

GUIDA TECNICA E REGOLAMENTO

2° Manfredonia Triathlon Sprint

Gara Bronze – Tappa del Circuito
#RaceHardTriathlon

10 Maggio 2026 | **Spiaggia del Castello**
(Piazzale Ferri), Manfredonia (FG)





Benvenuti a Manfredonia

La seconda edizione del **Triathlon Sprint** di **Manfredonia** vi accoglie nel cuore storico e paesaggistico della città, con la maestosa cornice del Castello e del Golfo di Manfredonia.

La gara, veloce e completamente pianeggiante, è inserita in un contesto paesaggistico unico.

L'atleta è tenuto a conoscere e rispettare le normative tecniche FITRI, il regolamento di gara e gli orari indicati nella presente Guida Tecnica.

Organizzazione e Riferimenti



Chiusura Iscrizioni

Termine Ultimo:
Entro le ore 24:00 del
5 Maggio 2026

Nota: Le iscrizioni si intendono perfezionate solo all'atto del pagamento. In caso di mancata partecipazione, la quota non sarà restituita



Portale Iscrizioni

Piattaforma Ufficiale:
ICRON (www.icron.it)

Metodi di Pagamento:

Carta di credito, Paypal o bonifico SEPA con addebito diretto



Contatti Ufficiali

Email Organizzazione:
triathlonmanfredonia@gmail.com

Organizzatore:

Triathlon Manfredonia Asd

Requisiti di Partecipazione Obbligatoria

Atleti Tesserati FITRI (o federazioni straniere)

- Tessera valida e rinnovata per l'anno 2026 (tutte le categorie).
- Regolare certificato medico agonistico del triathlon rilasciato in Italia.

Non Tesserati (Tesseramento Giornaliero)

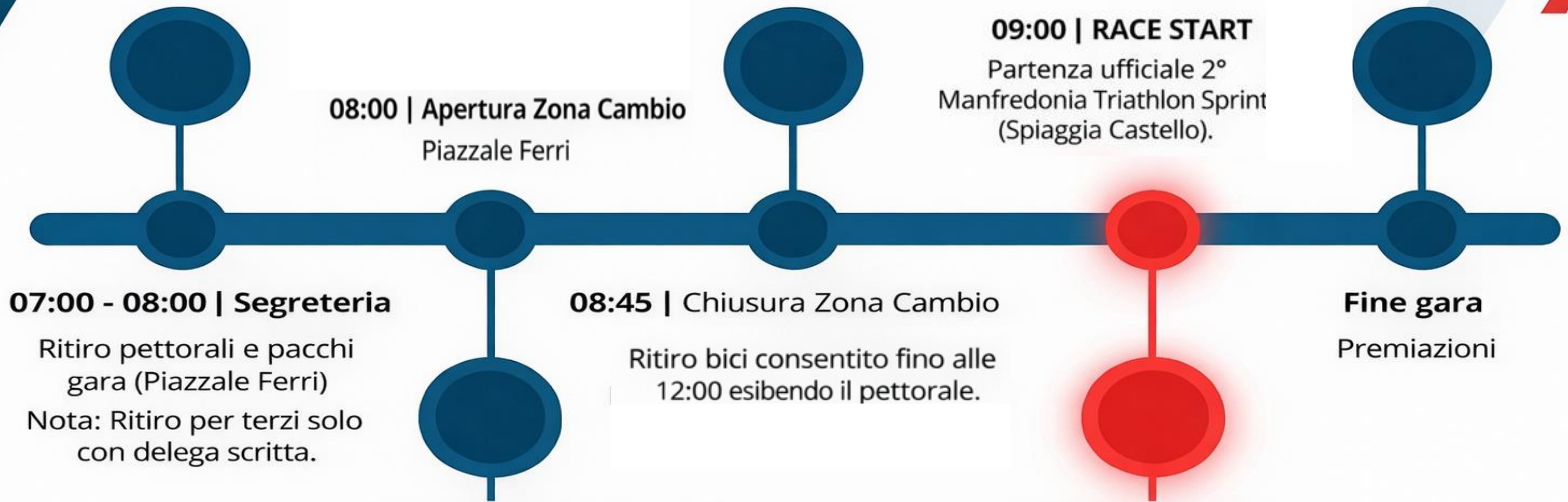
- Iscrizione esclusivamente tramite piattaforma "MyFITri".
- Presentazione del modulo di sottoscrizione.

