



**1<sup>ST</sup> SEPTEMBER 2017**

**ICON**

**LIVIGNO XTREME TRIATHLON**

---

**RACE MANUAL**

Luglio 2017



## Eco Race ti dà il benvenuto ad ICON

Organizziamo grandi eventi di triathlon da diversi anni e questo ci ha consentito di capire molte cose di questo mondo; ma una su tutte è che quando ci accorgiamo che un progetto ci emoziona, siamo capaci di fare in modo che anche voi, che ne fruiterete, potrete emozionarvi quanto e più di noi.

**ICON** è un **Triathlon Xtreme Full Distance**, una grande prova sportiva, ma sarà sopra ad ogni cosa un'occasione speciale per commuoverti e sentirti parte di un'esperienza unica.

La location che abbiamo scelto non è casuale.

Livigno e le sue Alpi sono una destinazione unica al mondo per fascino e magia. Sono la meta perfetta per il compimento di una grande impresa sportiva e il palcoscenico più adatto per vivere i brividi di un'esperienza sorprendente. La catena alpina è da sempre un'icona; straordinaria spina dorsale d'Europa, è baluardo per i venti del nord e teatro, nella storia dell'alpinismo mondiale, di conquiste straordinarie.

Qui ti aspettano laghi alpini, grandi passi, epiche salite che hanno scritto la storia del ciclismo mondiale, i ghiacciai dei massicci delle Alpi e poi a suggellare tutto, la magia della finish line sotto un cielo notturno che solo qui è tanto buio e luminoso insieme.

Ti ritroverai in un mondo tanto suggestivo da sembrare possibile solo nei migliori sogni. Tagliato il traguardo resterai ipnotizzato dalla terrificante bellezza di questo spettacolo e ti commuoverai sentendoti profondamente parte di questa magia.

Ti aspettiamo,  
Eco Race





## Il saluto del Direttore Gara

Ho disegnato i percorsi di Icon con in mente chiara l'idea di costruire una gara che non avesse eguali al mondo per bellezza ed epicità dei luoghi.

I 3,8 km della frazione di nuoto ti porteranno a tuffarvi nelle acque del Lago del Gallo, un lago alpino che nei primi giorni di settembre registra temperature variabili tra i 16 e i 18 gradi centigradi. In bicicletta, in 195 km, conquisterai i più rinomati passi alpini con in successione il Forcola, il Bernina, il Fuorn, il mitico passo dello Stelvio con i suoi 48 tornanti e 2757 metri di altezza e il passo del Foscagno. La frazione podistica, con i suoi 42,2 km ti porterà a correre nel paesaggio lunare della fantastica vallata livignasca. Con il supporto del tuo team percorrerai gli ultimi 15km di gara che ti porteranno al traguardo posto ai 2400m del rifugio Costaccia passando dai 3000 metri del Carosello.

Non sarà una gara semplice quanto a difficoltà tecnica e certamente dovrai prepararla con cura e dedizione, senza lasciare spazio all'approssimazione. Se avrai il coraggio di provarla però, ti lascerà dentro emozioni uniche, che difficilmente potrai scordare. Qui avrai esperienza della parte più fragile e vulnerabile di te stesso, ma ti stupirai nello scoprirti straordinariamente resiliente e in grado di superare difficoltà apparentemente enormi. Ti aspetto. Non negarti questa straordinaria opportunità.

