



FESTA LAZIOTRI 2024 – DUATHLON PROMOZIONALE GIOVANILE

IL PROGRAMMA

Sabato 14 dicembre

15.00 – 18.00 distribuzione pacchi gara presso The Space Cinema - Roma Parco de Medici, Via Salvatore Rebecchini, 3, 00148 Roma RM

Domenica 15 dicembre

07.30 – 09.30 distribuzione pacchi gara presso The Space Cinema - Roma Parco de Medici, Via Salvatore Rebecchini, 3, 00148 Roma RM

09.00 – 09.50 Apertura Zona Cambio categorie Mini Cuccioli, Cuccioli, Esordienti, Ragazzi

10.00 Partenza Mini Cuccioli

10.10 Partenza Cuccioli

10.20 Partenza Esordienti

10.30 Partenza Ragazzi

10.45 – 11.15 Apertura Zona Cambio categorie Youth A, Youth B, Junior

11.20 Partenza Youth A, Youth B, Junior Femminile

11.45 Partenza Youth A, Youth B, Junior Maschile

13.00 Premiazioni tutte le categorie

ISCRIZIONI

Le iscrizioni potranno essere effettuate tramite il sito www.nextrace.net

Quota promozionale per tutte le categorie: **5€**

INFORMAZIONI E CONTATTI

lazio@fitri.it

formazione@fitri.it

+ 0691516759

PACCO GARA

Tutti i partecipanti troveranno nel pacco gara **ticket gratuito** per la sala cinema utilizzabile presso The Space Cinema - Roma Parco de Medici con validità di un anno.

ATTIVITA' COLLATERALI

Sabato 14 dicembre

10.00 – 17.00 Open Day → attività ludico motorie promozionali per tutti i ragazzi che vorranno provare la multidisciplina

10.00 – 12.00 → Seminario di aggiornamento tecnico SIT – “L’evoluzione della prestazione ed allenamento nelle categorie giovanili. Spunti di riflessione e condivisione. (conferimento 3 Crediti Formativi SIT Fitri)

<https://www.fitri.it/it/news/fitri/1112-primo-piano/20177-seminario-di-aggiornamento-a-roma-in-occasione-della-festa-laziotri.html>



 **FITRI** Federazione Italiana Triathlon

“
L'evoluzione della prestazione
ed allenamento nelle categorie giovanili.
Spunti di riflessione e condivisione
”

**SETTORE ISTRUZIONE TECNICA
SEMINARIO
DI AGGIORNAMENTO**

14/12/2024
Roma, Parco de Medici
(The Space Cinema)

