



Marina di Campo, LI - ITALY

**RACE BOOK
BRIEFING
2024**

Il presente regolamento funge da briefing.
Non si svolge nessun briefing in presenza nel weekend di gara.

*Present race book is valid as briefing for competitor.
No face-to-face briefing during the race weekend.*

In ricordo ed onore del mio papà

Non nego che sia stato un anno difficile, anzi difficilissimo. Per chiunque lo abbia provato, perdere un genitore è una esperienza traumatica.

Per me portare avanti questo Elbaman senza il supporto, entusiasmo e capacità di mio papà è stata una scelta non scontata. C'è stato un momento in cui avrei voluto buttare tutto alle

spalle. Ma poi ho capito: lui non avrebbe voluto, non avrebbe mai mollato, come mi ha sempre insegnato. Si abbozza alle difficoltà, si rialza la testa, ci si rimbecca le maniche e si va avanti.

E così è stato. Il grande supporto della mia fidatissima squadra e di mia mamma, che ha affrontato la perdita con grande forza dopo 50 anni di matrimonio e non so quanti altri di fidanzamento, ci portano ancora una volta qui. A Marina di Campo per vivere il vostro e nostro Elbaman.

Molti di voi lo conoscevano personalmente (quante volte sentivo urlare "Ciao Massimo!!), altri no, ma sappiate solo che lui era uno dei più grossi e potenti motori di Elbaman, da sempre. Tra l'altro la firma che trovate sullo zaino del pacco gara è la sua.

Lui ci ha creduto sin dall'inizio anche più di me forse a volte. Mi ha spinto a non mollare quando, negli anni, si sono presentate a volte moltissime difficoltà e ha sempre messo del suo per far riuscire tutto alla perfezione. Per questo vi chiedo di dedicare a lui non solo un pensiero, ma almeno 1km della vostra fatica durante una giornata che, spero, sia per tutti voi indimenticabile. Come nella foto qui accanto, lui veglierà su ognuno di voi e di noi.



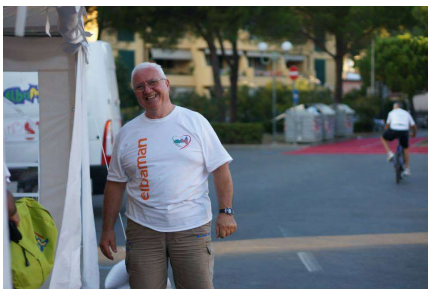
Come sempre abbiamo uno staff incredibile che vi appoggerà durante ogni momento e non posso dimenticare i nostri "Supporter", quelle piccole realtà locali che ci danno una piccola, ma enorme, mano nel tenere in piedi la manifestazione. Li riconoscete dall'adesivo sulla vetrina o sulla porta, dalla bandiera esposta e magari dalle maglie supporter che hanno ricevuto. Fategli visita, non ve ne pentirete e, se potete, ringraziateli. Dettagli ulteriori all'ultima pagina di questo libretto.



Chiudo per ricordarvi che il 2025 vedrà la XX edizione di Elbaman, vorremmo sia la più speciale di sempre. Già il lunedì mattina, volendo, ci si potrà pre-iscrivere. Tante le idee per novità che portino Elbaman ancora una volta, ad essere una gara indimenticabile.

Grazie di cuore per averci scelto.

Marco Scotti e tutto il Vostro ELBAMAN STAFF



2018
Sempre con il sorriso



2004
Massimo ed Ermes
preparano il percorso



2022
Con il nostro grandissimo amico
Herbert, entrambi distrutti, ma felici

Massimo Scotti

Vincitori passati – Past Winners (*)

Individual Races

ANNO		ELBAMAN		ELBAMAN73	
2004	M	N.D.		Torsani M. (ITA)	4:31:33
	F			Stampi E. (ITA)	5:44:18
2005 (1)	M	Colting J. (SWE)	8:47:54	N.D.	
	F	Barkun N. (BLR)	10:16:41		
2006 (2)	M	Major J. (HUN)	9:04:07	N.D.	
	F	Barkun N. (BLR)	10:29:07		
2007 (3)	M	Alessandri A. (ITA)	9:39:20	N.D.	
	F	Cisarovska L. (CZE)	11:04:21		
2008	M	Girasole F. (ITA)	9:49:26	N.D.	
	F	Barkun N. (BLR)	10:40:33		
2009	M	Annovazzi M. (ITA)	9:46:46	Borfiga P. (ITA)	5:11:57
	F	Sella M. (ITA)	10:42:35	Lemay V. (FRA)	5:41:09
2010	M	Annovazzi M. (ITA)	9:43:10	Baldelli G. (ITA)	4:52:43
	F	Sella M. (ITA)	10:47:13	Lemay V. (FRA)	5:30:53
2011	M	Brands C. (NLD)	9:55:01	Von Allmen K. (CHE)	4:48:58
	F	Cisarovska L. (CZE)	11:24:58	Parsons M. (GBR)	5:25:51
2012	M	Annovazzi M. (ITA)	9:54:28	Baldelli G. (ITA)	4:52:18
	F	Stadlmann M. (AUT)	11:12:23	Dossena S. (ITA)	5:26:01
2013	M	Simoncini L. (ITA)	10:34:22	Jadoul C. (BEL)	4:59:49
	F	Parsons M. (GBR)	12:15:37	Dogana M. (ITA)	5:29:46
2014	M	Berlage L. (BEL)	9:54:49	Rechsteiner D. (CHE)	4:45:01
	F	Mazzucco L. (ITA)	11:51:45	Zavanone I. (ITA)	5:44:05
2015	M	Berlage L. (BEL)	9:26:15	Hopf G. (ITA)	4:49:02
	F	Engelke-Horn C. (DEU)	11:40:03	Bernardi M. (ITA)	5:15:54
2016	M	Simoncini L. (ITA)	10:04:36	Luciani S. (ITA)	4:45:32
	F	Engelke-Horn C. (DEU)	11:42:44	Peroncini E. (ITA)	5:37:58
2018 (2)	M	Kirmeier M. (DEU)	9:37:27	Hoermann M. (DEU)	4:26:56
	F	Gerychova M-. (CZE)	10:59:18	Maurer M. (CHE)	5:15:02
2019	M	Kirmeier M. (DEU)	9:43:17	Capocci M. (ITA)	4:54:45
	F	Parsons M. (GBR)	11:52:59	Menegon M. (ITA)	5:22:27
2021	M	Carboncini L. (ITA)	9:52:06	Giovine D. (ITA)	4:38:47
	F	Zanini M. (ITA)	15:17:08	Bertelle A. (ITA)	5:49:35
2022	M	Gualtieri F. (ITA)	9:44:36	Molinari G. (ITA)	4:39:15
	F	Menegon M. (ITA)	11:37:18	Kleiser D. (DEU)	5:07:33
2023	M	Kirmeier M. (DEU)	9:32:02	Carozzo M. (ITA)	4:50:43
	F	Müller A. (BEL)	11:42:45	Schianchi F. (ITA)	5:20:40

- (1) Bike course towards Cavo & return (2 laps x 90km)
- (2) New bike course (3 laps x 58km). Back in 2018 with a slight variation in Procchio (no effect on final time)
- (3) Modified standard bike course (3 laps x 60km)

(*)
2014: Only individual races
2017: Cancelled (Flooding)
2020: Cancelled (COVID-19)

Relay Races (Full distance)

ANNO	CAT	STAFFETTA / RELAY		ANNO	CAT.	STAFFETTA / RELAY	
2006	M	Freestyle	9:34:51	2015	M	Team Eno	9:24:39
	F	Garda Trentino	12:00:52		F	--	
	MIX	--			MIX	Pratikagroup	9:37:02
2007	M	Freestyle 2	9:41:39	2016	M	Frida Team	9:58:14
	F	Nutella Team	12:51:02		F	--	
	MIX	Living	11:36:21		MIX	TTS Start up	10:49:45
2008	M	Fisico in allestimento	10:00:53	2018	M	#PRIMADITUTTO	9:40:21
	F	Lippepiraten F	12:07:42		F	Camping Enfola Isola d'Elba	10:48:01
	MIX	Magali Henry Brad	10:58:53		MIX	1EMMETRA2D	10:08:55
2009	M	San Marco Tri Servigliano	9:22:53	2019	M	WinForTea	9:35:36
	F	Triathlon Abruzzo 1	11:07:38		F	Camping Enfola Isola d'Elba	10:20:58
	MIX	Triathlon Siena 1	9:57:03		MIX	I bagai	12:05:00
2010	M	Fisico in allestimento	9:49:58	2021	M	RTS	9:56:21
	F	Olimpia Triathlon	11:38:10		F	TRIATHLON 21 F	14:09:32
	MIX	Caciucco Team	11:14:30		MIX	CAMPING ENFOLA ISOLA D ELBA	10:53:58
2011	M	San Marco Tri Servigliano	9:13:35	2022	M	BELLI DI NOTTE	9:56:04
	F	Olimpia Triathlon	11:30:48		F	PUG TEAM	12:32:34
	MIX	Celasifa	10:00:09		MIX	CAMPING ENFOLA ISOLA D ELBA	11:07:48
2012	M	Team Pausini Ptpn	9:51:30	2023	M	TIN BOTA	9:16:03
	F	GS Pasta Granarolo	11:07:57		F	--	
	MIX	Triteam revenge 12	11:12:00		MIX	SANSONI TEAM	10:23:58
2013	M	Beach Boys	10:22:47				
	F	Bike Science UK	11:19:26				
	MIX	Gli Incredibili	12:22:17				

Relay Races (Half distance)

ANNO	CAT.	STAFFETTA / RELAY	
2022	M	HRM TEAM	4:40:38
	F	AQUARIUS	5:47:34
	MIX	TEAM GINSER	4:53:01

Atleti sempre presenti al via / Athletes always present at the start

BENDINELLI GIAMPAOLO	finisher 10 Full (7. Full Rit.)
GIACOPUZZI WALTER	finisher 14 Full (3 Full Rit.)
MASCHERPA ACHILLE	Sempre finisher - 17 Full
ZANETTI LUCA	finisher 15 Full (2 Full. Rit.)

Exclusive Club Members List

ALESSANDRI FRANCESCO	FORNASARI MASSIMO	OLDANI MAURO
ALLIRI GIOVANNI	FRANKFURTH INGRID	PALLARO DANIELA
ALVANO RICCARDO	FRANKFURTH RAINER	PANARELLA FRANCESCO
AMICO GIOVANNI	FRANZONI MASSIMO	PAPALINI MIRCO
ANTONELLI ALESSIO	GAMBERINI ROBERTO	PARSONS MICHELLE
ARES CONSTANTINO	GAUDIELLO ANTONIO	PARSONS PHIL
ARTONI TITO	GAVAZZI MAURIZIO	PATSCH HERBERT
BASSOLA LINO	GAVIOLI MORENO	PELLEGGI GIOVANNI
BAUMGARTNER RETO	GAY PIERRE-ANTOINE	PIOMBI LUCA
BEDNAR TOMAS	GHINI ROBERTO	QUARELLO ALBERTO
BELLANI LUCA	GIACOPUZZI WALTER	RAMUZZI MARCO
BENDINELLI GIAMPAOLO	GIAMPIETRI STEFANO	REBONATO GABRIELE
BIAGGIONI CARLO	GIORDANI LUIGI	RESTANI SARA
BIDONE FABIO	GIORDANO FABIO	ROSSETTO MICHELE

BONFANTI AMEDEO	HLAVAC LUMIR	ROSSI FERDINANDO
BONI ALBERTO	ILG MARTIN	ROSSI JURIS
BORGARINO MATTIA	ISOLATO FABIO	SABALICH ALESSIO
BORGHESANI LUCIANO	JOBARD JEAN-PIERRE	SACCHI LUIGI
BOSERMAN ROBERTO	JUNGKUNZ CLEMENS	SAMDAL SVERRE
BROCCHI MAURIZIO	KIRMEIER MAXIMILIAN	SAUNDERS DAVID
CAMBIO ALBERTO	KOEHLER ANDREAS	SCHIANCHI MATTHIA
CANAPINI GIOVANNI	KUHN PETER	SCOLARI ARMANDO
CAPRIOTTI ROBERTO	LA VIOLA SALVATORE	SELLA MARIA ALFONSA
CAROLA LUCA	LACORCIA STEFANO	SELOI EMMANUEL
CARRERA SAMUELE	LANGHAMMER TOMAS	SESTINI FABIO LUCA MARIA
CARTEI GIANLUCA	LOSI MATTEO	SILVERII ELIODORO
CASTELBERG RALPH	MAGGI STEFANO	SODI GRAZIANO
CATALANO VINCENZO	MANFREDI LUCIANO ANTONIO	SONAGLIA MASSIMO
CAVALLONE PAOLO	MANZI FABIO	SPREAFICO FILIPPO
CHAREYRE NICOLAS	MARCANTOGNINI SERGIO	SPREAFICO PIETRO
CIACCIA ETTORE	MARINI MICHELE	STAMPI ELISABETTA
CIARROCCHI MAURO	MARINI PAOLO ANGELO	STRADA MASSIMO
CONTARDI FRANCESCA	MARITATI GIACOMO	STRATA MARGHERITA
CORSI ROBERTO	MASCHERPA ACHILLE	SVARC PETR
CREEMERS STEFAN	MASIA NICOLA	TARGA OSCAR
CRUCIANI DANIELE	MATTIACCI PIERPAOLO	TARTAGLIA ALBERTO
DALL'ALBA DANIELE	MAZZOTTI FABRIZIO	THOUVENOT LAURENT
DE MASI MASSIMO	MENICORI FRANCO	TRAPPMANN ROBERT
DI FEBO RENATO	MEOSI PAOLO	TUNIZ ANDREA
DOMENEGHETTI FABRIZIO	MITTA MICHEL	VALLINI SANDRO
FABBRI FABIO	MORETTO GIANANDREA	VANNI MATTEO
FAIOLA FABIO	MUENZEL THOMAS	ZANETTI LUCA
FANTOZZI STEFANO	NAVA MARCO R.	ZANFORLIN MAURIZIO
FERRETTI CASTELLANI CHRISTIAN	NICASTRI PAOLO	ZANOTTI ALESSANDRO
FINETTO ALBINO	OGNIBENE FABRIZIO	ZIRKZEE PAUL
FOCHESATO LUCA	OGNIBENE GIAN LUCA	ZONI MAURIZIO



