

# austria extreme

## TRIATHLON

### Haundbuach 2018 race manual italiano



3,8 km



186 km



44 km



+ 5.800 m

the new generation of winners

sponsored by



# **Guida Tascabile Austria eXtreme Triathlon 2018**

Versione 1, 2017/01/07 Guida Tascabile (Manuale)

Il nostro Team molto motivato ed organizziamo per pura passione l'eXtreme Austria Triathlon. Leggi la nostra Guida con attenzione. Troverete la maggior parte delle risposte alle vostre domande. Per ulteriori domande rispondiamo sia in Tedesco che in Inglese. Questa Guida ti fornisce delle informazioni preliminari per l'Austria eXtreme Triathlon sul suolo austriaco.

Informazioni più dettagliate per i partecipanti saranno disponibili dal 2018. Dopo la registrazione saranno forniti il "Road Book" con indicazioni precise.

Per motivi di leggibilità, la forma "maschile" sarà usata in tutta la guida. L'autore si riserva il diritto di eventuali modifiche alla guida!

## **Austria eXtreme Triathlon - la sfida sportiva**

**Austria eXtreme Triathlon 2018 è la quarta edizione del eXtreme Triathlon suo genere in Austria. Gli atleti ed i loro supervisori troveranno una sfida sportiva nel bel mezzo nel Cuore Verde d'Austria: dal capoluogo di provincia di Graz sulla valle Murtal, Lachtal, Sölkta, Ennstal verso i piedi delle montagne più alta della Stiria Dachstein.**

**Il paesaggio vario e una travolgente atmosfera motivazionale di sfida promettono una grande avventura per tutti i partecipanti. L'importante non è vincere, ma un'esperienza sportiva ineguagliabile.**

Il percorso della Austria Triathlon eXtreme è di una bellezza incredibile in quanto è una sfida in un'altitudine con +5,800 metri sul livello del mare.

Gli atleti ed i loro supervisori si "imbarcano" in un viaggio emozionante con scenari mozzafiato che li porta ad attraversare il cuore verde dell'Austria.

Questo triathlon vede se stesso come una competizione a lunga distanza fatta con il cuore.

L'atmosfera tra gli atleti, allenatori, i partner, e l'equipaggio è cordiale e rilassante.

La tempistica e competizione è di secondaria importanza. In primo piano stanno l'impegno e la condivisione dell'avventura con gli atleti ed i loro allenatori.

Una esperienza divertente in uno scenario spettacolare dove la natura rende l'evento un'esperienza sportiva indimenticabile.

## **Nota addizionale per il nuoto, la bici e la corsa**

### **Percorso di Nuoto:**

Il percorso di nuoto viene eseguito in Mur, che scorre attraverso il fiume principale della Stiria attraverso l'Austria, la Slovenia, la Croazia e l'Ungheria, e confina tra gli stati adiacenti. La qualità dell'acqua è di grado due.

Se un atleta interrompe il suo percorso, dovrà informare la squadra telefonicamente chiamando il numero **+43 664 587 0001** ed il sistema GPS dovrà essere consegnato al checkpoint più vicino!

---

### **Percorso in Bici:**

Per quanto riguarda metri di dislivello questa sezione è la più impegnativa. Ricordatevi di dividere le vostre forze correttamente e selezionare un ritmo adeguato.

#### Gaberl

Arrivato su Gaberl, un ex strada romana, si può già intravedere Dachstein. Ora c'è una ripida discesa verso la valle del Mur.

#### Lachtal

Quando arrivi alla Schönberg, sarai premiato con un panorama unico. Il castello Rothenfels in Wölzertal è uno dei pochi castelli medievali che ha mantenuto il suo aspetto originario fino ai nostri giorni.

#### Sölkpass

Il Sölkpass con pendenze tra gli otto e il 12% si trova ora davanti a te. Unisce l'Ennstal da nord alla valle Murtal nel sud, attraversando lo Schladming Tauern.

Su Sölkpass sei ad un'altitudine di +1.790 metri. Come ricompensa per i vostri sforzi, adesso si va giù nella bellissima valle. ATTENZIONE, discesa pericolosa!

