

ETU CROSS EUROPEAN CHAMPIONSHIP  
**VALLE DEL CEDRINO**  
XTERRA WORLD TOUR - ITALIAN CHAMPIONSHIP  
**SARDINIA 2009**

**XTERRA®**  
ITALY  
  




## RACE MANUAL

# Cross Triathlon



# 2009



**X TERRA®**  
**ITALY**  
ETU CROSS EUROPEAN CHAMPIONSHIP  
**VALLE DEL CEDRINO**  
XTERRA WORLD TOUR - ITALIAN CHAMPIONSHIP  
**SARDINIA 2009**

Organizzazione:

*ISLAND GROUP*

ISLAND TEAM

**Info**

Galleria Emanuela Loi, 8  
08100 Nuoro Sardinia - Italy  
Tel. +39 078430483  
Fax +39 0784208885

**[www.xterraitaly.it](http://www.xterraitaly.it)**  
**[info@xterraitaly.it](mailto:info@xterraitaly.it)**

## INDICE GENERALE / INDEX

### ITALIANO



- 1 Introduzione
- 2 Programma Generale
- 3 Location
- 4 Regolamento di Gara Generale
- 5 Regole aggiuntive Gara Team
- 6 Programma Gare
- 7 Percorsi
- 8 Regole Generali
- 9 Regole Generali
- 10 Sicurezza
- 11 Punti Ristoro
- 12 Punti Ristoro
- 13 Finish Line

### ENGLISH



- 14 Introduction
- 15 Program
- 16 Location
- 17 Race Rules
- 18 Additional Team Race Rules
- 19 Race Program
- 20 Race Course
- 21 Rules
- 22 Rules
- 23 Safety
- 24 Aid Stations
- 25 Aid Stations
- 26 Finish Line



## INDICE GENERALE / INDEX

### INFORMAZIONI GENERALI / GENERAL INFORMATION

- 27 Numeri Utili / Utilità Numbers
- 28 Informazioni Varie / General Informations
- 29 Informazioni Logistica / Logistic Informations
- 30 Informazioni Logistica / Logistic Informations

### MAPPE / MAPS

- 31 Mappa Generale / General Map
- 32 Swim Map
- 33 Mountain Bike Map
- 34 Run Map

## INTRODUZIONE

*L'organizzazione desidera porgere il benvenuto a tutti gli atleti che parteciperanno a questa edizione di XTERRA ITALY e ringrazia in particolare coloro che dall'Italia e da tutto il mondo si sono iscritti alla gara, e che ci onorano della loro presenza.*

*XTERRA ITALY per il secondo anno consecutivo si svolge in Provincia di Nuoro e ci auguriamo che anche quest'anno conserviate un buon ricordo di Orosei e della Sardegna intera.*

*Cogliamo l'occasione per ringraziare le amministrazioni locali e regionali, gli sponsor, i partner e tutte le persone che in questi mesi hanno lavorato e ci hanno supportato per la realizzazione ottimale della manifestazione.*

*In questi mesi abbiamo lavorato con il costante pensiero di realizzare un evento sportivo mondiale dal grande profilo agonistico, senza mai dimenticare la passione per lo sport, che ci ha consentito di raggiungere anche nel 2008 un traguardo importante, con l'intento di creare, per tutti voi, le migliori condizioni tecniche e logistiche.*

*Abbiamo compilato questo Libretto di informazioni per meglio assistere gli atleti e i loro accompagnatori; la segreteria della manifestazione sarà a disposizione qualora sorgesse qualche dubbio d'interpretazione in questo "Service and Information Book".*

*Grazie e arrivederci a Orosei per la prossima edizione di XTERRA ITALY.*

**Island Group S.a.s.**  
**Sandro Salerno**

**Island Team A.S.D**  
**Sergio Oppo**



## PROGRAMMA GENERALE

### SABATO 30 MAGGIO 2009

Ore 18.00

#### **BRIEFING DI GARA**

Sala Convegni " Club Hotel Torre Moresca"

Ore 20.00

#### **SARDINIA PARTY**

Ristorante " Club Hotel Torre Moresca"

### DOMENICA 31 MAGGIO 2009

Ore 10,00

Triathlon individuale

Cala Ginepro – Oasi di Biderosa

#### **WORLD TOUR XTERRA**

**ETU European Championship**

**XTERRA Italian Championship"**

Ore 10.20

Triathlon a staffetta

Cala Ginepro – Oasi di Biderosa

Ore 13.30

#### **PODIO " European Championship – Italian Championship"**

Finish Line - Cala Ginepro

Ore 20.00

#### **XTERRA ITALY NIGHT PARTY**

Cena di gala e premiazioni

Piazzetta " Club Hotel Torre Moresca"

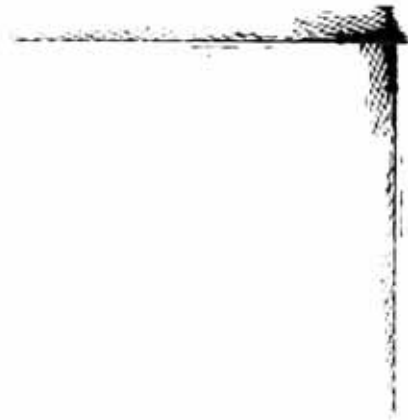


## LOCATION

Cala Ginepro, sita nel Comune di Orosei, è una delle località balneari più belle e famose della Sardegna. Grazie alla sua grande ricettività turistica con la presenza di numerosi Hotel, campeggi e case vacanza, sarà la location che ospiterà XTERRA ITALY con una logistica che può soddisfare ogni esigenza in termini di alloggio, di servizi e vacanza. La gara si svolgerà interamente dentro il Parco di Biderosa, un'area protetta tra le più belle in Europa e al Mondo. Le incantevoli spiagge, di finissima sabbia bianca, sono alternate a splendide scogliere di granito scolpite nelle forme più strane dal mare e dal vento e a meravigliose calette dalle indimenticabili trasparenze d'acqua.

L'Italia, la Sardegna e in particolare modo Orosei, sono onorati di ospitare una tappa di XTERRA World Tour .





**REGOLAMENTO DI GARA**



## REGOLAMENTO DI GARA GENERALE

Il regolamento del triathlon XTERRA ITALY è sancito dalla **F.I.Tri.**  
Le regole pubblicate e i regolamenti della **F.I.Tri.** sono da considerarsi legge con l'eccezione delle regole e dei regolamenti specificati nel Race Manual XTERRA ITALY.

Nel caso ci sia bisogno di imporre norme non incluse nei regolamenti sopra indicati, le decisioni del Managing Director saranno decisive.