L'assenza di certificato idoneo comporta l'esclusione dalla gara.

Quote di Iscrizione

Categoria	Uomini	Donne
Youth B	Quota Unica: €8,00	
Juniore / U23 / S1	€15,00 (fino al 20 Mar) → €25,00 (fino al 05 Mag)	€15,00 (Juniore) €20,00 (U23/S1)
S2 - S3 - S4 - Master	€30,00 (fino al 20 Mar) → €40,00 (fino al 15 Apr) → €50,00 (fino al 05 Mag)	Quota fissa €35,00

Programma della Giornata



Gli orari possono subire lievi variazioni che verranno comunicate dalla Direzione di Gara.

Le Distanze: Triathlon Sprint



750 m

Giro unico

Partenza: Spiaggia
Castello.



20 km

Gara Draft

Percorso multilap
chiuso al traffico.

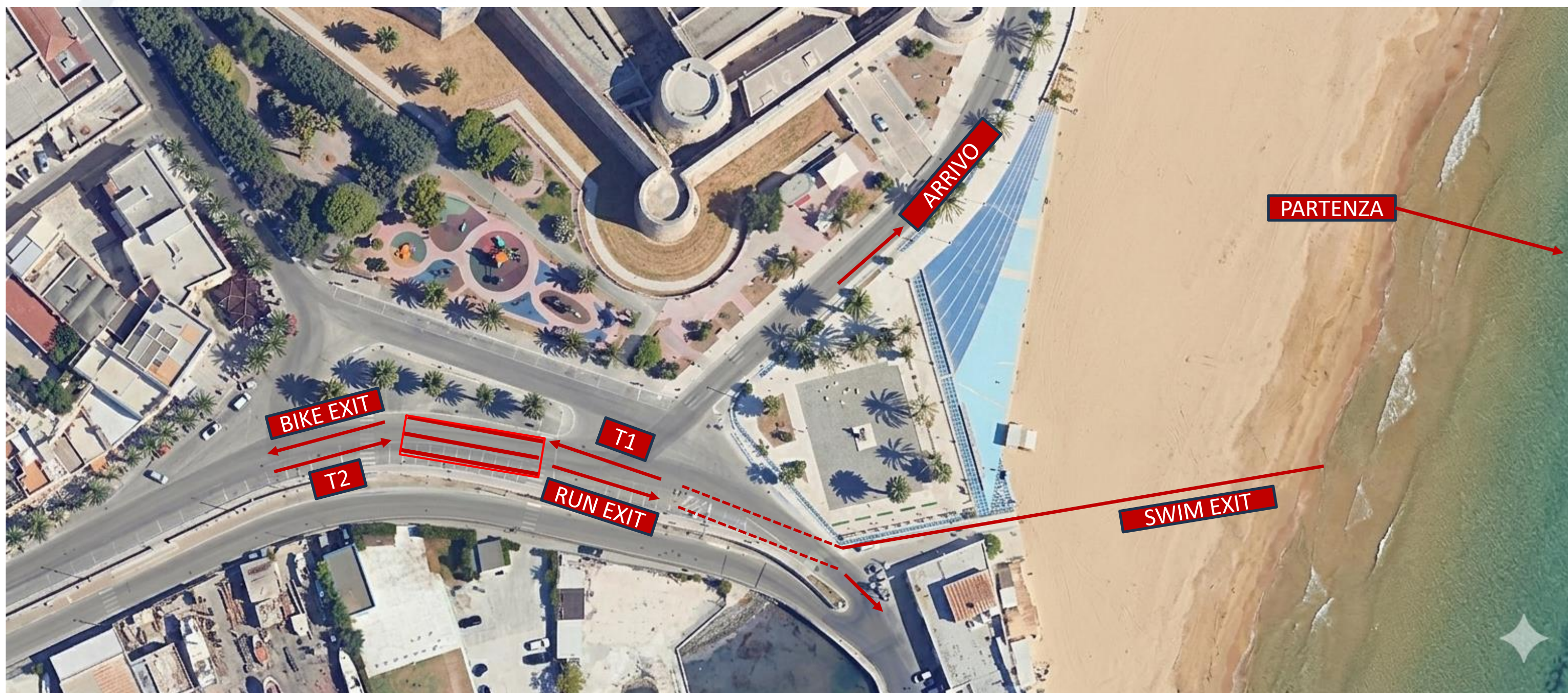


5 km

Giro unico

Arrivo: Piazzale Ferri

Campo gara e Flussi



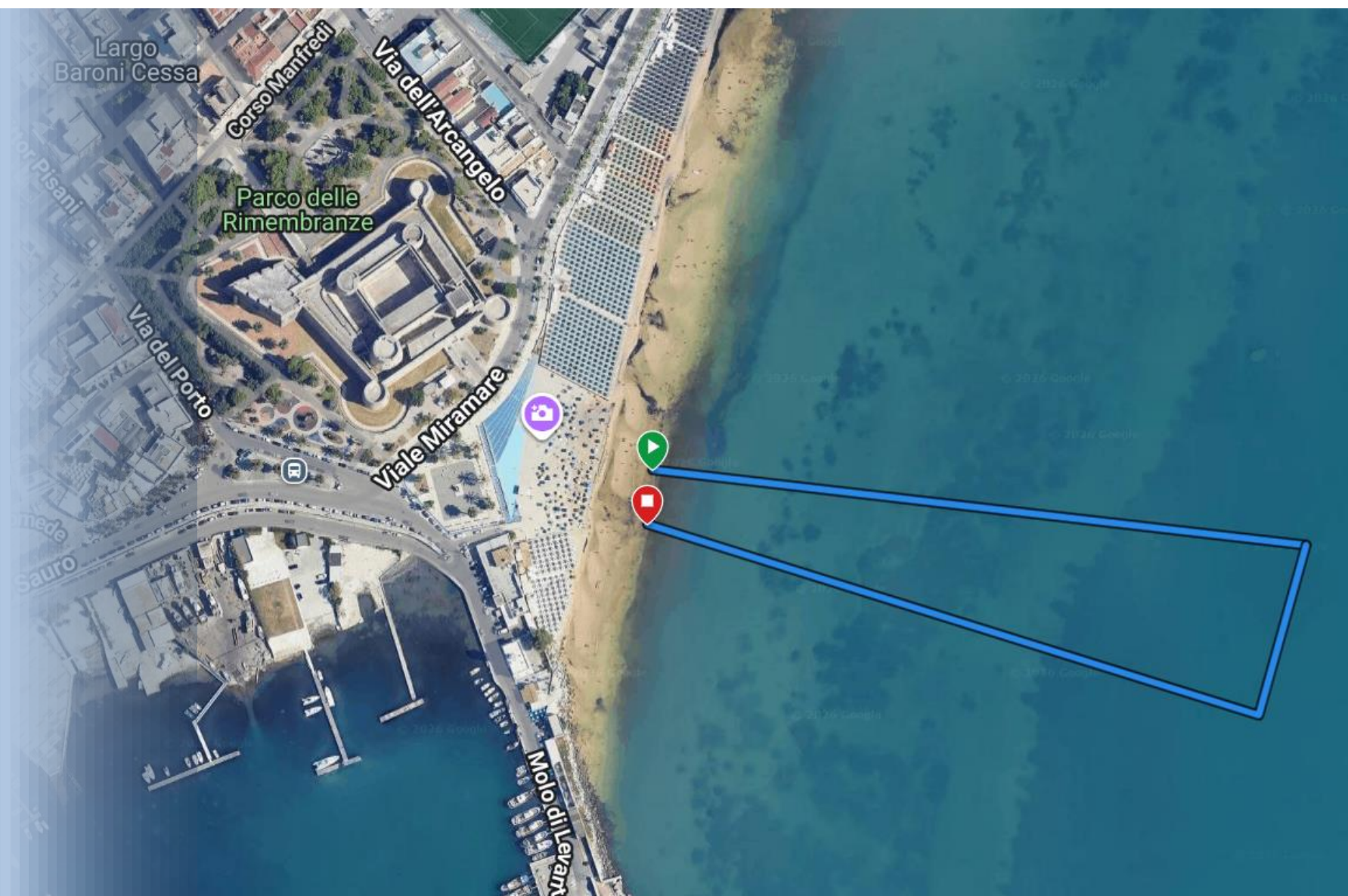