#### Posto di controllo

Ad ogni punto di controllo si è obbligati a mettersi in contatto con il checkpoint!

Se un atleta non intende proseguire deve prendere contatto con il checkpoint e/o chiamare il numero telefonico indicato sopra. Inoltre deve consegnare il GPS!

### **Percorso a piedi:**

#### Sölkspërre

Al Grand Sölkspërre finisce il percorso con la Bici ed, tra una boccata d'aria ed un'altra, si inizia per percorso a piedi.

### Strubschlucht

Si va nella Gola di strub; Esso separa la piccolo e la grande Großsölkta Valley. Per secoli, l'acqua del fiume ha creato delle venature nel marmo , che sono chiaramente visibili nel canyon.

### Michaelerberg-Pruggern / Aich

Dopo circa nove chilometri si arriva a Michaelerberghaus-Pruggern. La chiesa locale è stata istituita come un organismo autonomo intorno al 1850

### Silberkarklamm

Il Silberkarklamm è un torrente, nel cuore della regione di Dachstein. Qui, nel 15 ° secolo si estraeva argento. La natura selvaggia con piante alpine porta poi a Silberkarhütte.

### Lodenwalker

Questa impresa tradizionale nata nel 1434 produce e costumi, giacche, cappotti pratici, sport strapazfähige e abbigliamento invernale come calzini di Schladming e accessori sono realizzati in pura lana vergine. Le visite guidate sono disponibili tutto l'anno nei giorni feriali.

### **Qui posteggiano i supervisor!**

### Ramsau am Dachstein

Ramsau am Dachstein è la più grande comunità turistica della Stiria. Soleggiato, alberato, aperto verso l'altopiano del sud. Il villaggio è un insediamento sparso del lato sud del Dachstein con un parco naturale, su tre livelli.

Ramsau-Türlwand: tra 1.700 ed 1.900 metri, aperta a sud Hochalmfläche con ampie percorsi da trekking fin su al rifugio Dachstein.

Il ponte di osservazione Dachstein Skywalk offre una vista indimenticabile.

### Südwandhütte

Il rifugio Dachsteinsüdwand si trova ai piedi delle pareti sud del Dachstein a 1.910 metri sul livello del mare. Il modo più veloce ed comodo ad arrivare in cima è il percorso a piedi dalla funivia tramite il quale, in circa 35 minuti, si raggiunge il parcheggio.

Eccezionale vista dal solarium! Qui potrete gustare tipici piatti e bevande regionali. Base per escursioni passeggiate ed arrampicata nella zona del Dachstein.

### Posto di controllo

Ad ogni punto di controllo si è obbligati a mettersi in contatto con il checkpoint!

# 1. Sintesi

3,8 km fiume a nuoto, 186 km in bicicletta, 44 km di corsa e oltre +5800 metri di altitudine. Questo è il eXtreme Triathlon di Austria.

La partenza è il 23/06/2018 a sud della capitale della Stiria di Graz. Tutti gli atleti e le loro assistenti devono registrarsi il giorno prima, ovvero il 22/06/2018 a partire dalle ore 16:00. L'indirizzo esatto verrà pubblicato nello Stroßnbuach 2018 (Roadbook 2018).

Lì, verranno assegnati i numeri di partenza sono emessi i è un briefing finale per tutti partecipanti. La registrazione è necessario per tutti partecipanti.

I posti di partenza saranno assegnati su un "primo arrivato - primo servito". La registrazione sarà assegnato in base al numero che si riceve via e-mail. Essa deve essere rimandato indietro per e-mail, come conferma di ricevuta. Verranno assegnato un totale di 125 singoli punti di partenza.

L'entry list definitiva la lista di partenza ed i nomi saranno pubblicati al inizio gennaio 2018 sul sito d'Austria eXtreme Triathlon - [www.autxtri.com](http://www.autxtri.com)

Ogni atleta ha bisogno di un supervisore personale. Questo deve essere in grado di comunicare con il comitato organizzatore in tedesco o inglese. Questo cosiddetto "sostenitori" devono essere contattabile dal team organizzativo e rimarrà sempre in contatto tramite telefono cellulare . Ogni partecipante deve comunicare il numero di cellulare e targa veicolo del proprio supervisore in modo che possa essere contattato dal team organizzativo per comunicazioni. Tutti i dati devono essere comunicati il giorno prima della partenza.

