

24<sup>a</sup> EDIZIONE

SILVER 



# GRADO TRIATHLON



GRADO OLYMPIC TRIATHLON 2026

TRIATHLON OLIMPICO • NO-DRAFT



**1.500 m**  
NUOTO



**38 km**  
BICI • NO-DRAFT



**10 km**  
CORSA • 4 GIRI

**BRIEFING TECNICO GARA**  
**SABATO 29 AGOSTO 2026**



**PARTENZA ORE 12:30**



**PARCO DELLE ROSE • VIA DANTE • GRADO**



[gradotriathlon.com](https://gradotriathlon.com)



Grado Triathlon



@grado.triathlon

**#GradeYourself**

# 01 BENVENUTI A GRADO

WELCOME TO GRADO



## THE RACE • SEA, LAGOON & HISTORIC CENTER

Il Grado Olympic Triathlon torna sabato 29 agosto 2026 con la sua 24<sup>a</sup> edizione. La gara nasce nel cuore di Grado e attraversa mare, laguna e lungomare, con un percorso olimpico no-draft pensato per offrire ritmo, spettacolo e sicurezza.

The Grado Olympic Triathlon returns on Saturday 29 August 2026 for its 24th edition. The race starts in the heart of Grado and runs through the sea, lagoon and seafront, with a no-draft Olympic-distance course designed for pace, spectacle and safety.

### DATI ESSENZIALI / KEY FACTS

|                   |                     |                            |
|-------------------|---------------------|----------------------------|
| 12:30             | 24 <sup>a</sup>     | 700                        |
| PARTENZA<br>START | EDIZIONE<br>EDITION | ATLETI MAX<br>MAX ATHLETES |

**Centro gara:** Parco delle Rose, Via Dante, Grado  
**Organizzazione:** ASD ReAction, in collaborazione con Trievolution Sport Eventi  
**Formato:** Triathlon Olimpico no-draft • Silver

**Race centre:** Parco delle Rose, Via Dante, Grado  
**Organised by:** ASD ReAction, in cooperation with Trievolution Sport Eventi  
**Format:** Olympic-distance triathlon • no-draft • Silver

# 02 PROGRAMMA GARA

RACE SCHEDULE



FRIDAY 28 AUGUST → SATURDAY 29 AUGUST

FRIDAY 28 AUGUST → SATURDAY 29 AUGUST

|            |                                                         |                                          |
|------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| VEN 28 AGO | Apertura registrazioni + rinfresco                      | Registration opens + welcome refreshment |
| 17:00      | Apertura registrazioni + rinfresco                      | Registration opens + welcome refreshment |
| 19:30      | Chiusura registrazioni                                  | Registration closes                      |
| SAB 29 AGO | Apertura registrazioni atleti                           | Athlete registration opens               |
| 09:30      | Parco delle Rose, Via Dante, Grado                      | Parco delle Rose, Via Dante, Grado       |
| 10:30      | Apertura zona cambio                                    | Transition Area opens                    |
| 12:00      | Chiusura registrazioni atleti                           | Athlete registration closes              |
| 12:15      | Chiusura zona cambio                                    | Transition Area closes                   |
| 12:30      | PARTENZA 1^ BATTERIA UOMINI • N. 1-173                  | 1st MEN'S HEAT • NOS. 1-173              |
| 12:35      | PARTENZA 2^ BATTERIA UOMINI • N. 174-349                | 2nd MEN'S HEAT • NOS. 174-349            |
| 12:40      | PARTENZA 3^ BATTERIA UOMINI • N. 340-521                | 3rd MEN'S HEAT • NOS. 340-521            |
| 12:40      | PARTENZA BATTERIA DONNE 601-733 + UOMINI 522-530        | WOMEN'S HEAT 601-733 + MEN M6/M7 522-530 |
| 14:30      | Ristoro finale                                          | Finish refreshment                       |
| 15:30      | Premiazioni ASSOLUTI                                    | ELITE AWARDS                             |
| 16:00      | Termine ritiro materiale e biciclette dalla zona cambio | Bike & equipment collection closes       |
| 16:30      | Premiazioni CATEGORIE                                   | CATEGORY AWARDS                          |

Pacchi gara, pettorale e chip: Parco delle Rose. Il ritiro della bici è consentito entro le 16:00 presentando il pettorale.

Race pack, race number and timing chip: Parco delle Rose.  
Bikes may be collected until 16:00 by showing your race number.

Pacchi gara, pettorale e chip: Parco delle Rose. Il ritiro della bici è consentito entro le 16:00 presentando il pettorale.