### RIASSUNTO SINTETICO DEL REGOLAMENTO

Gli atleti sono tenuti a conoscere il regolamento tecnico federale **F.I.Tri.** e le indicazioni del Race Manual XTERRA ITALY

#### NUOTO:

- 1) Ogni atleta deve indossare la cuffia fornita dagli organizzatori;
- 2) L'uso della muta sarà permesso in base alla temperatura dell'acqua;
- 3) Non è consentito l'uso di mezzi che favoriscano il galleggiamento;
- 4) Nessun atleta può essere scortato;
- 5) Gli atleti devono stare all'interno del percorso indicato dalle boe.

#### MOUNTAIN BIKE:

- 1) Ogni atleta deve montare il numero di gara in materiale plastico, fornito dall'organizzazione, davanti al manubrio della propria bici;
- 2) Tutti gli atleti hanno l'obbligo di indossare il casco durante l'intera prova, inclusa la fase di transizione in uscita e in ingresso nella zona cambio;
- 3) Ogni atleta deve riparare eventuali guasti o forature da solo, senza nessuna assistenza esterna;
- 4) Gli atleti devono stare all'interno del tracciato.

#### CORSA:

- 1) Il numero di gara deve essere indossato in modo visibile sul petto, non è permesso tagliare o alterare i numeri;
- 2) Nessun atleta può essere scortato;
- 3) Gli atleti devono stare all'interno del tracciato.

## REGOLE AGGIUNTIVE - GARA TEAM

Il regolamento del triathlon XTERRA ITALY è sancito dalla [FITRI](#).  
Le regole pubblicate e i regolamenti della FITRI sono da considerarsi legge con l'eccezione delle regole e dei regolamenti specificati nel Race Manual XTERRA ITALY.  
Nel caso ci sia bisogno di imporre norme non incluse nei regolamenti sopra indicati, le decisioni del Managing Director saranno decisive.

### RIASSUNTO SINTETICO DEL REGOLAMENTO

Per le regole di ogni singola frazione, bisogna attenersi al regolamento pubblicato nella pagina REGOLAMENTO DI GARA.

Gli atleti che compongono un team si succedono durante la competizione mediante il passaggio del testimone: la fascetta con il CHIP Elettronico di rilevamento.

Prima della gara possono preparare le proprie attrezzature sportive in zona cambio come tutti gli altri, ma nella zona a loro riservata (denominata transition area TEAM)

L'atleta della frazione di nuoto deve indossare il chip alla caviglia.

L'atleta della frazione di nuoto deve raggiungere la spiaggia e attendere lì via passando per la spunta dei giudici, per poi entrare nel box TEAM sul bagnasciuga. La partenza della gara Team avviene circa 30 minuti dopo la partenza della gara individuale. Gli atleti devono attendere il segnale di partenza all'interno del box TEAM. Nessuno potrà trovarsi in acqua dopo le 9.45.

L'atleta della frazione di nuoto deve raggiungere la transition area TEAM per passare il testimone (il Chip alla caviglia) al biker della sua squadra. Questa operazione si esegue solo in esatta corrispondenza del proprio spazio di transizione in zona cambio.

L'atleta della frazione di mountain bike deve attendere il nuotatore presso la propria bici e non può lasciare la postazione se non con il casco indossato e allacciato e con il chip alla caviglia.

L'atleta della frazione di mountain bike deve rientrare in zona cambio al termine dei due giri in mountain bike, con il casco allacciato e una volta posizionata la bici sul supporto può passare il testimone ( il chip ) al runner.

Il nuotatore ed il biker che hanno concluso la propria frazione devono attendere l'arrivo del proprio compagno di squadra e degli altri atleti fuori dalla transition Area Team.

Chi non è più impegnato in gara deve stare tra il pubblico; prima di abbandonare l'area destinata agli atleti può recarsi al ristoro sulla finish line.



## PROGRAMMA GARE

### VENERDÌ 29 MAGGIO 2009

Ore 15.00 / 17.30

#### CONSEGNA PACCHI GARA

Segreteria di gara: Club Hotel Torre Moresca

### SABATO 30 MAGGIO 2009

Ore 10.00 / 12.00

Ore 15.00 / 17.30

#### CONSEGNA PACCHI GARA

Segreteria di gara: Club Hotel Torre Moresca

Ore 18.00

#### BRIEFING ATLETI TRIATHLON

Sala Convegni "Club Hotel Torre Moresca"

Il briefing "obbligatorio" si terrà nella sala convegni dell'Hotel Torre Moresca. La durata prevista è di 30 minuti, verrà illustrato ogni segmento della gara, le eventuali modifiche al tracciato e alle regole di gara.

Ore 20.00

#### SARDINIA PARTY

Piazzetta "Club Hotel Torre Moresca"

### DOMENICA 31 MAGGIO 2009

Ore 10.00

#### XTERRA ITALY " ETU European Championship – Italian Championship"

Triathlon individuale

Cala Ginepro – Oasi di Biderosa

Ore 10.20

#### XTERRA ITALY TEAM

Triathlon a squadre

Cala Ginepro – Oasi di Biderosa

Ore 13.30

#### PODIO "European Championship – Italian Championship"

Cala Ginepro

Ore 20.00

#### XTERRA ITALY Night Party

Piazzetta "Club Hotel Torre Moresca"

Serata finale e premiazioni



## PERCORSI

### **NUOTO**

**Due giri da 750 m - TOTALE 1,5 Km**

**LOCATION: Spiaggia di Cala Ginepro**

La partenza avverrà dalla splendida spiaggia di Cala Ginepro a pochi metri dalla zona cambio. Perla del Mediterraneo per la sua sabbia finissima e le splendide acque cristalline, tutto il comprensorio di Cala Ginepro e Biderosa offrirà a tutti voi uno scenario ambientale di rara bellezza.

### **MOUNTAIN BIKE:**

**Due giri da 16 Km— TOT. 32 KM**

**LOCATION: Cala Ginepro - Biderosa**

Il percorso presenta degli scenari molto suggestivi, inseriti in un contesto ambientale unico e raro che si affaccia sulla cornice del Golfo di Orosei. Offre dei passaggi tecnici, su fondi duri e a tratti sabbiosi e si adatta a diverse qualità tecniche di guida ed al divertimento di ognuno di voi, così da affrontare la competizione con assoluta tranquillità e far emergere ogni vostra qualità sportiva e preparazione fisica.