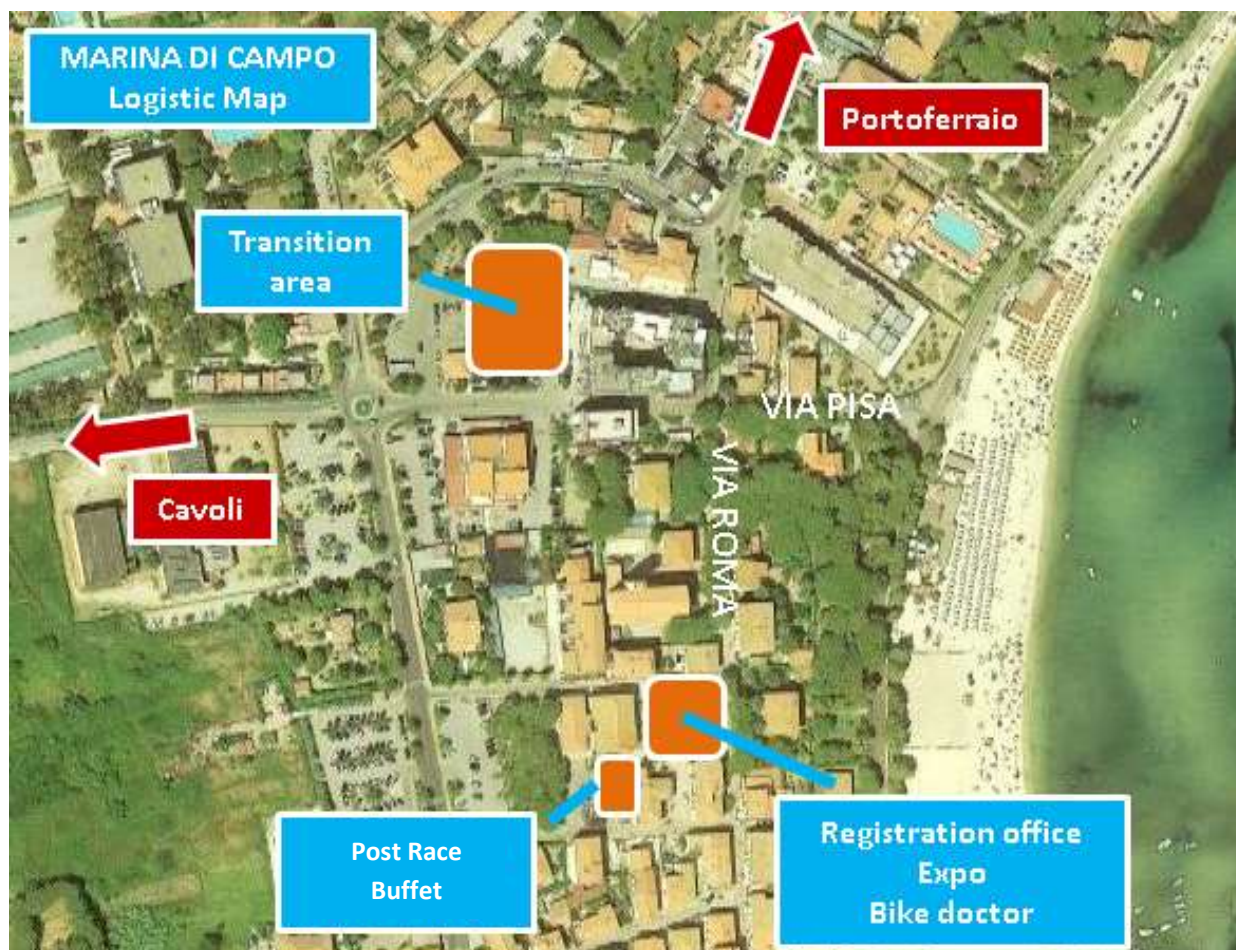


L'essenza del mare

acquadellelba.com

PROGRAMMA Schedule

DATA DATE	ORARIO TIME	EVENTO EVENT	LUOGO LOCATION
Venerdì Friday 27.09.2024	9.00 – 12.00	Bike tour percorso con il 2 volte vincitore Maxi Kirmeier (pag.36) Bike lap Elbaman with 2 times winner Maxi Kirmeier (page 36)	Meeting Point entrata Zona Cambio <i>Meeting Point entrance Transition area</i>
	15.00 – 19.00	Ritiro pettorali <i>Race number pickup</i>	Ufficio Segreteria Piazza Roma <i>Registration Office center town Piazza Roma</i>
	15.00 – 19.00	Expo con disponibilità Bike doctor <i>Expo - Bike doctor available</i>	Piazza Roma <i>Piazza Roma center town</i>
Sabato Saturday 28.09.2024	7.30 – 8.30	Prova percorso nuoto <i>Swim course familiarization</i>	Area partenza spiaggia <i>Beach Starting area</i>
	9.30 – 12.00 14.00 – 18.00	Ritiro pettorali <i>Race number pickup</i>	Ufficio Segreteria Piazza Roma <i>Registration Office center town Piazza Roma</i>
	9.30 – 12.00 14.00 – 18.00	Elbaman Shop - Expo & Bike doctor	Piazza Roma <i>Roma center town</i>
	12.00 – 16.00	ELBAMAN AQUATHLON / ELBAMAN KIDS	Lungomare / <i>Seafont</i>
	16.00 – 18.30	Check-in zona cambio (tutte le gare) <i>Transition Area Check-in (all races)</i>	Zona Cambio <i>Transition area</i>
Domenica Sunday 29.09.2024	10.30 – 19.30	Elbaman Shop / Expo	Piazza Roma
	5.30	Accesso zona cambio / <i>Transition area open</i>	Zona Cambio <i>Transition area</i>
	6.40	Chiusura zona cambio Elbaman (full) / Staffetta (Full e 73) <i>Elbaman (full) and all Relay Teams transition area closure</i>	
	7.20	Chiusura zona cambio Elbaman73 individuali <i>Elbaman73 individual transition area closure</i>	
	6.40 – 6.50	Apertura box partenza ELBAMAN Individuale <i>Starting box opening ELBAMAN Individual</i>	Area partenza spiaggia <i>Beach Starting area</i>
	7.00	Partenza ELBAMAN Individuale <i>Start ELBAMAN Individual</i>	
	7.20 – 7.30	Apertura box partenza ELBAMAN Staffetta <i>Starting box opening ELBAMAN Relay</i>	
	7.40	Partenza ELBAMAN Staffetta <i>Start ELBAMAN Relay</i>	
	7.45 – 7.50	Apertura box partenza ELBAMAN73 Femminile <i>Starting box opening ELBAMAN73 Female</i>	
	8.00	Partenza ELBAMAN73 Femminile <i>Start ELBAMAN73 Female</i>	
	8.00 – 8.10	Apertura box partenza ELBAMAN73 Maschile <i>Starting box opening ELBAMAN73 Male</i>	
	8.15	Partenza ELBAMAN73 Maschile (1° batteria, 2° a seguire) <i>Start ELBAMAN73 Male (1st wave, 2nd follows)</i>	
	8.35 – 8.40	Apertura box partenza ELBAMAN73 Staffetta <i>Starting box opening ELBAMAN73 Relay</i>	
	8.45	Partenza ELBAMAN73 Staffetta <i>Start ELBAMAN73 Relay</i>	
	15.00 – 23.00	Check out bici/materiale da zona cambio ELBAMAN73 <i>Bike Check out from Transition area ELBAMAN73</i>	Zona Cambio <i>Transition area</i>
	18.00 – 23.00	Check out bici/materiale da zona cambio ELBAMAN <i>Bike Check out from Transition area ELBAMAN</i>	
	20.00	Premiazione ELBAMAN73 individuale e staffetta <i>Prize Ceremony ELBAMAN73 individual and relay</i>	Area Arrivo <i>Finish line area</i>
24.00	Chiusura di ELBAMAN / ELBAMAN Closing time		
Lunedì Monday 30.09.2024	10.00	Premiazione ELBAMAN (Individuale e Staffetta) <i>Prize ceremony ELBAMAN (Individual & Relay)</i> Elbaman Shop open Pre-iscrizione Elbaman 2025 (dettagli nel presente reg.) <i>Elbaman 2025 Pre registration (details in the rulebook)</i>	Area Arrivo <i>Finish line area</i>



 Regole generali

da pag. 9

 General rules

from pag. 19

Percorsi-Courses

from pag. 28

Bike Course Tour with Maxi

pag. 33

Elbaman Supporter

pag. 34

IL PRESENTE REGOLAMENTO COSTITUISCE ANCHE IL BRIEFING DI GARA**Non viene svolto alcun briefing in presenza nel weekend di gara****NUMERI DI EMERGENZA GIORNO DI GARA +39.340 4016892 / +39.340 4016893****GENERALITA'**

Salvo ove espressamente indicato, il presente regolamento generale riguarda tutte le competizioni che si svolgono durante Elbaman.

Competizioni interessate:

- Elbaman distanza superlungo (3.8/180/42.2) individuale
- Elbaman73 distanza medio (1.9/90/21.1) individuale
- Staffetta distanza superlungo (3.8/180/42.2) / distanza medio (1.9/90/21.1)

Nel presente regolamento le tre competizioni saranno indicate, ove necessario un distinguo specifico di regolamento, come Elbaman / Elbaman73 / Staffetta / Staffetta73

ATLETI AMMESSI

In tutte le competizioni sono ammessi atleti (uomini e donne) con data di nascita 2004 (20 anni compiuti) e precedente in possesso di regolare licenza 2024 rilasciata da Federazione affiliata all'ITU (vedere anche il paragrafo seguente "Tesseramenti ammessi").

L'organizzazione si riserva il diritto di rifiutare l'iscrizione di un atleta dandone adeguate spiegazioni.

TESSERAMENTI AMMESSI / TESSERAMENTO GIORNALIERO

Una tessera Triathlon rilasciata da una federazione ITU è obbligatoria. In caso si sia sprovvisti è possibile richiedere una tessera giornaliera. Gli atleti che non hanno un tesseramento in regola possono ottenere un tesseramento giornaliero inserendo la dicitura "INDIVIDUALE" sia nel campo tessera che nel campo società del modulo di iscrizione.

Secondo disposizione Federale (Prot. N. 1152/PRES del 21/06/2018), atleti italiani residenti in Italia non saranno ammessi a partecipare se provvisti di sola tessera straniera. Essi dovranno in tal caso obbligatoriamente stipulare un tesseramento giornaliero.

Per ottenere la tessera giornaliera, si deve, al ritiro pettorale, consegnare copia di un certificato medico come di seguito

- Residenti in Italia: certificato medico sportivo agonistico per il TRIATHLON rilasciato da un medico sportivo Italiano in data NON antecedente il 30.09.2023. Certificati non riportanti la dicitura TRIATHLON e/o rilasciati all'estero non sono validi. ATTENZIONE è necessario mostrare anche la copia originale. Senza l'originale non si potrà procedere al tesseramento.
- Residenti all'estero: certificato medico come per residenti in Italia, oppure "Medical certificate for sport activity" compilato come da modulo FITRI: <https://www.fitri.it/it/documenti/category/298-tesseramenti-2024.html?download=2396:ita-daily-license-2024>, firmato e timbrato da medico estero. Tale documento deve essere presentato e consegnato in originale. E' necessario presentarsi al ritiro del pettorale con documento di identità attestante la residenza all'estero.

Viene inoltre richiesta la compilazione di un modulo che può essere scaricato preventivamente a questo

>> LINK (<https://www.fitri.it/it/documenti/category/253-tesseramenti-2023.html?download=2098:scheda-tesseramento-giornaliero>)

Il costo del tesseramento giornaliero è pari a 30euro (individuali) o 15euro (staffettisti) da versare in contanti al ritiro del pettorale. Tale cifra viene in toto versata alla F.I.Tri. e nulla viene trattenuto dall'organizzazione.

UFFICIO ISCRIZIONI – REGISTRAZIONE

L'orario di apertura è dettagliato sul programma.

L'ufficio iscrizioni domenica è chiuso: nessun numero di gara sarà distribuito la domenica mattina.

Per la registrazione è obbligatorio presentarsi con:

- licenza 2024 valida (tranne nel caso in cui sia stato richiesto tesseramento giornaliero)
- documento di identità valido da cui risultino residenza e cittadinanza

Gli atleti individuali che non possano ritirare personalmente il materiale di gara possono delegare una terza persona utilizzando il modulo preposto di delega scaricabile dal sito internet sezione "Regolamenti e downloads".

Per i team staffetta è sufficiente che almeno un atleta della squadra si presenti per il ritiro, presentando in ogni caso i documenti obbligatori (Tessera + Identità) di tutti i membri della squadra.

Tutti gli atleti che necessitano la tessera giornaliera dovranno presentarsi di persona.

