



Il saluto del Direttore di 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 10km di gara che ti porteranno al traguardo posto ai 3000m s.l.m. di Carosello 3000. 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.

Concludo ricordando che ICON è ufficialmente inserito in Xtri World Tour il più prestigioso circuito mondiale Xtreme, guidato da Norseman, la storica competizione che, dal 2020, è campionato mondiale di triathlon Xtreme.

ICON distribuirà, ai primi due classificati maschili e femminile, 4 slots per il "campionato mondiale di Triathlon Xtreme" che si disputerà durante il "Norseman xtreme Triathlon".

Inoltre verranno sorteggiate 4 slots, tra tutti i finisher di Icon, per il "Norseman xtreme Triathlon".

Ti aspetto. Non negarti questa straordinaria opportunità.

Matteo Annovazzi
Race Director



Indice

Programma	5
Iscrizione	6
Descrizione della gara	8
Cut-off	9
Meteo e sicurezza	10
Regole	11
Equipaggiamento	12
Team di Supporto	14
Auto di supporto	15
Premiazioni	16
Indirizzi utili	16
Accommodation	17



Slots Icon 2023

ICON 2023 metterà a disposizione **300 slot** così suddivisi:

- 270 slot da assegnare
- 20 slot riservate all'organizzazione e alle aziende partners
- 10 slot con Charity Program

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.

Durante la registrazione sarà possibile acquistare la licenza giornaliera ma, in accordo con le normative del CONI (COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO), gli atleti dovranno presentare il CERTIFICATO MEDICO PER IL TRIATHLON FATTO IN ITALIA. Certificati medici per il Triathlon fatti in altri paesi non saranno validi e non si potrà avere la licenza giornaliera.

Cancellazione

Le slots di Icon non sono né trasferibili né possono essere cedute o vendute ad un altro atleta.

Icon non offre rimborsi trasferimenti o rinvii di iscrizione. Sappiamo che queste parole suonano un pò dure, ma il motivo per cui abbiamo adottato queste regole è quello di proteggere la longevità della nostra gara.

Tuttavia, insieme a Protect Group, XTri World Tour offre a tutti gli atleti di coprire la loro quota di iscrizione. Refund Protect può essere acquistato durante la registrazione all'evento.

I termini e le condizioni di Refund Protect possono essere letti **qui** (<https://www.refundable.me>).

Se hai acquistato il rimborso protetto e desideri richiedere la restituzione della quota di registrazione, lo farai **qui** (<https://form.refundable.me/forms/refund>).



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 14 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. Prima della partenza tutti gli atleti dovranno entrare in zona cambio per fare la spunta e dovranno successivamente schierarsi sulla spiaggia per la 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 a 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 slm)

Run

42,2 Km con partenza da Trepalle di Livigno e arrivo a Carosello 3000 (3000m slm)

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 tu o parte degli atleti che arriveranno a T3 al km 29,5, non saranno fatti arrivare a Carosello 3000m, ma saranno deviati con traguardo posto Plaza Placheda, Via Sarroch 1098, 23030 – Livigno.

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

Passo dello Stelvio: 11 ore (ore 16:00)

Uscita T2: 14 ore (ore 19:00)

12,6° Km in prossimità del primo ristoro: 15 ore 45' (ore 20:45)

Uscita T3: 16 ore (ore 21:00)

Tutti gli atleti che transiteranno in T3 oltre il cut off delle ore 21:00 (16 ore di gara), ma non oltre le 23:30, avranno la possibilità sino alle ore 01:00, di terminare la propria gara full distance a quota 1815m, tagliando l'apposito traguardo situato in Plaza Placheda, Via Sarroch 1098, 23030 – 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 14° 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 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 di partire per la frazione bike senza le apposite luci luminose da apporre sulla parte anteriore e posteriore della propria bici.
- 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 29,5 (T3) 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. Lo zaino, sia dell'atleta che dell'accompagnatore, sarà verificato durante la registrazione e dovrà essere lasciato all'organizzazione che lo metterà a disposizione nel giorno della gara
- Terminata la gara sarà allestito un ristoro adeguato



Regole

- Vigè il regolamento di World Triathlon.
- Età di partecipazione: nell'anno 2023 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 5 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 podistica.

Chiunque verrà sorpreso a gettare e carte delle barriere, gel, banane, ecc o qualsiasi materiale inquinante verrà

IMMEDIATAMENTE SQUALIFICATO

IMPORTANTE

Gli atleti che lo vorranno, potranno depositare lo zaino con tutto l'occorrente per la frazione run, durante la registrazione di Mercoledì o Giovedì.

L'organizzazione porterà lo zaino in T2 e sarà a disposizione dell'atleta durante il giorno della gara.