Questa Vettura può accompagnare il partecipante in qualsiasi momento del t percorso Triathlon immediatamente prima o dopo l'atleta. Nessun' oggetto può essere ricevuto dalla macchina in movimento e gli atleti non sono autorizzati a appoggiarsi alla macchina oppure sedersi dentro per farsi accompagnare.

Guidando nell' risuchio immediatamente dietro la macchina non è permesso.

Il corso di esecuzione è solo in parte percorribile in auto.

L'accompagnamento a piedi è consentito, l'accompagnamento di biciclette è vietato su tutto il percorso in esecuzione. Anche tipi di E-bike, ecc. su tutto il percorso non ammessi! Usando bastoni di qualsiasi tipo è vietato!

La macchina del supervisore possono essere posteggiati solo sui parcheggi pubblici. Una cartina con parcheggi disponibili saranno incluso come supplemento con il Stroßnbuach 2018 In generale, valgono le norme della circolazione stradale austriache (StVO)

Il supervisore può accompagnare i suoi atleti durante il percorso per fornire viveri e cure. Animali e animali domestici in pista sono vietate. Si consiglia di portare un sufficienti risorse di acqua. Entrambi hanno bisogno di ciascuno A partire dal Checkpoint Silberkarklamm entrambi hanno devono portarsi uno zaino con il cibo e bevande, abbigliamento caldo, coperta di emergenza e una lampada.

**La quota di iscrizione è di 390 euro** e comprende, oltre alla quota di iscrizione:

- Finisher T-Shirt per gli atleti e allenatori
- Pedaggio Dachstein per una vettura
- Trasferimento a Silberkarklamm
- Servizio da parte del personale in loco
- Brunch a buffet sulla del 24/06/2018 per tutti gli atleti e le loro assistenti registrati nella sala eventi Ramsau
- Foto di gruppo (online)
- Stroßnbuach (Roadbook) nella versione di stampabile

In caso di annullamento anticipato entro il 31.12.2017 verrà trattenuta una tassa di elaborazione per un importo di 140 euro.

In caso di annullamento della manifestazione fino 2018/03/01, quote di iscrizione saranno rimborsate meno una tassa amministrativa per un importo di 190 euro, senza obbligo di preavviso.

Per cancellazioni tra 01.03.2018 (23:59 CET) e 31.03.2018( 23:59 CET), giustificata con certificato medico è dovuto una tassa di 190 euro.

Senza parere medico sarà trattenuto l'intero quota di iscrizione.

Dopo 01.04.2018 l'intera quota di partecipazione dovrà essere pagato.

Spostare la partecipazione ed il numero assegnato al anno prossimo non è possibile!

Farsi sostituire da un altra persona non è possibile!

Le condizioni di cancellazione devono essere **rigorosamente** rispettate al fine di proteggere l'evento da eventuali danni economici.

Vitto, alloggio, viaggi e altri devono essere sostenuto dal Team degli atleti stessi.

Suggerimenti per le sistemazioni di notte si possono trovare nel Stroßnbuach 2018 (Roadbook 2018) o visitando il sito [www.autxtri.com](http://www.autxtri.com).

Non vi saranno pagamento di premi in denaro per partecipanti più veloci, sia uomini che donne. In quanto si tratta di una manifestazione sportiva non agonistica.

Al checkpoint medica è necessario seguire le istruzioni del medico. L'equipaggio medico ha il diritto, in ogni momento, di escludere un atleta per motivi di salute. Una continuazione a proprio rischio non è possibile.

Se un atleta non intende proseguire deve prendere contatto con il checkpoint e/o chiamare il numero telefonico indicato sopra. Inoltre deve consegnare il GPS.