RACE PACK

Il race pack contiene, la busta tecnica con pettorale, tatuaggi, adesivi di gara ed inoltre, per i soli atleti Elbaman 3 borse (Bike Bag – Run Bag – Street Bag). Gli atleti di Elbaman73, Staffetta e Staffetta73 ricevono solo 1 borsa Street Bag (Nera) a testa.

- I 2 tatuaggi che vanno applicati su braccia e gambe in modo alterno (braccio sinistro-gamba destra).

- Foglio adesivi di gara:

- o numero bici è da applicare sul tubo sella oppure sul cavo freno posteriore e deve essere chiaramente visibile da entrambe le parti.
- o 1 adesivo per il casco (Helmet) da apporre frontalmente sul casco stesso.
- o adesivo "Pre-post race bag" da utilizzarsi per la sacca nera "Street bag" (vedi in



seguito materiale personale)

- o adesivi Bike e Run (solo Elbaman individuale) per le 2 borse di cambio Bike Bag e Run Bag.

Domenica mattina non è permesso l'ingresso in zona cambio senza numero tatuato sul corpo.

Per evitare attese e code, presentarsi già pronti!

CHIP ELETTRONICO RILEVAMENTO TEMPO

Il Chip deve essere ritirato all'ingresso della zona cambio prima del bike check-in.

Anche le staffette ricevono 1 Chip che costituisce il testimone di gara da passarsi tra un frazionista e l'altro.

Il chip è da usarsi obbligatoriamente in gara da parte di tutti gli atleti.

Il chip elettronico deve essere legato alla caviglia sinistra. Questo è l'unico elemento ufficiale di rilevamento del tempo di gara ed è gestito da Nextrace. Se, durante la competizione, si smarrisce il chip, lo si deve segnalare, non appena possibile, ad un giudice.

L'organizzazione provvede, per quanto possibile, a recapitare all'atleta un chip sostitutivo.

RESTITUZIONE CHIP

Il Chip deve essere restituito durante il check-out di bici e materiale dalla Zona Cambio. In caso di mancata restituzione per smarrimento dovranno essere versati sul posto euro 50/Chip.

RACE GADGET

Tramite un ticket adesivo presente nella tabella numeri adesivi del Race Pack, si potrà ritirare il Race Gadget presso lo stand "Elbaman Shop" dove si trova anche il merchandising ufficiale di gara.

Gadget non ritirati non saranno spediti.

BRIEFING PRE-GARA

Non viene svolto alcun briefing pre-gara. Il presente regolamento funge da briefing. Eventuali informazioni e/o variazioni sono espresse presso la segreteria iscrizioni.

CHECK-IN BICI

Per tutti gli atleti di tutte le categorie il check-in di bici e casco avviene il sabato secondo l'orario stabilito.

All'ingresso della zona cambio, prima del check-in, deve essere ritirato il chip di gara. Ci si deve presentare con bici e casco numerati e pettorale di gara. Gli atleti tesserati per federazioni straniere devono presentarsi al check-in muniti della tessera triathlon e documento identificativo.

Il pettorale dovrà poi essere portato fuori dalla zona cambio dopo il check-in, mentre il casco deve rimanere in zona cambio sulla bicicletta. La bicicletta deve essere appesa per la sella con il manubrio rivolto verso di sé.

Tutto il resto del materiale occorrente dovrà essere depositato nei propri spazi la domenica mattina: le sacche di cambio Bike Bag e Run Bag NON vanno depositate sabato, ma domenica mattina!

APERTURA ZONA CAMBIO DOMENICA

Domenica mattina la zona cambio è aperta secondo l'orario stabilito nel programma ufficiale. Durante tale orario è possibile controllare la propria bicicletta e posizionare le proprie sacche e materiale per le due transizioni. E' proibito sostituire ruote, appendici o altri particolari sulla bicicletta salvo autorizzazione da parte dei Giudici di gara.

TEMPI LIMITE DI GARA

Nuoto	ELBANMAN	2h15	STAFFETTA	2h05'	ELBAMAN73	1h15'	STAFFETTA73	1h
Bici	Fine 2° giro	Ore 15.00 (*)	Fine ciclismo	Ore 18.00 (entrata T2)				
Uscita T2	Ore 18.30							
Fine gara	Ore 24.00							

(*) CANCELLO INTERMEDIO: alle ore 15.00 verrà chiuso il percorso ciclistico. Chiunque transitasse a cancello chiuso e dovesse ancora percorrerne uno o più giri, verrà messo fuori classifica e potrà continuare a proprio rischio e pericolo. L'organizzazione non garantisce il controllo dei percorsi ed i ristori dopo il passaggio del camion scopa. In caso di evidenti fattori esterni che hanno rallentato lo svolgimento della gara (es. Condizioni meteo molto sfavorevoli), la chiusura del cancello intermedio potrà essere posticipata fino ad un massimo di 30 minuti (15.30) ad insindacabile giudizio dell'organizzazione in accordo con il Giudice Arbitro.

BORSE CAMBIO T1 (Bike Bag) – T2 (Run Bag)

Solo i concorrenti alla gara full individuale Elbaman ricevono due borse BIKE e RUN BAG da utilizzarsi per la prima e la seconda transizione. Entrambe le sacche devono essere contrassegnate con il proprio numero di gara adesivo.

Entrambe vanno posizionate domenica mattina.

Sacca T1 BIKE BAG (cambio Nuoto > Bici) – Va posizionata secondo le indicazioni dello staff. Contiene tutto quanto necessario per la frazione bici.

Sacca T2 RUN BAG (cambio Bici > Corsa) – Va posizionata sotto la propria bicicletta. Contiene tutto quanto necessario per la frazione corsa.

Nessun materiale deve rimanere in terra fuori dalle sacche. Casco e numero di gara devono essere posti sulla bicicletta. Eventuali altri materiali (es. scarpe) possono essere posizionati sulla bicicletta.



10



Gli atleti partecipanti a Elbaman73 ed alle gare a staffetta non ricevono le 2 sacche e devono cambiarsi vicino alla propria bicicletta.

REGOLE ZONA CAMBIO

La mappa della zona cambio è dettagliata in fondo al presente regolamento.

Per tutti gli atleti individuali è assolutamente obbligatorio lasciare il casco e pettorale visibile sulla bicicletta durante la frazione di nuoto.

Indossare il numero di gara nel nuoto è proibito e causa una ammonizione di tempo da scontare al penalty box all'entrata di T1.

Si ricorda che per tutti è vietato salire in bicicletta in zona cambio. Salita e discesa sono regolate da un punto ben preciso all'entrata-uscita della stessa. Si ricorda altresì che è vietato toccare la bicicletta prima di aver allacciato il casco e lo stesso deve essere slacciato solo dopo aver depositato la bicicletta stessa.

Tutti i concorrenti sono tenuti a mantenere un comportamento educato, non invadendo in nessun modo lo spazio dei propri vicini e non intralciando le operazioni di cambio degli altri concorrenti. Chiunque si comporti in maniera scorretta potrebbe essere soggetto ad ammonizione o squalifica.

Zona Cambio ELBAMAN – Nel primo cambio gli atleti, entrando nella ZC, prelevano la propria BIKE BAG (azzurra). Entrano nella tenda di cambio ed effettuano il cambio rimettendo tutto quanto non serve nella sacca stessa. La sacca deve essere depositata fuori dalla tenda ove indicato dallo staff. Nel secondo cambio, giunti al proprio posto bicicletta, si deve depositare la bici (per la sella alla transenna), prendere la sacca gialla (Run Bag) posta sotto la bici, dirigersi verso la tenda, cambiarsi, rimettere tutto quanto non necessario nella sacca e poi depositarla all'uscita. E' vietato cambiarsi di fianco alla bicicletta o fuori dalla tenda.

Durante lo svolgimento della prova di nuoto, sulla bicicletta devono rimanere il pettorale ed il casco. Durante lo svolgimento della gara nessun materiale deve rimanere fuori sul terreno vicino alla bicicletta (tranne la sacca gialla RUN BAG).

Zona Cambio ELBAMAN73 – Non vengono utilizzate sacche di cambio. Tutto il materiale depositato a terra deve essere sul lato catena della bicicletta. Gli atleti devono cambiarsi sul posto. E' vietata in ogni caso la nudità (in caso di necessità di cambiarsi completamente dotarsi di una salvietta per potersi coprire o usare la tenda posta nell'angolo della zona cambio stessa. Vedasi mappa). Durante lo svolgimento della prova di nuoto, sulla bicicletta devono rimanere il pettorale ed il casco. La bicicletta, anche in T2, deve sempre essere posizionata sulla transenna per la sella.

Zona Cambio STAFFETTA – il concorrente che conclude la propria frazione deve recarsi nell'area della zona cambio dove ci sono le bici staffetta. L'atleta che ha finito la frazione deve passare il chip al compagno seguente. Prima di iniziare la propria frazione, l'atleta deve legare il chip alla caviglia.

PETTORALE DI GARA

Il pettorale di gara deve essere posizionato in modo chiaro sulla schiena durante la frazione in bici e anteriormente durante la frazione di corsa. E' vietato indossare il pettorale durante il nuoto e durante tale frazione DEVE rimanere sulla bicicletta. In caso di violazione di tale regola si incorre in una penalità di tempo da scontare nel penalty box all'entrata di T1

NUOTO

Ogni categoria di atleti è contrassegnata da un colore di cuffia diverso secondo il seguente schema:



ELBAMAN
Maschile

ELBAMAN
Femminile

STAFFETTA

ELBAMAN73
Femminile

ELBAMAN73 Maschile
Batt.1 Batt.2

STAFFETTA 73

PARTENZA DELLA GARA – MASS START

L'ordine e l'orario di partenza definitivo sono comunicati all'albo di segreteria.

Le staffette possono decidere autonomamente quale componente effettua il nuoto, quale la bici e quale la corsa senza comunicarlo all'organizzazione. Un accordo particolare può essere, in via del tutto eccezionale, conseguito tra l'organizzazione e le squadre che, perso all'ultimo momento un componente, fossero obbligate ad affrontare la competizione con solo 2 atleti.

La partenza avviene secondo la norma MASS START. Gli atleti devono entrare nel box di partenza entro i termini stabiliti dal programma. Dal Box di partenza non si potrà piu' uscire.

akron

PERCORSI NUOTO – CICLISMO - PODISMO

Dettaglio dei percorsi in fondo al presente regolamento.

UTILIZZO DELLA MUTA

L'utilizzo o meno della muta è regolamentato dalle norme federali. Il Giudice Arbitro misura la temperatura dell'acqua il giorno prima e la mattina della competizione e decide se la muta è vietata, facoltativa o obbligatoria.

A puro titolo indicativo si segnala che in tutte le edizioni precedenti la muta è sempre stata facoltativa con temperatura dell'acqua tra 19 e 21°C.

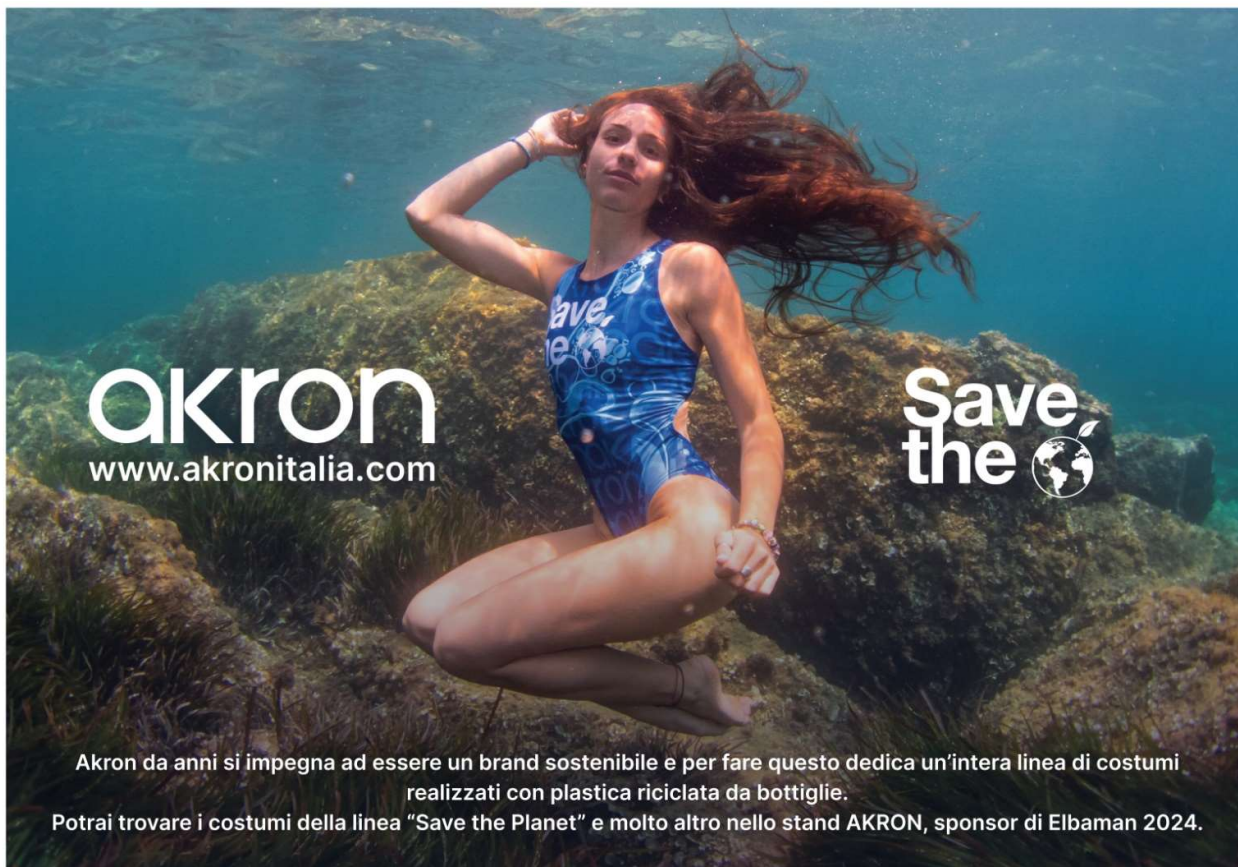
NOLEGGIO MUTA

Viene offerto il servizio di noleggio mute attraverso il partner locale NAUTICA SPORT di Portoferraio.