 **FITRI** Federazione Italiana Triathlon

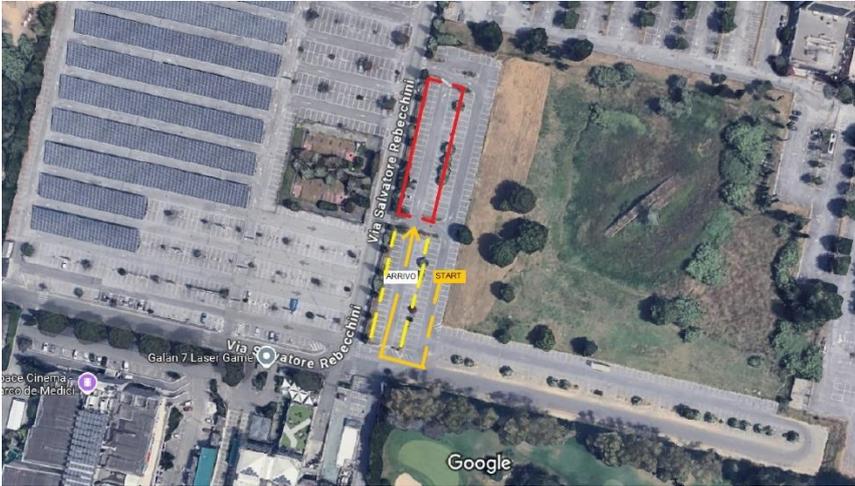
 **FESTA Lazio TRI** DUATHLON

 **The Village**
Parco de' Medici

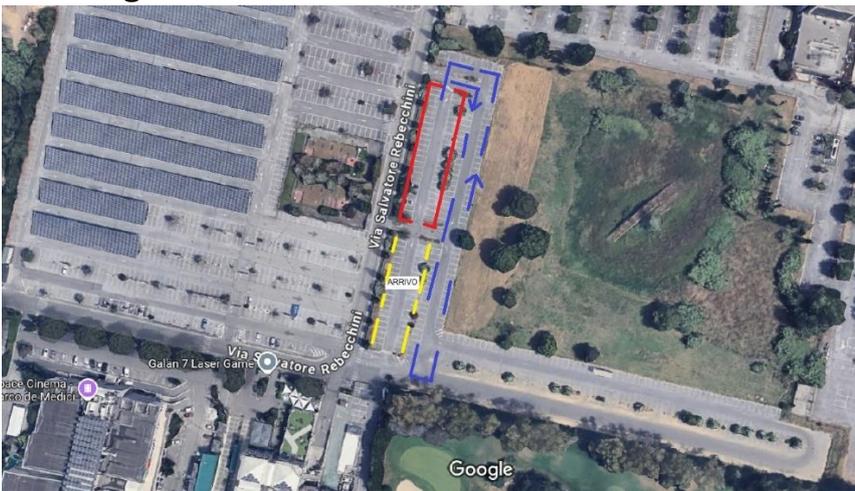
DISTANZE E PERCORSI

Minicuccioli → 100 mt / 0,3 km / 100 mt