Race pack, race number and timing chip: Parco delle Rose.  
Bikes may be collected until 16:00 by showing your race number.



# 03

## NUOTO 1.500 m

SWIM 1.500 m

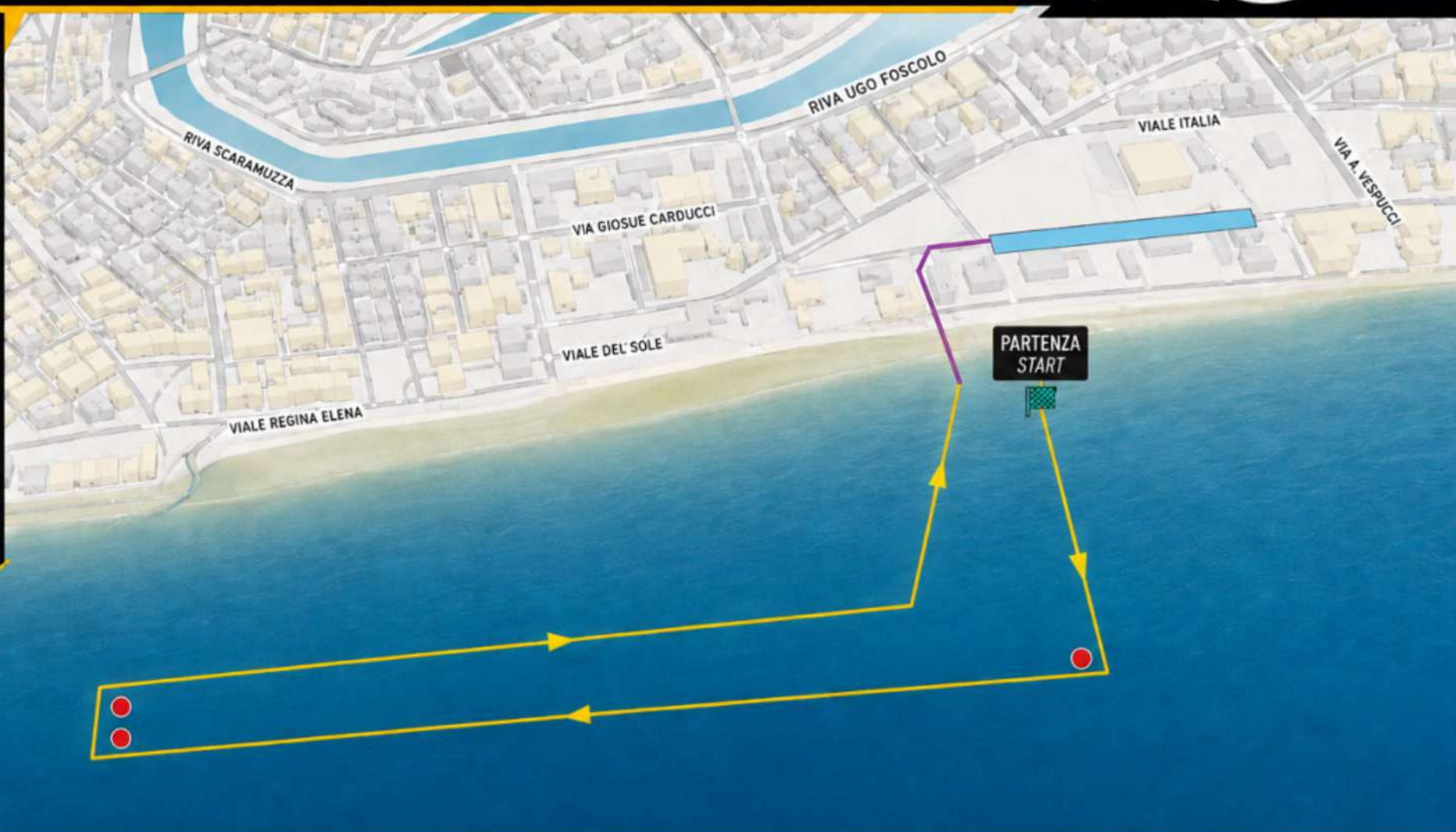


GIRO UNICO  
ONE LAP

 **1.500 m**  
DISTANZA  
DISTANCE

 **SENSO ORARIO**  
CLOCKWISE

 **BOE DA TENERE  
SEMPRE A DESTRA**  
BUOYS TO KEEP  
ALWAYS ON THE RIGHT



LEGENDA / LEGEND



DIREZIONE PERCORSO  
COURSE DIRECTION



BOA DA TENERE  
A DESTRA  
BUOY TO KEEP  
ON THE RIGHT



ZONA CAMBIO  
TRANSITION AREA



USCITA ACQUA  
E CORRIDOIO VERSO T1  
SWIM EXIT  
AND RUN TO T1



**TEMPO MASSIMO NUOTO: 50 MINUTI**  
SWIM CUT-OFF TIME: 50 MINUTES

### TRANSITION • T1 / T2



From the swim exit to the Transition Area entrance there are approximately 200 metres, fully carpeted. The Transition Area has opposite access points: before the start, memorise your bike position.