Cerimonia di premiazione (Domenica 24 Giugno 2018)

Tutti gli atleti ed loro supervisor sono invitati dall'Associazione Austria eXtreme Triathlon il 24 giugno 2018 ad un brunch nella sala eventi Ramsauer

(Indirizzo: Ramsau 350, A- 8972 Ramsau am Dachstein)

GPS: 47°25'11.9 "N 13°39'07.8"E)

Durante il brunch (09:00-12:00) si terrà la presentazione del "Finisher T-Shirt". Poi la foto di gruppo avrà luogo la foro di gruppo.

#### Brunch

Entro il 15.06.2018 saranno resi noto la quantità di altri buoni pasto per il brunch, disponibili per l'acquisto per altre persone. Il costo del buono è di €25.00 a persona. Successivamente non verranno accettate altre richieste.

## **2. Condizioni di partecipazione**

### **Si applicano i seguenti termini e condizioni al eXtreme Triathlon D'Austria:**

Ogni partecipante deve essere consapevole della sfida fisica a cui si va incontro. Ogni partecipante conosce i propri limiti. Esso, assieme al supervisore, è responsabile dei propri limiti. Come già accennato, non si tratta di una gara. L'eXtreme Triathlon D'Austria vuole essere innanzitutto un'esperienza sportiva indimenticabile.

Sul percorso non c'è l'arbitro.

l'eXtreme Triathlon D'Austria prevede che i partecipanti si comportano responsabili nei confronti dei altri partecipanti ed allenatori e al rispetto della natura. Si obbligano di rispettare il codice della strada.

Equità e la sicurezza è il principio fondamentale del Austria Extreme Triathlon Austria. Gli atleti dovranno finire il percorso senza alcun' aiuto.

L'organizzatore ha il diritto, per causa maggioredi cambiare il percorso, ed eventualmente annullare l'evento senza anche senza motivazione scritta.

L'organizzatore non è responsabile per incidenti, danni o furti.

In caso di discrepanze tra le diverse versioni linguistiche, la versione tedesca prevarrà.

Acconsento che, nel contesto di Stampa / Pubbliche Relazioni foto o le riprese possono essere effettuate o pubblicati da me. Le foto o filmati possono essere pubblicato senza limiti di tempo ove meglio credo.

*Il foro competente applica Graz!*

### **Regolamento per gli atleti e supervisori**

Gli arbitri non sono disponibili Gli organizzatori fanno appello alla responsabilità, la ragione e la correttezza dei partecipanti.

Se gli atleti o supervisori lasciano rifiuti sul percorso, essi saranno squalificati immediatamente.

Tutti i partecipanti si impegnano di aiutare gli altri partecipanti in caso di emergenza.

## **Informazioni Generali sulle posizioni di partenza**

Per il eXtreme Triathlon D' Austria sono disponibili 125 posti. Questi saranno assegnati con il principio "primo arrivato – primo servito". L'iscrizione è assicurata soltanto dopo la ricezione via e-mail del numero di partecipazione alla gara. Non prima.

L'organizzatore si assume il diritto di rifiutare gli atleti!

Il posto di partenza è personale e non cedibile. Sarà necessario prima del inizio esibire un documenti di identità. La guida per il Triathlon eXtreme 2018 D'Austria (Manuale 2018) deve essere letto con attenzione.

## **Quota di partecipazione**

La quota di partecipazione è di 390 euro e sarà addebitato con MasterCard e VISA. Si riserva il diritto di cambiare il modo di pagamenti se necessario!

## **Lista d'attesa**

Non esiste una lista di attesa!

## **Elenco iscritti**

La lista dei partecipanti al eXtreme Triathlon 2018 d'Austria sarà pubblicati ai primi di Gennario 2018 sul sito web ([www.autxtri.com](http://www.autxtri.com)).

# **3. Responsabilità**

## **La responsabilità del supervisore**

Ogni atleta ha bisogno di un supervisore personale, che lo accompagnato durante il triathlon e si prende cura di esso.

Lungo il percorso ciclistico l'approvvigionamento di cibo e bevande può avvenire in qualsiasi momento.

La pista da corsa è difficilmente percorribile con la macchina.