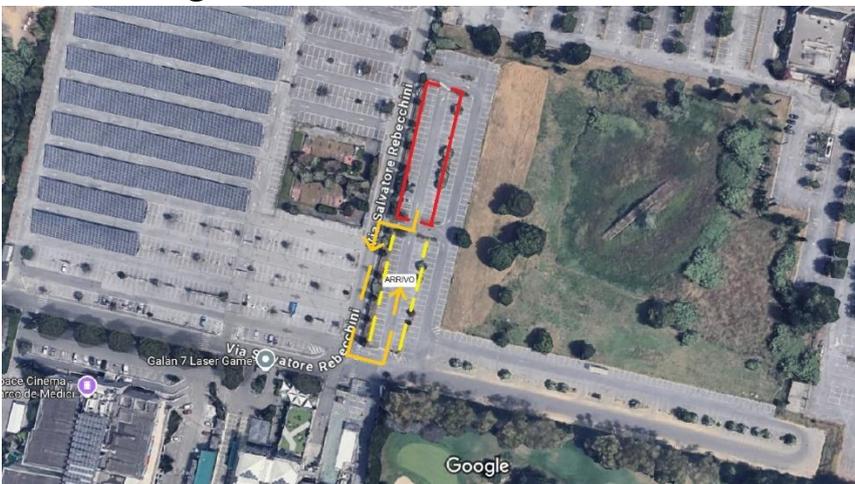
Corsa 1



Bici – 1 giro

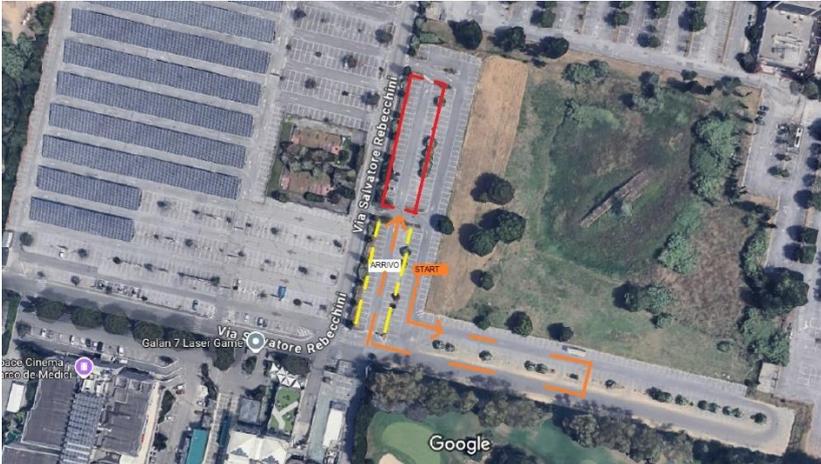


Corsa 2 – 1 giro

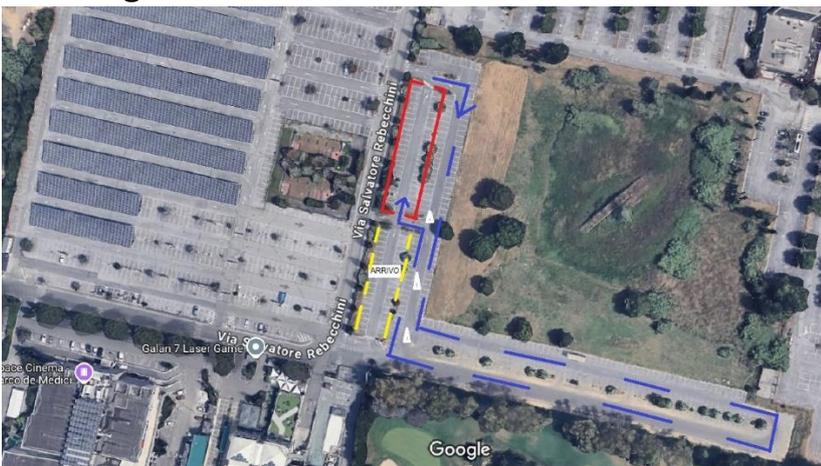


Cuccioli → 200 mt / 0,5 km / 200 mt

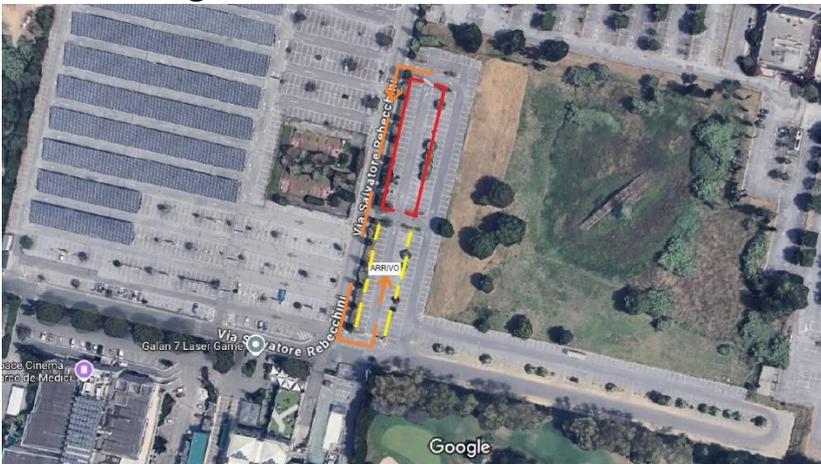
