

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

Stagione Agonistica 2011

Campionati e Titoli Sociali - Circuiti TriRoad

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Campionati Sociali

Duathlon

CI Assoluto Duathlon Sprint – S.Maurizio D’Opaglio (NO) – 3 Aprile

Aquathlon

CI Aquathlon Elite ed Age Group – Barberino del Mugello (FI) – 9 Luglio

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Campionati Sociali

Triathlon Sprint



2a Prova Circuito NordOvest – Gaggiano (MI) – 5 Giugno

Triathlon Olimpico



Milano City Triathlon – Milano – 17 Luglio

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Campionati Sociali

Regolamento

Campione Assoluto per ciascuna specialità

Conquisterà il titolo di **Campione Assoluto** in ciascuna delle specialità precedentemente elencate, l'atleta primo arrivato indipendentemente dall'età e dal numero di concorrenti nella sua categoria.
Il Campione Assoluto è anche campione di categoria.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Campionati Sociali

Regolamento

Campione di Categoria per ciascuna specialità

Le Categorie sono suddivise di 10 anni in 10 anni (20/29 anni - 30/39 anni - 40/49 anni - 50/59 anni - 60/69 anni - 70/79 anni).

In caso di presenza di almeno 50 soci uomini oppure di 15 socie donne in una delle specialità precedentemente elencate, si procederà al conteggio dei Campioni di Categoria con la suddivisione di 5 anni in 5 anni secondo la classificazione AGE GROUP.

Le Categorie sono quelle delle tabelle FITRI (S1-S2-S3-S4 e M1-M2-M3-M4-M5-M6- M7).

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Campionati Sociali

Regolamento

Campione di Categoria per ciascuna specialità

Conquisterà il titolo di **Campione di Categoria**, il primo/la prima di ciascuna categoria con almeno 2 concorrenti in ciascuna delle specialità precedentemente elencate.

Nel caso di un solo concorrente in una categoria, questi sarà campione di categoria se precederà almeno un concorrente della categoria inferiore, tranne che per la categoria S1.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2010

Grand Prix

Elenco Gare GrandPrix Triathlon

Gara 1	CI Duathlon Assoluti 3a Prova Circuito Duathlon - S.Maurizio d'Opaglio NO (3 Aprile)
Gara 2	Finale Circuito Duathlon - Travo PC (17 Aprile)
Gara 3	1a Prova Circuito Triathlon NordOvest - Andora SV (1 Maggio)
Gara 4	2a Prova Circuito Triathlon NordOvest - Gaggiano MI (5 Giugno)
Gara 5	3a Prova Circuito Triathlon NordOvest - Genova (19 Giugno)
Gara 6	CI Duathlon Age Group - Cesate MI (26 Giugno)
Gara 7	CI Triathlon Olimpico Age Group - Tarzo TV (3 Luglio)
Gara 8	Milano City Triathlon - Milano (17 Luglio)
Gara 9	Triathlon Olimpico - Sarnico BS (28 Agosto)
Gara 10	Triathlon Sprint - Cremona (4 Settembre)
Gara 11	<i>Da definire</i>

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Circuiti Interni

Duathlon TriRoad Challenge

La classifica del Challenge viene stilata in base al punteggio FITri ottenuto nelle seguenti gare

N.ro Gara	Distanza	Data	Località
1	Sprint	20 Marzo	Manerba sul Garda (BS)
2	Sprint	3 Aprile	S.Maurizio d'Opaglio (NO)
3	Sprint	17 Aprile	Travo (PC)
4	Classico	26 Giugno	Cesate (MI)

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Circuiti Interni

Duathlon TriRoad Challenge

Le classifiche maschile e femminile verranno stilate secondo il seguente criterio

- **Gare completate (almeno una gara)**
- **A parità di gare punteggio FITri**

Per maggiori info consultare Regolamento pubblicato nella nuova sezione **Attività TRIATHLON** del sito RRCM

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Circuiti Interni

Duathlon TriRoad Challenge

Premi

Ai primi **5 uomini** ed alle prime **2 donne** classificate sarà riconosciuto il **Rinnovo del Tesseramento FITri per l'anno successivo.**

I premi non sono cumulabili con il Triathlon TriRoad Challenge.

* In caso di rifiuto del premio l'assegnazione sarà effettuata dal primo escluso a scalare in ordine di classifica

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Circuiti Interni

Triathlon TriRoad Challenge

La classifica del Challenge viene stilata in base al punteggio FITri ottenuto nelle seguenti gare

N.ro Gara	Distanza	Data	Località
1	Sprint	1 Maggio	Andora (IM)
2	Sprint	5 Giugno	Gaggiano (MI)
3	Olimpico	19 Giugno	Genova
4	Olimpico	17 Luglio	Milano

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Circuiti Interni

Triathlon TriRoad Challenge

Le classifiche maschile e femminile verranno stilate secondo il seguente criterio

- **Gare completate (almeno una gara)**
- **A parità di gare punteggio FITri**

Per maggiori info consultare Regolamento pubblicato nella nuova sezione **Attività TRIATHLON** del sito RRCM

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Circuiti Interni

Triathlon TriRoad Challenge

Premi

Ai primi **5 uomini** ed alle prime **2 donne** classificate sarà riconosciuto il **Rinnovo del Tesseramento FITri per l'anno successivo**.

