

austria extreme

TRIATHLON

Haundbuach 2024
race manual
italiano



the new generation of winners

sponsored by



Table of Contents

<i>Austria eXtreme Triathlon Manuale 2024</i>	2
<i>Austria eXtreme Triathlon – la sfida sportiva</i>	2
<i>Il percorso</i>	3
Vista generale	3
Nuoto	3
Bici	4
Corsa	4
<i>Iscrizione</i>	6
Quota di partecipazione	6
Lista di attesa	6
Lista partecipanti	7
Condizioni di cancellazione	7
Condizioni di partecipazione	7
<i>Regolamento per Atleti e Supporter</i>	8
Responsabilità del supporter	8
Controlli medici	9
Ritiro dalla gara	9
Premi in denaro	10
Cronometraggio	10
Spettatori	10
<i>Programma</i>	11
<i>Sfida a Squadre</i>	12
<i>Sport pulito</i>	13

Austria eXtreme Triathlon Manuale 2024

Versione 1, 16/08/2023

Siamo una squadra motivata che organizza l'Austria eXtreme Triathlon per la pura passione per lo sport. Con questo Manuale di gara 2024, forniamo le informazioni di base sull'Austria eXtreme Triathlon - leggilo attentamente! Se ci sono altre domande, siamo a disposizione, ti preghiamo di contattarci in **tedesco** o in **inglese**.

Informazioni più dettagliate per i partecipanti seguiranno nel corso del 2024 dopo la registrazione sotto forma di Roadbook, comprese le indicazioni dettagliate dei percorsi.

Per facilità di lettura, la notazione maschile viene utilizzata in modo coerente. Il contenuto è soggetto a modifiche!

Austria eXtreme Triathlon – la sfida sportiva

L'Austria eXtreme Triathlon 2024 è la 9a edizione di questa gara. Gli atleti e i loro sostenitori possono aspettarsi una sfida sportiva nel cuore verde dell'Austria: dal capoluogo Graz attraverso le valli Murtal, Lachtal, SölktaI ed Ennstal fino ai piedi della montagna più alta della Stiria, il Dachstein.

Il paesaggio vario e l'atmosfera stimolante e motivante della competizione promettono un'avventura formidabile per tutti i partecipanti. L'obiettivo principale qui non è la prestazione competitiva, ma un'esperienza sportiva incomparabile.

Il percorso dell'Austria eXtreme Triathlon è tanto bello da togliere il fiato quanto impegnativo con la sua lunga distanza e oltre 5.860 metri di dislivello positivo. L'atmosfera di atleti, sostenitori, partner e l'equipaggio è familiare e rilassata.

In primo piano ci sono l'impegno personale e l'avventura impegnativa che gli atleti condividono con il loro supporter. Tutto ciò rende l'evento un'esperienza sportiva indimenticabile.

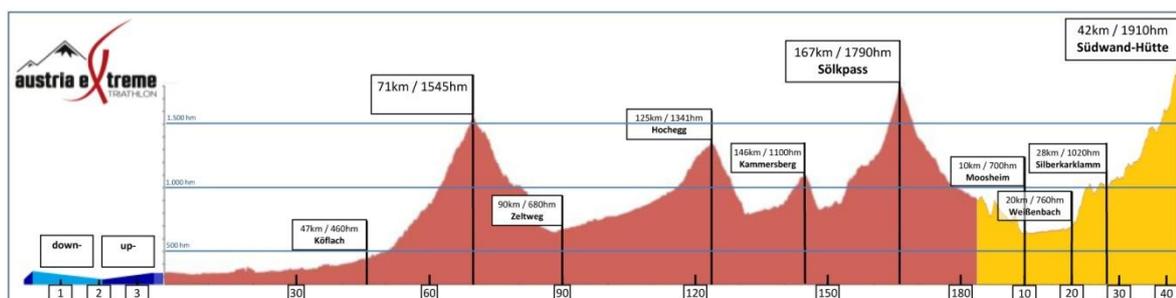
Il percorso

Vista generale

L'Austria eXtreme Triathlon si svolgerà il **22 giugno 2024, con inizio alle 4:30.**

Tutti gli atleti e i loro supporter personali devono registrarsi e partecipare al briefing del giorno prima, il 21 giugno a partire dalle ore 16:00. Il luogo esatto di registrazione e briefing sarà pubblicato nel Roadbook 2024. La registrazione e il briefing sono obbligatori per atleti e sostenitori.