Corsa 1 – 1 giro



Bici – 1 giro

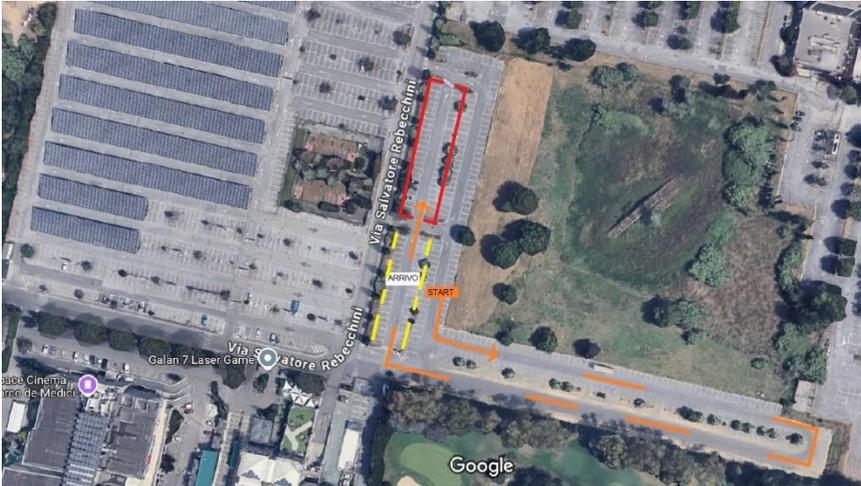


Corsa 2 – 1 giro



Esordienti → 400 mt / 1 km / 200 mt

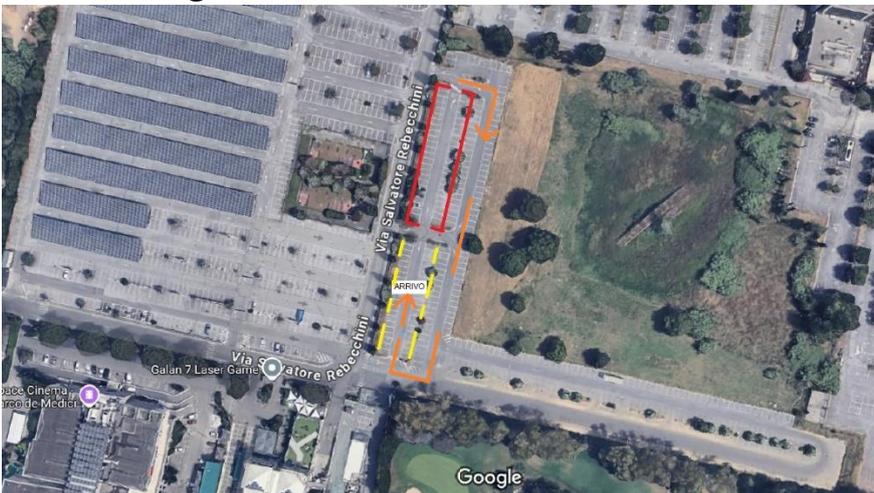
Corsa 1 – 1 giro



Bici – 1 giro

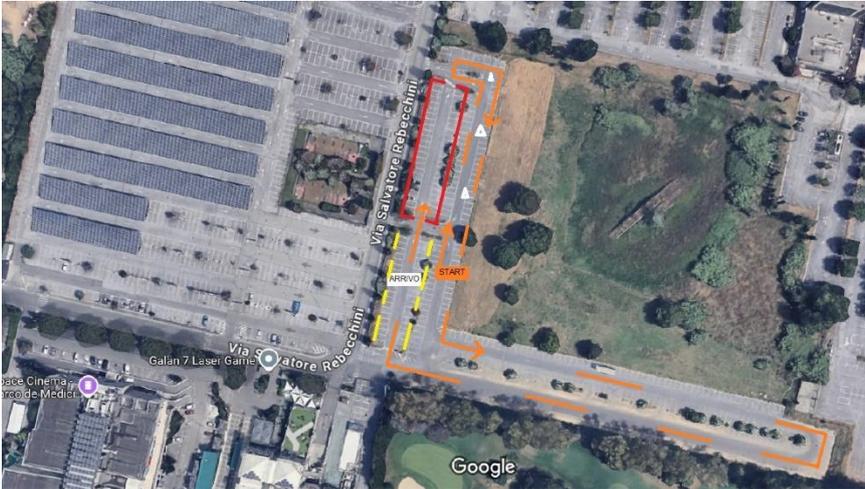


