

Guida Tecnica

Domenica 1 Settembre 2019

X-33KMAN

Campionato

Cross Country-MTB

Individuale e staffetta

1km swim – 25km mtb – 7km run

ORGANIZZAZIONE

Organizzatore: 33 TRENTINI TRIATHLON Asd

Referente: Giuseppe Bommassar

Telefono: +39 347 3319725

Email: segreteria@33trentintriathlon.com

Web: www.33trentintriathlon.com

Data: Domenica 01 Settembre 2019

Località: Lavarone (TN)

33TT
Trentino Trentini Triathlon A.S.D.
Via Florio, 9
38068 ROVERETO (TN)
Cod. Fisc. 96075740223

DOVE E COME ARRIVARE



IN AUTO

Il Trentino si raggiunge facilmente in auto, in moto e in camper. L'Autostrada A22 Brennero-Modena attraversa tutta la provincia e si raccorda con due delle principali autostrade italiane, la A1 Milano-Napoli e la A4 Milano-Venezia. Dalle uscite dell'A22 si diramano le strade statali che conducono a ciascuna località. Lungo il percorso la segnaletica è frequente e indica anche le attrattive storico-artistiche più importanti, la gastronomia e le stazioni sportive più conosciute

Per raggiungere l'Altopiano di Lavarone in macchina o in pullman i caselli di riferimento sono quello di Rovereto Nord per chi proviene da sud sulla A22 e quello di Trento Sud per chi proviene da nord. Per chi arrivasse da Venezia, Padova e Vicenza è consigliabile percorrere l'autostrada A31 della Valdagno e uscire al casello di Piovène Rocchette, continuando poi per la Valdagno.

IN TRENO

Le città principali della provincia, Trento e Rovereto, sono servite da treni a lunga percorrenza ed entrambe le stazioni si trovano vicino al centro cittadino. Da qui si possono raggiungere le altre località attraverso la rete di trasporti extraurbani che offre un servizio di autobus che raggiunge tutti i paesi del territorio.

337T
Trentino Trentini Triathlon A.S.D.
Via Ettore, 9
38060 ROVERETO (TN)
Cod. Fisc. 96075740223

IN AEREO

Chi sceglie di volare può contare su quattro mete aeroportuali nelle province adiacenti al Trentino, da cui è possibile raggiungere la provincia attraverso le autostrade oppure la rete ferroviaria. Di seguito un elenco degli aeroporti con le distanze dalla città di Trento:

Verona "Valerio Catullo" (90 km). E' l'aeroporto di grandi dimensioni più vicino al Trentino, da cui è possibile raggiungere Trento in circa un'ora attraverso l'autostrada A22. E' disponibile un servizio di aerobus tutti i giorni verso la stazione ferroviaria di Verona. Sono presenti anche alcune compagnie di autonoleggio.

Bolzano "Dolomiti" (57 km). Ospita principalmente voli da e verso Roma.

Venezia "Marco Polo" (163 km). Offre collegamenti con tutte le principali città italiane ed europee. E' collegato alla stazione ferroviaria di Mestre tramite autobus di linea e al suo interno operano diverse compagnie di autonoleggio.

Bergamo-Orio al Serio "Caravaggio" (180 km). E' il principale scalo italiano per le compagnie low cost. E' collegato via autobus con le città di Bergamo, Milano, Brescia e Monza e ospita varie società di noleggio auto. Si arriva in Trentino in 1h50' attraverso le autostrade A4 e A22.

I LUOGHI DELLA GARA - Lavarone 1170m s.l.m.

ESTATE

Una montagna dolce, che alterna rilievi di oltre 2000 metri a morbidi pascoli, malghe, boschi di abeti e torrenti cristallini

Folgaria, Lavarone e Luserna sono le principali località dell'area e ospitano tre distinte comunità che da secoli tramandano un patrimonio di **tradizioni** ormai unico nell'arco alpino. A Luserna si parla ancora oggi il cimbro, un'antica parlata tedesca che testimonia la colonizzazione tedesco-cimbra del X-XIII secolo. La Magnifica Comunità di Folgaria è erede dell'esperienza di autonomia delle comunità rurali e Lavarone rappresenta i numerosi piccoli centri accomodati sull'omonimo altopiano attorno al limpido lago.

