



ULTIMI POSTI DISPONIBILI PER X-GARDAMAN - TRIATHLON OFF ROAD 2016

*Ultimi posti disponibili per la terza edizione di **XGardaman**, la spettacolare manifestazione Triathlon Off Road in programma a Toscolano Maderno (Bs) sabato 11 e domenica 12 giugno 2016.*

A sole due settimane dall'evento, che avrà luogo nella splendida cornice del Lago di Garda e della Valle delle Cartiere, le iscrizioni sono in continuo aumento ed è ormai prossimo il 'sold out'. Assicurarsi la partecipazione è possibile fino a giovedì 2 giugno effettuando l'iscrizione attraverso il portale Mysdam https://www.mysdam.net/store/data-entry_32517-10142.do.

Ulteriori informazioni, dettagli e contenuti sono pubblicati sul sito ufficiale della manifestazione www.xgardaman.com.

Per il terzo anno di fila XGardaman (unica tappa lombarda del calendario Cross Country nazionale) richiamerà centinaia di sportivi da tutta Italia e dall'estero, presentandosi al popolo del triathlon con una veste rinnovata e con proposte calibrate per atleti di tutti i livelli: dai neofiti ai bambini, per arrivare infine ai più esperti della triplice o addirittura agli stakanovisti delle distanze estreme. La rassegna sarà dunque composta dalla gara cardine (il Cross Country 'ufficiale') più altre tre prove che animeranno un weekend di sport, cultura, turismo e divertimento, sullo sfondo del paesaggio spettacolare del Garda.

K3 TRIATHLON S.S.D.AR.L.

**P. Iva e C.F. 01597350196 – sede legale corso Cavour, 7 26100 Cremona
www.k3triathlon.it e-mail: segreteria@k3triathlon.it**



Il programma ufficiale

SABATO 11 GIUGNO

h 9,00: EXTREME DISTANCE Nuoto 2 km - MTB 56 km - Trail Run 17 km.

Il giorno precedente, venerdì 10 giugno, tra le 18 e le 19 (e poi tra le 7:30 e le 8:45 del sabato mattina) avverrà la distribuzione dei pettorali presso l'ex Campo Ippico Lungolago Zanardelli. A seguire la presentazione e il briefing tecnico. Alle 9 la partenza, con pasta party conclusivo alle 14:30 e premiazione all'arrivo dell'ultimo atleta.

h 10,30: SPRINT DISTANCE Nuoto 0.75 km - MTB 14 km - Trail Run 5 km

Al venerdì sera (ore 18-19) distribuzione dei pettorali presso ex Campo Ippico Lungolago Zanardelli. Alle 19 la presentazione e il briefing tecnico della prova. Domenica mattina (7:30-10) la seconda distribuzione dei pettorali, sempre all'ex Campo Ippico. Ore 9-10.15: apertura/chiusura zona cambio cross-extreme. Alle 12,30 il pasta-party.

h 17: X GARDAMAN KIDS Corsa 150 m - MTB 500 m - Corsa 300 m

Prova riservata ai bambini dai 7 ai 12 anni. Ritrovo fissato alle ore 14,30 presso l'ex Campo Ippico a Maderno con partenza alle ore 15,30. A fine gara seguiranno le premiazioni. Il costo d'iscrizione è di 8 euro con pacco gara. Obbligatorio l'uso del caschetto.

DOMENICA 12 GIUGNO

h 10,00: CROSS COUNTRY Nuoto 1 km - MTB 27 km - Trail Run 8.5 km

Al sabato sera (tra le ore 17 e le 18) la distribuzione dei pettorali presso ex Campo Ippico Lungolago Zanardelli. Dalle 18 la presentazione e il briefing tecnico della prova. Domenica mattina (8 - 9:30) la seconda distribuzione dei pettorali, sempre all'ex Campo Ippico. Ore 9-10.15: apertura zone cambio. Alle 14,30 Pasta Party. Premiazioni a partire dalle 15.

K3 TRIATHLON S.S.D.A.R.L.

***P. Iva e C.F. 01597350196 – sede legale corso Cavour, 7 26100 Cremona
www.k3triathlon.it e-mail: segreteria@k3triathlon.it***



Partners



Caffetteria
Bar - Cocktail - Snack
Pasticceria artigianale
Gelateria artigianale

K3 TRIATHLON S.S.D.A.R.L.

P. Iva e C.F. 01597350196 – sede legale corso Cavour, 7 26100 Cremona

www.k3triathlon.it e-mail: segreteria@k3triathlon.it