### **CORSA:**

**Due giri da 5 Km— TOT. 10 Km**

**LOCATION: Cala Ginepro - Biderosa**

Questa prova si svolgerà prevalentemente percorrendo la finissima sabbia bianca delle spiagge di Cala Ginepro e Biderosa, attraversando sentieri e percorsi sterrati dove i profumi e i colori della macchia mediterranea vi accompagneranno nella vostra sfida fino all'arrivo.

## REGOLE GENERALI

### **BRIEFING ATLETI – OBBLIGATORIO**

Il briefing **OBBLIGATORIO** si tiene nella sala conferenze dell'Hotel Cala Ginepro, Cala Ginepro Orosei - NU il 30 maggio alle 18.00. La durata prevista è di 30 minuti, verrà illustrato ogni segmento della gara, le eventuali modifiche al tracciato e alle regole di gara.

**BRACCIALETTO IDENTIFICATIVO** Ogni Atleta riceverà il suo braccialetto identificativo alla registrazione. Assicuratevi di tenere il braccialetto sino alla cerimonia di premiazione del dopo gara. Il braccialetto (indossato stabilmente) autorizza l'accesso alle aree riservate agli atleti, alla partecipazione alla gara e al diritto di aggiudicarsi una slot di partecipazione all' XTERRA WORLD CHAMPIONSHIP nelle isole HAWAII.

**NUMERO DI GARA** Il numero di gara deve essere visibile durante tutta la durata dell'evento. I numeri non devono essere alterati o modificati in nessun modo e DEVONO essere indossati sopra gli indumenti. Il numero deve essere visibile sulla schiena durante la frazione in bici e sul petto durante la frazione di corsa.

### **FOTOGRAFIE**

Sul percorso saranno presenti sei fotografi ufficiali di XTERRA ITALY. I fotografi ritrarranno gli atleti all'uscita del nuoto, in bicicletta e nella corsa. Le fotografie saranno individuate osservando il numero di gara, che non deve essere mai coperto.

### **MONTEPREMI**

XTERRA ITALY assegnerà un Montepremi complessivo di 20.000,00 euro. 10.000,00 euro verranno assegnati agli atleti Pro/Elite della classifica generale XTERRA ITALY, 10.000,00 euro verranno assegnati agli atleti Pro/Elite della classifica ETU.

Gli importi corrispondenti ai premi in denaro per gli atleti PRO/Élite verranno corrisposti tramite bonifico bancario in ottemperanza alle normative italiane vigenti. A tal fine gli atleti dovranno comunicare al comitato organizzatore le proprie coordinate bancarie.

I primi tre atleti (uomini e donne) della categoria Age Group **riceveranno premi e trofei.**



## REGOLE GENERALI

### REGISTRAZIONE & RITIRO DEL PACCO GARA

Venerdì 29 Maggio ore 15.00/17.30, sabato 30 Maggio ore 10.00/12.00 - 15.00/17.30 presso la Direzione Gara XTerra Italy, Club Hotel Torre Moresca.

Gli atleti sono tenuti a ritirare il pacco gara di persona, provvisti di documento di identità. Il check in della bici può essere fatto solo entro le 7.30/8.45 della domenica. NON sono ammesse registrazioni prima o dopo questi orari.

### IDENTIFICAZIONE DEGLI ATLETI

Per la registrazione iniziale deve essere esibito un documento d'identità (passaporto, patente di guida, carta d'identità) e la tessera della Federazione di appartenenza. Verrà consegnata e verificata la fascia del Chip Timing Band e consegnato e INDOSSATO il braccialetto identificativo, che dovrà essere indossato sempre, fino a conclusione dell'evento per l'ingresso alle aree riservate agli atleti.

## SICUREZZA

L'organizzazione, attenendosi a quanto previsto dalle norme FITRI in materia di sicurezza e pronto intervento, ha previsto un piano generale con le seguenti caratteristiche:

In Vari settori sono previste autoambulanze di tipo stradale e 4x4 con a bordo un medico esperto in rianimazione e pronto intervento e dotato di attrezzature adeguate.

### **PERSONALE MEDICO DI SOCCORSO:**

N° 4 MEDICI ANESTESISTI RIANIMATORI

N° 12 ASSISTENTI SANITARI

### **VEICOLI SANITARI DI SOCCORSO:**

N° 2 AUTOAMBULANZE STRADALI

N° 2 AUTOAMBULANZE 4X4

### **PERSONALE DI SOCCORSO A MARE:**

N° 7 ASSISTENTI A MARE

### **IMBARCAZIONI DI ASSISTENZA A MARE:**

N° 3 GOMMONI

N° 4 KAYAK

Il percorso di gara avrà un sistema di comunicazione VHF composto da n° 20 postazioni radio collocate in vari punti nevralgici del percorso, che saranno continuamente in contatto con la direzione gara, che a sua volta potrà attivare gli interventi necessari per la sicurezza degli atleti e del pubblico in modo tempestivo.

### **SERVIZI MEDICI E SANITARI:**

#### **NUORO:**

#### **OSPEDALE SAN FRANCESCO**

Via Mannironi

Tel. +39 0784240237

#### **OLBIA:**

#### **OSPEDALE GIOVANNI PAOLO II**

Località Tannaule, 07026 Olbia

Tel. 0789.552410 - 428



## PUNTI RISTORO

Lo sponsor ufficiale di bevande isotoniche, barrette e gel è la **INKOSPOR**. La lista dei prodotti e i dettagli saranno disponibili sul sito [www.xterraitaly.it](http://www.xterraitaly.it)

Borracce d'acqua, borracce di bevanda isotonica, barrette e gel saranno disponibili ai punti di ristoro sul tracciato ciclistico. Sul percorso di corsa saranno inoltre disponibili frutta e cola.

**PRE START punto di ristoro:** gli atleti possono riempire d'acqua la propria borraccia in prossimità dell'area di transizione

### NUOTO

Al termine della frazione di nuoto, prima dell'ingresso in zona cambio vi è un tavolo di ristoro.

**PERCORSO DI MOUNTAIN BIKE :** Due (2) Punti di ristoro, il primo sul lato destro della strada all'uscita della zona cambio verso il ponte sul canale (km 0), il secondo all'interno del parco di Biderosa al km 8,6.

Un cartello segnalerà la presenza del punto di ristoro 100 metri prima. Vi preghiamo di richiedere ai volontari per tempo la borraccia d'acqua o di bevanda isotonica se preferita. Ogni punto di ristoro viene allestito con la stessa sequenza e al termine dello stesso ci sarà sempre la possibilità di richiedere ancora dell'acqua nel caso in cui abbiate perso la borraccia precedentemente. In prossimità dei punti di ristoro siete pregati di prestare la massima attenzione nei confronti dei volontari e degli atleti che vi seguono. Rallentare e concentrarsi per afferrare saldamente la borraccia è vostra responsabilità. Potete fermarvi ad ogni punto di ristoro, non nel mezzo ma solo dopo averlo passato per una decina di metri. Se avete scelto di fermarvi assicuratevi che non vi siano atleti in transito dietro di voi. Le borracce vuote non potranno essere abbandonate se non in prossimità dei punti di ristoro.