Prima frazione: nuoto

Distanza: 750 m

Formato: giro unico

Boe: 2 boe da tenere a destra

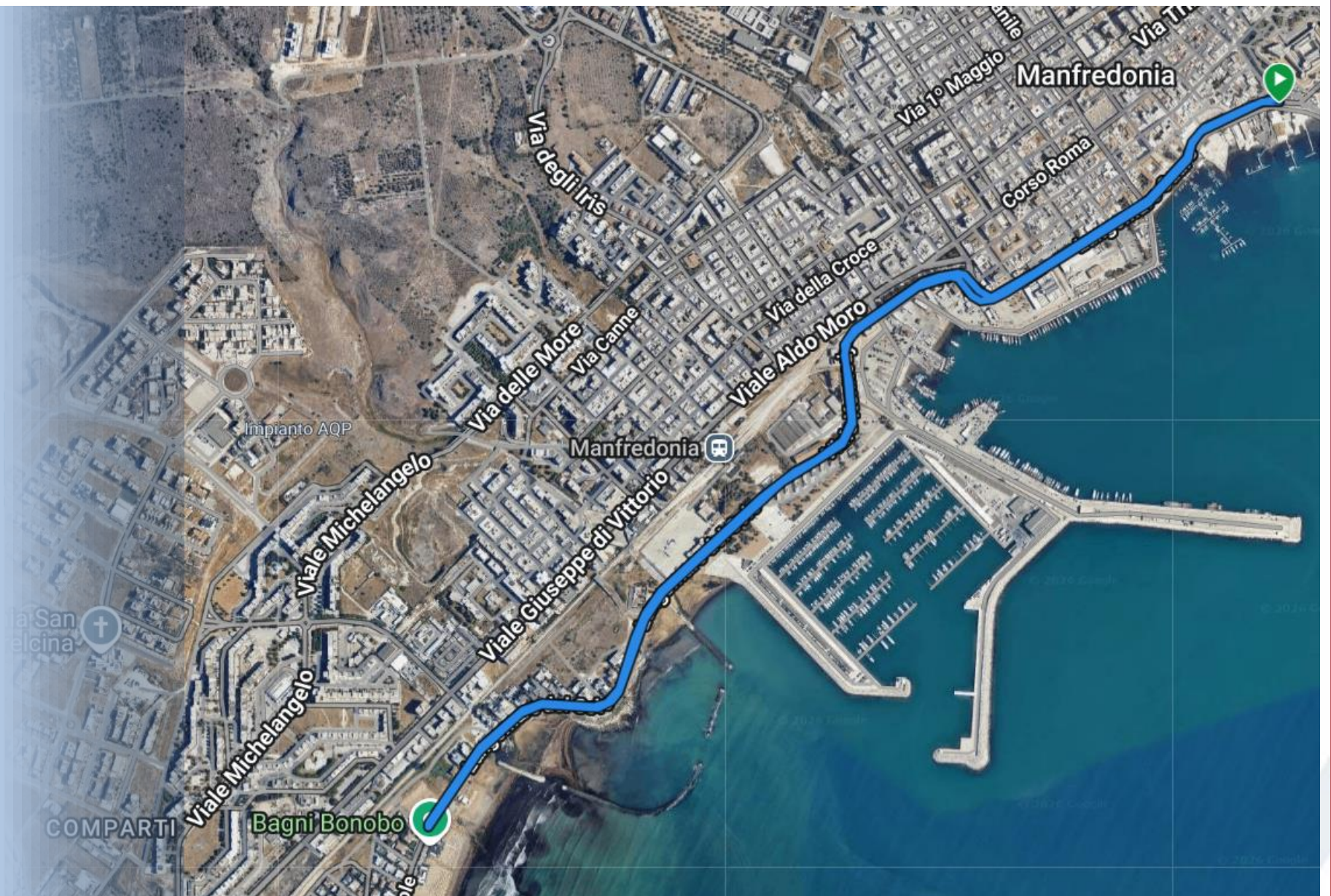
- La frazione nuoto parte dalla spiaggia antistante il castello.
- Usciti dall'acqua, gli atleti proseguiranno lungo il corridoio di circa 150 metri che conduce all'area di transizione.
- La temperatura dell'acqua stimata per il periodo è compresa tra 17°C e 20°C.