**Senza un supervisore l'atleta non riceverà il numero di partecipazione.** In tutto il triathlon il supervisore accetta la responsabilità per i suoi atleti e deve essere in grado di comunicare con gli organizzatori in tedesco o in inglese. I dati del supervisore devono essere resi disponibili al momento della registrazione per il sorteggio. Questo permette al Team del eXtreme Triathlon d'Austria di informare sia gli atleti che i loro supervisori di eventuali informazioni ed cambiamenti via e-mail. Il supervisore può essere sostituito fino al giorno prima della gara.

**Per ogni atleta è permesso un solo supervisore ed una sola autovettura. Quest'ultima può tuttavia essere guidata anche da persone diverse dal supervisore.**

Il veicolo sarà contrassegnato dal team eXtreme Triathlon Austria. Si consiglia di non utilizzare autobus o case mobili oltre 3,5 tonnellate per mancanza di spazio sulle strade di montagna. La rigida limitazione dei veicoli è a favore di triatleti. Inoltre non vi è la possibilità di posteggio su bordo strada.

### **Accompagnato degli Atleti da paritre del Checkpoint Silberkarklamm**

Dal Checkpoint Silberkarklamm il supervisore è obbligato di accompagnare l'atleta fino al traguardo. Entrambi devono superare la linea del traguardo per avere validità.

In mancanza, l'Atleta sarà squalificata!

### **T-Shirt Supervisore**

Dal momento che il supervisore ha un importante ruolo nel eXtreme triathlon D'Austria, riceveranno la T-Shirt di fine gara al momento della cerimonia finale. Le misure devono essere comunicati ad inizio gara e non possono essere modificate.

### **Churo medico**

Il team medico è autorizzato, in qualsiasi momento della gara, escludere un atleta dalla continuazione della gara a causa di motivi di salute. Una continuazione della gara a proprio rischio dell'atleta è vietata.

## **4. Condizioni di Rinuncia**

Per proteggere l'Austria eXtreme Triathlon da debiti finanziari, si applicano le seguenti condizioni di annullamento:

**Cancellazione entro a 31.12.2017 (23:59 CET):** Sarà trattenuto dagli organizzatori, una tassa di 140 euro.

**Cancellazione entro a 01.03.2018:** Senza specificarne il motivo, la quota di iscrizione di 190 euro escluso le tassa amministrativa saranno rimborsati.

**Cancellazione tra il 01.03.2018 (23:59 CET) ed 31.03.2018 (23:59 CET):** La presentazione di un certificato medico è richiesto per il rimborso di € 200. Una tassa di 190 euro invece verrà trattenuto come spese amministrative.

**Cancellazione dopo il 01.04.2018:** L'intera quota non sarà rimborsabile. Un rimborso parziale non è più possibile neanche con un certificato medico.

### **Premio**

Nessun premio in denaro sarà pagato

## **Vincitori**

Per l'Austria Triathlon eXtreme Crew tutti partecipanti che passano il traguardo sono vincitori. la donna più veloce e l'uomo più veloce saranno sottolineati separatamente. La gara sarà seguito con un sistema di tracciamento GPS.

## **Registrazione e Briefing**

Vi sarà un briefing finale per l'assegnazione del numero di partenza il giorno prima del eXtreme Triathlon D' Austria. Il ovvero il **Venerdì 22.06.2018**.

## **Cerimonia Finale è previsto per Domenica, 24.06.2018**

La Ceremomia degli Atleti ed supervisor partecipanti al eXtreme Triathlo D'Austria sarà celebrata domenica mattina dopo la chiusura della gara.

## **Spettatori**

Gli spettatori sono i benvenuti I fan sono pregati a mantenere liberi gli spazi di posteggio per gli supervisor.

## **5. Svolgimento della Manifestazione**

### **Venerdì, 22.06.2018 alle ore 16:00**

#### **Alle 16:00 verranno assegnati i numeri di partecipazione.**

Gli atleti ed i loro supervisor dovranno registrarsi contemporaneamente. Il tempo e luogo esatto della registrazione sarà annunciato nel Stroßnbuach 2018 (Roadbook 2018).