- Preparare il materiale e verificare la posizione della bici prima della partenza.
- Seguire esclusivamente i corridoi e i varchi predisposti.
- Il Penalty Box è sul percorso RUN, poco dopo l'uscita dalla Zona Cambio.

- Prepare your equipment and check your bike position before the start.
- Use only the designated corridors and access points.
- The Penalty Box is on the RUN course, shortly after leaving the Transition Area.





# 05

## BIKE 38 km

1 GIRO / 1 LAP



**38 km**  
DISTANZA TOTALE  
TOTAL DISTANCE

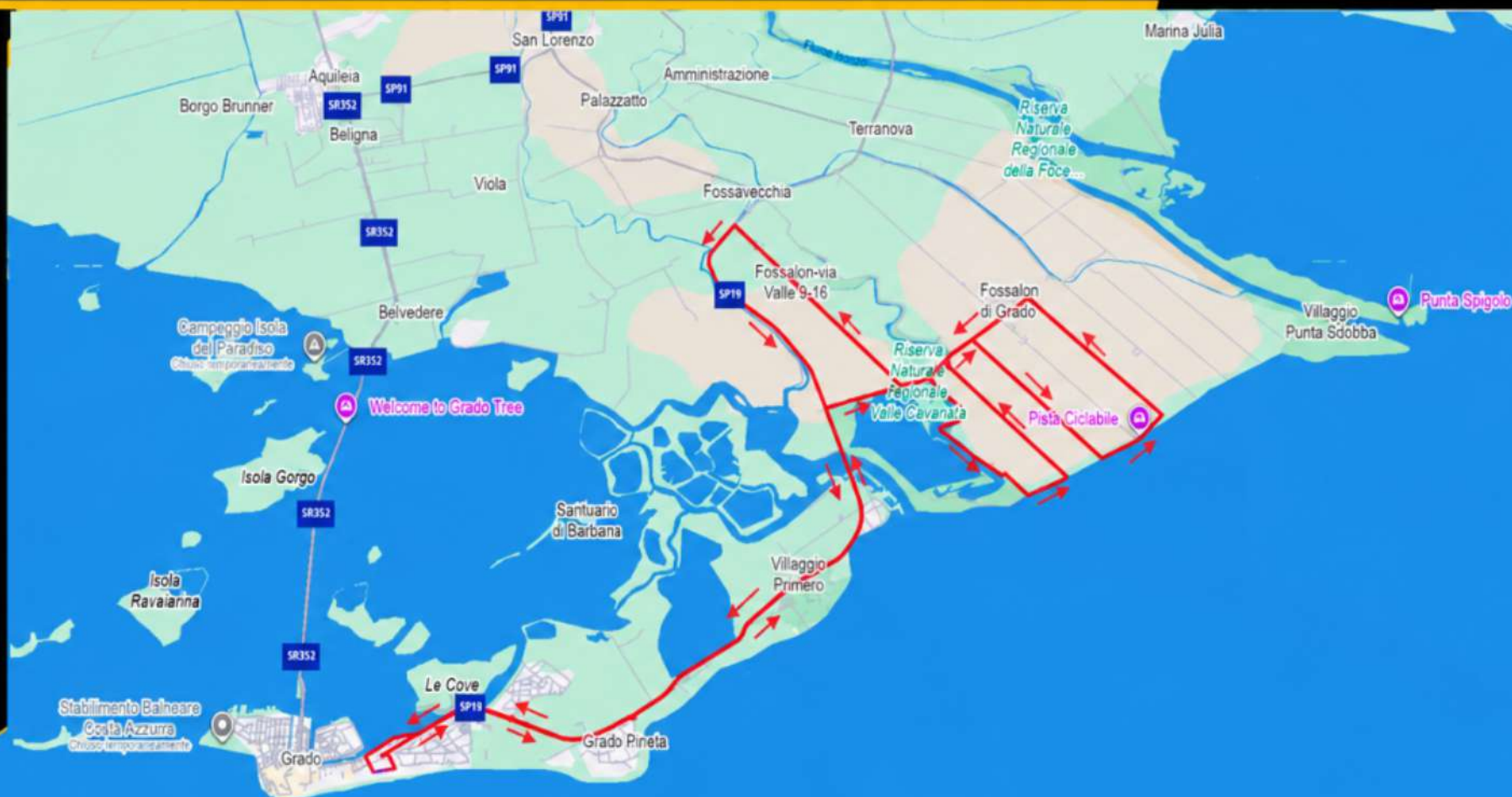


**1 GIRO**  
1 LAP

**PERCORSO PIATTO  
E VELOCE**  
FLAT AND FAST  
COURSE



**DRAFTING VIETATO**  
NO DRAFT



### LEGENDA / LEGEND



DIREZIONE PERCORSO  
COURSE DIRECTION



PERCORSO BIKE  
BIKE COURSE

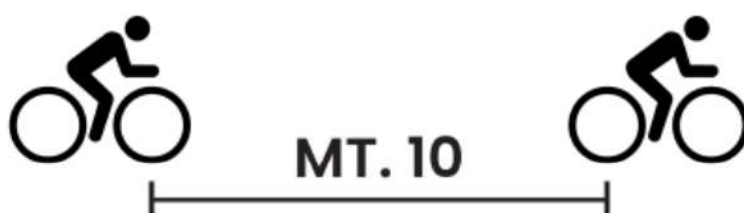


PERCORSO INTERAMENTE SU STRADE APERTE AL TRAFFICO  
COURSE ENTIRELY ON ROADS OPEN TO TRAFFIC



## **REGOLE NO DRAFT**

**È VIETATA LA SCIA TRA ATLETI**  
*DRAFTING BETWEEN ATHLETES IS PROHIBITED*



**DISTANZA TRA LE BICI: 10 METRI**  
*DISTANCE BETWEEN THE BIKES: 10 METERS*



**TEMPO DI SORPASSO: 20 SECONDI**  
*OVERTAKING TIME: 20 SECONDS*



**PENALITÀ: 1 MINUTO**  
*PENALTY: 1 MINUTE*

**DOPO DUE PENALITÀ È PREVISTA LA SQUALIFICA**  
*A SECOND PENALTY RESULTS IN AUTOMATIC DISQUALIFICATION*