Seconda frazione: bici

Distanza: 20 km
Formato: 4 giri
Terreno: pianeggiante
Scia: consentita

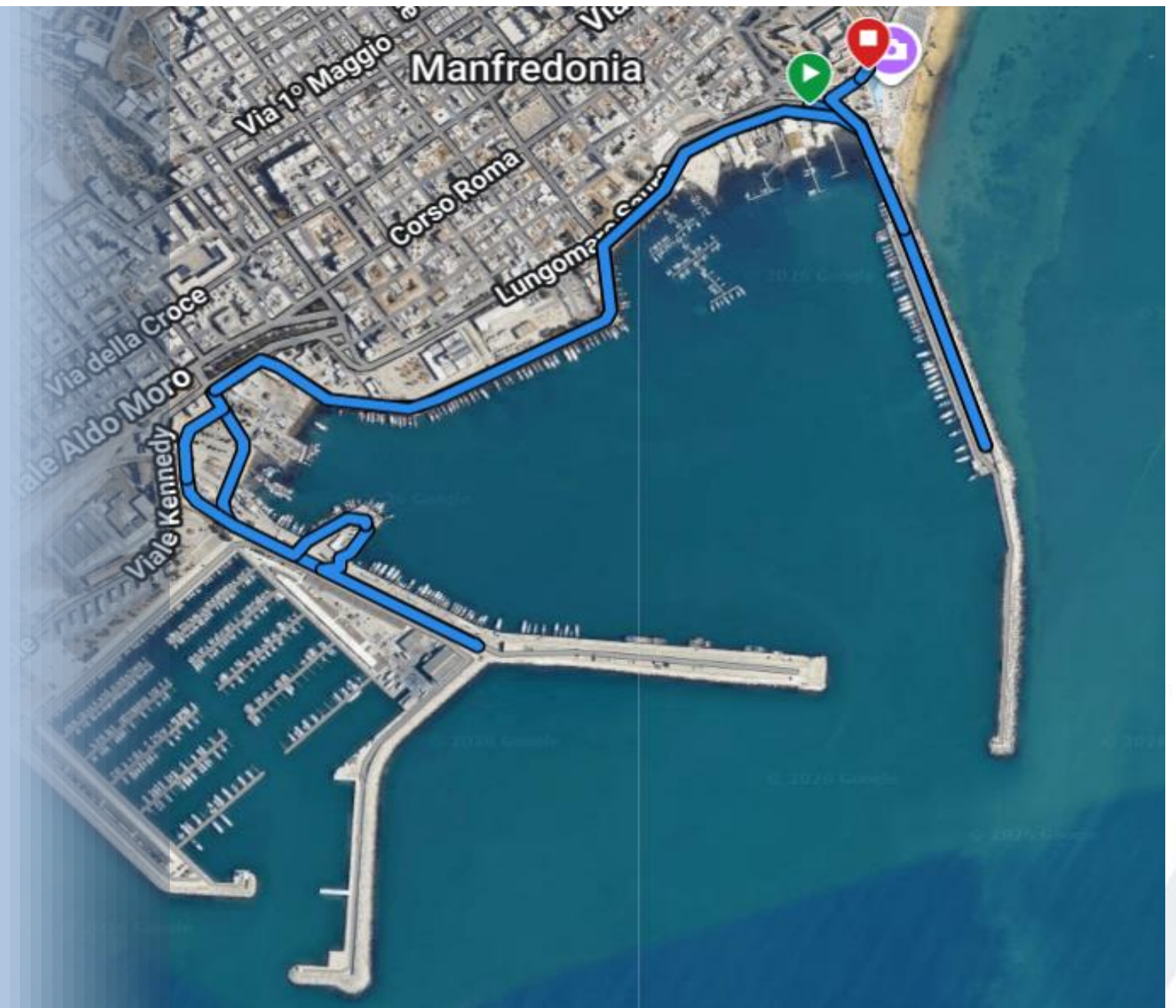
- Percorso: circuito cittadino multilap di 4 giri per un totale di 20 km.
- Lo sviluppo planimetrico del tracciato non presenta particolari difficoltà tecniche.
- Sono presenti due giri di boa all'inizio e alla fine del giro che è sviluppato «a bastone».