Questo è l'Austria eXtreme Triathlon: 3,8 chilometri di nuoto, 186 chilometri di bici, 43,6 chilometri di corsa, in totale +5.860 metri di dislivello. Il supporter si impegna ad accompagnare l'atleta negli ultimi 17 km della frazione di corsa.



Nuoto

L'inizio è fissato per le 4:30.

Il percorso si svolge nel Mur, il fiume principale di Graz e Stiria, che scorre attraverso Austria, Slovenia, Croazia e Ungheria che prende parte nella definizione dei confini tra gli stati. La qualità dell'acqua è di grado due.

La temperatura dell'acqua del Mur varia tra 10 e 18 gradi Celsius. Indossare una muta in neoprene è obbligatorio, possono essere utilizzati calzini in neoprene. I guanti non sono ammessi!

Orario limite per il completamento del nuoto: 6:45

Bici

Il percorso prevede un dislivello di circa +3.950 metri su 186,6 chilometri. In termini di dislivello, questo tratto è il più impegnativo. Ricorda di gestire correttamente le tue energie e di scegliere un ritmo appropriato.

È obbligatorio percorrere l'intera distanza con la stessa bici! **Le strade non sono chiuse al traffico generale**, quindi è necessario prestare attenzione e seguire le regole del codice della strada austriaca (StVO). Particolare attenzione va prestata nelle discese. La scia non è consentita.

Gaberl

La prima salita porta al Gaberl, un valico di montagna conosciuto fin dall'epoca romana. Da qui inizia una ripida discesa verso il Murtal.

Schönberg/Kammersberg

Quando arrivi a Schönberg, sarai ampiamente ricompensato dal paesaggio. Il castello di Rothenfels nella Wölzertal è uno dei pochi castelli medievali che hanno conservato fino ad oggi il loro aspetto originale.

Sölkipass

Il Sölkipass con una pendenza dell'8-12% collega l'alta Murtal a sud con l'Ennstal a nord, attraversando lo Schladminger Tauern. Al Sölkipass ci si trova a 1.790 metri di altitudine. ATTENZIONE, discesa pericolosa!

Checkpoint Sölkspërre

Qui e ad ogni checkpoint, sei obbligato a contattare verbalmente le persone dell'organizzazione!

Orario limite per il completamento della bici: 17:00

Corsa

L'atleta salirà +1900 metri durante il percorso di corsa di 43,6 chilometri. Ogni atleta deve avere a disposizione cibo liquido e solido a sufficienza.

Sölkspërre

Alla magnifica Sölkspërre si scende dalla bici e si può ammirare la bellezza della natura. La parte di corsa inizia da qui.

Strubschlucht

Lo Strubschlucht separa la piccola e grande GroßsölktaI. Per secoli il torrente ha esposto marmi facilmente visibili nella gola.

Michaelerberg-Pruggern / Aich

Dopo circa nove chilometri si raggiunge Michaelerberg-Pruggern. La comunità locale è stata fondata come ente autonomo nel 1850.

Silberkarklamm

Il Silberkarklamm è una romantica gola nel cuore della regione del Dachstein. Nel XV secolo qui si estraeva l'argento. La natura selvaggia con piante alpine lungo le cascate impetuose conduce alla Silberkarhütte.

Lodenwalker

In questa tradizionale impresa commerciale dal 1434, vengono prodotti abiti e costumi raffinati, giacche pratiche, cappotti, abbigliamento sportivo e invernale resistente, nonché calzini e accessori Schladminger in pura Schurwolle (lana vergine). Le visite guidate sono offerte tutto l'anno nei giorni feriali. **Qui si trova il parcheggio del tuo supporter!**

Ramsau am Dachstein

Ramsau am Dachstein è la più grande comunità turistica della Stiria con un soleggiato altopiano boscoso aperto a sud. Il villaggio è un insediamento sparso sul versante meridionale del Dachstein con un parco naturale su tre piani. Ramsau-Türlwand: da +1.700 metri a +1.900 metri, una zona di alta montagna aperta a sud con ampi sentieri escursionistici fino ai rifugi Dachstein. Dalla piattaforma panoramica Dachstein-Skywalk, si ha una vista impareggiabile.