E' necessario effettuare la prenotazione della muta con almeno 1 mese di anticipo

I contatti di Nautica sport sono i seguenti:

+39.0565.915241 (Angelo – Francesca)



akron
www.akronitalia.com

Save the Planet

Akron da anni si impegna ad essere un brand sostenibile e per fare questo dedica un'intera linea di costumi realizzati con plastica riciclata da bottiglie.
Potrai trovare i costumi della linea "Save the Planet" e molto altro nello stand AKRON, sponsor di Elbaman 2024.

BICICLETTE AMMESSE

Sono ammesse solo ed esclusivamente biciclette in regola con il vigente regolamento FITRI.

Sono ammesse esclusivamente bici da strada o bici da cronometro.

Sono ammesse biciclette con freni a disco.

Non sono ammesse bici tipo MTB.

L'uso della ruota lenticolare potrebbe essere vietato dai giudici in base alle condizioni climatiche.

Sono ammesse al via biciclette non conformi agli standard UCI se e solo se rientranti tra quelle ammesse da World Triathlon secondo il documento seguente: [World Triathlon Sport Nontraditional unusual bikes approved to be used in World Triathlon draft illegal competitions 20230831](#)

RIPARAZIONI IN CORSA DELLA BICICLETTA

E' obbligatorio avere con se un kit di riparazione forature completo. E' possibile lasciare nell'area ristori personali anche materiale di ricambio-riparazione, ma ogni attività meccanica sulla bicicletta dovrà essere effettuata esclusivamente dall'atleta.

BIKE DOCTOR SERVICE

Il servizio "Bike doctor" è offerto da CHRONO BIKE nei giorni venerdì e sabato presso l'Expo.

Non è prevista alcuna assistenza durante la gara.



REGOLE PER LA SCIA DURANTE LA FRAZIONE CICLISTICA

La scia è sempre vietata tra qualsiasi concorrente anche di gare diverse. La draftzone è 12m come nella figura a lato.

La manovra di sorpasso deve avvenire in massimo 25 secondi ed il concorrente sorpassato deve agevolare il ripristino della distanza regolamentare nel più breve



12m



tempo possibile. E' vietato sorpassare a destra.

E' obbligatorio mantenere sempre la destra della carreggiata, eccetto che durante la manovra di sorpasso.

Non è permesso viaggiare per file parallele. Non è permesso oltrepassare la linea di mezzzeria.

E' possibile entrare in scia solo in occasione di

- giustificati motivi di sicurezza
- sorpasso
- nei 100m di arrivo e partenza dalla zona cambio
- nei 100m prima e dopo un punto di ristoro e/o aree di servizio

ACCOMPAGNAMENTO DEGLI ATLETI

E' severamente vietato seguire un atleta sul percorso con qualsiasi mezzo o anche accompagnandolo a piedi. In caso un atleta venga seguito questo può comportare ammonizione o squalifica secondo quanto i giudici ritengano opportuno.

Anche per le squadre a staffetta è vietato per i componenti di un team seguire e/o accompagnare un atleta.

Si raccomanda vivamente di NON seguire o aspettare in vari punti spostandosi con moto o scooter gli atleti durante la fase ciclistica.

Anche l'attesa di un atleta ripetuta in vari punti del percorso è considerata "aiuto esterno" e passibile di ammonizione o squalifica.

Visto l'elevato numero di atleti in gara si chiede di non impegnare le strade inutilmente con mezzi propri: lasciamo l'Elba agli atleti per un giorno!

Una regola della federazione italiana vieta di accompagnare gli atleti anche nell'ultimo corridoio di arrivo. La violazione di questa regola può sfociare in una squalifica. Come organizzazione, non siamo d'accordo con tale regola, ma dovremo in ogni caso farla rispettare.

MP3 E APPARECCHI DI COMUNICAZIONE

Durante l'intera gara è strettamente proibito l'utilizzo di dispositivi MP3 o similari per l'ascolto. E' altresì proibito l'uso di qualsiasi dispositivo di comunicazione come cellulari o radio auricolari e simili.

AMMONIZIONI, SQUALIFICHE E PENALTY BOX

In caso ammonizione il Giudice di Gara richiama l'atleta con un fischietto, annunciando il numero e mostrandogli il cartellino blu, giallo o rosso.




In caso di squalifica durante la frazione di nuoto o ciclismo, il concorrente potrà completare la frazione, ma sarà ritenuto fuori gara. In caso di squalifica durante la frazione di corsa, il concorrente potrà completare la frazione. In ogni caso il concorrente comparirà in classifica con la dicitura Sq. Le squalifiche possono essere inflitte anche al termine di una frazione o della gara stessa.

Se un atleta viene ammonito 3 (volte) volte, esso è immediatamente squalificato.

In caso di scia il giudice ammonisce con il cartellino **BLU** oppure squalifica con il **ROSSO**. Alla terza ammonizione si viene squalificati.

In caso di cartellino **BLU** l'atleta deve fermarsi al penalty box. Il penalty Box è posizionato all'uscita di T2. La mancata fermata al penalty box implica la squalifica. Solo l'atleta è responsabile di sapere che deve fermarsi al penalty box e lo stesso non viene richiamato a fermarsi da giudici o volontari.

CARTELLINI DI PENALITA'

		
Ammonizione per scia → Fermarsi al Penalty Box	Ammonizione → Fermarsi al Penalty Box	Squalifica

Il percorso podistico non prevede penalty box. Una eventuale Ammonizione di tempo verrà scontata dall'atleta sul posto sotto controllo del giudice.

Eventuali reclami devono essere posti in forma scritta al Giudice arbitro entro 30' dall'esposizione dell'elenco squalificati.

TABELLA AMMONIZIONI E SQUALIFICHE DI MAGGIOR RILIEVO

INFRAZIONE	CARTELLINO	PENALITA'
Numero di gara indossato nel nuoto	GIALLO	Ammonizione di tempo (1')
Taglio di percorso (non annullato da una correzione)	ROSSO	Squalifica
Scia ciclistica	BLU ROSSO	Penalità di tempo (5') Squalifica
Mancato stop al Penalty Box	ROSSO	Squalifica
Assistenza esterna non autorizzata	GIALLO ROSSO	Penalità di tempo (1') Squalifica
Accompagnamento durante la frazione	GIALLO ROSSO	Penalità di tempo (1') Squalifica
Utilizzo di MP3, auricolari, telefoni o altri mezzi di comunicazione	GIALLO ROSSO	Penalità di tempo (1') Squalifica
Intralcio e ostruzione di altri concorrenti	GIALLO ROSSO	Penalità di tempo (1') Squalifica
Insulti a giudici, organizzatori, personale di servizio o volontario	ROSSO	Squalifica
Accompagnare gli atleti nel corridoio di arrivo	ROSSO	Squalifica
Buttare borracce, bottiglie, bicchierini di plastica o altro fuori dalle zone prestabilite o contenitori, dove indicato dall'organizzazione	GIALLO	Penalità di tempo (1')

E' facoltà dei giudici valutare la gravità dell'infrazione a comminare un cartellino giallo oppure un rosso anche fosse la prima ammonizione subita.

MATERIALE PERSONALE

Ogni atleta, la mattina di gara, può depositare i propri effetti personali usando unicamente la borsa "street bag" nera inclusa nel pacco gara e debitamente numerata. Nessun altro tipo di borsa è ammesso.



CHECK-OUT

Le biciclette e le sacche gara personali possono essere ritirate dalla zona cambio secondo l'orario stabilito nel programma ufficiale, al termine del quale non è più garantito alcun controllo. Eventuale materiale rimasto dopo la chiusura viene raccolto dall'organizzazione ed inserito tra i Lost&Found (vedi di seguito)

Per poter ritirare il proprio materiale ogni atleta deve presentarsi con il pettorale di gara ed il braccialetto indossato. Per le squadre staffetta basta che un solo componente della squadra si rechi al check-out.

In assenza del pettorale per smarrimento dello stesso ci si dovrà presentare con regolare documento di identità.

Durante il check-out dovrà essere restituito il CHIP. In caso di mancata consegna per smarrimento dovranno essere versati sul posto Euro 50/Chip.

Nel caso un atleta sia impossibilitato a ritirare il proprio materiale, può delegare una terza persona, la quale dovrà presentarsi con la delega presente nel pacco gara compilata e firmata e, possibilmente, con il pettorale dell'atleta.



C2:1 HIGH PERFORMANCE PRO FORMULA



LA LINEA DI PRODOTTI ENERGETICI CHE
MASSIMIZZA L'ASSORBIMENTO DI CARBOIDRATI
NEGLI SPORT DI LUNGA DURATA E ALTA INTENSITÀ




enervit.com



RISTORI DI GARA

I ristori di gara sono organizzati secondo la tabella seguente

		BIKE						
		S. Iliario		Pomonte		Procchio		M. di Campo
		E. man	E. man73	E. man	E. man73	E. man	E. man73	E. man / E. man73
		10		25	15	54	39	Fine giro End Lap
		70		85	62	114	84	
		130		145		174		
FOOD	Banana	x		x		x		Ristoro personale Personal provisionings
	Energy bars / ENERVIT	x		x		x		
	Gels / ENERVIT			x		x		
	Other available			x		x		
BEVERAGES	Water (500cc bike bottle)	x		x		x		
	ISO (500cc bike bottle) / ENERVIT	x		x		x		
	Cola (cups or bike bottle)			x		x		

		RUN			
		0.6	2.9	0.2	Ogni giro ha una lunghezza di 7km le distanze indicate sono per i ristori del primo giro. Poi si ripetono uguali. % ristori a giro. Elbaman full = 6 giri Elbaman73 half = 3 giri Each lap is 7km long. Distances indicated are location of aid station in the first lap. Then you have same aid- station each lap. Elbaman full = 6 laps Elbaman73 half = 3 laps
		3.2	4.0		
		5.8			
FOOD	Banana	x		Ristoro personale Personal provisionings	
	Energy bars / ENERVIT	x			
	Gels / ENERVIT	x			
	Oranges	x			
	Dry fruits	x			
Other available	x				
BEVERAGES	Water (cups)	x			
	ISO (cups) / ENERVIT	x			
	Cola (cups)	x			
OTHER	Sponges	x			

Prodotti ENERVIT disponibili ai ristori

Attenzione: i gusti disponibili potrebbero non corrispondere alle immagini.

COMPETITION BAR



SPORT GEL



ISOTONIC DRINK



RISTORI PERSONALI

Gli atleti che lo ritenessero necessario potranno usufruire di ristori personali sia durante il percorso BIKE che RUN. Gli atleti devono prendere per proprio conto i viveri personali senza l'aiuto di nessuno.

BIKE il ristoro personale è posizionato a Marina di Campo – km 60/120

RUN area dedicata nel passaggio atleti sul lungomare (200m circa dopo l'area di arrivo)

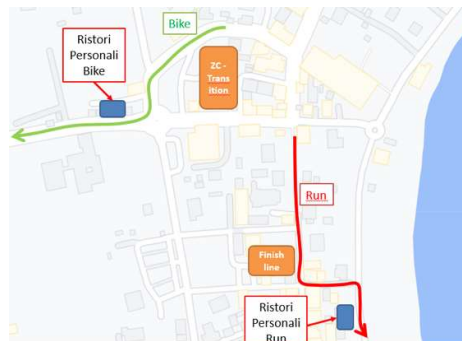
Mappa della dislocazione dei ristori personali riportata piu' in basso.

Si ricorda che è severamente vietato usufruire di ristori al di fuori delle zone indicate, pena la ammonizione o la squalifica.

Gli atleti devono prendere per proprio conto fermandosi al tavolo i ristori personali. E' vietato qualsiasi passaggio "volante" tra accompagnatori ed atleti sia nel ciclismo che nella corsa a piedi.

I ristori personali possono essere consegnati la mattina di domenica in uno scatolone apposito all'entrata della zona cambio, oppure possono essere portati da terze persone direttamente nella zona adibita al ristoro personale.

Ogni atleta ha la facoltà di identificare con il proprio numero di gara o in altro modo che ritenga opportuno il materiale del proprio ristoro personale. Lo staff dell'organizzazione si occupa solo di posizionare il materiale in modo ordinato sul tavolo predisposto. **L'organizzazione non è assolutamente responsabile dei viveri e materiali personali dopo che sono stati posizionati sul tavolo apposito presso il ristoro. A fine giornata, quanto rimasto sui tavoli, se non ritirato dagli atleti, viene gettato.**



E' severamente vietato gettare rifiuti fuori dall'area dei ristori. La non osservanza della regola implica un ammonimento o persino una squalifica. Il termine di ogni ristoro ciclistico è contrassegnato da un cartello oltre il quale è vietato gettare qualsiasi rifiuto

**FINE RISTORO
STOP
LITTERING!**

ARRIVO E RISTORO FINALE

Dopo l'arrivo ogni concorrente riceve una medaglia finisher e deve poi recarsi nell'area del ristoro finale, posta a circa 20m di distanza, dove si ritira la T-shirt finisher. E' assolutamente vietato ricongiungersi con famigliari ed amici, questo può avvenire solo dopo essere transitati ed usciti dalla tenda di ristoro finale. Il ristoro finale è riservato esclusivamente agli atleti. Nessun accompagnatore, in nessun caso, potrà accedervi.

