

TRIATHLON OLIMPICO RANK **LAGO DI VICO (VT) 21/06/2015**

BREAFING INFORMATIVO PER GLI ATLETI

APERTURA ZONA CAMBIO	14:00
CHIUSURA ZONA CAMBIO	15:10
SPUNTA PER TUTTE LE CATEGORIE ED INGRESSO NELL'AREA PARTENZA NUOTO	15:20
PARTENZA DONNE E STAFFETTE	15:30
PARTENZA UOMINI (UNICA BATTERIA)	15:37
PREMIAZIONI primi 4 atleti M\F Assoluti - primi 3 atleti M\F di ogni categoria – 1° staffetta M, la 1° staffetta F e la 1° staffetta mista.	19:00

ZONA CAMBIO

Non saranno ammesse borse in zona cambio. Andranno obbligatoriamente lasciate nell'apposito deposito borse.

Il Pettorale dovrà essere lasciato sulla propria bici e indossato solo dopo la prima frazione di Nuoto.

Il materiale posto all'interno della zona cambio potrà essere ritirato, dagli atleti, solo dopo l'arrivo dell'ultimo concorrente e solo dopo la consegna di chip e pettorale all'organizzazione. Alla mancata restituzione di chip e/o pettorale saranno addebitati all'atleta Euro 15,00.

PERCORSO NUOTO: N.2 GIRI- IN SENSO ORARIO – BOE A DESTRA

La frazione di nuoto prevede un giro di 750 mt. Da ripetere n.2 volte con passaggio e uscita sulla spiaggia. Dopo la spunta gli atleti negli appositi box, si posizioneranno sulla spiaggia dietro il nastro delimitatore per la partenza. Le boe saranno 2 di colore GIALLO e dovranno essere superate lasciandole sulla propria DX, percorrendo il giro in SENSO ORARIO e l'ultima la 3° di colore ARANCIONE come riferimento dell'uscita dall'acqua. L'uscita sarà segnalata anche da un arco gonfiabile e/o da bandiere ed apposito canale che porterà gli atleti fino alla zona cambio a circa 70 mt dall'uscita dall'acqua.

PERCORSO BIKE: N.3 GIRI

Il percorso è chiuso al traffico. Si raccomanda comunque la massima attenzione. Circuito di 12,5 Km, pianeggiante con salita di 1,2 Km, da ripetere n° 3 volte. **Cancello posto alla T2 Zona cambio tra Bici e Corsa alle ore 17.47 Donne e Uomini.**

- E' **ASSOLUTAMENTE VIETATO** INVADERE LA CARREGGIATA OPPOSTA A QUELLA DEL SENSO DI MARCIA, LUNGO TUTTO IL PERCORSO BIKE (SQUALIFICA IMMEDIATA);

- IN OGNI CASO E' NECESSARIO MANTENERE IL PIU' POSSIBILE IL LATO DESTRO DELLA CARREGGIATA E ATTENERSI AL CODICE DELLA STRADA.

- COME DA REGOLAMENTO TECNICO NON SONO PREVISTI BORRACCACCIAMENTI NELLA FRAZIONE DI CICLISMO

PERCORSO RUN: N.3 GIRI

Circuito di 3,2 Km su asfalto, mediamente impegnativo, da ripetere n°3 volte in senso anti-orario.

E' previsto un punto ristoro con acqua lungo il circuito (3 passaggi) più uno all'Arrivo.

PACCO GARA ATLETI :

Nel pacco gara degli atleti deve essere presente:

- Pettorale e Chip elettronico
(Il materiale posto all'interno della zona cambio potrà essere ritirato, dagli atleti, solo dopo l'arrivo dell'ultimo concorrente e solo dopo la consegna di chip e pettorale all'organizzazione. Alla mancata restituzione di chip e/o pettorale saranno addebitati all'atleta Euro 15,00);
- Numero adesivo per la bici;
- Cuffia numerata per la frazione di nuoto;
- Numero adesivo per il casco, da posizionare nella parte anteriore.

NELL'AREA ISCRIZIONI SARA' ALLESTITO:

- **AREA RISTORO E PASTA PARTY APERTO AD ATLETI ED ACCOMPAGNATORI;**
- **ISCRIZIONI E CENTRO CLASSIFICHE;**
- **AREA PREMIAZIONI.**

INFO UTILI:

PARCHEGGI: In prossimità dell'area ristoro c'è un ampio parcheggio su un prato disponibile per gli atleti.

Il numero del cellulare del Medico di gara è : **345.1154921**

L'Ospedale allertato in caso di necessità è: Ospedale di Viterbo telefono del centralino 0761.338652\60

N.B : per quanto non espressamente scritto si riporta al Regolamento Tecnico Fitri 20145