Matteo Annovazzi  
*Race Director*

## Indice

Programma .....	4
Iscrizione .....	5
Descrizione della gara .....	7
Cut-off .....	8
Meteo & sicurezza .....	9
Regole .....	10
Equipaggiamento .....	11
Team di Supporto .....	12
Auto di supporto .....	13
Accommodation .....	14



# Programma

## **Martedì 29 Agosto 2017**

Ore 10:00- Familiarizzazione percorso bike- Livigno Stelvio Long distance Triathlon

Ore 14:00-Familiarizzazione percorso nuoto-Lago di Livigno

## **Mercoledì 30 Agosto 2017**

Ore 5:00-Familiarizzazione percorso nuoto-Lago di Livigno

Ore 10:00-Familiarizzazione percorso bike-Triathlon cross country Livigno

Ore 14:00-17:00 Apertura Segreteria PLAZA PLACHEDA (Via Saroch 1098, 23030-Livigno) e ritiro pacco gara

Ore 17:30 -Ritrovo Sunset Run

Ore 18:00- Livigno Sunset Run (5 km non competitiva con iscrizione omaggio)

## **Giovedì 31 Agosto 2017**

Ore 10:00 alle 17:00 Apertura Segreteria Plaza Placheda (Via Saroch 1098, 23030-Livigno) e ritiro pacco gara

Dalle ore 11.00 alle 11.30 Meditazione guidata per atleti e team di supporto

Ore 12:00 Sopralluogo Facoltativo Finish line (rivolgersi segreteria Plaza Placheda)

Ore 15:00 Briefing Italiano Icon

Ore 16:00 Briefing Inglese Icon

Ore 17:30 Presentazione atleti Icon

## **Venerdì 01 Settembre 2017**

Ore 10:00 alle 17:00 Apertura Segreteria PLAZA PLACHEDA (Via Saroch 1098, 23030-Livigno) e ritiro pacco gara

Ore 4:00 Apertura zona cambio

Ore 5:00 Chiusura zona cambio

### **Ore 5:15 PARTENZA ICON**

Ore 18:30 Arrivo previsto primo atleta

Ore 1:00 Chiusura gara ICON

## **Sabato 02 Settembre 2017**

Ore 7:00 alle 18:30 Apertura Segreteria PLAZA PLACHEDA (Via Saroch 1098, 23030-Livigno) e ritiro pacco gara

### **Ore 9:30 PARTENZA LIVIGNO TRIATHLON CROSS COUNTRY**

Dalle ore 13:00-Pranzo e premiazioni ICON + Carbo load Livigno-Stelvio Triathlon Long distance + Premiazioni LivignoTriathlon Cross Country; presso PLAZA PLACHEDA (Via Saroch 1098, 23030-Livigno)

Ore 17:00-Briefing Livigno Stelvio Triathlon Long distance

## **Domenica 03 Settembre 2017**

Ore 7:00 alle 18:30 Apertura Segreteria PLAZA PLACHEDA (Via Saroch 1098, 23030-Livigno) e ritiro pacco gara

### **Ore 8:00 PARTENZA LIVIGNO STELVIO LONG DISTANCE**

### **Ore 10:00 PARTENZA LIVIGNO TRIATHLON SPRINT**

Ore 11.00 Arrivo primo atleta triathlon sprint

Ore 12:00 Pasta party Triathlon sprint e a seguire Triathlon Long distance presso AQUAGRANDA LIVIGNO WELLNESS PARK (via Rasia, 23030-Livigno)

Ore 12:30 Premiazioni Triathlon Sprint presso AQUAGRANDA LIVIGNO WELLNESS PARK

Ore 14:00 Arrivo primo atleta Long Distance

Ore 18:30 Premiazioni Livigno-Stelvio Triathlon Long Distance



## Iscrizione

Il costo di iscrizione alla gara è di 350€.