MAGLIA FINISHER

La maglia finisher deve essere ritirata subito dopo l'arrivo all'ingresso dell'area ristoro. La taglia consegnata coincide con quella scelta in fase di iscrizione e non può essere in ogni caso cambiata.

RILEVAZIONE TEMPI GARA

Il tempo di gara parte nel momento in cui viene dato il via dal giudice. I tempi di gara vengono rilevati da sistema elettronico curato da NEXTRACE Srls mediante CHIP fornito. Non è possibile utilizzare chip personali. Sono rilevati i seguenti tempi gara: Nuoto – T1 – Bici – T2 – Corsa - Totale

LOST&FOUND

Materiale ritrovato durante la giornata di gara fatto pervenire all'organizzatore sarà esposto per l'eventuale ritiro il lunedì mattina prima e dopo le premiazioni ufficiali.

CLASSIFICHE

Le classifiche finali ufficiali sono pubblicate sul sito di gara, su www.nextrace.net / www.fitri.it

PREMIAZIONI

Le premiazioni avvengono secondo l'orario pubblicato sul programma ufficiale.

L'elenco dei premiati è dettagliato sul sito di gara.

Nessun premio potrà essere ritirato o reclamato al di fuori della premiazione ufficiale.

I premi tra classifica assoluta e di categoria non sono cumulabili.

DISTRIBUZIONE MONTEPREMI DENARO

Tutti gli atleti individuali concorrono all'eventuale montepremi in denaro messo a disposizione dell'organizzatore.

L'entità del montepremi e la tabella premi denaro definitiva sono pubblicati sul sito di gara alla pagina "premiazioni" e seguono il regolamento F.I.Tri. in vigore che non prevede alcun obbligo di montepremi in denaro per la tipologia di gara iscritta a calendario.

Per poter avere accesso all'eventuale montepremi in denaro l'atleta deve essere classificato con un tempo superiore al tempo del vincitore (in minuti arrotondati per eccesso) maggiorato dell'10%.

Nessun montepremi denaro è previsto per la gara a staffetta.

NOTA: In relazione Riforma dello sport in vigore dal giorno 01.07.2023, per i montepremi in denaro si applica art. 30 DPR n.600/73 che implica una detrazione del 20% a titolo di imposta (30% per residenti estero), che l'organizzazione è tenuta a versare all'erario.

VARIAZIONE O CANCELLAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE

- In caso di annullamento di una disciplina prevista e l'eventuale trasformazione in altra l'atleta non avrà diritto ad alcuna restituzione della quota di iscrizione nel caso in cui decida di non partecipare.
- In caso di annullamento della gara per motivi non dipendenti dall'organizzazione, l'atleta non ha diritto ad alcun rimborso. Sarà insindacabile giudizio dell'organizzazione l'eventuale riconoscimento di uno sconto per l'iscrizione alla edizione successiva. Viene escluso del tutto un rimborso sul versato.

INFORMAZIONI MEDICHE ED EMERGENZE

Se soffrite di qualsiasi disturbo cronico (es.: asma, diabete, pressione alta, etc) informate per favore l'organizzazione all'ufficio iscrizioni e scrivete chiaramente le vostre patologie ed eventuali allergie sul retro del pettorale di gara insieme ai vostri dati e quelli di un contatto di emergenza

SOLE

Anche se il periodo è quello di inizio autunno, l'Isola d'Elba può ancora offrire giornate dal clima quasi estivo con ampio soleggiamento e temperature fino anche verso i 30°C. Evitate di esporvi troppo al sole nei giorni precedenti la gara, indossate un cappello e vestiti adeguati alle condizioni atmosferiche oltre che occhiali protettivi in gara almeno durante il ciclismo. Anche in caso di giornata non molto soleggiata, utilizzate abbondante crema solare protettiva ad alta protezione.

IDRATAZIONE

Idratatevi adeguatamente nei giorni precedenti con acqua, Sali ed elettroliti che avete già ampiamente testato in precedenza. Durante la gara bevete in modo continuativo a piccoli sorsi seguendo una strategia di alimentazione che avete già testato.

Evitate al più possibile alcolici nei giorni precedenti la gara.

SOCORSO MEDICO

La squadra medica ha la base operativa nell'area di arrivo ed è disponibile per ogni trattamento necessario.

Vi sono molte postazioni di soccorso mobile su tutti i percorsi. Se necessiti di un soccorso informa il primo volontario che trovi. Rimani dove sei se hai richiesto assistenza medica. Se ti ritiri informa prontamente il giudice di gara piu' prossimo. E' importantissimo per noi sapere sempre dove vi trovate. Non abbandonate i percorsi di gara per nessun motivo!

Dopo la gara è importantissimo concentrarsi su una idratazione naturale: bere è la prima cosa da fare invece di richiedere subito una flebo intravenosa.

ELBAMAN KIDS - ELBAMAN AQUATHLON

Il sabato si svolgono due gare a contorno

KIDS mini-triathlon aperto a tutti i bambini (dai 6 anni compiuti e fino agli 11 anni)

Dettagli > <https://www.elbaman.it/elbaman-kids/>

AQUATHLON manifestazione promozionale di corsa-nuoto-corsa aperta a tutti dai 12 anni in su.

Dettagli > <https://www.elbaman.it/elbaman-aquathlon/>

VOLONTARI

Tutti i volontari di Elbaman 2024 sono identificabili dalla maglia ufficiale..

Per favore siate gentili con loro anche in momenti di difficoltà, stanno solo cercando di fare del loro meglio per farti vivere una giornata di sport senza pensieri. Senza di voi, ma anche di loro, Elbaman non sarebbe assolutamente possibile!



FOTOGRAFO UFFICIALE

Il servizio foto ufficiale di Elbaman è affidato PICA. Sul pettorale di gara è riportato un codice che deve essere usato nel sito www.getpica.com o sull'app getpica per vedere ed acquistare tutte le proprie foto.



MERCHANDISING

Il merchandising ufficiale di Elbaman si trova presso l'Elbaman-Shop, stand situato presso l'expo di gara. E' aperto da venerdì pomeriggio a lunedì mattina durante le premiazioni.

PRE-ISCRIZIONE EDIZIONE 2025 – SPECIALE XX EDIZIONE

Lunedì mattina dalle ore 10.00 ca. alle ore 12.00 è possibile pre-iscriversi all'edizione speciale 2025 – XX Anno, acquistando un codice da poter convertire in iscrizione secondo la procedura online. Le modalità di utilizzo del codice sono specificate all'atto dell'acquisto.

Il ticket non è nominale e può essere acquistato e poi ceduto a terzi.

Il ticket può essere utilizzato una sola volta e può essere convertito in iscrizione per le gare Elbaman, Elbaman73 oppure Staffetta.

Il costo del ticket è 50euro (cinquanta,00 euro) e deve essere saldato in contanti all'atto dell'acquisto. La cifra versata sarà dedotta dalla quota di iscrizione al momento della conversione del ticket in iscrizione definitiva entro la scadenza del ticket stesso fissata al 31.01.2025. Unitamente alla deduzione dei 50euro, il ticket dà diritto ad uno sconto aggiuntivo (non ancora deciso in sede di stesura del presente regolamento) sulla quota di iscrizione in essere al momento dell'utilizzo. Da diritto ad un posto anche in caso di sold-out fino alla scadenza di validità sopra riportata.

La cifra versata per l'acquisto del ticket può essere rimborsata per intero (dedotti 5euro per diritti di segreteria) per richieste effettuate entro il 31.10.2024 inviando e-mail a iscrizioni@nexttrace.net. Dopo tale data la quota non può essere piu' rimborsata.

L'intera gestione di ticket e iscrizioni è a carico di Nexttrace a cui ci si deve rivolgere per qualsiasi domanda – iscrizioni@nexttrace.net

PER TUTTO QUANTO QUI NON SPECIFICATO VALE IL REGOLAMENTO F.I.TRI. IN CORSO DI VALIDITÀ

IL COMITATO ORGANIZZATORE SI RISERVA IL DIRITTO DI APPORTARE QUALSIASI MODIFICA AL PRESENTE REGOLAMENTO DANDONE TEMPESTIVO AVVISO AGLI ATLETI TRAMITE IL SITO INTERNET WWW.ELBAMAN.IT E CON EMAIL INFORMATIVE A TUTTI GLI ISCRITTI



THIS RULE BOOK IS VALID AS BRIEFING There is no in-person briefing during the race weekend

EMERGENCY NUMBERS ON RACE DAY +39.340 4016892 / +39.340 4016893

GENERAL

Except where indicated, present race rules concern all different competitions of Elbaman.

- Elbaman full distance (3.8/180/42.2) individual
- Elbaman73 half distance (1.9/90/21.1) individual
- Relay team full distance (3.8/180/42.2) / half distance (1.9/90/21.1)

In the rule book three competitions will be indicated, where necessary to discern, as Elbaman / Elbaman73 / Relay / Relay73

ATHLETES ADMITTED

All athletes (male and female) born in 2004 (from 20 years old) and before and holder of a 2024 valid license issued by an ITU Federation are allowed to compete (please refer to the following paragraph "Admitted licenses"). Organizer serves the right to refuse an entry explaining the reasons to the athlete refused.

ADMITTED LICENSSES / DAILY LICENSE

A Triathlon licence released by an ITU Federation is mandatory. If an athlete has not a licence can apply for a daily licence. As of stated by Italian Triathlon Federation (Prot. N. 1152/PRES del 21/06/2018), athletes holding an Italian citizenship and Italian residence are admitted to compete only with an Italian license. In this case, if no annual license, they are forced to buy a daily license in order to compete.

For obtaining the daily license, each athlete has to present at registration office a sport medical certification as follows:

- Italian residents: A sport medical certification for Triathlon issued by an Italian Sport Doctor and not dated before 30.09.2023. Certification not Triathlon specific or issued out of Italy are **NOT** valid.
- Foreign residents: they can bring the same certification as of Italian Resident or the "Medical Certificate Competitive sport activity" as of at page 4 of the [Daily Pass form](#). The certificate may be completed by a foreign doctor (signed and stamped) and has to be presented in original copy.. A valid ID proving foreign residence must be presented.

A form has to be also filled up upon applying for Daily License. It can be downloaded at the following link

<https://www.fitri.it/it/documenti/category/253-tesseramenti-2023.html?download=2098:scheda-tesseramento-giornaliero>

Cost of daily pass is 30euro (individual) or 15euro (relay team member), to be paid cash at registration office. The entire amount is deposited to F.I.Tri. and nothing is hold by organizer.

RACE OFFICE – REGISTRATION

Opening hours are detailed in the official schedule.

Registration office is closed on Sunday and race number are NOT distributed on Sunday morning.

For registration please bring along :

- 2024 valid license
- personal ID

Individual athletes can delegate a third person to pick up their race package completing and signing the Letter of authorization (to be downloaded from website, rules page). Relays have to present at least one team member to the race office for collecting race package, but all documents for all members (license + ID) have to be presented.

ATTENTION: athletes need a daily license have to present him/her-self in person at the registration office.

You can find all you need for competing in the starter package.

RACE PACK

Race pack contains Bib number, tatoos, stickers and 3 bags (Bike Bag – Run Bag – Street Bag). Elbaman73 and Relay races receive only 1 Street Bag (black) for each athlete.

- Bib Number
- 2 Tatoos, that have to be applied alternate on arm and leg (right arm-left leg)
- Stickers:
 - o Bike number to be applied on the back, visible from both sides
 - o Helmet Sticket to be applied on front
 - o Pre-post race Bag is to be placed on the black bag
 - o Bike and Run sticker are only for Elbaman individual and have to be applied on T1 and T2 bags.



You can not enter Transition area on Sunday morning without applied tatoos.

In order to avoid queue and waiting, please present yourself ready!

CHIP

Chip is distributed at the entrance of transition area when checking in bike on Saturday afternoon.

Relay teams receive 1 Chip, that has to be considered as “baton” during the race.

The chip is the official time keeper for the race with the service provided by Nextrace. It has to be worn from start to finish and has to be laced on the left ankle.

If you lose the chip during the race, please notify it to the first Marshal you meet. Organizer provides to supply a new chip when possible.

CHIP RESTITUTION

Chip has to be returned during check-out from Transition Area.

Cost for Chip missed is 50euro each, to be paid cash on the spot in transition area.

RACE GADGET

You can redeem the Elbaman race gift presenting the sticker inside starter pack at the Elbaman Shop. Not collected gadgets will not be delivered.

PRE-RACE BRIEFING

There isn't any in person briefing during the race weekend. Present rule book represents briefing. Possible new important information are displayed at the registration office.

BIKE CHECK-IN

All athletes have to check in bike and helmet on Saturday (all stickers on!), accordingly to the official time-table.

Before entering for check-in, every athlete has to collect her/his personal chip at the entrance of transition zone.

Helmets needs to remain in transition zone on the bike. It's also mandatory to show the race number bib, but race number has to be taken out of transition after check in. Athletes licensed with a foreigner federation need to present the valid triathlon license + personal ID.

Bike must be racked from the saddle (handlebar in front of you). Transition sacks (Elbaman) or personal belongings near the bike, hast to be placed on Sunday morning during Transition area opening hours.