Südwandhütte

Il Dachstein Südwandhütte si trova a un'altitudine di 1.910 metri ai piedi della parete sud del Dachstein. Salita più breve su comodo sentiero dalla funivia del ghiacciaio in circa 35 minuti, belle passeggiate ad anello fino al parcheggio. Splendida vista dalla terrazza solarium!

Ad ogni checkpoint è obbligatorio mettersi in contatto verbalmente con le persone dell'organizzazione!

Orario limite per la corsa fino a CP Aich: 19:00

Orario limite per la corsa fino a CP Silberkarklamm: 20:00

Orario limite per la corsa fino a CP Glös-Alm: 22:15

Orario limite per la Finish-line: 24:00

Iscrizione

I posti disponibili sono assegnati in base a "primo arrivato–primo servito". L'iscrizione è da considerarsi definitiva solamente a seguito della conferma tramite e-mail da parte dell'organizzazione con il numero di partenza. Verranno assegnati un totale di 100 posti di partenza individuali e 20 posti per le squadre. L'organizzatore si riserva il diritto di rifiutare gli atleti!

Ogni atleta necessita di un supporter personale.

L'iscrizione è personale e non cedibile. L'atleta ed il supporter devono identificarsi alla registrazione (briefing) del giorno precedente dell'Austria eXtreme Triathlon con un tesserino di riconoscimento ufficiale con foto.

Il manuale dell'Austria eXtreme Triathlon deve essere letto attentamente prima della registrazione.

L'alloggio, i pasti, i viaggi e altre attività devono essere organizzati e finanziati dal rispettivo atleta e dalla sua squadra. Suggestioni per l'alloggio sono disponibili nel Roadbook dettagliato o sulla nostra homepage www.autxtri.com.

Quota di partecipazione

La quota di partecipazione si intende per ogni singolo partecipante:

- € 460.- fino al 30.11.2023
- € 510.- dal 01.12.2023 a 31.12.2023
- € 530.- dal 01.01.2024

ÖTRV al momento della distribuzione dei pettorali addebiterà il costo della licenza giornaliera pari a € 20 per ogni singolo atleta.

La licenza giornaliera non è necessaria nel caso in cui una licenza annuale ÖTRV in corso di validità venga presentata.

In aggiunta allo slot di partenza l'iscrizione include:

- Finisher T-shirt per l'atleta ed il relativo supporter (solamente per i finisher)
- Pedaggio per una macchina per la strada del Dachstein
- Trasferimento in bus transfer dall'arrivo fino a Silberkarklamm
- Borsasportiva
- Roadbook in versione cartacea

Lista di attesa

Non è prevista alcuna lista di attesa.

Lista partecipanti

La lista finale dei partecipanti all'Austria eXtreme Triathlon sarà pubblicata sul nostro sito internet www.autxtri.com all'inizio di aprile 2024.

Condizioni di cancellazione

Con l'obiettivo di proteggere Austria eXtreme Triathlon da danni economici, le seguenti condizioni di cancellazione vengono applicate:

Cancellazione entro 31.12.2023 (23:59 CET): Una tassa di segreteria pari a 150 euro sarà trattenuta dall'organizzatore, la somma rimanente sarà rimborsata.

Cancellazione entro 01.03.2024 (23:59 CET): Una tassa di segreteria pari a 250 euro sarà trattenuta dall'organizzatore, la somma rimanente sarà rimborsata.

Cancellazione entro 31.03.2024 (23:59 CET): Con la presentazione di un certificato medico una tassa di segreteria pari a 250 euro sarà trattenuta dall'organizzatore, la somma rimanente sarà rimborsata. Senza certificato medico nessun rimborso è possibile.

Cancellazione dopo 01.04.2024: Nessun rimborso possibile.