## PUNTI RISTORO

**PERCORSO CORSA:** I punti di ristoro forniranno bevande e alimenti e saranno posizionati in modo tale da assicurare la massima efficienza al passaggio degli atleti per non generare alcun rallentamento. Gli atleti sono pregati di ricordare che i volontari stanno facendo del loro meglio per dare assistenza nella maniera più efficiente, non tutti i volontari hanno la stessa esperienza, talvolta occorre essere pazienti. Due (2) punti di ristoro distanti 2,5 km tra loro. Il primo sul lato destro all'uscita della zona cambio, il secondo si trova al giro di boa.

**ORGANIZZAZIONE DEL PUNTO DI RISTORO :** è estremamente importante ricordare la sequenza dei beni distribuiti che sarà identica in ogni punto di ristoro.

**RISTORO MOUNTAIN BIKE :** I tavoli saranno organizzati nel modo seguente: Borracce d' Acqua / Borracce di Bevanda Isotonica / Borracce d' Acqua di riserva

**RISTORO CORSA:** I tavoli saranno organizzati nel modo seguente: Bottigliette d'acqua aperte / Bevanda Isotonica / Cola / Frutta / Bottigliette d'acqua.

In prossimità del punto di ristoro siate pronti a richiedere quello che desiderate.

**BORRACCE E SOSTITUZIONE DELLE BORRACCE** La capacità della borraccia standard è di 500ml – assicuratevi di avere un portaborracce idoneo. Sarà distribuita la borraccia piena solo agli atleti che avranno abbandonato la borraccia vuota al punto di ristoro. Gli atleti che saranno sorpresi ad abbandonare le borracce sul percorso invece che nei punti di ristoro previsti potranno essere multati e comunque riceveranno una penalità. Siate pronti ad abbandonare la borraccia vuota nell'area di scarico indicata in prossimità del punto di ristoro.

Frutta e bevande saranno distribuite agli atleti che avranno concluso la prova nella punto di ristoro finale.

## FINISH LINE

**RESTITUZIONE DELLA BICICLETTA** Gli atleti potranno ritirare la propria bicicletta il giorno di gara dalle 13,30 passando dall'ingresso mountain bike della zona cambio. Le biciclette non ritirate saranno tenute sotto custodia fino alle 16.00. Per permettere l'identificazione di chi ritira, l'atleta è tenuto ad esibire il braccialetto identificativo indossato ■

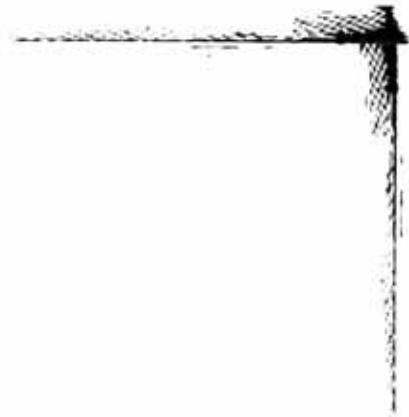
**AREA MASSAGGI** Alcuni massaggiatori e terapisti saranno disponibili per il servizio massaggio, sono ovviamente previsti tempi di attesa più o meno lunghi.

**ASSISTENZA MEDICA** Lo staff medico verificherà le condizioni di ogni atleta al termine della gara al fine di assicurare l'eventuale trattamento medico necessario. In ogni caso sarà ritenuto prioritario l'intervento ritenuto essenziale.

**RESTITUZIONE DEL CHIP** Gli atleti sono tenuti a restituire ai volontari il CHIP prima di lasciare l'area riservata alla Finish line .

**ASSISTENZA ESTERNA** Gli atleti non possono ricevere assistenza esterna per la fornitura di cibi o bevande o abbigliamento da personale di gara non autorizzato. Nessun oggetto può essere nascosto per poi essere raccolto e utilizzato durante la gara.

**CLASSIFICHE** I risultati saranno esposti al Race Information Office e nel giro di pochi minuti dopo il termine della gara e successivamente saranno disponibili sul sito ufficiale della gara XTERRA ITALY entro 24 ore dal termine della gara.



**RACE RULES**



## INTRODUCTION

*The Organising Committee wishes to welcome and give a special thanks to all the athletes participating to this new edition of the XTERRA ITALY 2009.*

*For the second time XTERRA ITALY will take place in the Nuoro District and we really hope that you'll enjoy Orosei and our beautiful island.*

*We'd like to give a special thanks also to the local and regional administrations, to all the sponsors, the partners and the persons that have worked with us and have supported us during the last months for a perfect development of the sports event in object.*

*During these months we have worked together with the aim to realize a global event of great sporting and agonistic spirit, without forget our passion for sport , which has permitted us to reach this first goal .*

*We have drawn up this "Service and Information Book" to give the most complete assistance to all the athletes and their guests; the Race Secretariat will be at your disposal for any further need.*

*Thank you once more and goodbye to the next edition of XTERRA ITALY.*

**Island Group S.a.s.  
Sandro Salerno**

**Island Team A.S.D  
Sergio Oppo**



## PROGRAM

### **SABATO SATURDAY 30st OF MAY 2009**

6.00 pm

#### **RACE BRIEFING**

"Club Hotel Torre Moresca"

8.00 pm

#### **SARDINIA PARTY**

Piazzetta "Club Hotel Torre Moresca"

### **SUNDAY 31st OF MAY 2009**

10.00 am

Triathlon race

Cala Ginepro – Oasi di Biderosa

#### **European Championship**

#### **Italian Championship**

10.20 am

Triathlon team race

Cala Ginepro – Oasi di Biderosa

1.30 pm

#### **PODIUM "European Championship – Italian Championship"**

Finish Line - Cala Ginepro

8.00 pm

#### **XTERRA ITALY NIGHT PARTY**

Dinner and prize giving ceremony

Piazzetta "Club Hotel Torre Moresca"



## LOCATION

Cala Ginepro, placed in the territory of Orosei, is one of the most beautiful and famous bathing location in Sardinia.