TRANSITION AREA OPENING SUNDAY MORNING

Transition area is open on Sunday morning accordingly to the official schedule. You can check and prepare your bike and needs and position transition sacks. It is prohibited to change wheels, aerobars or other bike parts if not after race-marshals specific authorization.

RACE CUT OFF

Swim	ELBANMAN 2h15	RELAY 2h05'	ELBAMAN73 1h15'	RELAY73 1h
End 2nd bike lap	3.00 pm (*)	End bike 6.00 pm (entering T2)		
Exit from T2	6.30 pm			
Finish line	12.00 pm			

(*) INTERMEDIATE GATE: Bike course closes at 3.00pm. Athletes that would finish a bike lap after the closing time and need to complete one or more laps will be stopped and declared out of the race. An athlete can decide to continue at his/her own risk. Organizer will not guarantee course control, volunteers, aid stations and safety control after the closing car passage. In case of external factors that has objectively slowed down the race (i.e. very bad weather), the gate could be postponed up to 30 minutes (3.30 pm) at the incontestable discretion of Organizer and official Head Marshal.

T1 (Bike Bag) & T2 (Run Bag) TRANSITION BAGS

Only full-distance individual athletes receive Bike and Run Bags.

Both sacks must be signed with race number sticker found in starter package. Both sacks need to be placed on Sunday morning.

T1 Sack BIKE BAG (Swim > Bike) – It must be placed at the entrance of transition area, following staff indications. It contains everything you need for bike leg.

T2 Sack RUN BAG (Bike > Run) – It must be placed under your bike. It contains everything you need for run leg.

Nothing can remain outside of these 2 sacks.



Participants in Elbaman73 don't receive these 2 sacks and they have to change near the bike.

TRANSITION AREA RULES

During the swim, all individual athletes must leave their helmet and race number bib on the bike in a visible position during the swim leg.

Wearing the bib number during the swim is prohibited and it cause a time penalty to be served in penalty box at the entrance of T1. Riding the bike inside transition area is strictly forbidden and it's necessary to get on/off the bike in a marked point just outside transition area.

It's also forbidden to touch the bike with an unlaced helmet, when bike leg is over you can unlace the helmet just when the bike is racked,
Participants are asked to be polite in transition area avoiding obstructing other competitors and using only their own space. Not respecting of this rule could incur in a penalty or disqualification.

Transition ELBAMAN – (maps is detailed in the appendix) Bike must be racked from the saddle also in T2. In T1, athletes find Bike Bag in the corridor entering Transition area. They have to enter the changing tent, change, put everything they do not need in the sack and deposit it outside the tent, where indicated. Then they can proceed to bike.

In T2, the run bag is found under the bike. Each athlete has to take it and go into the changing tent, put everything they do not need in the sack and deposit it outside the tent, where indicated. Then proceed to run course (unless a stop at penalty tent is necessary). It's strictly forbidden to change near the bike or outside the tent.

During each leg, nothing except run bag (during swim and bike) can remain on the ground near the bike. During swim, helmets and bib number must remain on the bike.

Transition ELBAMAN73 – (maps is detailed in the appendix) Bike must be racked from the saddle also in T2. Transitions bags are not used. All personal material has to be placed on the ground on the left side of the bike (chain side). Athletes must change near the bike. Nudity is prohibited. If necessary, there is a small changing tent in an angle of Elbaman73 transition zone.

Please remind that bib number and helmet must remain on the bike during the swim.

Transition RELAY / RELAY73 – when an athlete has completed her/his leg, must go in the transition area where team's bike is racked and pass the chip to the following competitor. Before beginning the following leg, the chip must be laced to the ankle.

BIB NUMBER

Race bib number has to be placed on the back during bike and front during run leg. It's forbidden to wear the race bib during swim and must be placed on the bike (with the helmet). In case of violation a time penalty must be served in penalty box at the entrance of T1.

SWIM

Each category has his own swim cap color accordingly to the following scheme:



RACE START – MASS START

Official timing of starting waves is displayed at the registration office.

Relay teams can decide who is the swimmer, biker and runner without specifying the sequence to marshals and organizer.

Start is given with a "Mass start" system. Before the start, athletes enter the starting box. It's forbidden to exit starting box.

SWIM – BIKE – RUN COURSES

All course's details at the bottom of present rule book.

WETSUIT RULE (NEOPRENE)

Wetsuit use is regulated by Italian Triathlon Federation rules. Head of Marshals measures water temperature on Saturday and Sunday morning before the race and is the only responsible that decides if wetsuit is forbidden, optional or mandatory. As simple indication we inform that in all the past editions wetsuit was always optional with a water temperature of 19 – 21°C.

WETSUIT RENT

Rent service is possible through his local partner NAUTICA SPORT in Portoferraio.

It's necessary to book a wetsuit at least 1 month before the race.

NAUTICA SPORT contacts: +39.0565.915241 (Angelo – Francesca)

akron



ADMITTED BIKES

Bike are admitted only if legitimated by applicable FITRI (Italian Federation) technical regulations.

Road and Time Trial bike are admitted.

MTB are not allowed

Disk wheel could be forbidden accordingly to Marshal's decision.

Non UCI bikes admitted are the only one listes in the following document from World Triathlon:

[World Triathlon Sport Nontraditional unusual bikes approved to be used in World Triathlon draft illegal competitions 20230831](#)

BIKE REPAIRING DURING THE RACE

It is mandatory to bring along one complete repair kit for tires.

It's possible to place any kind of repair kit in the personal aid-station on the bike course, but you need to repair the bike by yourself without any external help. Remind that personal aid-station are not guarded.

BIKE DOCTOR SERVICE

"Bike doctor" service is offered by CHRONO BIKE on Friday and Saturday in the Expo area.

No assistance is provided during the race.



RULES FOR DRAFT ON BIKE COURSE

Draft is not allowed. Draft zone is 12m as of the scheme.

surpassed athlete has to facilitate the overtaking.

Overtaking has to be completed in 25".

It's necessary to keep always the right, except during overtaking another athlete. It's forbidden to overtake on the right.

It is mandatory to respect always traffic rules. It is not possible to ride on parallel lines. It's forbidden to overpass median line of the road.

It is possible to be in draft in occasion of

- dangerous situations
- overtaking
- 100m before and after the transition area
- 100m before and after an aid-station



GOING ALONG ATHLETES

It's strictly forbidden to follow an athlete on the race course even walking with him/her and even for a short period. Both on the bike and the run. Support can be transformed in an immediate disqualification or penalty accordingly to race marshals decision.

The rule is valid also for Relay team and a team member cannot follow the friend in the race even if both from the same relay.

We strongly recommend to NOT follow or wait in different course point with scooter or even bike a biker. This is considered as break of the “no follow” rule and can incur in a disqualification.

We strongly ask all companions, family and friends to not occupy roads unnecessarily and leave them to the athletes!

A rule from Italian Triathlon Federation forbids to follow an athlete also in the final corridor before finish line.

Violation of this rule could incur in a warning card (or even disqualification).

MP3 AND OTHER COMMUNICATION DEVICES

During the whole race MP3 or similar devices are prohibited. Communication devices of any type such as cell phones or two-way radios are strictly prohibited.

PENALTIES, DISQUALIFICATION AND PENALTY BOX

Race marshals warn an athlete using a whistle, announcing the number of the athlete and showing a blue, yellow or red card.




A disqualified athlete on the swim or bike course can complete the leg, but he/she will be considered out of the race. A disqualified athlete on the run can complete the race, but he/she will be classified with a Sq. label on the finale ranking (Sq.= Disqualified).

Disqualifications can be communicated to the athlete at the end of the leg or at the end of the race.

3 warnings mean disqualification. DRAFT is warned with a BLUE (time penalty at penalty box in T2) or RED (disqualification).

Penalty box is located near the exit of T2 (after changing tent). Only the athlete is responsible to stop at the penalty box. In case of no stop, the athlete will be disqualified.

PENALTY CARDS

		
Time penalty DRAFT ➔ Stop in penalty box in T2	Other time penalty ➔ Stop in penalty box in T2	Disqualification

PENALTIES AND DISQUALIFICATION TABLE (MORE IMPORTANT SIGNIFICANCE)

INFRAZIONE	CARTELLINO	PENALITA'
Bib number worn during swim	YELLOW	Time penalty (1')
Course cut (not corrected)	RED	Disqualification
Bike Drafting	BLU RED	Time penalty (5') Disqualification
No stop at Penalty Box	RED	Disqualification
Not authorized external assistance	YELLOW RED	Time Penalty (1') Disqualification
Going along an athlete	YELLOW RED	Time Penalty (1') Disqualification
Use of MP3, head-phones, cell phones, radios of any type	YELLOW RED	Time Penalty (1') Disqualification
Obstruction of other competitors	YELLOW RED	Time Penalty (1') Disqualification
Insulting marshals, organizer, service or volunteers	RED	Disqualification
Accompany an athlete in the final corridor before finish line	YELLOW	Disqualification
Throw any kind of rubbish (including water bottle) alongside the course out of authorized area	YELLOW	Time Penalty (1')

It's at marshal's discretion to evaluate seriousness of a violation and assign a yellow or red card even at first penalty.

PRE-POST RACE PERSONAL BELONGINGS

Each athlete can deposit the black “Street Bag” on Sunday morning at the tent located just outside transition area. Only black-bags are admitted. Other bags are not accepted.



BIKE AND PERSONAL BELONGINGS CHECK OUT

Bike and personal belongings can be picked up from transition area accordingly to the opening hours as of specified in the official schedule. Afterwards the transition area is unguarded and organizer won't take responsibility for any loss. Material left after closing is collected and placed inside “Lost&Found” (see below).

When checking-out you will need to have your race number and bracelet. Volunteers will check bike and bags numbers correspondence.

If race number is lost, you need to bring a valid ID document.

At check-out you also need to return CHIP. In case of a missed Chip 50euro must be paid cash on spot at transition area.

If an athlete cannot check out his/her own material from transition area, he/she can delegate a third person. He/She has to bring along the signed proxy inserted in starter package (and, if possible, the race number).



C2:1 HIGH PERFORMANCE PRO FORMULA



LA LINEA DI PRODOTTI ENERGETICI CHE
MASSIMIZZA L'ASSORBIMENTO DI CARBOIDRATI
NEGLI SPORT DI LUNGA DURATA E ALTA INTENSITÀ



enervit.com



AID STATIONS

Aid stations are organized accordingly to following table

		BIKE						
		S. Ilario		Pomonte		Procchio		M. di Campo
		E. man	E. man73	E. man	E. man73	E. man	E. man73	E. man / E. man73
		10	70	25	15	54	39	Fine giro
		130	145	62	174	84		End Lap
FOOD	Banana	x		x		x		Ristoro personale Personal provisionings
	Energy bars / ENERVIT	x		x		x		
	Gels / ENERVIT			x		x		
	Other available			x		x		
BEVERAGES	Water (500cc bike bottle)	x		x		x		
	ISO (500cc bike bottle) / ENERVIT	x		x		x		
	Cola (cups or bike bottle)			x		x		

		km			RUN	
		0.6	2.9	0.2	Ristoro personale Personal provisionings	Ogni giro ha una lunghezza di 7km le distanze indicate sono per i ristori del primo giro. Poi si ripetono uguali. % ristori a giro. Elbaman full = 6 giri Elbaman73 half = 3 giri Each lap is 7km long. Distances indicated are location of aid station in the first lap. Then you have same aid-station each lap. Elbaman full = 6 laps Elbaman73 half = 3 laps
		3.2	4.0			
5.8						
FOOD	Banana	x				
	Energy bars / ENERVIT	x				
	Gels / ENERVIT	x				
	Oranges	x				
	Dry fruits	x				
	Other available	x				
BEVERAGES	Water (cups)	x				
	ISO (cups) / ENERVIT	x				
	Cola (cups)	x				
OTHER	Sponges	x				

ENERVIT PRODUCTS offered at Aid-Stations
Attention! Tastes can be different as displayed.

COMPETITION BAR



SPORT GEL



ISOTONIC DRINK



INDIVIDUAL RACE PROVISION

Individual race provision can be used by athlete both on BIKE and RUN course. Athletes need to take by their own the provision without any external help. It is forbidden to receive any personal provision out of these areas. Not observation can incur in a disqualification.

On BIKE course individual race provision table is available in Marina di Campo center – km 60/120

On RUN course is available in a signed area near the end of each lap.

Please check the map below with location of Personal aid-stations.

Athletes can deliver their individual provision in sacks on Sunday morning in special carton box at the entrance of Transition Area.

Otherwise provisions can be taken directly at the personal aid station by athlete’s helpers.

Athletes can sign each item of his individual race provision with number or other. Staff only take provisions at the aid-station and place everything on a table.

Organizer is not responsible of any individual provision after is placed on the table on Sunday morning.



It’s strictly forbidden to trash out of Aid stations area. A warning or disqualification is possible in case of not observance. The end of every bike aid station is signed with “Stop Littering”. After this sign is forbidden to trash anything.



FINISH LINE AND FINAL REFRESHMENT AREA

After the finish line, each competitor receives the finisher medal and she/he has to go directly into the final refreshment area, about 20m away. It's strictly forbidden to join family and friends here and this can happen only after exit of the refreshment tent. Nobody, except athletes, can access the final refreshment tent.

FINISHER T-SHIRT

It can be retrieved just after finish line entering the post-race buffet tent. Shirt size is signed on your bib number and can not be changed.

TIMING

Timing is assured by an electronic system managed by NEXTRACE with the use of a CHIP. Each athlete receives his CHIP inside the starter package. No personal CHIP is allowed. Relay teams receive one chip.