- Pacco gara
- Gadget Icon
- 1 sacca bianca per depositare l'occorrente alla frazione di ciclismo e riporre quanto utilizzato nel nuoto (dovrà essere gestita dal proprio team di supporto)
- 1 sacca nera per depositare l'occorrente per la frazione run e riporre quanto utilizzato nella bike (dovrà essere gestita dal proprio team di supporto)
- 1 Maglia bianca finisher per l'atleta che terminerà la propria gara al "Rifugio Costaccia" 2400m slm (passando per i 3000m di Carosello)
- 1 Maglia nera finisher per l'atleta che terminerà la propria gara in centro a Livigno a quota 1815
- 1 Maglia per un componente del team supporto (a pagamento saranno fornite più maglie se il team sarà composto da più di una persona)
- 1 adesivo con proprio numero da apporre sulla sacca per lo zaino della finish line
- 1 adesivo da apporre sul proprio zaino che verrà consegnato alla partenza e posto in T3 dall'organizzazione (l'atleta che decidesse di indossare lo zaino dall'inizio della frazione run o di fare portare in T3 lo zaino dal proprio team di supporto, potrà non utilizzare questo adesivo)
- 1 adesivo da apporre su eventuale sacca per riporre materiale utilizzato nei primi 27 Km della frazione Run
- 1 Cartello da apporre sull'auto di supporto lungo tutta la durata della gara
- Tatroo
- Pettorale
- Cuffia
- Chip
- GPS
- Ristori: Passo dello Stelvio (Frazione bike); Km 14, 21, 27 (Frazione Run)
- Voucher trasporto con la funicolare per l'atleta e 1 volontario di supporto
- 2 buoni pasto (atleta e una persona del team di supporto) pranzo tipico Valtellinese durante le premiazioni

## Numero di partecipanti

Saranno accettati i primi 200 atleti iscritti.



## Modalità e criteri di iscrizione

- Gli atleti procederanno con l'iscrizione accedendo dal sito nella sezione apposita, con pagamento a mezzo di carta di credito
- Le iscrizioni chiuderanno al raggiungimento del sold out

## Licenza

Tutti i partecipanti dovranno essere in regola con l'iscrizione alla rispettiva federazione triathlon d'appartenenza e dovranno esibire, al momento del ritiro del pacco gara, la tessera relativa e un documento di identità.

## Cancellazione

- Le regole inerenti le pratiche di cancellazione sono redatte per salvaguardare la sostenibilità economica dell'evento: Il 50% del costo dell'iscrizione è rimborsabile, per motivi di salute, sino al 31 maggio con richiesta scritta accompagnata da referto medico.
- E' possibile pagare una quota assicurativa di 50€ all'atto dell'iscrizione grazie alla quale, in caso di impossibilità a partecipare all'evento, si permette: 1) di cedere la propria iscrizione a un altro atleta che garantisca pari requisiti; (entro il 31 luglio 2017) 2) di trasferire la propria iscrizione nella start list 2018 (entro il 31 luglio 2017)



## Descrizione della gara

### Partenza

La partenza è dalla spiaggia posta a sud-ovest del Lago Gallo di Livigno, adiacente alla T1

### Nuoto

3,8Km nel lago Gallo a Livigno. Negli ultimi anni in questo periodo la temperatura variava tra i 16 e i 18 gradi. La muta e la cuffia in neoprene saranno obbligatori, le calze in neoprene e i guanti (non palmati) sono caldamente consigliati. Durante il briefing pregara verranno definite le modalità di partenza.

### Bike

195 Km con circa 5000m di dislivello, transitando anche nella confinante Svizzera. Si parte da Livigno, 1815m slm, si scala il passo della Forcola (2315m), si entra in Svizzera per fare il passo del Bernina (2323m), si scende verso Saint Moritz e l'Engadina, si prosegue sino Zernez. Si scala il passo del Fuorn (2149m), si scende nella Val Mustair sino a rientrare in Italia. Arrivati a Prato allo Stelvio si sale dai 48 tornanti sino ad arrivare al Passo dello Stelvio (secondo passo più alto d'Europa, 2757m). Si scende a Bormio e si prosegue sino al Passo Foscagno (2291m) per poi arrivare a Trepalle di Livigno dove è posta la T2 (2100m).

### Run

42,2 Km con partenza da Trepalle di Livigno e arrivo a rifugio Costaccia (2400m) in Livigno passando da Carosello 3000 (3000m).