Thanks to its great tourism structuring, that includes various hotels, camping sites, and holiday-homes, Cala Ginepro will be the hosting location of XTERRA ITALY. Its logistic can satisfy every kind of needs in the field of accommodations, services, and vacations. The race will take place in the Park of Biderosa, one of the most beautiful protected area in Europe and in the world. The delightful beaches of fine white sand alternate to the gorgeous granite cliffs (cut in strange shapes from the sea and the wind) and to the fantastic caves where the limpid waters run through. Italy, Sardinia, and especially Orosei have the honor to host a stop of the XTERRA GLOBAL TOUR.



## RACE RULES

The XTERRA ITALY triathlon regulation is sanctioned by [FITRI](#). The published rules and regulations of [FITRI](#) are to be considered law except with regard to the specific rules and regulations stated in the Race Manual XTERRA ITALY. In the case of the need for a ruling not covered in the regulations stated above, the decisions of the Managing Director will be final.

### SHORT SUMMARY OF THE REGULATION

Athletes must know the federal [technical regulation](#) of [FITRI](#) and the indications of the Race Manual XTERRA ITALY.

#### SWIM:

- 1) Every athlete must wear the swim cap provided by the organizers;
- 2) Wearing the wetsuit is allowed based on water temperature;
- 3) The use of any object that permits the floating is prohibited;
- 4) Athletes can not be escorted;
- 5) Athletes must stay inside the course pointed by the buoys.

#### MOUNTAIN BIKE:

- 1) Each athlete must mount its race number, in plastic material and provided by the organizer, on the handlebar of his bike facing forward;
- 2) Every athlete must wear the helmet during the entire duration of the race, including the transit stage getting out and getting in the transition area;
- 3) Each athlete must repair eventual damages or punctures without any external assistance;
- 4) Athletes must stay inside the course.

#### RUN:

- 1) The race number must be worn on the front of the body and must be visible. Cutting and altering the numbers is not permitted;
- 2) Athletes can not be escorted;
- 3) Athletes must stay inside the course.

## ADDITIONAL TEAM RACE RULES

The triathlon XTERRA ITALY regulation is sanctioned by **F.I.Tri.**

The published rules and regulations of F.I.Tri. are to be considered law except with regard to the specific rules and regulations stated in the Race Manual XTERRA ITALY .

In the case of the need for a ruling not covered in the regulations stated above, the decisions of the Managing Director will be final.

### SUMMARY OF THE REGULATION

The components of the three fractions of the team race must stay in a dedicated area indicated on the Race Manual, for the entire duration of the race.

The athletes of a team succeed during the competition through the baton: the adjustable strap with the Electronic CHIP of detection.

Before the race, the athletes may prepare their sportive equipment in the transition area as the other athletes, but in their own TEAM transition area.

The athlete of the first fraction (swim) has to wear the chip to the ankle.

The athlete of the first fraction (swim) has to reach the beach and wait for the start passing through the mark of the judges, in order to enter the TEAM box onshore. The start of the Team Race will occur about 20 minutes after the start of the individual race. Athletes must wait the start signal inside the TeamBox. Nobody will be allowed to stay in the water later than 9.45 A.M.

The athlete of the first fraction (swim) has to reach the transition TEAM area and pass the baton (the Chip around the ankle) to the biker of his team.

This operation is performed in the exact correspondence of the transit space in the transition area only.

The athlete of the second fraction (mountain bike) has to wait for the swimmer by the bike and cannot leave his position unless he is wearing his helmet fastened and the chip around the ankle.

The athlete of the second fraction (mountain bike) has to go back in the transition area at the end of the two laps in mountain bike with his helmet fastened, and after positioning the bike on the bike rack, he may pass the baton (the chip) to the runner.

The swimmer and the biker that have concluded their own fraction have to wait for the arrival of their team's partners and the other athletes outside the TEAM Transition area.

Who has finished the race has to stay among the audience and, before leaving the athletes area, may go to the finish line at the refreshment area.

## RACE PROGRAM

### FRIDAY 29th OF MAY 2009

3.00 pm / 5.30 pm

#### RACE BAGS PICK UP

Race quarter: Club Hotel Torre Moresca

### SATURDAY 30st OF MAY 2009

10.00 am / 12.00 am

3.00 pm / 5.30 pm

#### RACE BAGS PICK UP

Race quarter: Club Hotel Torre Moresca

6.00 pm

#### RACE BREAIFING

"Club Hotel Torre Moresca"

The "mandatory" briefing takes place in the conference room of the Club hotel Torre Moresca at 6 pm. There will be a 30 minutes conference in which every part of the race will be illustrated, with its possible changes to the course and to the race rules.

8.00 pm

#### SARDINIA PARTY

Piazzetta "Club Hotel Torre Moresca"

### SUNDAY 31st OF MAY 2009

10.00 am

#### XTERRA ITALY "European Championship – Italian Championship"

Triathlon race

Cala Ginepro – Oasi di Biderosa

10.20 am

#### XTERRA ITALY TEAM RACE

Triathlon team race

Cala Ginepro – Oasi di Biderosa

1.30 pm

#### PODIUM "European Championship – Italian Championship"

Finish line Cala Ginepro

8.00 pm

#### NIGHT PARTY

Dinner and prize giving ceremony

Piazzetta "Club Hotel Torre Moresca"



## RACE COURSE

### SWIM :

**Two laps 750 M for a total of 1,5 Km**

**LOCATION: Cala Ginepro Beach**

The Swim task will start on the beautiful beach of Cala Ginepro, a few meters away from the transition area.

Pearl of the Mediterranean Sea for its fine sand and crystalline water, the territory of Cala Ginepro and Biderosa will offer you an environmental scenery of unique beauty

### MOUNTAIN BIKE:

**Two laps of 16.250 Km — TOT. 32.5 Km**

**LOCATION: Cala Ginepro - Biderosa**

The context of the race presents very suggestive sceneries, embedded in a unique and rare environmental context that shows on the frame of the Gulf of Orsei. The route offers technical passages of medium difficulty, on hard beds and sandy tracks.

The test fits to different technical qualities of driving and to the entertainment of each one of you, so that you can serenely sustain the competition and let your sportive qualities and physical preparation emerge.

### RUN:

**Two laps of 5 Km — TOT. 10 Km**

**LOCATION: Cala Ginepro - Biderosa**

This race will take place on the beaches of Cala Ginepro and Biderosa. The athletes will cross the white and fine sand of this particular beach, go through paths and streets where the fragrances and the colors of the Mediterranean Maquis will walk them through this important challenge.



## RULES

### **COMPETITOR PRE RACE BRIEFING COMPULSORY**

This COMPULSORY briefing is held on Saturday 30st may at 6.00 pm in the Club Hotel Torre Moresca, in Cala Ginepro, Orosei , NU. It is expected to only take 30 minutes to review each leg of the race and explain any last minute changes to course or rules.