Your time is checked as : Swim – T1 – Bike – T2 – Run – Total time

LOST&FOUND

Items found during race day and delivered to organizer is shown on Monday morning near the prize ceremony stand.

CLASSIFICATION

Final classifications are published on www.nextrace.net and www.fitri.it

PRIZES

Prize ceremonies occurs accordingly to the official program.

No prize is distributed or can be claimed out of official prize ceremony.

Individual races ELBAMAN and ELBAMAN73 will be prized as specified on race website.

Prizes between overall and category cannot be cumulated.

Relay team race is prized accordingly to different three rankings: Male, Female and Mixed team.

MONEY PRIZE DISTRIBUTION

Accordingly to Italian Federation rules, it's not mandatory for the organizer to provide a money prize. In case it would be distributed, all individual athletes compete for the money prize. Amount and table distribution of prize money are detailed on the website. In order to be eligible for money prize an athlete needs to mark an overall race-time equal or inferior to the total time of the winner (calculated in minutes rounded-up to the next minute) plus 10%

There is no money prize for Relay team race.

NOTE: In connection with the Italian Sports Reform in force as of 01.07.2023, Article 30 of DPR No. 600/73 applies to prize money, implying a 20% tax deduction (30% for not Italian resident), which the organizer is obliged to pay to the Italian Treasury.

MODIFICATION OR CANCELLATION OF THE RACE

- In case of a transformation of the race (shortening or cancelling one of the section), athlete cannot claim any refund.
- In case of race cancellation for reasons out of organizer control, an athlete could be granted with a discount for the following edition of the race. Any refund is excluded.

MEDIC AND EMERGENCY

If you are suffering from any chronic health problems, such as asthma, diabetes, high blood pressure, heart or metabolic diseases, etc., please inform organized when registering.

It is important to write on the back of your race number, your full name, any important medical information or allergies you might have, and an emergency contact name and phone number.

SUN

Even if race is in early fall, Elba Island can offer an almost summer weather with sun and air temperature that can reach even 30°C. Avoid long exposure to the sun during the days before the race, and wear a cap, light clothing and sunglasses during the race. Even with not fully sunny race day, use a high factor lotion.

HYDRATION

On race day, we recommend that you follow the same hydration strategy as of your training. Remember, it is easier to drink in small amounts. Alcohol should be avoided the days prior to race day.

MEDICAL AID

Our medical team will be based after the finish line, always available to assess and treat any triathlete needing medical attention. We have plenty of rescue team on courses. If you will need first aid, please inform the nearest volunteers. Please remain where you are when you call for medical assistance. If you drop out or are pulled from the race at any time, please inform a marshal as soon as you can. It is important that we know where all participants are on the course at all times for your safety.

After finishing the race, you should focus on natural hydration: drinking is really much better than having an intravenous drip.

ELBAMAN KIDS - ELBAMAN AQUATHLON

There are 2 side races on Saturday:

- | | |
|-----------|---|
| KIDS | mini-triathlon open for all kids from 6 to 11 years old.
Deatils > https://www.elbaman.it/elbaman-kids/ |
| AQUATHLON | promotional run-swim-run event open from 12 years old.
Deatils > https://www.elbaman.it/elbaman-aquathlon/ |

VOLUNTEERS

All volunteers in Elbaman have a shirt like follows. Please be kind with them even in difficult moment, they are only trying to do their best for you. Without volunteers, Elbaman could not exist!



OFFICIAL PHOTOGRAPHER

Official photo-service is provided by PICA. Each athlete has a code on her/his bib number. The code can be used on PICA website www.getpica.com or with the App GETPICA in order to see and buy photos.



MERCHANDISING

Official merchandising is available in the stand “Elbaman Shop” at registration office until Monday morning during prize ceremony.

PRE-REGISTRATION 2025 RACE

Monday morning, from 10 to 12am, is it possible to pre-register for Elbaman 2024. You can buy a ticket code to be converted in official registration online. Ticket code rules are specified at the time of purchase.

Ticket is not under a specific name and can be purchased for third party.

Ticket cost is 50euro (fifty,00 euro) and needs to be paid cash on the spot. This amount will be deducted when registration is completed online. An additional amount will be deducted as “special discount” (not yet decided when writing present rules) and applied to the fee valid at the time of registration.

Ticket can only be used one time and it is valid for Elbaman, Elbaman73 or Relay Team and expires on 31.01.2025. Until expiration date a spot in the race is granted, also in case of sold-out.

Ticket cost can be refunded 100% (5euro deducted for duties) until 31.10.2024 sending email to iscrizioni@nexttrace.net. Starting from 1.11.2024, the fee cannot be refunded (but ticket can be sold to other athletes).

Registration is managed by Nexttrace, for any unclear point or information please refer to iscrizioni@nexttrace.net

**ITALIAN FEDERATION TECHNICAL RULES HAVE TO BE CONSIDERED THE MASTER OF EVERY POINT HERE NOT SPECIFIED.
ORGANIZER SERVES THE RIGHT TO CHANGE ANY ISSUE OF THIS RULE-BOOK WITH A SUDDEN NOTIFICATION TO ALL THE ATHLETES
USING THE WEBSITE WWW.ELBAMAN.IT AND WITH EMAIL TO ALL THE ENROLLED ATHLETES.
ITALIAN VERSION OF THE RULE BOOK IS TO BE CONSIDERED MASTER FOR ANY UNCLEAR OR UNEXPLAINED POINT**



Il nuoto si svolge su un percorso quadrangolare orario con partenza dalla spiaggia di Marina di Campo. Le boe triangolari arancio sono da tenere sempre a destra, le altre boe (gialle o altro) sono solo direzionali.

Dopo la terza boa di virata, è possibile trovare, nell'ultimo lato, alcune boe arancio che sono solo di natura direzionale verso l'uscita. I concorrenti di Elbaman individuale e staffetta effettuano 2 giri del percorso con uscita dall'acqua alla fine del primo giro e breve passaggio sulla spiaggia.

I concorrenti di Elbaman73 effettuano 1 giro del percorso.

Non è possibile entrare in acqua dopo essere entrati nel box di partenza.

Il box di partenza chiude circa 5 minuti prima del via. Chi sarà fuori dal box oltre questo termine non potrà prendere il via.

Non è possibile fare riscaldamento, pena squalifica, al di fuori della zona indicata dall'organizzazione.

La zona di riscaldamento è segnalata mediante frecce indicatrici poste sulla spiaggia.

Durante la frazione di nuoto è vietato indossare il pettorale di gara che deve essere lasciato visibile sulla bicicletta. In caso si violi questa regola si dovrà scontare una penalità di tempo presso il penalty box all'entrata di T1

Sabato mattina si svolge un test di parte del percorso nuoto con la presenza di supporto da parte dello Staff..



Swim has 3 main turning buoys (orange) to be taken on the right and many directional buoys (yellow).

After the third turn, on the final straight, it's possible to find a couple of orange buoys while directing to exit. There are only directional. Elbaman full individuals and Relay teams has to complete 2 laps with an "Australian exit" at the end of first lap. Elbaman73 competitors have to complete 1 lap.

A starting box is located on the beach at the swim start. It is forbidden to exit from starting box or enter the water.

Starting box closes about 5 minutes before the start. Athletes out of the starting box at this time are not allowed to start the race.

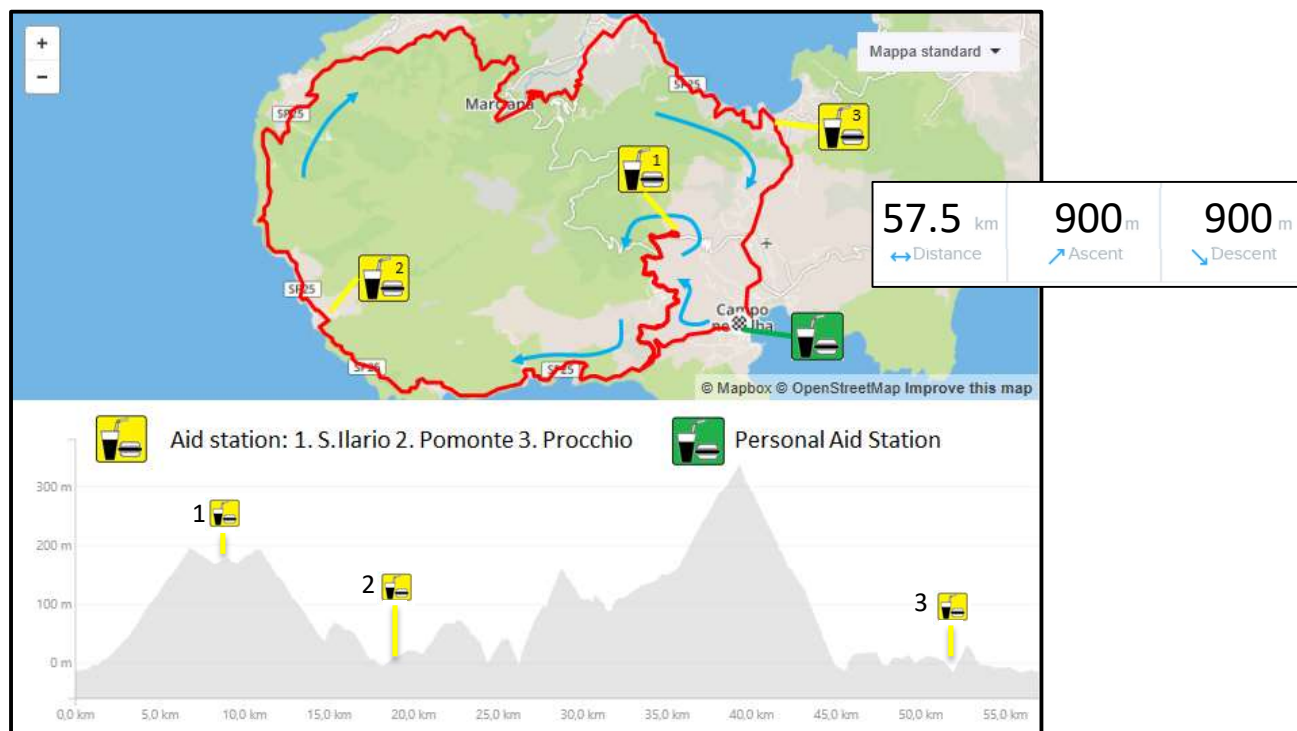
It is absolutely forbidden to warm up out of the signed area. Warm up area is signed with arrows placed on the beach.

During swim is absolutely forbidden to wear race number, that needs to be placed on the bike (marshals check it).

A swim test familiarization on part of the course takes place on Saturday morning with Elbaman Staff support.

ELBAMAN Bike Course

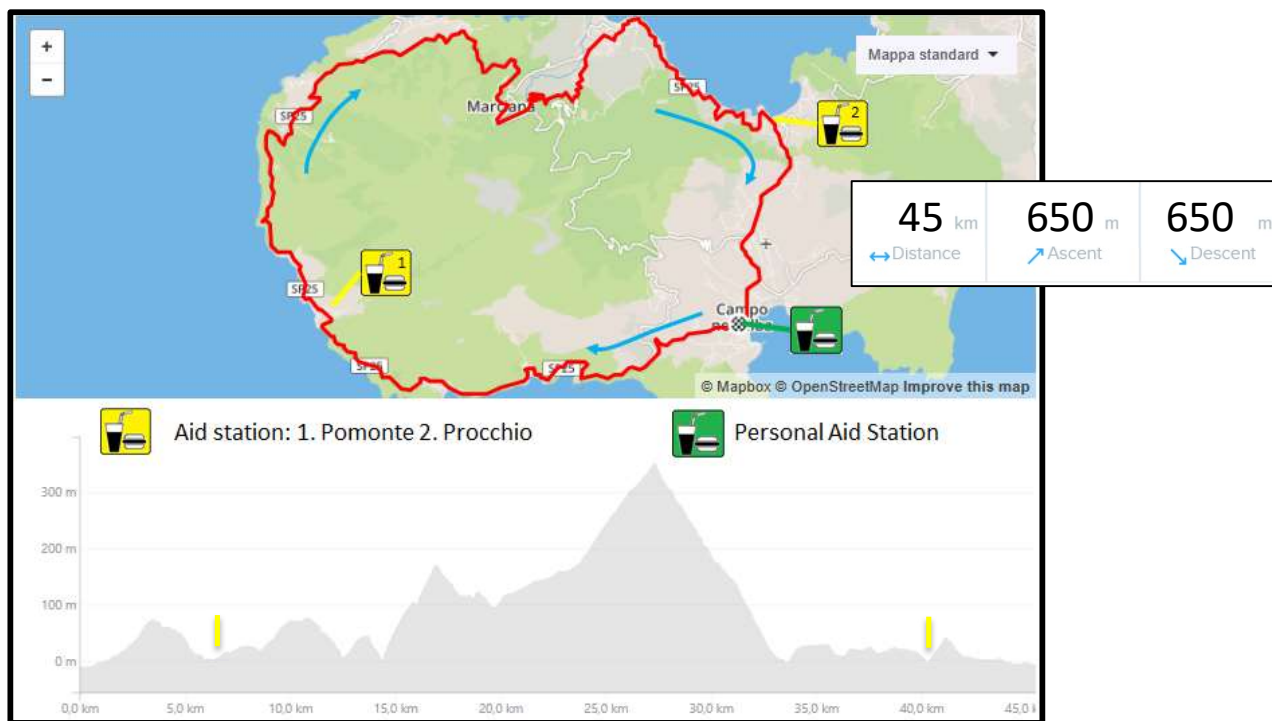
58 km/lap – 3 laps



<https://www.strava.com/segments/18956261>

ELBAMAN73 Bike Course

45 km/lap – 2 laps



<https://www.strava.com/segments/18956289>



DESCRIZIONE PERCORSO CICLISMO

L'anello completo con il passaggio da S.Ilario (solo per full) misura 58km e deve essere completato 3 volte dai partecipanti a ELBAMAN sia individuale che staffetta. Escludendo il passaggio di S.Ilario (ovvero per le gare 73) il percorso misura 45km e deve essere completato 2 volte dai partecipanti. La deviazione tra i due percorsi si trova circa 4km dopo la partenza. I partecipanti a ELBAMAN devono svoltare a destra, mentre per ELBAMAN73 si deve proseguire dritti in direzione Fetovaia-Pomonte-Marciana **Seguire sempre le indicazioni dei cartelli segnaletici.**

Si ricorda che il percorso è aperto al traffico e va rispettato il codice stradale. E' sempre vietato oltrepassare la mezzera pena squalifica. Fare attenzione alla discesa tecnica che porta a Marciana Marina dopo lo scollinamento di Marciana. Non tagliare le curve pena squalifica immediata. Prestare la massima attenzione all'ultimo tratto rettilineo e molto veloce e passa nel centro dell'abitato di Marciana Marina. E' permesso riparare la bicicletta durante la gara solo ed esclusivamente con propri attrezzi e/o pezzi di ricambio. E' vietato usare apparecchi acustici MP3 o similari.