*Una completa visione dei percorsi è accessibile sul sito della gara.*



## Cut Off

I cut-off sono imposti per tutelare massimamente la salvaguardia degli atleti. L'arrivo in alta quota potrebbe presentare condizioni climatiche estreme. Per questo motivo potrà verificarsi l'eventualità in cui tutti o parte degli atleti che arriveranno a T3 al 27° km, non saranno fatti arrivare al traguardo di rifugio Costaccia con passaggio a Carosello 3000m, ma saranno deviati con traguardo posto nel centro di Livigno (in prossimità della partenza della cabinovia per il Rifugio Costaccia, via Ostaria).

Uscita T1: 2 ore e 15 minuti (ore 7:30)

Passo dello Stelvio: 11 ore 30' (ore 16:45)

Uscita T2: 14 ore 30' (ore 19:45)

Uscita T3: 16 ore (ore 21:15)

Uscita T3 per arrivo in Livigno a quota 1815: 18 ore (ore 23:15)

Tutti gli atleti che transiteranno in T3 oltre il cut off delle ore 21:15 avranno la possibilità sino alle ore 01:00 (a patto che transitino in T3 entro le 23:15), di terminare la propria gara full distance a quota 1815m, tagliando l'apposito traguardo in centro a Livigno

**In caso di ritiro, il team di supporto dovrà tempestivamente avvisare l'organizzazione al numero telefonico che verrà fornito durante il briefing.**





## Meteo & sicurezza

- Temperature previste e condizioni meteo  
Acqua: aspettatevi acqua fredda a partire dai 16°  
Aria: a 1800m tra 3° e 25°; a 2300m tra -3° e 20°; a 2800m tra -5° e 15°
- In caso di acqua fredda, nebbia o altre condizioni meteo che potrebbero mettere a repentaglio la sicurezza dell'atleta, la frazione natatoria potrebbe subire una riduzione di distanza
- In caso di neve o situazioni estreme sul Passo dello Stelvio, il percorso potrebbe subire delle variazioni
- In caso di nebbia o situazione estreme sulla vetta di Carosello 3000m e Rifugio Costaccia dove è posto l'arrivo, gli atleti saranno dirottati sul traguardo allestito in Livigno (quota 1815m)
- L'utilizzo della muta e della cuffia in neoprene è obbligatorio (check di verifica durante la registrazione)
- Non sarà concesso ad alcuna vettura di partire senza portare con se cibo, acqua e un cambio di indumenti bici a bordo.
- Non sarà concesso a nessun atleta (ed eventuale volontario di supporto) di partire per la frazione Run senza il frontalino luminoso, acqua e cibo.
- Non sarà concesso a nessun atleta, a partire dal Km 27 di gara, di raggiungere la vetta da solo; tuttavia in caso di problemi del "proprio" volontario di supporto, l'atleta potrà aspettare l'atleta alle sue spalle e aggregarsi ad egli ed al "suo" volontario di supporto (previo consenso degli stessi)
- Non sarà concesso a nessun atleta e ai volontari di supporto di partire da T3 senza uno zaino contenente cibo, acqua ed equipaggiamento obbligatorio sotto descritto (check di verifica durante la registrazione)
- Terminata la gara sarà allestito un ristoro adeguato