### **COMPETITOR IDENTIFICATION WRISTBAND**

Each competitor will receive his/her ID wristband at Registration. Please ensure you keep this wristband on until after the Rolldown process/Awards presentation after the race. The wristband will allow you access to secured areas and to the bike compound, allow you to race and allow you to claim a slot in the XTERRA WORLD CHAMPIONSHIP in HAWAII October 2009 qualifier acceptance and rolldown process.

### **COMPETITOR RACE NUMBER BIBS**

These bibs must be visible at all times during the Event. Numbers must not be altered in any way and MUST be displayed on UPPER CLOTHING – the run number must be displayed on the front of clothing clearly visible. If competing in a trisuit your bike and run numbers must be secured front and back of the suit. Race Belts: If using a race belt then both numbers must be used and the belt with numbers attached. It is essential to note that the rule is the number must be displayed at the back (bike) and front (run) i.e. The race belt must not be moved so as to cause the race number to be displayed on the hip, as this practice may lead to disqualification. It is common for race numbers to become detached from race belt toggles so ensure the numbers are firmly secured. Pinned numbers may also be a problem in this regard especially if worn during the swim so it is recommended that numbers be sewn to clothing where possible. Medical / Personal Information: Please complete the reverse side of your Bike and Run Race bibs as an extra safety / identification measure.



## RULES

### PHOTOGRAPHY

On the course there will be six Official Photographers for the XTERRA ITALY Triathlon. Photographers will endeavour to take a photo of each competitor as they finish the swim, bike and run as well as some on course action shots so remember to remove any headwear that may be covering your face, especially in the Finish Chute. Photographs will be identified by Race Number so ensure they are displayed on your front and above the waist when finishing.

### PRIZEMONEY

XTERRA ITALY will assign a total prize money of 20.000 euros  
10.000 euros will be assigned to the Pro/Elite athletes of the general classification of XTERRA ITALY, 10.000 euros will be assigned to the Pro/Elite athletes of the ETU classification.

The amount relative to the prize money for the Pro/Elite athletes will be paid via bank transfer, according to the Italian regulations. In order to do this, the athletes will have to provide the organiser their bank details.

The first three Age Group athletes (both men and women) will be awarded with prizes and trophies.

### REGISTRATION & RACE BAG PICK UP

FRIDAY 30th MAY 10.00/12.00 am 03.00/05.30 pm Venue – Race Information Office, at the Club Hotel Torre Moresca. Competitors need to register first in person, by providing identification and collecting their registration bag. You can only check in your bike on race day but from 7.00 and before 8.45 am. No early or late registration will be permitted.

### COMPETITOR IDENTIFICATION

At Initial Registration, PHOTO ID (passport, drivers licence) and your triathlon federation licence must be provided as you cannot be registered without this identification. You will be issued with your Chip Timing Band and competitor ID numbered wristband which you must wear at all times as this will gain you entry to competitor restricted areas.



## **SAFETY**

The Organising Committee, according to the FITRI prescriptions regarding safety and rescue, has foreseen a General Plan with the following characteristics:

Ambulances and off-road 4x4 ambulances, with on board a doctor expert in reanimation and first aid and the necessary equipment and medicaments, are foreseen in many sections along the course

### **RESCUE AND SAFETY STAFF:**

N° : 4 REANIMATION AND ANAESTHETIST DOCTORS

N° : 12 SANITARY ASSISTANTS

### **SAFETY VEHICLES:**

N° 2 AMBULANCES

N° 2 4X4 AMBULANCES

### **SAFETY SEA RESCUE:**

N° 7 SEA ASSISTANTS

### **RESCUE BOATS:**

N° 3 BOAT

N° 4 KAYAK

The race course will be covered by a VHF communication network, composed by n. 20 radio spots, located in strategic points of the course, constantly in touch with the Race Control, that will be ready to alert in a short time the rescue services in case of need.

### **MEDICAL AND SANITARY SERVICES:**

#### **NUORO:**

#### **SAN FRANCESCO HOSPITAL**

Via Mannironi

Tel. +39 0784240237

#### **OLBIA:**

#### **OSPEDALE GIOVANNI PAOLO II**

Località Tannaule, 07026 Olbia

Tel. 0789.552410 - 428



## AID STATIONS

The Official bar and gel sponsor of XTERRA ITALY will be **INKOSPOR**. A full stockist list and detailed product information will be available at [www.xterraitaly.it](http://www.xterraitaly.it)

### **BIDONS AND BIDON EXCHANGE**

The standard bidon size is 500ml – please ensure you have an appropriate sized cage on your bike along with your own additional bidon/s.

Only discard empty bidons (offered or personal) at Aid Stations to exchange for a full bidon.

Competitors found discarding bidons on the course other than at Aid Stations may receive a penalty.

Be prepared to discard your empty bidon in the disposal area indicated before you reach the Station.

There is no provision for the return of any personal bidon/s.

**PRE START** – Aid station for filling bidons located in Transition Area

**SWIM COURSE**– at finish of Swim in Transition Area

**BIKE COURSE**– two (2) Aid Stations at right hand side just after the exit of the transition area (0kms) and the 2th inside the Biderosa Park (approx. km 8.6)

**AID STATIONS ON BIKE COURSE** Signs will be posted 100 m before each Aid Station on the Bike course. Please be ready to call out your requirements to Volunteers. Each Station will be set up in the same order (as below), and there will be at least water just before the end of the Aid Station, in case you miss picking up a bidon on your approach. Safety: Please take extreme care of volunteers and fellow competitors at Bike Aid Stations. Slow down on approach and whilst passing through Aid Stations to avoid missing out on refreshments. It is your responsibility to secure the item you require. You may stop at any Aid Station but do not stop within the station. Slow down and dismount on the approach and keep clear of passing cyclists if you intend to stop at a station. Do not discard bidons other than at Aid Stations.



## AID STATIONS

**RUN COURSE**—Two (2) Aid Stations spaced approximately 2,5 km apart Aid Stations will provide refreshments and will be positioned to ensure the most efficient hand over of refreshments with the minimum delay. Please remember that Volunteers man all Aid Stations and they will be doing their best to assist you in the most efficient way. Please be patient, should a Volunteer be inexperienced.

**AID STATIONS - SET UP** It is extremely important to remember the sequence of Aid Station items as these will be identical at all stations.

**Athletes will find ISO Drinks only at the aid station placed at 16.5 km.**

**BIKE STATION:** Tables/volunteers will be set out as follows: Water / ISO drink / Backup Water

**RUN STATION:** Tables/volunteers will be set out as follows:

Water bottle / ISO drink / Cola / Fruit / Water bottle

When approaching a station be ready to call your need - for Electrolyte call "ISO drink".