I premi non sono cumulabili con il Triathlon TriRoad Challenge.

In caso di vincita in entrambi i Challenge sarà fruibile il premio del Duathlon TriRoad Challenge ed il premio non goduto nel Triathlon TriRoad Challenge verrà assegnato a partire dal primo escluso a scalare in ordine di classifica.

* In caso di rifiuto del premio l'assegnazione sarà effettuata dal primo escluso a scalare in ordine di classifica

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Circuiti Interni

TriRoad Super Challenge

La classifica del Super Challenge viene stilata utilizzando il medesimo criterio adottato dalla Federazione per la determinazione della Classifica Age Group a punti 2011 (gare a squadre comprese).

Si tratta di una graduatoria che attribuisce punti derivanti dalle classifiche dei Campionati Nazionali e dalle Graduatorie Nazionali (rif. Art. 4bis del Regolamento Tecnico).

Per maggiori info consultare Regolamento pubblicato nella nuova sezione **Attività TRIATHLON** del sito RRCM oppure direttamente il sito della Federazione Italiana Triathlon

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Circuiti Interni

TriRoad Super Challenge

Premi

Al **1° classificato/a** sarà riconosciuto il Rinnovo del Tesseramento RRCM per l'anno successivo + un buono spesa di 40 € fruibile per l'acquisto di abbigliamento RRCM + Iscrizione ad una gara per l'anno agonistico successivo (con un massimo di 30 €).

Al **2° classificato/a** sarà riconosciuto un buono spesa di 40 € fruibile per l'acquisto di abbigliamento RRCM + Iscrizione ad una gara per l'anno agonistico successivo (con un massimo di 30 €).

Al **3° classificato/a** sarà riconosciuta l'iscrizione ad una gara per l'anno agonistico successivo (con un massimo di 30 €).

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Circuiti Interni

Long Distance TriRoad Challenge



Si tratta di un nuovo circuito il cui calendario gare è composto da tutte le gare di Triathlon in calendario FITri, del circuito IM, de circuito TriStars ed in ogni caso tutte le singole manifestazioni internazionali (es. Embrunman) che abbiamo i seguenti "format"

- 70.3
- 111
- 140.6
- 222

Per altre gare con distanze spurie (es. Powerman o altre novità) il Direttivo TriRoad deciderà a quale delle distanze ufficiali equiparare la singola gara.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Circuiti Interni

Long Distance TriRoad Challenge



Ad ogni partecipazione verrà attribuito un punteggio base così composto.

- 10 punti per ogni gara completata sulle distanze 70.3 e 111
- 20 punti per ogni gara completata sulle distanze 140.6 e 222

A questo punteggio base vanno aggiunti tanti punti quanti sono i TriRoad lasciati indietro nella medesima gara.

L'attribuzione del punteggio verrà effettuata ufficialmente SOLO a seguito della segnalazione della partecipazione del singolo atleta che lo stesso effettuerà con mail all'indirizzo segreteria.rrcm.triathlon@gmail.com

Per maggiori info consultare Regolamento pubblicato nella nuova sezione **Attività TRIATHLON**

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

TITOLI – Circuiti Interni

Long Distance TriRoad Challenge



Premi

Ai primi **3 uomini** ed alla prima **donna** classificate sarà riconosciuto il Rinnovo del Tesseramento FITri per l'anno successivo.

Nel caso in cui lo stesso premio sia stato già vinto in altra classifica verrà consegnato buono spesa di pari valore fruibile per l'acquisto di abbigliamento RRCM.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

Altre gare di rilevanza nazionale

1a prova Circuito Duathlon – Arcugnano (VI) – 13 Marzo

2a prova Circuito Duathlon – Marina di Pisa (PI) – 26 Marzo

Campionato Italiano a Squadre di Duathlon Super Sprint

Marina di Pisa (PI) – 27 Marzo

Campionato Italiano di Triathlon Olimpico MTB

Cala Ginepro Orosei (NU) – 29 Maggio

Finale Nazionale Circuito Triathlon

Tuoro (PG) – 11 Settembre

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

Speciale Event

Milano City Triathlon

17 Luglio 2011

TriRoad Special Event in occasione del

40mo Compleanno del

ROAD RUNNERS

CLUB MILANO

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

Contributi per rimborso spese

Campionati Italiani di Aquathlon

A tutti i **Finisher** del **Campionato Italiano Age Group di Aquathlon** che si terrà a **Barberino del Mugello il 9 Luglio 2011** verrà riconosciuta la quota di iscrizione alla medesima manifestazione che si svolgerà nell'ambito della stagione Agonistica 2012.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