Regole nella frazione bike

- Il traffico è aperto alla circolazione ordinaria e l'atleta deve rispettare il codice della strada.
- Le seguenti violazioni comportano 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 12.3, 18.3, 23, 29.5 e al 36.5



Equipaggiamento

- La muta e la cuffia in neoprene sono obbligatori; le calze e i guanti (non palma) in neoprene sono consigliati
- Il chip deve essere indossato per tutta la gara, il GPS solo durante la frazione Bike e Run, 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 avere le due apposite luci luminose (anteriormente e posteriormente), 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
- Anche nella prima parte della frazione Run (sino a T3), sia per l'atleta (ed eventualmente per i volontari di supporto) è obbligatorio avere frontalino luminoso, acqua e cibo (in quantità idonea, considerando il fatto che il primo ristoro è al 12.3Km)

Equipaggiamento obbligatorio da T3

Da T3 e lungo la salita verso Carosello 3000 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
- giubba o waterproof* con cappuccio integrale (vedi specifiche o elencate)
- pantaloni pantavento lunghi fino alla caviglia
- guanti e cappello
- acqua e cibo idonei
- telefono cellulare funzionante con numero comunicato all'organizzazione (vedete bene quello del supporto)



*** Caratteristiche del giubbotto Waterproof**

Riterremo valide le giacche tecniche con cappuccio integrato costruite con delle membrane aventi tecnologie certificate, come riportato da etichetta, di traspirabilità ed impermeabilità all'acqua (alcuni esempi: Event, Gore-Tex® PacLite®, Gore-Tex® Pro, Gore-Tex® Active, Lowe Alpine Triple-point®, Marmot MemBrain®, Mountain Hardwear Conduit). Vista l'imprevedibilità delle condizioni metereologiche in ambiente alpino **sarà obbligatorio avere giacche con valori di impermeabilità pari a 10000 colonne d'acqua (noi consigliamo giacche con valori di impermeabilità pari alle 20000 colonne d'acqua).**

IMPORTANTE

Gli zaini contenenti il materiale obbligatorio dell'atleta e dell'accompagnatore verranno controllati e ritirati dall'organizzazione durante la distribuzione del pacco gara; gli zaini verranno messi a disposizione degli atleti e degli accompagnatori in T3 il giorno della gara.

Non sarà possibile salire a Carosello 3000 senza lo zaino

- 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



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 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 per la T1 e T2 e raccogliere le varie attrezzature utilizzate nella frazione precedente, rimuovendole dalla zona cambio (bicicletta compresa). Dovrà indossare la T-shirt (o casacca) del team supporto
- Dovrà, all'atto della registrazione, dare all'organizzazione un numero di telefono, dovrà avere con sé il telefono per tutta la durata della gara ed essere reperibile telefonicamente dalle 04:00 di Venerdì sino al termine delle premiazioni (eventuali cambi di percorso verranno comunicati attraverso sms telefonici)
- E' obbligatorio seguire il proprio atleta per tutta la durata della frazione ciclistica, l'auto però non potrà essere di ostruzione al traffico (non potrà guidare alla velocità dell'atleta)
- 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 29,5 della frazione Run, dove è posto T3, sino a Carosello 30 00 e dovrà avere uno zaino e materiale obbligatorio sopra descritto.



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 e come già spiegato **non potrà essere di ostruzione al traffico (non potrà guidare alla velocità dell'atleta).**
- L'auto di supporto, nei tratti in salita, dovrà fare passare le auto che arrivano alle spalle, in modo da non intralciare la circolazione stradale
- 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 per il cambio bici/nuoto, quella per il cambio bici/corsa (qualora non fosse già stata consegnata durante la registrazione 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 (o casacca) identificativa
- Le violazioni di queste regole potranno comportare squalifiche o penalizzazioni del proprio atleta

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
- E' sconsigliato l'utilizzo di camper
- Sarà obbligatorio esporre il materiale che verrà fornito dall'organizzazione, che contraddistingue ogni singolo atleta



Premiazioni

Tutti gli atleti riceveranno la T-shirts di finisher.

Durante la cerimonia di premiazioni verranno assegnate 4 SLOTS (primo e secondo atleta maschile e alla prima e seconda atleta femminile, che daranno diritto alla partecipazione al “CAMPIONATO MONDIALE TRIATHLON EXTREME” che si terrà durante il NORSEMAN XTREME TRIATHLON 2024.

Inoltre verranno assegnate 4 SLOTS sorteggiate tra tutti gli atleti al traguardo di Carosello 3000 (arrivo alto) che daranno diritto alla partecipazione del NORSEMAN XTREME TRIATHLON 2024.

Le slots saranno assegnate ai soli atleti presenti durante la cerimonia di premiazioni; nel caso un atleta non fosse presente o rinunciasse alla slot si procederà con un nuovo sorteggio.

Indirizzi utili

Race office e premiazioni: Plaza Placheda ,Via Saroch 1098, 23030-Livigno.

Consegna GPS (Venerdì 3 settembre 2021, prima della partenza della gara: “Aquagranda Active You” Via Rasia, 2 Livigno distante 200 mt. dalla partenza/T1.

Parcheggio per il team di supporto (Venerdì 3 settembre 2021, prima della partenza della gara: “Aquagranda Active You” Via Rasia, 2 Livigno distante 200 mt. dalla partenza/T1.

Partenza e T1: Lago di Livigno, Via Rasia, 23030-Livigno

T2: Via del Pont, 23030-Livigno (Loc. Trepalle

T3: Plaza Placheda ,Via Saroch 1098, 23030-Livigno.

Upper Finish line: Carosello 3000

Lower Finish line: Plaza Placheda ,Via Saroch 1098, 23030-Livigno. **Parcheggio consigliato per raggiungere la Finish line a Carosello 3000:** cabinovia Carosello 3000, Via Saroch 1242/G, 23030-Livigno



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

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 sito web.

ICONXTRI.COM



LIVIGNO 