**BIDON EXCHANGE** The standard bidon size is 500ml – please ensure you have an appropriate sized cage on your bike along with your own additional bidon/s.

Only discard empty bidons (offered or personal) at Aid Stations to exchange for a full bidon.

Competitors found discarding bidons on the course other than at Aid Stations may receive a penalty.

Be prepared to discard your empty bidon in the disposal area indicated before you reach the Station.

There is no provision for the return of any personal bidon/s.

Fruit salad and drink will be provided at the Finish Aid/Recovery Station



## FINISH LINE

**BIDONS AND BIDON EXCHANGE** The standard bidon size is 500ml – please ensure you have an appropriate sized cage on your bike along with your own additional bidon/s.

Only discard empty bidons (offered or personal) at Aid Stations to exchange for a full bidon.

Competitors found discarding bidons on the course other than at Aid Stations may receive a penalty.

Be prepared to discard your empty bidon in the disposal area indicated before you reach the Station.

There is no provision for the return of any personal bidon/s.

**MESSAGE AREA** , trained massage therapists will be on hand to provide a brief massage service for you, however delays may occur.

**MEDICAL TREATMENT** Medical staff will monitor each competitor as they finish and determine whether medical treatment is required i.e. IV Fluid replacement. In all instances competitors requiring essential medical treatment will receive priority.

**TIMING BAND RETURN** Prior to leaving the secured compound you are required to return your timing band to volunteers.

**OUTSIDE ASSISTANCE** A competitor will be disqualified if either they accept any form of outside assistance (food, drink, clothing, equipment) from non-authorized race personnel i.e. spectators, family, friends, coaches, or they leave items at secret spots on the course for collection while competing in XTERRA ITALY.

**RACE RESULTS** Provisional results will be posted at the Race Information Office, at the XTERRA ITALY Race Village and available on the XTERRA ITALY website within 24 hours of the race finish.



**INFORMAZIONI GENERALI/ GENERAL INFORMATION**



## NUMERI UTILI/ UTILITY NUMBERS

### ORGANIZZAZIONE GENERALE:

**Island Group S.a.s**

Galleria Emanuela Loi, 8 - 08100 Nuoro - Sardinia - Italy

Tel. +39 0784 30483 Fax: +39 0784 208885

**ORGANIZZAZIONE SPORTIVA:****Island Team ASD**

Galleria Emanuela Loi, 8 - 08100 Nuoro - Sardinia - Italy

Tel. +39 0784 30483 Fax: +39 0784 208885

**E Mail: [info@xterraitaly.it](mailto:info@xterraitaly.it)**

**Web: [www.xterraitaly.it](http://www.xterraitaly.it)**

---

**Event Manager:**

Sandro Salerno

Tel. Mob.: +39 3933340717

E.Mail: [sandro.salerno@xterraitaly.it](mailto:sandro.salerno@xterraitaly.it)

**Race Director:**

Sergio Oppo

Tel. Mob.: +39 3356845869

E.Mail: [sergio.oppo@xterraitaly.it](mailto:sergio.oppo@xterraitaly.it)

Mimmo Trudu

Tel. Mob.: +39 3286270861

E.Mail: [mimmo.trudu@xterraitaly.it](mailto:mimmo.trudu@xterraitaly.it)

---

**RACE OFFICE:** Tel.Mob. : +39 3312535755 / [info@xterraitaly.it](mailto:info@xterraitaly.it)

**Giovanni Lamieri**

Tel.Mob.: +39 3455418808

**Marina Clerici:**

Tel.Mob.: +39 3312535755

**Michela Biscu**

Tel. Mob.: +39 4262943

---

**PRESS OFFICE:****Riccardo Giardina**

Tel. Mob. : +39 3335873785

E.Mail: [press@xterraitaly.it](mailto:press@xterraitaly.it)

**Dominique D'Amelia**

Tel. Mob. : +39 3338946093

E.Mail: [press@xterraitaly.it](mailto:press@xterraitaly.it)



## INFORMAZIONI VARIE/ GENERAL INFORMATION

### CLIMA/WEATHER

Medie Climatiche e meteorologia nel mese di fine Maggio a Orosei

<b>Temperatura Max</b>	21 °C
<b>Temperatura Min</b>	14 °C
<b>Temperatura media</b>	17.5 °C
<b>Precipitazioni</b>	23 mm
<b>Umidità</b>	71%
<b>Vento</b>	-
<b>Punto di rugiada</b>	12.7

### FUSO ORARIO/ TIME ZONE

GMT 0 : London, Lisbon, Casablanca, Las Palmas, Dakar, Abidjan  
GMT +1 : Oslo, Stockholm, Berlin, Paris, Madrid, Rome, Lagos, Kinshasa  
GMT +2 : Cape Town, Johannesburg  
GMT +3 : Moscow, Riyadh, Addis Abeba, Mogadishu, Nairobi, Antananarivo  
GMT +4 : Teheran  
GMT +5 : Karachi  
GMT +6 : New Dehli, Calcutta, Bombay, Madras  
GMT +7 : Dacca, Yangon, Bangkok, Kualalumpur, Singapore, Jakarta  
GMT +8 : Ulanbator, Beijing, Hong Kong, Taipei, Manila  
GMT +10 : Port Moresbi, Brisbane, Sydney, Melbourne, Adelaide  
GMT +11 : Okhotsk, Kamchatka Pen., Sakahalin I., Solomon Is.  
GMT +12: Wellington, Fiji, Tunga, Marshall Is  
GMT -11 : Midway Is., Samoa Is., Phoenix Is.  
GMT -10 : Anchorage, Honolulu, Taiti Is.  
GMT -8 : Vancouver, Seattle, San Fransico, L.A.  
GMT -7 : Denver  
GMT -6 : Chicago, Dallas, Houston, Mexico City, San Jose  
GMT -5 : Montreal, New York, Detroit, Havana, Bogota, Lima  
GMT -4 : Caracas, La Paz, Santiago  
GMT -3 : Brasilia, Sao Paulo, Rio De Janeiro, Montevideo, Buenos Aires  
GMT -2 : South Geogia Island.