**Il trasferimento dello slot di partenza all'anno successivo non è possibile!
Il trasferimento dello slot di partenza ad un altro atleta non è possibile!**

Condizioni di partecipazione

I seguenti termini e condizioni si applicano a tutti i partecipanti all'Austria eXtreme Triathlon.

- Ogni partecipante (ad es. atleta o supporter) comprende la sfida fisica estrema di un triathlon a lunga distanza.
- Ogni partecipante completa il triathlon unicamente con la propria forza muscolare.
- Ogni partecipante è responsabile delle proprie decisioni e azioni.
- Ogni partecipante è leale verso gli altri e verso la natura in modo rispettoso.
- La StVO austriaca (normativa sulla circolazione stradale) si applica a tutte le strade.
- L'organizzatore ha il diritto di modificare il percorso o, nel peggiore dei casi, annullare la gara senza motivazione e trattenere il 60% della quota di iscrizione.
- In questo caso non sussiste alcun obbligo di risarcimento del danno dell'organizzatore nei confronti dei partecipanti.
- Gli organizzatori non sono responsabili per incidenti, danni e richieste di risarcimento.
- In caso di discrepanze tra le diverse versioni linguistiche, si applica la versione tedesca.
- Atleti e sostenitori acconsentono alla pubblicazione di fotografie e registrazioni nell'ambito del lavoro di stampa e di pubbliche relazioni. Fotografie e

registrazioni possono essere pubblicate senza limitazioni di tempo, spazio, materiale e contenuto.

- Il foro competente è Graz.

Regolamento per Atletie Supporter

Gli organizzatori fanno appello alla responsabilità, ragione e correttezza dei partecipanti. In caso di rifiuti gettati da parte dell'atleta o del supporter, la squadra sarà immediatamente squalificata. Partecipando alla gara tutti i partecipanti si impegnano ad aiutare gli altri concorrenti in situazioni di emergenza.

Responsabilità del supporter

Senza l'indicazione del supporter all'atleta non viene assegnato il pettorale. È possibile un solo supporter. I dati del supporter devono essere comunicati al momento dell'iscrizione. Sia l'atleta che il supporter riceveranno informazioni via e-mail direttamente dagli organizzatori fino all'inizio della competizione. **Il supporter può essere modificato fino al giorno precedente della gara.**

Durante l'intero triathlon, il supporter si assume la responsabilità del proprio atleta e deve essere in grado di comunicare con gli organizzatori in tedesco o inglese. Il supporter deve essere sempre contattabile dall'organizzazione tramite telefono cellulare.

È consentito un solo veicolo di supporto (consigliata un'auto per passeggeri fino a max. 3,5 tonnellate) per atleta. La sua targa dovrà essere comunicata all'organizzazione e sarà contrassegnata da un adesivo fornito in fase di registrazione. Più persone possono viaggiare nel veicolo del tifoso per accompagnare l'atleta.

Il supporter accompagna l'atleta durante l'intero triathlon, fornendo cibo e bevande in qualsiasi momento durante le frazioni di bici e corsa. Si noti che l'accessibilità del percorso di corsa in auto è limitata (vedi sotto).

Indicazioni frazione nuoto per il supporter

La zona di partenza/transizione è aperta dalle ore 3:00.

Il supporter è responsabile della bicicletta e dell'ulteriore equipaggiamento dell'atleta e gli verrà consegnato il localizzatore GPS che l'atleta indosserà.

L'organizzatore non si assume alcuna responsabilità per qualsiasi attrezzatura. Se l'atleta ha lasciato la zona di transizione, anche il sostenitore deve liberarla.

Indicazioni frazione bici per il supporter

Il supporter può prendersi cura dell'atleta durante l'interpercorso in bici. Si consiglia di non utilizzare autobus o camper oltre le 3,5 tonnellate per mancanza di spazio sulle strade di montagna. C'è anche una possibilità limitata di parcheggiare le auto su strade di passaggio strette. **Poiché si applicano le norme stradali generali, possono essere utilizzati solo i parcheggi pubblici.** Nel Roadbook sono elencati i parcheggi e i luoghi di ritrovo per atleti e tifosi. **È severamente vietato all'auto disupporto di accompagnare l'atleta in maniera continuativa, guidando direttamente davanti o dietro l'atleta.** È vietato all'atleta accettare qualsiasi oggetto dall'auto di supporto alla guida o sedersi nel veicolo. La transizione bici/corsa si trova vicino a Sölkspërre. Il supporter assisterà nella transizione e libererà questa zona subito dopo che l'atleta se ne sarà andato.