3377
Trentatre Trentini Triathlon A.S.D.
Via Figlio, 9
38068 ROVERETO (TN)
Cod. Fisc. 95075740223

A caratterizzare il paesaggio sono anche le testimonianze della **Grande Guerra** del 1915-18, che ha lasciato in eredità fortificazioni, trincee e camminamenti: da non perdere una visita al museo dell'unico forte rimasto intatto, il **Belvedere-Gschwendt**.

Gli Altipiani sono una perfetta palestra per gli amanti dello **sport all'aria aperta**. Ogni anno l'estate viene inaugurata dalla **Marcia dei Forti**, competizione non agonistica che richiama migliaia di podisti.

Ampie le possibilità di passeggiate ed **escursioni**, a piedi, a cavallo, in **mountain bike**, di praticare l'**arrampicata sportiva**, il **volo libero** e il tiro con l'arco. Il **Nordic Walking Park** è un'area con 17 percorsi, per 104 km distribuiti sui 105 km quadrati di territorio.

INVERNO

Vasti panorami e un'area sciistica apprezzata dagli sciatori sono lo Skitour dei Forti nel Trentino meridionale

È lo Skitour dei Forti, il carosello sciistico che collega i due centri di Folgaria e Lavarone: una rete di un centinaio di km di piste che si snodano tra i forti della Prima Guerra Mondiale, in un suggestivo percorso nella storia. Questa ski area è una delle più rinomate del Trentino grazie alla qualità dei 40 impianti di risalita, dell'ambiente e alla bellezza del paesaggio. All'arrivo in quota degli impianti e dai rifugi si può godere di un panorama a 360°, che spazia dalle Dolomiti di Brenta al Pasubio, dall'Adamello alle Pale di San Martino, dall'Ortles Cevedale fino alle Alpi austriache. Qui il clima è dolce, mai troppo freddo, e il sole dura più a lungo sulle piste mantenute perfettamente innevate.

Chi alle discese sugli sci preferisce le evoluzioni sulla tavola o il freestyle può divertirsi al Mazinga Park di Folgaria e al Prinzep-Snowpark di Lavarone, mentre per tutti gli appassionati di sci di fondo e dello sci- orienteering ci sono i due centri omologati per competizioni internazionali: il Centro del fondo di Passo Coe e il Centro del fondo di Millegrobbe, oltre al Centro del fondo di Forte Cherle sull'altopiano di Folgaria.

Ma gli Altipiani sono anche il luogo ideale per rigeneranti passeggiate con le racchette da neve, le ciaspole, come vengono chiamate qui, e non mancano altre divertenti alternative allo sci, come le slittinovie e il pattinaggio nel Palaghiaccio-Palafolgaria.