PREMI SPECIALI

Miglior "Rookie"

Il Comitato Direttivo Triathlon indicherà a suo insindacabile giudizio la matricola dell'anno agonistico che si è contraddistinta per partecipazione e per risultati.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

PREMI SPECIALI

Miglior “Progresso Tecnico”

Il Comitato Direttivo Triathlon indicherà a suo insindacabile giudizio il triathleta che nel corso dell'anno agonistico avrà dimostrato la più significativa crescita tecnico / qualitativa nella performance delle gare cui ha partecipato.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

PREMI SPECIALI

Miglior “Contributo”

Il Comitato Direttivo Triathlon indicherà a suo insindacabile giudizio colei / colui che nel corso dell'anno agonistico avrà dato il più significativo contributo alla squadra non solo durante le gare, ma anche e soprattutto al di fuori del contesto agonistico (tifo, organizzazione, supporto logistico, ecc).

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

PREMI SPECIALI

Premio Speciale "Spirito TriRoad"

Il Comitato Direttivo Triathlon indicherà a suo insindacabile giudizio colei / colui che si sarà contraddistinto nel corso dell'anno agonistico per un episodio che incarna al meglio il famoso "spirito TriRoad" ovvero che risulterà particolarmente meritevole per sportività, lealtà e solidarietà nonché per una "succosa" dose di Cuore & Maroni.

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

STAGIONE 2011

Premiazioni

Tutte le premiazioni dei Circuiti Interni e dei Premi Speciali sono previste all'interno della Festa TriRoad che si tiene alla fine della Stagione Agonistica (indicativamente nel mese di Novembre).

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

1° StageTriRoad

*Loano (SV)
11 – 13 marzo 2011*

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

1° Stage TriRoad

SISTEMAZIONE

Hotel Garden Lido – cosa ci offre?

- Camere doppie e triple (prenotate al versamento della caparra)
- Colazione a buffet con menu internazionale
- Cena con scelta su 2 antipasti, 2 primi, 2 secondi + dessert
- Palestra con attrezzi per fitness e spinning
- Bagno turco e area relax
- Parcheggio auto custodito e bike park
- Massaggi (da prenotare)

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

1° Stage TriRoad

PROGRAMMA VENERDI 11/03

Ore 13 - 14

Primi arrivi in hotel e inizio ufficiale 1° stage TriRoad

Ore 14.15 e ore 15.15

Entrata in piscina gruppi 1 e 2

Ore 14.30 - 15.30 e ore 15.30 - 16.30

Allenamento nuoto gruppi 1 e 2

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

1° Stage TriRoad

PROGRAMMA VENERDI 11/03

Ore 17.30 – 19.30

Allenamento corsa presso campo di atletica di Boissano

Ore 20 – 21

Cena presso ristorante Hotel Garden Lido

Ore 21.30

Conferenza dott. Mariani in hotel su metodi di allenamento

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

1° Stage TriRoad

PROGRAMMA SABATO 12/03

Ore 8

Colazione presso sala Hotel Garden Lido

Ore 9

Ritrovo per uscita in bici

Ore 9.15 – 13.00

Uscita bici, suddivisi per livelli di allenamento, packet-lunch x pranzo

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

1° Stage TriRoad

PROGRAMMA SABATO 12/03

Ore 14.30 – 15.30 e 15.30 – 16.30

Allenamento nuoto gruppi 1 e 2

Ore 18.30

Conferenza dott. Mariani in hotel su alimentazione

Ore 20

Cena presso ristorante Hotel Garden Lido poi serata libera

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

1° Stage TriRoad

PROGRAMMA DOMENICA 13/03

Ore 8

Allenamento corsa su Lungomare Loano - Borghetto

Ore 9 - 10

Colazione presso sala Hotel Garden Lido

Ore 10.15 – 13.00

Uscita bici, suddivisi per livelli di allenamento, autonomi per pranzo

33

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

1° Stage TriRoad

PROGRAMMA DOMENICA 13/03

Ore 14

Chiusura ufficiale 1° stage TriRoad e primi rientri a Milano

Ore 14 - 19

Per chi resta, utilizzo palestra, bagno turco, massaggi (da concordare)

Ore 20

Cena presso ristorante Hotel Garden Lido (da concordare)

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

1° Stage TriRoad

CHIUSURA ISCRIZIONI

Le iscrizioni allo stage si chiuderanno **IMPROROGABILMENTE** venerdì 25 febbraio 2011 alle ore 20.

Per chi ci sarà...

... appuntamento a Loano venerdì 11 marzo

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA

ROAD RUNNERS CLUB MILANO



STELLA DI BRONZO CONI AL MERITO SPORTIVO

e adesso basta parlare ... tutti a ...

NUOTARE
PEDALARE
CORRERE