RISTORI: Il percorso Full prevede 3 ristoranti ogni giro (S.Ilario – Pomonte – Procchio). Il percorso 73 prevede 2 ristoranti ogni giro (Pomonte – Procchio).



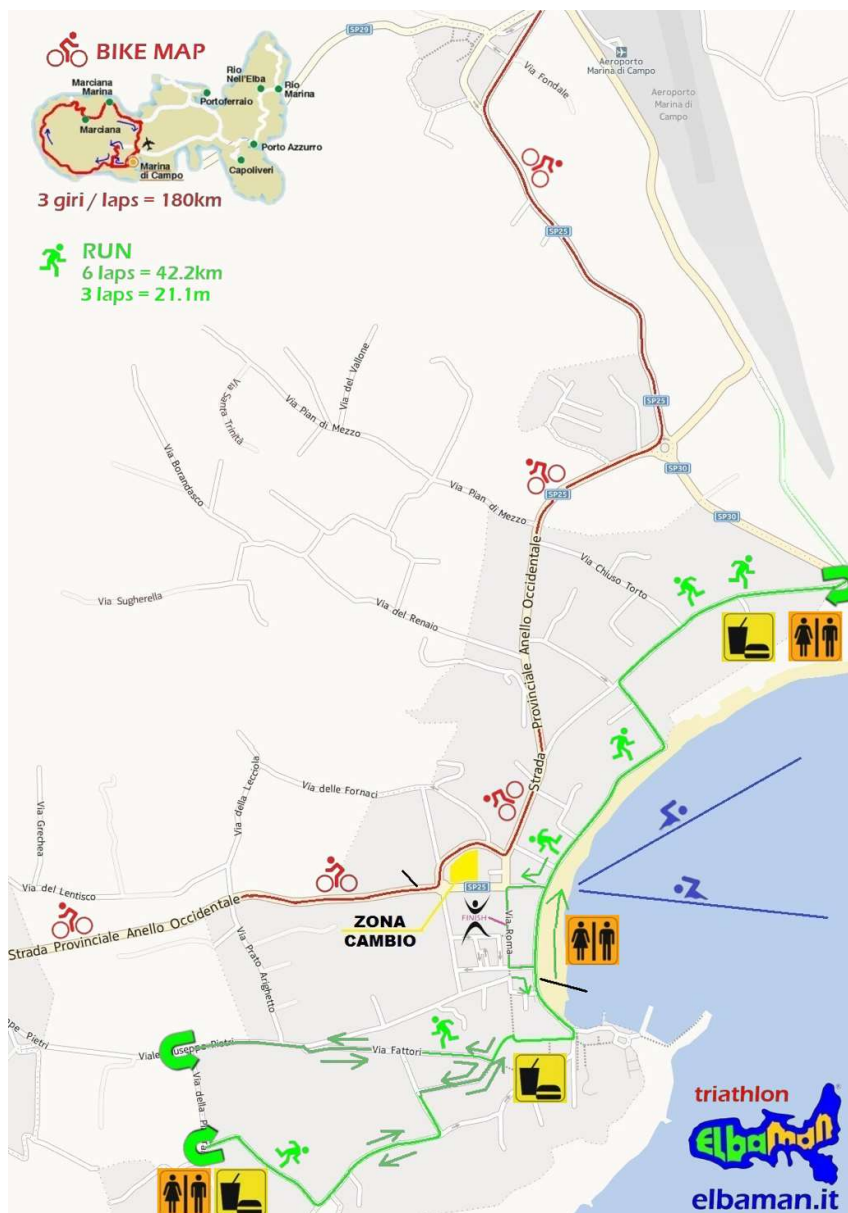
BIKE COURSE DESCRIPTION

The complete course with S.Ilario passage is 60km long. The ring without S.Ilario passage is 45km long (right picture). ELBAMAN participants have to complete 3 laps of the 60km course, ELBAMAN73 competitors have to ride 2 laps of the 45km course. Deviation between courses is located about 4km from bike course start. At the intersection ELBAMAN turn right and ELBAMAN73 go straight towards Fetovaia-Pomonte-Marciana **Please follow signs placed on the course.**

Roads are open to public traffic and it is mandatory to respect road rules and laws. Please never cut turns, especially in the technical downhill after Marciana. Take maximum care in the last fast straight part of the descent just inside Marciana Marina town. It is permitted to repair your bike only by yourself and using your tools and repair kit (take one). It is forbidden to use MP3 or similar devices.

AID STATIONS: Full

course has 3 aid-stations each lap (S.Ilario – Pomonte – Procchio). Elbaman73 course has 2 aid-stations each lap (Pomonte – Procchio).



Dopo essere usciti dalla zona cambio ci si immette nel percorso podistico.

ELBAMAN Full – 6 giri

ELBAMAN73 – 3 giri

E' responsabilità degli atleti contare i giri percorsi. I giri effettuati vengono registrati dai tappeti per il chip elettronico. E' vietato uscire dal percorso di gara o effettuare qualsiasi tipo di taglio, pena squalifica immediata.

RISTORI: un ristoro è posizionato ogni 1500-1800m (4 ogni giro)



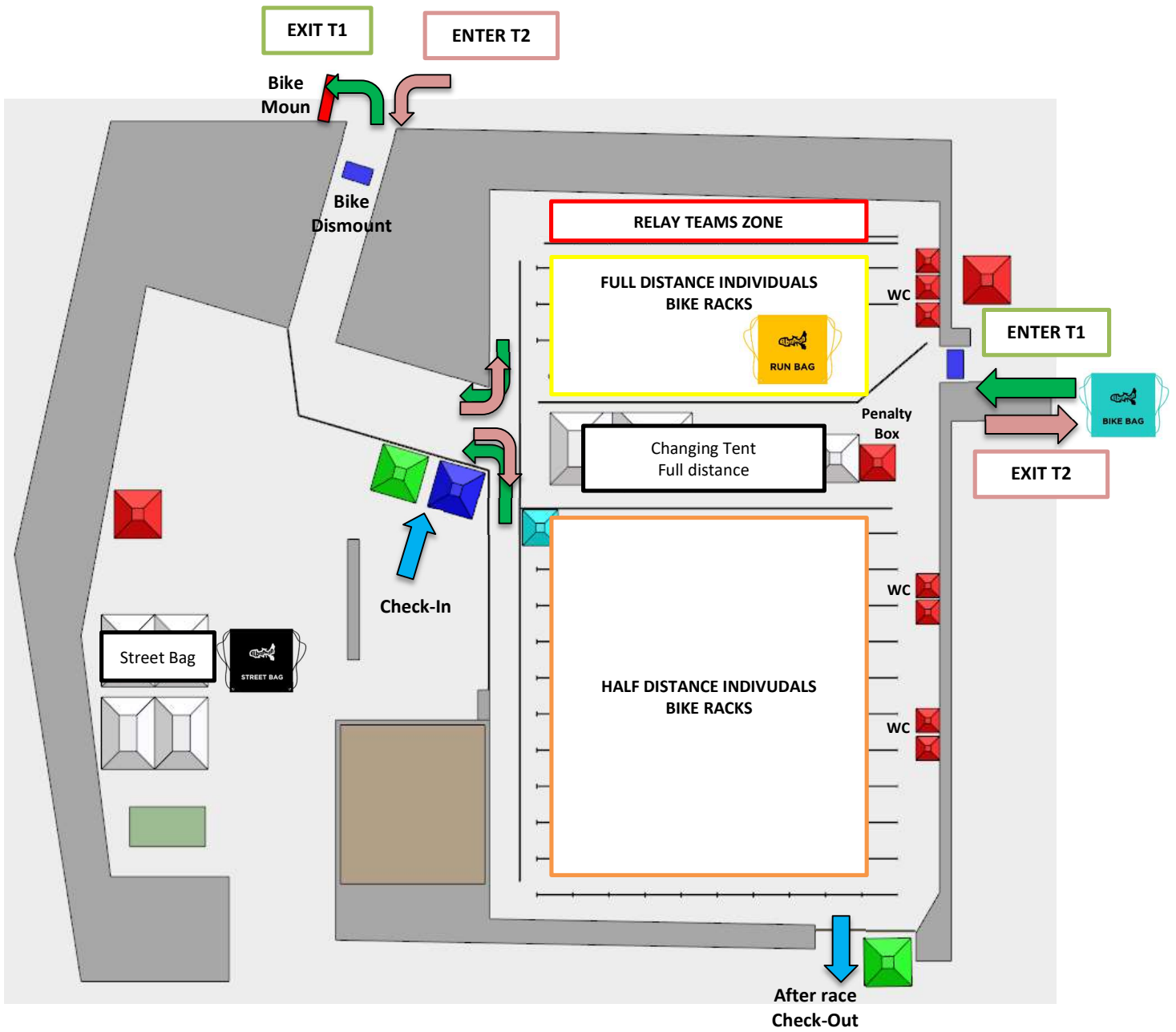
After exit from transition area, athletes enter the run course.

ELBAMAN Full – 6 laps

ELBAMAN73 – 3 laps

It's an athlete's responsibility to count his/her own laps. Laps are registered by electronic chip system. It is forbidden to exit from the course or make any kind of cut.

AID STATIONS: there is one aid station every about 1500-1800m (4 each lap).



Venerdì 27.09

Tour del percorso Elbaman con Maximilian Kirmeier.

Approfitta della grande esperienza di Maxi per sviscerare ogni difficoltà del percorso ed affrontare al meglio il tuo Elbaman!

- Il tour si svolge sulla distanza di 1 giro del percorso Elbaman (60km)
- Il ritrovo è alle ore 8.45 e la partenza è alle 9.00 ca. dalla piazza antistante la zona cambio (P.za dei Granatieri).
- Trattandosi di un tour (non un allenamento né una gara!) con lo scopo di scoprire il percorso e le sue difficoltà, sarà tenuta una velocità media massima di circa 20km/h con rientro previsto alle ore 12.00/12.15ca.
- Giunti all'abitato di Marciana (punto più alto) verrà effettuata una pausa con caffè-cappuccino offerto dall'organizzazione
- Il gruppo sarà seguito da un mezzo dell'organizzazione in grado di raccogliere un piccolo numero di partecipanti che avessero problemi a completare il giro.
- Il tour è accompagnato dal 2 volte vincitore di Elbaman, l'atleta tedesco Maximilian Kirmeier. Maxi parla correntemente anche inglese e qualche parola di Italiano.
- La partecipazione è libera e senza impegno di prenotazione. In caso di una nutrita partecipazione saranno divisi 2 gruppi con l'eventuale accompagnamento di un altro atleta ex-vincitore di gara
- Trattandosi di un tour libero su strade aperte al traffico, l'organizzazione non ha alcuna responsabilità riguardo ad incidenti o problemi occorsi ai partecipanti. Ognuno è responsabile delle sue azioni.

Friday 27.09

Bike course tour Elbaman with Maximilian Kirmeier.

Take advantage of Maxi's great experience to understand every key point of the course and be ready for your best Elbaman ever!

- Tour follows 1 lap of the Elbaman full distance course (60km)
- Meeting at 8.45 and start at 9.00 am from the area facing transition area (P.za dei Granatieri).
- It's a tour not a training or a race! Target is to discover the course and its difficulties and average speed will not be over 20 km/h with expected return at 12-12.15.
- A coffee-capuccino stop in Marciana (highest point) is planned. Beverages offered from Elbaman.
- A van of Elbaman will follow the group in order to pick up a small number of participants unable to complete the tour.
- Tour is guided from the 2-time winner of Elbaman, the german athlete Maximilian Kirmeier. Maxi has a good command of english and knows some Italian words.
- Participation is free and not booking is requested. In case of a large amount of cyclists, there will be 2 groups with the help of another former Elbaman winner.
- It's a free tour on open traffic roads. Elbaman organizer has no responsibility about accidents or problems occurred during the tour. Every participant is responsible for his/her actions.



Un sincero, enorme, ringraziamento va a tutti i nostri supporter.
Trovali nella mappa e fagli una visita per ringraziarli!!

TROVA GLI ELBAMAN
SUPPORTER SULLA MAPPA!

