



Circolo Canottieri Napoli

1° DUATHLON SPRINT RANK SAN GREGORIO MATESE

PIAZZA B. CASO – 21 GIUGNO 2015

PROGRAMMA DELL'EVENTO

PARTECIPAZIONI – LA GARA E' UN DUATHLON SPRINT RANK (APERTA A TUTTI I TESSERATI FITRI, DA CTG YOUTH B FINO A MASTER IN REGOLA COL TESSERAMENTO FITRI,

PROGRAMMA DELLA GARA

ORARI

12.00 - 13.15 RITIRO PACCHI GARA

13.15 APERTURA ZONA CAMBIO

13.45 CHIUSURA ZONA CAMBIO

13.50 BRIEFING PRE GARA

13.55 SPUNTA

14.00 PARTENZA GARA

15.30 APERTURA PASTA PARTY (TOURIST BAR - PIAZZA B. CASO)

16.00 PREMIAZIONI (PIAZZA B. CASO)

ISCRIZIONI INVIARE MAIL ALL'INDIRIZZO info@tempogara.it, CON NUMERO DI TESSERA E SOCIETÀ DI APPARTENENZA. IL PAGAMENTO AVVERRÀ ATTRAVERSO BONIFICO BANCARIO INTESTATO A TEMPOGARA (VEDERE SITO www.tempogara.it). LA TASSA GARA E' 30 EURO SENIOR/MASTER, 15 JUNIOR E 8 EURO YOUTH B.

ASSISTENZA MEDICA – SARA' PRESENTE IL DR. DE BENEDETTO SPECIALISTA IN MEDICINA GENERALE CON N. 2 AMBULANZE, INOLTRE E' PRESENTE L'OSPEDALE DI PIEDIMONTE MATESE A KM 13 DAL CAMPO GARA

RISTORI – PREVISTO RISTORO CON ACQUA ALLA PARTENZA/ARRIVO/ZONA CAMBIO, AL TERMINE E' PREVISTO UN PASTA/PIZZA PARTY

SICUREZZA STRADALE – IL PERCORSO E' CHIUSO AL TRAFFICO (CON ORDINANZA COMUNALE E PROVINCIALE) CON UNA CORSIA DI EMERGENZA, OBBLIGO RISPETTO CODICE STRADA

ALBERGHI – HOTEL PENZA PIEDIMONTE MATESE (CE) PIAZZA ROMA 62 - Tel. 0823 543181 – Al Sole PIEDIMONTE MATESE (CE) STATALE 158 - Tel. 0823 543028

PACCO GARA – PETTORALE E Gadget

Come raggiungere SAN GREGORIO MATESE

AUTO (distanza da SAN GREGORIO MATESE): Napoli circa 88 Km; Roma circa 175 Km.

Da sud e da nord: autostrada Napoli-Roma (A1), uscita Caianello, quindi si seguono le indicazioni per Piedimonte Matese, poi Castello del Matese fino alla svolta per SAN GREGORIO MATESE.

TRENO (stazione di PIEDIMONTE MATESE, poi autobus fino a San Gregorio Matese):



Circolo Canottieri Napoli

Descrizione percorso Altimetria Duathlon Sprint

Corsa

1 giro da 4.8 km totali (Circumvallazione di SAN GREGORIO MATESE 3.2 km + SS 158 di 1,6 km) percorso vallonato e chiuso al traffico.

Ciclismo

6 giri da 3.2 km Circumvallazione di SAN GREGORIO MATESE, in senso orario, chiuso al traffico (un tratto con corsia di emergenza); obbligo del rispetto del codice della strada

ALTIMETRIA percorso vallonato con una salita di circa 1.600 metri di lunghezza, pendenza media 3,5%, massima 10% (250 metri).

Corsa

1 giro da 2,3 km sulla SS 158 su percorso vallonato e chiuso al traffico.