Terza frazione: corsa

Distanza: 5 km
Formato: giro unico
Terreno: pianeggiante

- Il circuito podistico si sviluppa interamente sul lungomare tra il molo di ponente e il molo di levante.
- Il tracciato completamente pianeggiante sarà chiuso al traffico e presidiato.



Servizi: bagni e parcheggi



TOILET

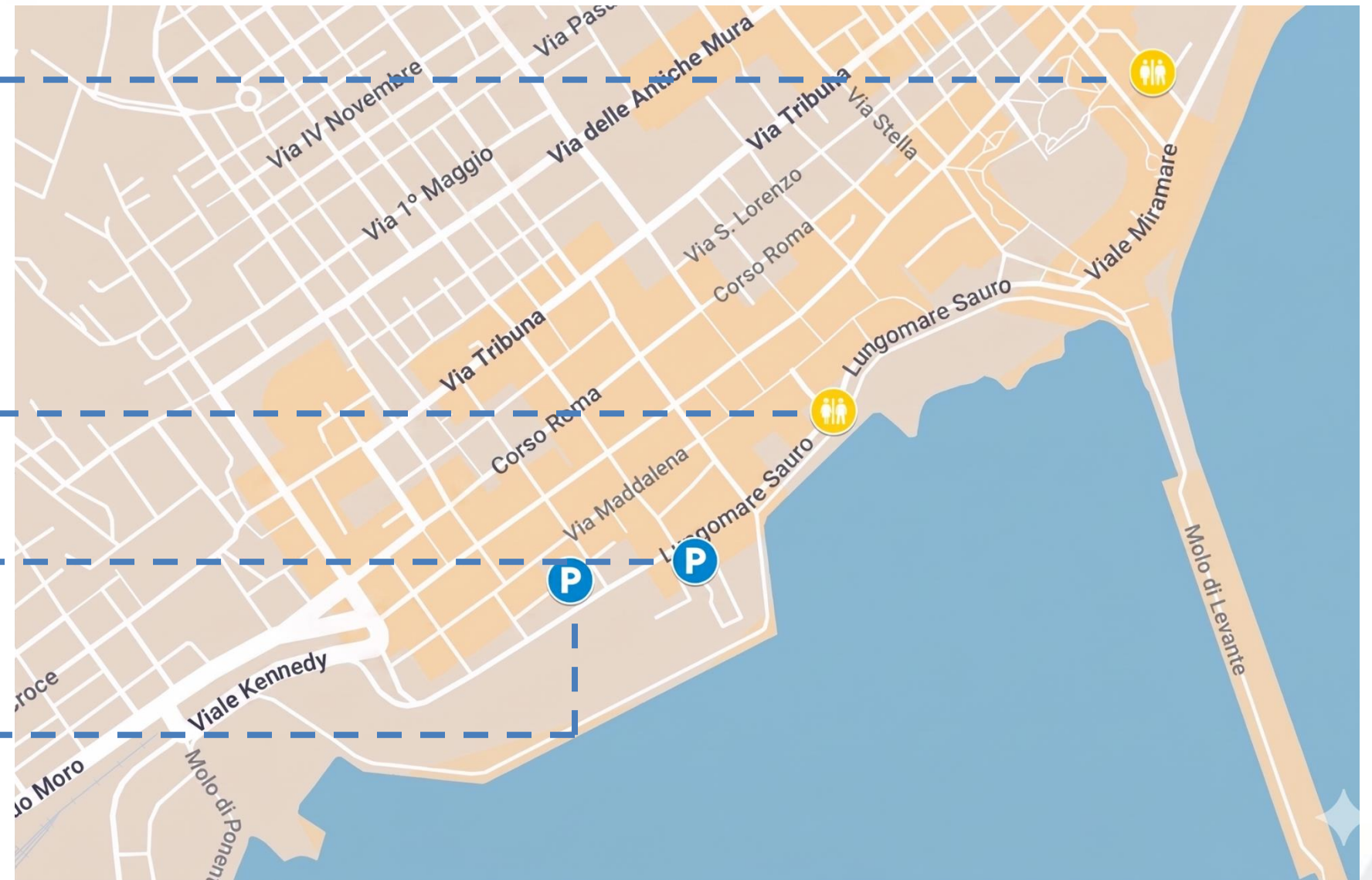
Via Ettore Fieramosca 1

Lungomare Sauro 30



Lungomare Sauro 20

Largo Baselice



Regole della zona cambio

T1 (Nuoto → Bici)



REGOLA A: Indossare e **ALLACCIARE** il casco prima di toccare la bicicletta. Pettorale sul **RETRO**.

Prelevare la bicicletta.

Salire in **bici solo** dopo la mount line.

T2 (Bici → Corsa)



Scendere dalla bici prima della **dismount line**.

Riposizionare la bici sulla rastrelliera.

REGOLA B: Slacciare e togliere il casco **SOLO DOPO** aver posato la bici.

Spostare il pettorale sul **DAVANTI** e iniziare la corsa.

Cancelli e Tempi Massimi



Equipaggiamento Obbligatorio & Cronometraggio



Chip ICRON

Chip alla caviglia obbligatorio per tutta la gara.
Penale di €60 per la mancata restituzione.



Cuffia

Obbligatoria, non sarà distribuita dall'organizzazione.



