

5° MUD DUATHLON MTB 5/03/23



PROGRAMMA GARA

Ritrovo presso il Centro sportivo di Telgate, Via Gaetano Scirea, Telgate (BG)

Ritrovo ore 9.00 categorie Youth A - Youth B - Junior

Visione percorsi ore 9.00-10.00

Apertura-chiusura zona cambio ore 9,30-10.15

Inizio gara ore 10,30

YA-YB-JU F partiranno tutte insieme

YA-YB-JU M a seguire tutti insieme

Premiazioni ore 12:00

Ritrovo ore 12,00 categorie Minicuccioli - Cuccioli - Esordienti - Ragazzi

Visione percorsi ore 12,30-12,50 Ragazzi

Visione percorsi ore 12,50-13,10 Esordienti

Apertura zona cambio esordienti e ragazzi ore 13,15-13,45

Inizio gara ore 14,00 (da Ragazzi a Esordienti)

Visione percorsi cuccioli e minicuccioli non appena finisce la gara esordienti e conseguente apertura e chiusura zona cambio

Inizio gara Cuccioli e minicuccioli indicativamente alle 16,00-16,15

Premiazioni ore 16:30-17,00

Distanze

Minicuccioli 100 m - 400 m (1 giro corto) - 50 m

Cuccioli 200 m - 800 m (2 giri corto) - 100 m

Esordienti 400 m - 1,2 km (1 giri grande) - 200 m

Ragazzi 800 m - 2,4 km (2 giri grande) - 400 m

Youth A - Youth B - Junior 2 km - 4,8 km (4 giri grande) - 1 km (2 giri)

Prima frazione pista di atletica asfalto

Seconda frazione circuito MTB

Terza frazione su pista di atletica asfalto