Indicazioni frazione corsa per il supporter

Dal Checkpoint di Silberkarklamm (27 km del percorso di corsa), il supporter deve correre insieme all'atleta fino al traguardo. Entrambi devono tagliare il traguardo insieme per completare con successo il triathlon. L'atleta o il supporter deve indossare uno zaino con cibo solido e liquido, indumenti caldi (giacca, parapigioggia, copricapo, guanti, coperta di emergenza) e una lampada frontale funzionante.

Questa attrezzatura è obbligatoria dal Checkpoint di Silberkarklamm e sarà controllata. Si consiglia all'atleta di portare con sé una sacca per bere dall'inizio del percorso di corsa.

Il percorso di corsa è solo parzialmente percorribile in auto. Il supporter può accompagnare l'atleta a piedi lungo tutto il percorso di corsa, ma biciclette e mezzi di trasporto a motore come E-bike, ecc. sono vietate sull'intero percorso di corsa. È inoltre vietato portare animali lungo il percorso.

È vietato l'uso di bastoncini di qualsiasi tipo.

T-Shirt per il supporter

Poiché i supporter svolgono un ruolo centrale nell'Austria eXtreme Triathlon, domenica durante la cerimonia di premiazione ricevono la loro maglietta finisher (se hanno terminato insieme al loro atleta). La taglia di abbigliamento deve essere indicata al momento dell'iscrizione e non può essere modificata successivamente.

Controlli medici

Al controllo medico devono essere seguite le istruzioni del medico. L'equipaggio medico è in ogni momento autorizzato ad escludere un atleta dalla prosecuzione della sfida per motivi di salute. Non è possibile continuare sotto la propria responsabilità.

Ritiro dalla gara

Se un atleta abbandona la gara, l'organizzazione deve essere informata telefonicamente al numero di contatto, vedere il Roadbook. Il sistema di localizzazione GPS deve essere consegnato al checkpoint più vicino!

Premi in denaro

Non ci sono premi in denaro, ma una fantastica maglia e una medaglia.

Cronometraggio

Per l'organizzazione dell'Austria eXtreme Triathlon, tutti quelli che arrivano al traguardo sono vincitori. La donna più veloce e l'uomo più veloce saranno messi in evidenza durante la cerimonia di premiazione di domenica. È previsto comunque il cronometraggio effettuato attraverso il sistema di localizzazione GPS.

Spettatori

Gli spettatori sono accolti calorosamente sia all'inizio della gara, che lungo il percorso e nella zona dell'arrivo. I tifosi sono pregati di non bloccare i piccoli parcheggi lungo il percorso ciclabile.

Programma

Venerdì, 21.06.2024	<u>Registrazione</u> Gli atleti e i loro supporter si registrano insieme. All'atto della registrazione è obbligatoria la presentazione di un documento d'identità con foto dell'atleta e del supporter. Indirizzo: Josef Greger – Sportanlage Mühlweg 30, 8073 Feldkirchen b.Graz	16:00 – 17:00
	<u>Briefingatleti singoli</u> <u>Briefing squadre</u> Per tutti gli atleti e i loro supporter è obbligatoria la presenza	17:00 – 18:00
Sabato, 22.06.2024	<u>Aperta la distribuzione del localizzatore GPS e della zona di transizione</u>	3:00 – 3:50
	<u>Entratazona nuoto</u>	4:00 – 4:20
	<u>Partenza Austria eXtreme Triathlon</u>	4:30
	<u>Termine Austria eXtreme Triathlon</u>	24:00
Domenica, 23.06.2024	Austria extreme Triathlon – Cerimonia di chiusura Meet & Joy Indirizzo: ÖHA - Öblarner Haus für alle	10:00 – 12:30 

Ulteriori dettagli sull'evento verranno forniti a tutti i partecipanti dell'Austria eXtreme Triathlon nel Roadbook 2024.