3377
Trentatre Trentini Triathlon A.S.D.
Via Fiorio, 9
38069 BENEVENTO (TN)
Cod. Fisc. 96075740223

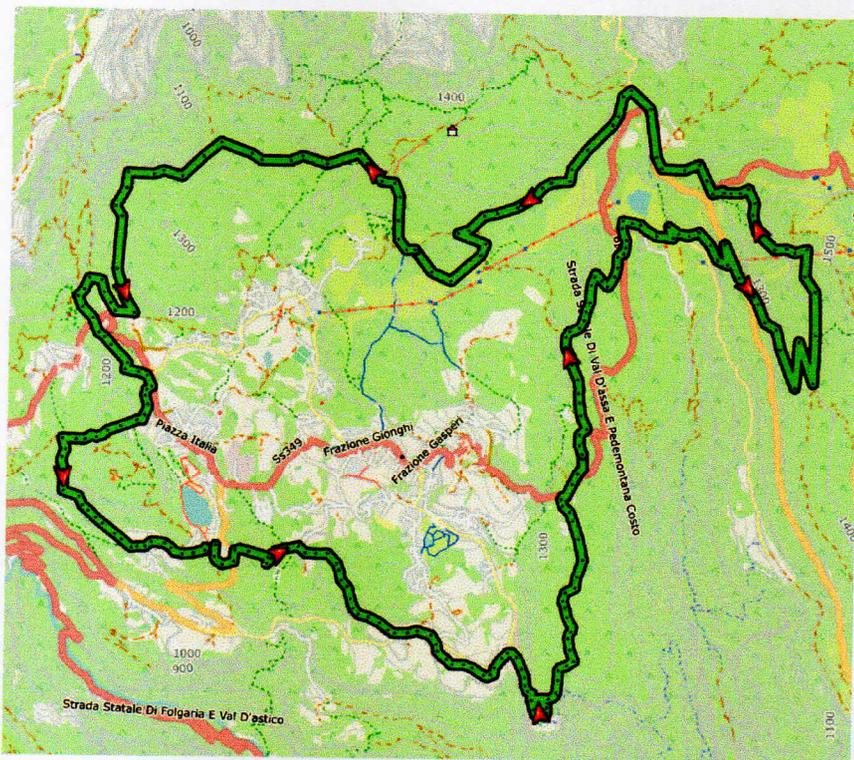
Percorsi

Nuoto 1000m – Mountain Bike 25km (giro unico) – Corsa 7km (circuito di due giri)

Nuoto – 1000m

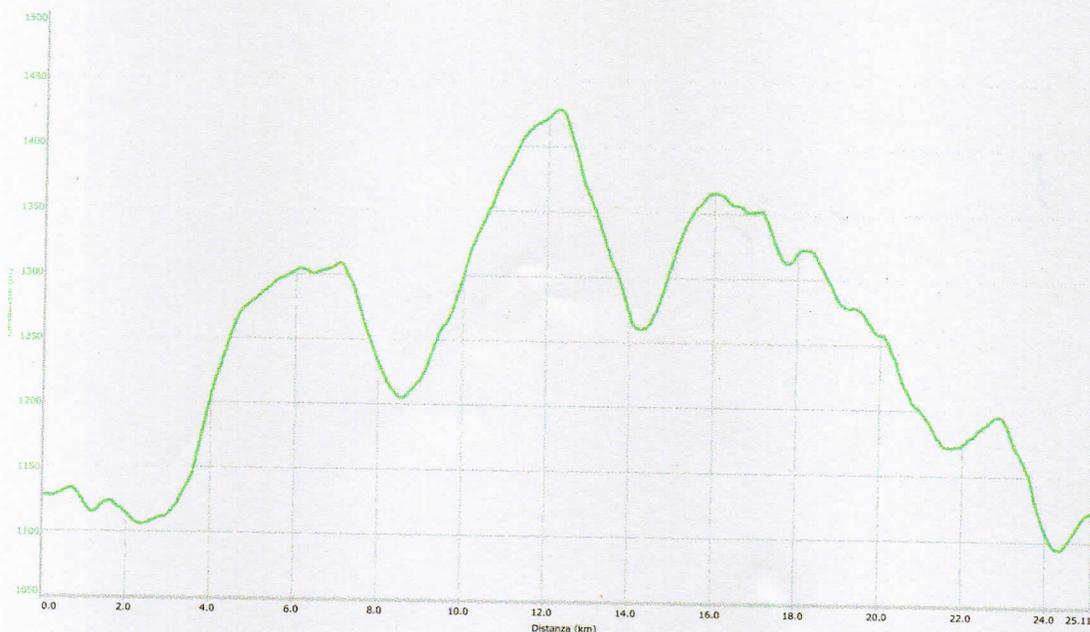
La frazione di nuoto è costituita da un giro e 1/4 da percorrere in senso orario, nelle acque smeraldo del Lago di Lavarone. Le boe devono essere lasciate a dx. La partenza è prevista dal Lido Bertoldi e l'arrivo al Lido Marzari, sponda sud del lago, in prossimità della zona cambio.

