

44. PUSTERTALER SKI-MARATHON 11.01.2020

RENNBÜRO / UFFICIO GARE:

10.01.2020 ore 14.00 – 19.00 Uhr / 11.01.2020 ore 06.30 – 08.00 Uhr Haus Sexten - casa congressi Sesto

WACHSSERVICE / SCIOLINATURA SWIX:

Bei der Startnummernausgabe im Haus Sexten / Al ritiro pettorali a Sesto - casa congressi

Freitag / Venerdì: ore 14.00 Uhr – ore 19.00 Uhr

START/PARTENZA:

Sexten/Waldheim um 9.00Uhr – alle Startgruppen starten zusammen - kein Wellenstart!

Sesto/Waldheim ore 09.00 – tutti gruppi partono assieme. NON ci sarà più la partenza a scaglioni.

STARTREIHEN / GRUPPI DI PARTENZA:

ELITE	Herren/uomini + Damen/donne	101-110
Alle Athleten 42 km / Tutti gli atleti 42 km	Herren/uomini + Damen/donne	10.001-10.100
1. Startreihe/gruppo di partenza	Herren/uomini	1001-1064
2. Startreihe/gruppo di partenza	Herren/uomini	2001-2059
3. Startreihe/gruppo di partenza	Herren/uomini	3001-3225

Frauen haben freie Startgruppenwahl – Le donne hanno libera scelta del gruppo di partenza
(Startnummern 62 km /pettorali 5001-5075)

WICHTIG: Bei allen Teilnehmern, die sich nach dem 04.01.2020 eingeschrieben haben stimmt die Startnummer nicht mehr mit der Startgruppe überein. Die betroffenen Teilnehmer können trotzdem in den von Ihnen ausgewählten Startgruppen starten.

IMPORTANTE: Per tutti i partecipanti che si sono iscritti dopo il 04.01.2020, il numero di partenza non corrisponde al gruppo di partenza. Tuttavia, tutti i partecipanti possono partire nel gruppo di partenza che hanno selezionato.

ZEITSCHRANKEN / LIMITI DI TEMPO:

Hotel Paradiso (km 14): ore 11.00 Uhr
Hotel Union(km 20): ore 12.00 Uhr
Hotel Ploner (km 33): ore 13:30 Uhr

Einlaufschluss Niederdorf/Arrivo Villabassa (km 62): ore 16.00 Uhr

Einlaufschluss Plätzwiese/Arrivo Prato Piazza (km 42): ore 15.00 Uhr

VERPFLEGUNG – SERVICE – ERSTE-HILFE-STELLEN / POSTI DI RISTORO – ASSISTENZA TECNICA – PRONTO SOCCORSO:

KM 0,0 START/PARTENZA Sexten / Sesto	Erste Hilfe, WC, Stockservice Pronto Soccorso, WC, cambio bastoni
KM 15 Haunold, Innichen / Baranci, San Candido	Verpflegungsstelle, Stockservice/ ristoro, cambio bastoni
KM 21 Nordic Arena Toblach / Dobbiaco	Verpflegungsstelle, Wachsservice, Stockservice ristoro, cambio bastoni, sciolinatura
KM 25 Kriegerfriedhof / Cimitero di guerra	Verpflegungsstelle, Stockservice ristoro, cambio bastoni
KM 33 Hotel Ploner Schluderbach / Carbonin	Verpflegungsstelle, Stockservice ristoro, cambio bastoni
KM 35 Aufstieg Plätzwiese / Salita Prato Piazza	Professioneller Wachs Service/ sciolinatura professionale
KM 42 Ziel 42 km Rennen – Plätzwiese / Arrivo gara 42 km - Prato Piazza	Verpflegungsstelle, Erste Hilfe, Busdienst ristoro, Pronto Soccorso, bus navetta
KM 46 Kriegerfriedhof / Cimitero di guerra	Verpflegungsstelle, Stockservice /ristoro, cambio bastoni
KM 56 Toblach, Rienz/ Dobbiaco, Rienza	Verpflegungsstelle, Stockservice/ristoro, cambio bastoni
KM 62 Ziel 62 km Rennen – Niederdorf / Arrivo gara 62 km - Villabassa	Verpflegungsstelle, Erste Hilfe, Busdienst ristoro, Pronto Soccorso, bus navetta

KLEIDERSÄCKE / SACCHI VERSTIARIO:

Der Kleidersack muss mit dem entsprechenden Adressenkärtchen versehen und gut verschnürt auf das bereitstehende Fahrzeug geladen werden. Die Säcke werden anschließend im Zielgelände wieder verteilt. Für Wertsachen im Kleidersack übernimmt das Organisationskomitee keine Haftung. Die Kleidersäcke für die kurze Distanz werden direkt auf die Plätzwiese gebracht.

I sacchi vestiari devono essere provvisti di un cartellino con nome, numero ed indirizzo del partecipante e depositato ben chiuso sul veicolo messo a disposizione dall'Organizzazione. Il Comitato Organizzatore non assume alcuna responsabilità per denaro o oggetti di valore depositati nei sacchi vestiario. I sacchi vestiario per il "TRACK ADRENALINA" verranno portati direttamente a Prato Piazza.