**GRAZIE PER IL RIPETTO DELLE REGOLE**  
**THANK YOU FOR RESPECTING THE RULES**

**SWIM.BIKE.RUN**  
**ENJOY GRADO**

07

# CORSA • 10 km

## RUN • 10 KM



03 • 4 GIRI • LUNGOMARE DI GRADO / 4 LAPS • GRADO SEAFRONT



**10 km**  
DISTANZA  
DISTANCE



**4**  
GIRI  
LAPS



**2,5 km**  
OGNI GIRO / RISTORO  
EACH LAP / REFRESHMENT

Percorso interamente pianeggiante sul lungomare di Grado, su asfalto/cemento. Il percorso prevede quattro giri da circa 2,5 km ciascuno.

A completely flat course along the Grado seafront, on asphalt/concrete. The course consists of four laps of approximately 2.5 km each.



### LEGENDA / LEGEND



ARRIVO / FINISH



USCITA ZONA CAMBIO / EXIT TRANSITION AREA



PERCORSO CORSA / RUN COURSE



DIREZIONE GARA / RACE DIRECTION



RISTORO / REFRESHMENT POINT



PENALTY BOX



# 08 TEMPI MASSIMI

CUT-OFF TIMES



RACE CLOCK • KNOW YOUR LIMITS

|               |                             |                           |
|---------------|-----------------------------|---------------------------|
| <b>50'</b>    | <b>2h15'</b>                | <b>3h30'</b>              |
| NUOTO<br>SWIM | NUOTO + BICI<br>SWIM + BIKE | GARA TOTALE<br>TOTAL RACE |

L'atleta che giunge in Zona Cambio oltre le 2h15' non può proseguire per la frazione di corsa. Il tempo massimo complessivo della gara è 3h30'.