Sarà necessario esibire un documenti d'identità nel momento della registrazione.

#### **Briefing alle ore 17:00**

Alle 17:00 gli organizzatori della gara terranno un briefing per tutti i partecipanti. Si raccomanda la presenza dei atleti e supervisor.

## **Sabato 23.06.2018, 04:30**

### **Nuoto**

Alle 04:30, del mattino inizia il eXtreme Triathlon D'Austria ad Altarm-Thondorf, a sud della capitale della Stiria di Graz.

La temperatura dell'acqua del Mur è tra 10 a 14 gradi Celsius.

Indossando una muta è obbligatoria.

### **Informazioni Supervisore Nuoto**

La zona di transizione è aperta dalle ore 03:15 al supervisore. Il supervisore è responsabile per la bici da strada e l'attrezzatura degli atleti.

Gli organizzatori non si assume alcuna responsabilità. Se l'atleta ha lasciato la zona di transizione, il supervisore deve rimuovere anche questi.

**Cut-off time per il nuoto: 06:30**

### **Ciclismo**

Sono da superare circa +3950 metri di altitudine su 186,6 chilometri di pista . Questa distanza deve essere percorsa con la stessa Bicicletta! Dal momento che il percorso si svolge sulla strada aperta e pubblica deve essere data particolare attenzione.. La guida nel penombra della vettura del supervisore non è permesso. Si deve rispettare il codice della strada(StVO).

### **Supervisore ed Ciclismo**

E permesso una vettura per atleta che non supera 3,5 tonnellate. Il supervisore deve guidare immediatamente davanti o dietro l'atleta. Nulla può essere ricevuto da una macchina in movimento. L'atleta non deve appoggiarsi o entrare in questo al veicolo. Il supervisore puo prendersi cura durante tutto il percorso con viveri. Il supervisore puo posteggiare il proprio veicolo solo in posto pubblici ammessi.

Nello Stroßnbuach 2018 (Roadbook 2018) sono indicati i posti disponibili per la sosta.

La zona di transizione si trova nei pressi della diga Großsölk.

Il supervisore che fa una modifica al percorso deve ripristinare questa zona subito dopo che il suo assistito lo ha percorso.

**Cut-off time per il ciclismo: 17:00**

### **Corsa**

Un totale di circa +1900 metri di dislivello da superare su 44 chilometri di pista. Ogni atleta deve avere le necessarie bevande e cibo a disposizione.

### **Info per il supervisore**

L atleta e gli supervisorii devono avere ciascuna uno zaino con cibo e bevande, indumenti caldi (giacca, attrezzi da pioggia, cappello, guanti, coperta di emergenza)

Ed ognuno deve avere una Torcia funzionante. Alimenti liquidi consigliato:

almeno 1 litro di acqua; cibo e barrette energetiche.

Il corso di esecuzione è solo parzialmente percorribile con la macchina..

L'accompagnamento a piedi è ammesso. Non però con la bici. Non sono ammessi ebike's ee/o bastoni su tutto il percorso!

La vettura del supervisore deve essere parcheggiata solo su parcheggio pubblico. Dal Checkpoint Silberkarklamm ggli supervisori devono accompagnare gli atleti fino al traguardo Essi devono passare il traguardo assieme per avere validità.

**Cut-off time per l'esecuzione al campo Aich: 19:00**

**Cut-off time per l'esecuzione fino al CP Silberkarklamm: 20:00**

**Cut-off time per l'esecuzione fino al CP Glös-Alm: 22:15**

**Tempo di chiusura: 00:00**

**Domenica, 24.06.2018, 09:00**

Domenica mattina, atleti, allenatori e squadre si incontrano per la cerimonia ufficiale di premiazione in cui sarà consegnato la T-Shirt a tutti coloro che hanno superato il percorso".

Si terrà la cerimonia dalle 9:00 alle 12:00 come brunch. Dopodichè saranno fatte le foto di gruppo con tutti i finalisti del eXtreme Triathlon D' Austria.

Ulteriori dettagli sull'evento sono reperibili nel Stroßnbuach (Roadbook) 2018

**The new generation of winners!**