Kleidersäcke 42 km: **FARBE ROT / COLORE ROSSO** Kleidersäcke 62 km: **FARBE BLAU / COLORE BLU**

KOSTENLOSER SHUTTLE-BUSSERVICE / SERVIZIO PULLMAN NAVETTA GRATUITO:

07:15 - Niederdorf – Hauptplatz	07:15 Villabassa - Piazza centrale
07:25 - Toblach - Tourist Info	07:25 Dobbiaco - Tourist Info
07:35 - Innichen – Haunold	07:35 San candido - Baranci
07:45 - Sexten – Hauptplatz	07:45 Sesto – Piazza Centrale
07:50 - Sexten - Startgelände	07:50 Sesto-Area Partenza

Ab 13:00 Uhr: durchgehender Busdienst (alle 20 Minuten) von Niederdorf nach Sexten.

Dalle ore 13:00 servizio pullman continuato (ogni 20 minuti) da Villabassa a Sesto

UMKLEIDERAUM & DUSCHEN / SPOGLIATOI E DOCCE:

Turnhalle Niederdorf / Fitness Center/Palestra Villabassa

VERPFLEGUNG DER LÄUFER / RISTORO DEGLI ATLETI:

Turnhalle in Niederdorf ab 11.30 Uhr / Fitness Center/Palestra dalle ore 11.30

Essensbon: Der Essensbon befindet sich im Startpaket. Der Bon muss im Ziel bei der Verpflegung abgegeben werden.

Buono pasto: Il ticket sarà nel pacco gara e deve essere consegnato dal concorrente al ristoro finale.

SIEGEREHRUNG: SAMSTAG UM 14.00 UHR IN NIEDERDORF AM HAUPTPLATZ

CERIMONIA DI PREMIAZIONE: ALLE ORE 14.00 PRESSO PIAZZA CENTRALE VILLABASSA

ACHTUNG: Nicht abgegebene Transponder werden mit 50,00 € berechnet.

ATTENZIONE: Transponder (chip) non restituiti verranno messi in conto con 50,00 €

VIDEOKONTROLLEN / CONTROLLI VIDEO:

art. 310.2 In klassischen Rennen darf nur die klassische Technik angewandt werden (Diagonalschritt, Doppelstockschub, Doppelstockschub mit Zwischenschritt, Grätenschritt, Abfahrtstechnik und Richtungsänderungen). Teilnehmer, die sich nicht an die klassische Technik halten, werden disqualifiziert!

art. 310.2 Nelle gare in alternato è solo permessa la tecnica classica (passo alternato, passo spinta, scivolata spinta, spina di pesce, tecnica di discesa e cambi di direzione). I partecipanti che non rispetteranno la tecnica classica verranno squalificati.

MAXIMALE STOCKLÄNGE / LUNGHEZZA MASSIMA DEI BASTONCINI (FIS ART. 343.8.1)

art. 343.8 Bei internationalen Rennen in klassischer Technik, darf die maximale Stocklänge 83 % der Körpergröße des Athleten nicht übersteigen. Die Körpergröße des Athleten wird mit angezogenen Langlaufschuhen gemessen. Die Länge des Stockes wird von der Stockspitze bis zum Eintrittspunkt der Schlaufe in den Griff gemessen. Alle Maße werden wie folgt auf den nächsten Zentimeter gerundet: weniger als 0,5 cm wird abgerundet und ab 0,5 cm und höher wird aufgerundet. Die technischen Delegierten werden stichprobenartige Kontrollen durchführen.

art. 343.8 Nelle gare internazionali in alternato, la lunghezza massima dei bastoncini non deve superare l' 83% dell'altezza dell'atleta. L'altezza dello sciatore viene considerata con le scarpe ai piedi. La lunghezza del bastoncino viene misurata tra la punta del bastoncino e l'attacco del cinturino all'impugnatura. Tutte le misure saranno arrotondate al centimetro più vicino. I delegati tecnici effettueranno controlli a campione della lunghezza dei bastoncini.

Während des Rennens kann nur ein **Einzeliski** ausgetauscht werden. Überholer haben kein Vorrecht auf „freie Bahn“. Durante la gara si può sostituire soltanto **uno sci** ed una sola volta. Lungo il percorso non sussiste alcun diritto alla “pista libera” per quelli superanti.

TRACK ADRENALINA 42 KM

STICKER SKI (Startpaket/pacco gara)

Die Sticker müssen von den Athleten selbst, vor dem Rennen auf die Skier angebracht werden.

Gli adesivi devono essere attaccati degli atleti stessi sugli sci prima della gara.

Die Überquerung der Hauptstraße nach Carbonin für den Aufstieg zur Plätzwiese ist obligatorisch zu Fuß zu überqueren, sprich beide Skier müssen entfernt werden, danach gibt es einen kostenlosen Wachsservice, den jeder Sportler nutzen kann. Es ist verboten beim Aufstieg zur Plätzwiese Felle zu benutzen, dies führt zur Disqualifikation.

L'attraversamento della strada statale a Carbonin per la salita a Prato Piazza, sarà obbligatoria farla, togliendo entrambi gli sci, dopodiché ci sarà un servizio gratuito di sciolinatura, del quale ognun atleta potrà avvalersi. Per la salita a Prato Piazza è vietato utilizzare le pelli, pena la squalifica.

STARTLIST, RESULTS, FOTOSERVICE & DIPLOMA → www.ski-marathon.com