An athlete reaching the Transition Area after 2h15' may not continue to the run leg. The overall maximum race time is 3h30'.

|                    |                                                                                                                             |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ATTENZIONE</b>  | I tempi massimi sono parte integrante della gestione gara. Pianifica ritmo e transizioni senza affidarti all'ultimo minuto. |
| <b>PLEASE NOTE</b> | Cut-off times are an integral part of race management. Plan your pace and transitions accordingly.                          |

## 09 SICUREZZA • FAIR PLAY

SAFETY • FAIR PLAY



### SAFETY FIRST • RESPECT THE COURSE

- ✓ Rispettare sempre le indicazioni di giudici, volontari, Direzione Gara e Polizia Locale.
- ✓ Bici e corsa: rispettare il Codice della Strada e la viabilità a traffico controllato.
- ✓ Seguire esclusivamente il percorso e la segnaletica ufficiale.
- ✓ Prestare attenzione nei punti segnalati dall'organizzazione.
- ✓ Non abbandonare rifiuti fuori dalle aree autorizzate.
- ✓ In caso di necessità, segnalare immediatamente la situazione al personale dell'organizzazione.
- ✓ Always follow the instructions of officials, volunteers, Race Management and Local Police.
- ✓ Bike and run: respect the Highway Code and controlled-traffic arrangements.
- ✓ Follow only the official course and signage.
- ✓ Take extra care at points highlighted by the organisers.
- ✓ Do not discard waste outside the designated areas.
- ✓ In case of need, immediately alert race-organiser staff.

### ASSISTENZA / MEDICAL SUPPORT

L'assistenza medica è predisposta secondo il Regolamento Tecnico FITri. Il concorrente deve conoscere le caratteristiche della gara e partecipare in condizioni psicofisiche adeguate.

Medical support is provided according to the applicable FITri Technical Regulations. Athletes are responsible for knowing the race characteristics and taking part in suitable physical and mental condition.

# 10 FINISH • POST GARA

FINISH • AFTER THE RACE



FINISH STRONG • THEN ENJOY GRADO

14:30

**RISTORO FINALE**  
FINISH REFRESHMENT

Arena del Parco delle Rose

16:00

**RITIRO BICI E MATERIALE**  
BIKE & EQUIPMENT COLLECTION

Presentare il pettorale / Show your race number

15:30

**PREMIAZIONI ASSOLUTI**  
ELITE AWARDS  
Arena del Parco delle Rose

16:30

**PREMIAZIONI CATEGORIE**  
CATEGORY AWARDS  
Arena del Parco delle Rose

**DOCCE:** disponibili a circa 30 metri dalla Zona Cambio.

**SHOWERS:** available approximately 30 metres from the Transition Area.



# 11 ATHLETE CHECKLIST

## ATHLETE CHECKLIST



### BE READY BEFORE THE START

|                                                      |                                                    |
|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 01 ■ Ritiro pettorale, chip e pacco gara             | Collect race number, timing chip and race pack     |
| 02 ■ Posizione della bici in Zona Cambio memorizzata | Memorise your bike position in the Transition Area |
| 03 ■ Percorsi nuoto / bici / corsa studiati          | Study the swim / bike / run courses                |
| 04 ■ Nuoto: tempo massimo 50'                        | Swim: maximum time 50'                             |
| 05 ■ Bici: no-draft, distanza minima 10 m            | Bike: no-draft, minimum gap 10 m                   |
| 06 ■ Swim + Bike: tempo massimo 2h15'                | Swim + Bike: maximum time 2h15'                    |
| 07 ■ Run: 4 giri da circa 2,5 km                     | Run: 4 laps of approximately 2.5 km                |
| 08 ■ Penalty Box: sul percorso RUN                   | Penalty Box: on the RUN course                     |
| 09 ■ Ritiro bici entro le 16:00 con pettorale        | Collect your bike by 16:00 with your race number   |
| 10 ■ Buona gara e divertimento!                      | Have a great race and enjoy it!                    |

**GRADO**

**OLYMPIC  
TRIATHLON**

### THANK YOU • SEE YOU AT THE FINISH LINE

Documento rielaborato sulla base del briefing e delle mappe gara fornite per il Grado Olympic Triathlon 2026. In caso di modifiche, fanno fede le comunicazioni ufficiali dell'organizzazione e dei giudici FITri.

This document is based on the 2026 Grado Olympic Triathlon briefing and race maps provided for this edition. In case of changes, the official communications from the organisers and FITri officials shall prevail.



**P1 = Isola delle Cove - Cimitero Comunale**  
**P2 = Pinetina accanto Ristorante l'Approdo**  
**P3 + P4 = Campi Sportivi/Piazzale Azzurri d'Italia**



### PARCHEGGI GRATUITI • FREE ATHLETE PARKING

Per usufruire gratuitamente dei parcheggi, l'atleta deve esibire un foglio con il seguente codice:  
 To use the athlete parking free of charge, show a sheet with the following code:

Il codice può essere stampato oppure scritto anche a penna su un semplice foglio.  
 The code may be printed or handwritten on a simple sheet of paper.

## GRADOTRI26#

stampato o scritto a mano/printed or handwritten