: ore 18:00**





# RUN

## INIZIO SALITA VERSO CAMPO IMPERATORE!



Google Earth





# ARRIVO

Al termine della gara sarete indirizzati presso l'Ostello «lo Zio» per recuperare la vostra BORSA FINISHLINE e ristorarvi (il braccialetto rosso dà infatti diritto alla consumazione di un pasto).

**CUTOFF ARRIVO: ore 18:00**



## COMPORAMENTO IN CASO DI RITIRO

È responsabilità di Atleti e di Accompagnatori il tempestivo avviso da inoltrare all'organizzazione nel caso di un ritiro per qualsivoglia ragione. L'avviso dovrà essere dato alla centrale operativa presso Fonte Cerreto telefonando al +39 3661954011 o in maniera equivalente, usando il seguente tasto.





# Assistenza sui percorsi

**SI RICORDA CHE TUTTO IL PERCORSO È APERTO AL TRAFFICO – RISPETTARE SEMPRE IL CODICE DELLA STRADA**

Per tutta la durata della gara è attivo il numero di centrale di coordinamento +393661954011 raggiungibile premendo il tasto «chiamata di emergenza». In ogni istante, ma in caso di assoluta necessità, è anche possibile chiamare direttamente il **118**



Collaborano alla sicurezza sui percorsi le associazioni:

C.R.I. Chieti, L'Aquila

Dr. Lifeguard Cesenatico

In esterno: 118 l'Aquila e Soccorso Alpino l'Aquila





# RECAP

## I ROSSI: OBBLIGHI

**AL RITIRO PETTORALE:** SACCHE «FINISHLINE» e «T2» DI PROPRIETÀ DELL'ATLETA: CONSEGNARE LA SACCA FINISHLINE IN SEGRETERIA ENTRO LE ORE 20.00 DI VENERDÌ 21 LUGLIO

**BRACCIALETTO ROSSO (ATLETA):** INDOSSARE AL RITIRO PETTORALE O COMUNQUE PRIMA DELLA GARA

**IN T1:** È POSSIBILE CAMBIARSI INTEGRALMENTE SOLO ALL'INTERNO DELLA TENDA PREPOSTA

**SWIM:** CIASCUN ATLETA È OBBLIGATO A INDOSSARE, LEGANDOLA ALLA VITA, LA BOA INDIVIDUALE

**TEMPO LIMITE SWIM: 1h – 09:00**

**BIKE:** STRADA A TRAFFICO APERTO RISPETTARE IL CODICE DELLA STRADA, PUNTI SCONNESSI E RIDUZIONI DI CARREGGIATA: ATTENZIONE! SCARSA COPERTURA TELEFONICA

**TEMPO LIMITE SWIM + BIKE: 7h – 15:00**

**RUN:** NECESSARIO PASSARE IL CHECK DEL MATERIALE EVENTUALMENTE OBBLIGATORIO AL KM0 PER AFFRONTARE L'ASCESA FINALE DI 6KM

**TEMPO LIMITE EAGLEXMAN SHORT DISTANCE: 18:00**

**CIASCUN ATLETA RITIRATO HA L'OBBLIGO DI AVVERTIRE L'ORGANIZZAZIONE DEL PROPRIO RITIRO**





# RECAP

## I VERDI: SUGGERIMENTI

**IN T1:** L'ACCOMPAGNATORE PUÒ ASSISTERE AL CAMBIO L'ATLETA  
VIVAMENTE CONSIGLIATO UN PAIO DI SCARPE PER TRANSITARE DA NUOTO A T1

**MATERIALE:** GIACCA: vivamente consigliato materiale GoreTex  
INOLTRE:

- *Cambio completo vestiario bike consigliato*
- *Luce anteriore bici consigliata (posteriore obbligatoria)*
- *Guanti bici (consigliati)*
- *Guanti termici per frazione run (consigliati)*

**SUPPORTO:** IL TEAM DI SUPPORTO È FACOLTATIVO PER TUTTA LA FRAZIONE BIKE E PER LA FRAZIONE RUN

**RUN:** SONO SUGGERITE LE SCARPE DA TRAIL





# QUICK LINKS





ONLY  
WHO  
DARES  
MAY  
FLY