Mountain bike X-33Kman – 25km 750m.D+

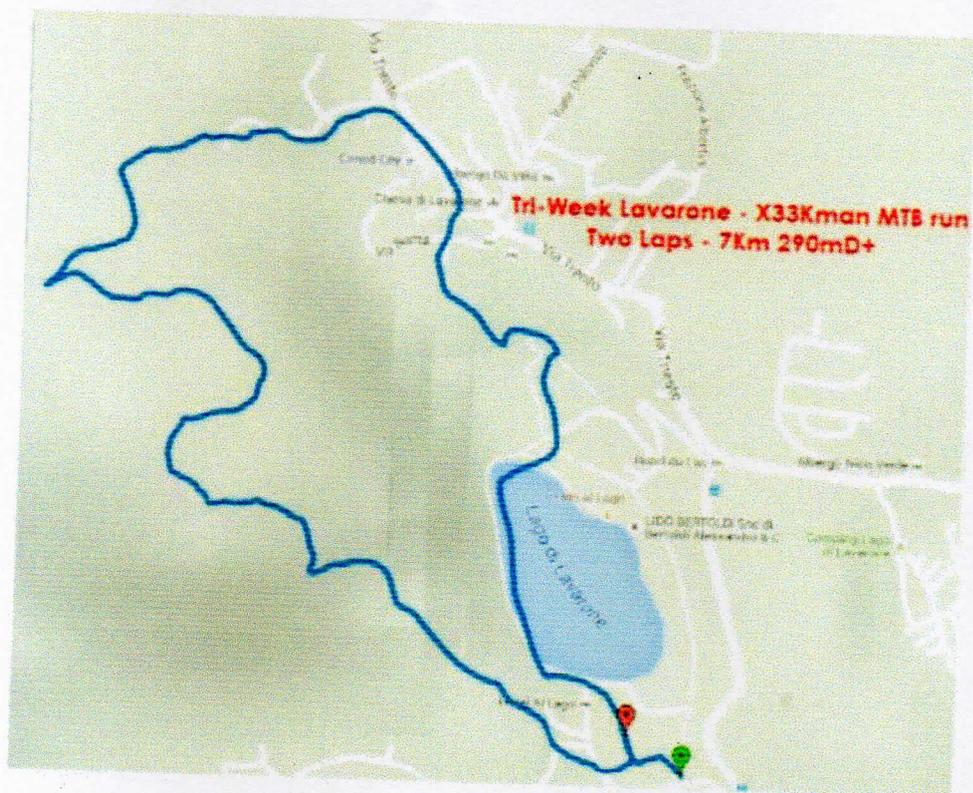


Il percorso ormai consolidato è un anello - giro unico di 25km - che è un perfetto mix tra fatica, tecnica, divertimento, paesaggio e ambiente e che offre davvero di tutto: single track, tratturi, forestali e solo qualche brevissimo tratto di asfalto di trasferimento.

3377
Trentino Triathlon A.S.D.
Via Florio, 9
38068 TERRETO (TN)
Cod. Fisc. 06076740223



Run X-33Kman - 7km 290m.D+ (due giri)



Sponda occidentale del lago, salita impegnativa alla frazione Chiesa e dopo averla attraversata si passa per una brevissima rampa erbosa che ci porta su una larga forestale che sale morbida e continua fino alla sommità del Monte Rust, ai piedi dell'Osservatorio austro-ungarico. Da lì ci si immette in un sentierino che con una breve picchiata ci porta alla discesa

verso il lago. Passati a ridosso della zona cambio si torna a ripetere lo stesso percorso, prima di poter infine imboccare il rettilineo d'arrivo posto di fronte al Lido Marzari.

Qui di seguito il particolare della zona zona cambio; l'entrata in T1 e in T2, così come l'uscita, coincidono, quindi la ZC risulta compensata.



8377
Trentatre Trentini Triathlon A.S.D.
Via Fiorio, 9
38068 ROVERETO (TN)
Cod. Fisc. 96975740223

ORARI DI GARA

sabato 31/08	
15:00 - 18:00	Apertura segreteria per il ritiro della busta tecnica e del pacco gara - luogo da definire
18:00 - 19:00	Briefing tecnico - obbligatorio - luogo da definire
domenica 01/09	
Dalle 09:30 alle 11:00	Apertura zona cambio Lago di Lavarone
Ore 11:30	Partenza prima batteria X-33Kman
Dalle ore 14:30	Pasta party in zona arrivo
Ore 16:00 circa	Premiazioni in zona arrivo
Dalle 16:00 alle 17:30	Apertura zona cambio per ritiro materiale

LOGISTICA DI GARA

Anche per l'edizione 2019 del Tri-week Lavarone lo striscione d'arrivo sarà posto nelle immediate vicinanze del Lido Marzari, sponda sud del Lago di Lavarone.