## Regole

- Vigè il regolamento dell'International Triathlon Union (ITU).
  - Età di partecipazione: nell'anno 2017 l'atleta dovrà avere compiuto o compiere 20 anni
  - Documento di identità: Tutti gli atleti dovranno essere in regola con il tesseramento presso le rispettive federazioni di Triathlon del proprio Paese di provenienza. Al ritiro del pacco gara la licenza dovrà essere esibita insieme a un documento di identità
  - I giudici potranno sancire delle penalità o squalifiche per violazione da parte dell'atleta o dal suo team di supporto. Le penalità minori verranno sancite con cartellino giallo e 8 minuti di stop. Il terzo cartellino giallo e gravi violazioni di regolamento comportano la squalifica immediata (cartellino rosso).
  - Sarà allestito un penalty box in T2 dove si dovranno scontare le infrazioni ciclistiche
  - Sarà allestito un penalty box in T3 dove si dovranno scontare le infrazioni nella frazione podistiche.
- una penalità:
- Violazioni del codice della strada
  - Utilizzo di apparecchi musicali e/o telefono
  - La scia tra atleti e con veicoli
  - Usufruire dell'aiuto dell'auto di supporto mentre è in movimento
- Durante la discesa del Bernina, in due tratti è previsto un attraversamento ferroviario del celeberrimo Trenino "rosso" del Bernina (successivamente verranno comunicati gli orari di transito del treno); in caso di transito del treno e relative barriere meccaniche abbassate, l'atleta sarà tenuto ad aspettare il passaggio del treno; in caso contrario vi sarà la squalifica immediata.

### Regole nella frazione run

- Le seguenti violazioni comportano una penalità:
    - Utilizzo di apparecchi musicali e/o telefono
    - seguire, da parte del team di supporto, il proprio atleta con una bicicletta o altro mezzo
  - I volontari di supporto potranno seguire l'atleta per tutta la frazione run (camminando o correndo)
  - Saranno previsti un ristoro al Km 14, al Km 21 e al Km 27.
- ### Regole nella frazione bike
- Il traffico è aperto alla circolazione ordinaria e l'atleta deve rispettare il codice della strada.
  - Le seguenti violazioni comportano



## Equipaggiamento

- La muta e la cuffia in neoprene sono obbligatori; le calze e i guanti (non palmati) in neoprene sono consigliati
- Il chip e il gps deve essere indossato per tutta la gara, in caso di smarrimento dovrà esserne avvisata l'organizzazione
- Il numero di gara (pettorale) non può essere indossato durante la frazione natatoria neppure sotto la muta e dovrà essere ben visibile in T1
- Il numero dovrà essere ben visibile posteriormente durante la frazione bike e anteriormente durante la frazione run
- La bici dovrà essere in buono stato e perfettamente funzionante, specialmente la parte frenante
- Sono consentiti i freni a disco
- Il casco deve essere omologato e deve avere il marchio CE.
- La sostituzione della bici non è permessa; è permesso il cambio delle ruote in caso di problemi meccanici. In questo caso l'organizzazione dovrà essere avvisata
- Nella prima parte della frazione Run (primi 27km, sino a T3), sia per l'atleta (ed eventualmente per i volontari di supporto) è obbligatorio avere frontalino luminoso, acqua e cibo (a discrezione dell'atleta, considerando il fatto che il primo ristoro è al 14Km)
- Da T3 e lungo la salita verso Carosello 3000 e l'arrivo al rifugio Costaccia, gli atleti e i volontari di supporto dovranno tassativamente avere uno zaino contenente: frontalino luminoso (si può utilizzare quello della prima parte della gara), maglia termica, giubbotto waterproof con cappuccio, pantavento, guanti, cappello, acqua e cibo. Il materiale verrà controllato durante il ritiro del pacco gara e in T3; chi non avrà questo materiale non verrà fatto salire a Carosello 3000 e all'arrivo al rifugio Costaccia
- L'equipe medica ha la facoltà di fare terminare la gara in qualsiasi momento se ritiene che l'atleta non sia più in grado di proseguire
- Gli atleti potrebbero essere soggetti a controlli antidoping decisi dagli organi nazionali competenti
- Nella frazioni Bike e Run l'atleta potrà portare con se un cellulare, utilizzabile solo in caso di emergenza e fermandosi a bordo strada



## Team di supporto

Il team di supporto deve fare assistenza per buona parte della gara; la buona riuscita della prestazione dipenderà molto dall'efficacia dell'azione del team di supporto.