Casco

Casco omologato obbligatorio durante l'intera frazione ciclistica.



Pettorale e Adesivi

Pettorale (dietro per bici, davanti per corsa).
Adesivi numerici obbligatori su casco, bicicletta e corpo.

Sicurezza, Assistenza e Giuria



Sicurezza

Strade a traffico chiuso per la frazione di ciclismo.

Presidio degli incroci con volontari, scorte tecniche in moto e Polizia Locale.

Rispetto obbligatorio del Codice della Strada.



Assistenza

Mezzi di salvamento e personale abilitato in acqua (canoe/imbarcazioni).

2 Autoambulanze presenti (di cui 1 medicalizzata con personale specializzato).



Giuria FITRI

Giuria ufficiale composta da giudici nominati dalla FITRI.

Categorie e Premiazioni

Categorie Premiate

Verranno premiati i primi 5 classificati per ogni categoria di età:

Youth B | Junior | Senior (S1, S2, S3, S4) | Master (M1 fino a M8).

Premiazione dei Primi 3 Assoluti (Uomini e Donne)



Classifiche Digitali

Le classifiche assolute e di categoria saranno redatte sulla base del sistema ICRON.

Pubblicazione esclusivamente in formato elettronico sul portale (www.icron.it).

Vi aspettiamo sulla linea di partenza. #RaceHardTriathlon