La zona cambio T1/T2 sarà unica per tutte le gare e sarà anch'essa situata nei pressi del lago di Lavarone. Gli orari per il ritiro del materiale in zona cambio nel dopo gara saranno tassativi e inderogabili. Si accederà alla zona cambio esclusivamente con pettorale alla mano. All'uscita sarà controllata l'effettiva corrispondenza tra i numeri apposti sul materiale e il pettorale. Non si accettano eccezioni di sorta. Avvisiamo che dopo gli orari indicati non sarà più garantita la custodia dei mezzi e del materiale di gara.

3377
Trentino Trentini Triathlon A.S.D.
Via Fierio, 9
38008 ROVERETO (TN)
Cod. Fisc. 96875740223

Nei pressi della zona cambio sarà prevista una zona dove i nostri addetti ritireranno lo zaino/borsa/sacca con il cambio indumenti per il dopo gara. Si prega di non esagerare con le dimensioni della sacca per ovvi motivi di praticità. Il materiale sarà ritirabile dall'atleta obbligatoriamente previa esibizione del pettorale di gara. Il pettorale è il vostro pass principale per accedere a vari servizi all'interno della manifestazione. Non perdetelo di vista!

CONTATTI E INFORMAZIONI UTILI

Per qualsiasi esigenza ricettivo/alberghiera, parcheggi e info sulle attività dell'altipiano non esitate a contattare l'ufficio dell'APT di Lavarone oppure a visitare il sito dell'Alpe Cimbra.



Trentino Italy

APT – Azienda Per il Turismo di FOLGARIA, LAVARONE, LUSERNA

info@alpecimbra.it

Ufficio di Lavarone

Fraz. Gionghi, 107
38046 Lavarone (Tn) – Italy Tel. +39 0464 724144
Fax. +39 0464 783118

Sede Folgaria Tel. 0464 724100

Ufficio di Luserna Tel. 0464 789641

Lavarone:

Da lunedì a sabato 9.00-12.00 e 15.30-18.30. Domenica e festivi 9.30-12.30

Folgaria:

3377
Trentino Trentini Triathlon A.S.D.
Via Florio, 9
38056 ROVERETO (TN)
Cod. Fisc. 96075740223

lunedì a sabato 9.30-12.30 e 15.30-18.30. Domenica e festivi 9.30-12.30 e 15.30-18.00

Luserna:

domenica e festivi 9.30-12.30

PARCHEGGI – AREE SOSTA

Ci sono vari parcheggi nei pressi della zona del Lago di Lavarone e nei pressi dell'APT di Lavarone nella frazione di Gionghi. In particolare segnaliamo:

Parcheggio zona Lago: parcheggio Lago Nord e parcheggio Lago Sud (a pagamento)
Parcheggio zona Segreteria/Servizi: piazzale APT (pochi posti) o parcheggio zona campi da calcio (a

500 m. dalla zona d'arrivo)

Parcheggio camper: parcheggio zona campi da calcio (a 500m. dalla zona arrivo)

Segnaliamo due aree campeggio sempre in zona Lago di Lavarone e un'area attrezzata per camper:

Camping Sole Neve

Camping Lago di Lavarone

Prà Grando area sosta camper frazione Cappella

ATTENZIONE: Purtroppo sempre più frequentemente, soprattutto in occasione di manifestazioni sportive, vengono segnalati furti di biciclette. Consigliamo caldamente di non lasciare incustodite le nostre amate bici/mtb e di assicurarle sul tetto delle auto nel miglior modo possibile.

L'organizzazione declina ogni responsabilità in caso di furto, danneggiamento o smarrimento.

3377
Trentino Trentini Triathlon A.S.D.
Via Florio, 9
38068 ROVERETO (TN)
Cod. Fisc. 96075740223