### **Regole per il team di supporto:**

- Dovrà essere composto da almeno una persona (massimo 3) e dovrà essere in grado di comunicare o in Italiano e/o in Inglese con l'organizzazione
- Solo una persona del team potrà entrare in zona cambio e fornire all'atleta la sacca bianca (T1) e nera (T2) e raccogliere le varie attrezzature utilizzate nella frazione precedente, rimuovendole dalla zona cambio (bicicletta compresa). Dovrà indossare la T-shirt del team supporto
- Dovrà, all'atto della registrazione, dare all'organizzazione un numero di telefono, dovrà avere con se il telefono per tutta la durata della gara ed essere reperibile telefonicamente dalle 04:00 di Sabato sino al termine delle premiazioni
- E' obbligatorio seguire il proprio atleta per tutta la durata della frazione ciclistica
- L'auto dovrà essere in grado di recuperare il proprio atleta e la sua bicicletta durante la frazione bici
- Dovrà avere a bordo dell'auto un cambio completo dell'abbigliamento bike per il percorso ciclistico
- Dovrà tassativamente accompagnare l'atleta dal Km 27 della frazione Run, dove è posto T3, sino a Carosello 3000 e all'arrivo al rifugio Costaccia dovrà avere uno zaino e materiale obbligatorio sopra descritto.



## Auto di supporto

- Dovrà essere un'auto normale, meglio se station Wagon o Suv; dovrà essere in buone condizioni meccaniche e dovrà essere in grado di percorrere numerosi passi alpini di lunghezza variabile tra i 7km e i 25km
- I camper o pulmini particolari non potranno seguire l'atleta
- Sarà obbligatorio esporre il materiale che verrà fornito dall'organizzazione, che contraddistingue ogni singolo atleta

## Ulteriori regole di assistenza per il Team di supporto

- L'auto di supporto dovrà rispettare il codice della strada e dovrà mantenersi a debita distanza dal proprio atleta; almeno a 100m di distanza (sia anteriormente, che posteriormente)
- Qualsiasi azione di assistenza andrà fornita al proprio atleta ad auto parcheggiata e con le 4 frecce lampeggianti; non sarà possibile dare assistenza mentre l'auto è in movimento (pena la squalifica diretta)
- L'auto dovrà provvedere al supporto del proprio atleta dall'inizio della frazione bike sino alla fine del percorso ciclistico, sempre evitando di creare situazioni pericolose o di intralcio.
- Gli atleti non potranno mai sedersi sull'auto di supporto, anche se l'auto è ferma; pena la squalifica diretta
- Il team di supporto dovrà aspettare il proprio atleta in T1, T2 e in T3. Dovrà consegnargli la sacca bianca della bici dopo il nuoto, quella nera della corsa dopo la bici ed eventualmente lo zaino contenente materiale obbligatorio per la risalita a Carosello (qualora l'atleta non lo avesse già consegnato all'organizzazione)
- Il team di supporto dovrà essere in grado di recuperare tutta l'attrezzatura da T1 e da T2
- Una persona facente parte del team di supporto dovrà indossare la T-shirt identificativa
- Le violazioni di queste regole potranno comportare squalifiche o penalizzazioni del proprio atleta



## Accommodation

Le Accommodation saranno gestite dall'Azienda di Promozione e Sviluppo Turistico di Livigno

### **Azienda di Promozione e Sviluppo Turistico di Livigno Ufficio Booking**

Via Saroch 1098 c/o Plaza Placheda  
23030 Livigno (SO)

T +39 0342 977840

F +39 0342 977849

[booking@livigno.eu](mailto:booking@livigno.eu)

Per tutto quanto sopra descritto, si ricorda che quanto dettagliato nel presente race book potrà subire variazioni parziali nei mesi precedenti l'evento, dei quali verrà comunque data debita informazione nelle sezioni dedicate del website.



**LIVIGNO**   
feel the alps