## INFORMAZIONI LOGISTICA/LOGISTIC INFORMATION

### XTERRA ITALY TRAVEL

Ufficio Prenotazioni (aperto dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 19.00 e il sabato dalla ore 9.30 alle ore 13.00)

Tel. +39 0784 30638 (6 linee urbane)

Fax: +39 0784 208604

E mail: [travel@xterraitaly.it](mailto:travel@xterraitaly.it) - [booking@portalesardegna.com](mailto:booking@portalesardegna.com)

### AREOPORTI/AIRPORT

#### OLBIA

Aeroporto Costa Smeralda

07026 OLBIA

Ufficio Informazioni Tel. +39 0789 563444/52600 — Fax +39 0789 52637

E.Mail: [info@geasar.it](mailto:info@geasar.it)

Web: [www.geasar.it](http://www.geasar.it)

#### CAGLIARI

Aeroporto Cagliari - Elmas

Ufficio Informazioni Tel. +39 070 211211

E.Mail: [info@areoportodicagliari.com](mailto:info@areoportodicagliari.com)

Web: [www.areoportodicagliari.com](http://www.areoportodicagliari.com)

#### ALGHERO

Aeroporto Alghero-Fertilia

Ufficio informazioni Tel. +39 079 935011/35282—Fax +39 079 935043

E.Mail: [info@aereoportodialghero.com](mailto:info@aereoportodialghero.com)

Web: [www.aereoportodialghero.com](http://www.aereoportodialghero.com)

### TRASPORTI PUBBLICI/ PUBLIC TRANSPORT

#### ARST

08028 Orosei (NU) , 800 865 042

sito web: [www.arst.sardegna.it](http://www.arst.sardegna.it) - email: [info@arst.sardegna.it](mailto:info@arst.sardegna.it)

#### DEPLANO

Loc. z.i. Prato Sardo 08100 Nuoro (NU) , 0784 295030 - 0784 295247



## INFORMAZIONI LOGISTICA/LOGISTIC INFORMATION

### TAXI

MIKE SERVICE'S

via Itria, 5 08026 Orani (NU) , +39 349 4418500 - +39 380 7373366

sito web: [www.faddaservizi.net](http://www.faddaservizi.net) - email: [faddaservizi@tiscali.it](mailto:faddaservizi@tiscali.it)

CABIDDU EFISIO

Via San Sebastiano, 12 08028 Orosei (NU) , 0784 998046

### TELEFONI/TELEPHONE

Le schede telefoniche per telefoni pubblici, del valore di € 2.5 e € 5, vengono vendute dai tabaccai.

Il prefisso dall'Italia per Orosei e 0784 seguito dal numero  
( esempio: ISLAND GROUP S.a.s. 0784 30483)

Il prefisso internazionale dall'estero per l'Italia e +39 seguito dal numero  
( esempio: ISLAND GROUP S.a.s. +39 0784 30483)

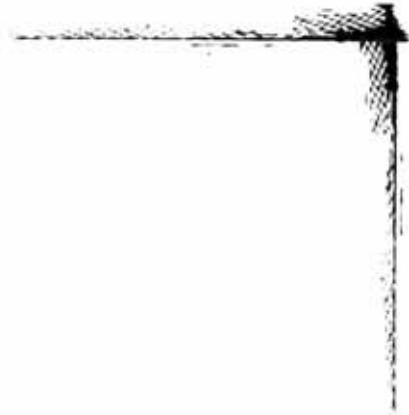
### UFFICIO POSTALE/POST OFFICE

**OROSEI**

Via S. Satta, 1

Tel. +39 0784 98426/98724

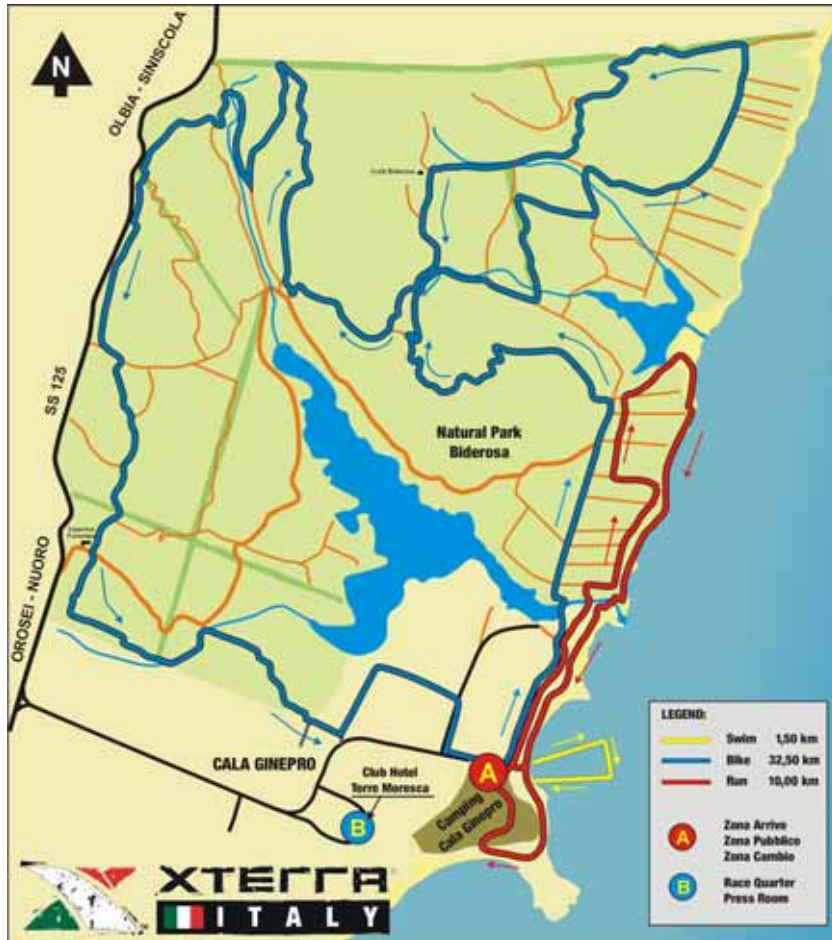




**MAPPE / MAP**



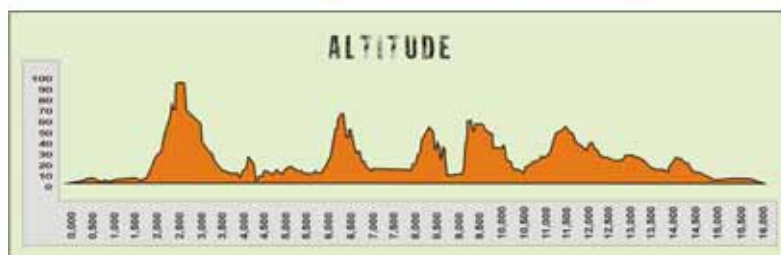
## MAPPA GENERALE / GENERAL MAP



## SWIM MAP



# MOUNTAIN BIKE MAP



# RUN MAP



*ISLAND GROUP*

EVENTI • COMUNICAZIONE