Sfida a Squadre

Cosa è una squadra?

Il nome della squadra viene creato da voi e vi identifierà dall'iscrizione fino alla gara!

Il primo membro della squadra nuota 3,8 km, il secondo percorre 186,6 km in bici, il terzo corre 43,6 km. Dal Silberkarklamm (sul percorso di corsa 17 km prima dell'arrivo) il primo o il secondo membro del team deve correre con il terzo atleta e dal Glösalm (4,5 km prima dell'arrivo) tutti insieme.

Saranno classificati solo le squadre che porteranno tutti e tre gli atleti al traguardo alla stazione a valle del Dachstein solamente con la propria forza muscolare!

Quote di partecipazione per le squadre:

- € 660 fino al 30.11.2023
- € 720 dal 01.12.2023 al 31.12.2023
- € 900 dal 01.01.2024

Il pacchetto di partenza per le squadre include:

- 3 magliette dei finisher nell'ambito della cerimonia di vittoria dei finisher
- Pedaggio stradale Dachstein Road per un veicolo
- borse sportive
- Roadbook in versione cartacea

L'ÖTRV addebiterà una licenza giornaliera di € 10.- per i principianti al momento della raccolta dei numeri di partenza. - La licenza giornaliera non è richiesta se viene presentata una licenza annuale ÖTRV valida.

Condizioni di cancellazione per le squadre

Cancellazione entro: 31.12.2023 (23:59 CET): Una tassa di segreteria pari a 250 euro sarà trattenuta dall'organizzatore, la somma rimanente sarà rimborsata.

Cancellazione entro: 1.3.2024 (23:59 CET): Una tassa di segreteria pari a 330 euro sarà trattenuta dall'organizzatore, la somma rimanente sarà rimborsata.

Cancellazione entro: 31.3.2024 (23:59 CET): Con la presentazione di un certificato medico una tassa di segreteria pari a 330 euro sarà trattenuta dall'organizzatore, la somma rimanente sarà rimborsata. Senza certificato medico nessun rimborso è possibile.

Cancellazione dopo: 1.4.2024: Nessun rimborso.

All'interno della tua squadra puoi cambiare i partecipanti fino alla registrazione del 21.06.2024.

Le attività di supporto saranno gestite dai membri della squadra in modo indipendente!

In caso contrario, si applicano le linee guida dell'evento per i singoli partenti.

Sportpulito

Gli atleti si impegnano a rispettare il Regolamento Antidoping dell'Anti-Doping Federation Act 2021 nonché i regolamenti della federazione sportiva nazionale e internazionale di riferimento (in particolare statuti, regolamenti sportivi, regole di concorrenza). Sono atleti le persone che sono membri o licenziatari di un'organizzazione sportiva o delle sue organizzazioni di appartenenza, o che erano membri al momento di una potenziale violazione delle norme antidoping, o che partecipano a competizioni organizzate da un'organizzazione sportiva o dalle organizzazioni di appartenenza o sostenute da un programma federale di promozione sportiva.

Gli organizzatori rifiutano rigorosamente il doping. In qualità di partecipante, assicurati di non aver assunto o assumerà sostanze proibite o metodi vietati a fini dopanti. Informazioni sulla proibizione di un farmaco o di un metodo di trattamento sono disponibili qui: www.nada.at/medikamentenabfrage.

Questo servizio dell'Agenzia nazionale antidoping (NADA Austria) è disponibile anche come "MedApp" per Android e IOS.

Se gli atleti partecipanti hanno assunto sostanze illecite o utilizzato metodi proibiti dopo la diagnosi medica o dentale, si raccomanda vivamente di conservare tutti i certificati medici e i risultati per qualsiasi approvazione retroattiva di eccezione medica. Informazioni più dettagliate possono essere trovate qui:

<https://www.nada.at/de/medizin/krankheit-oder-verletzung>

The new generation of winners!



Change Your Life!