Corsa 2 – 1 giro

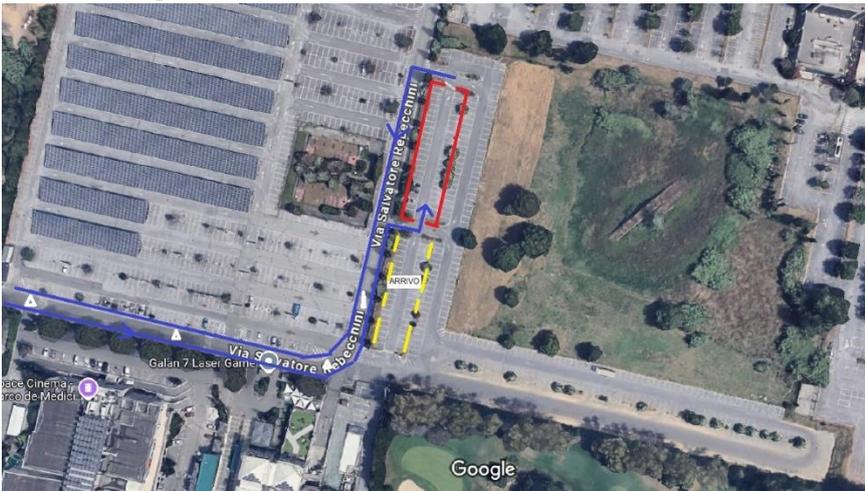


Ragazzi → 800 mt / 2 km / 400 mt

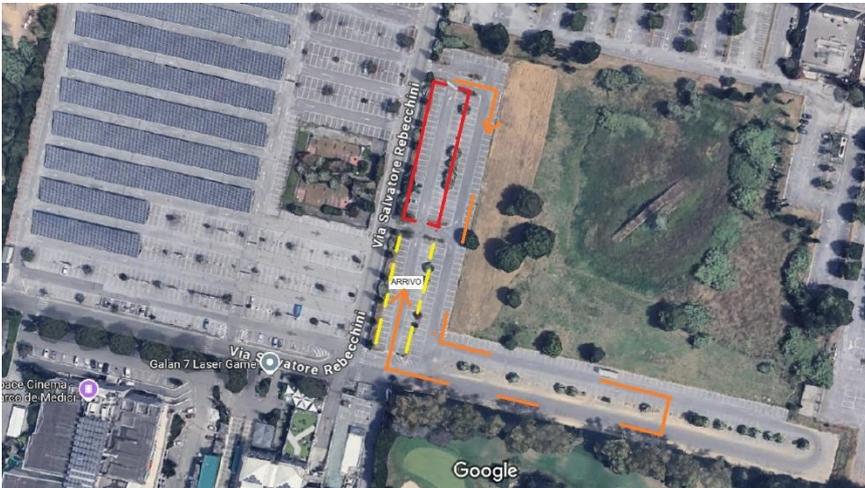
Corsa 1 – 1 giro



Bici 1 – 1 giro

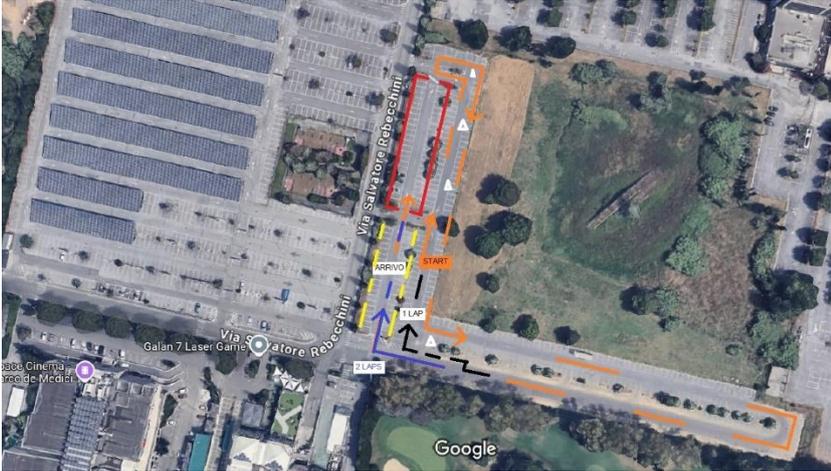


Corsa 2 – 1 giro

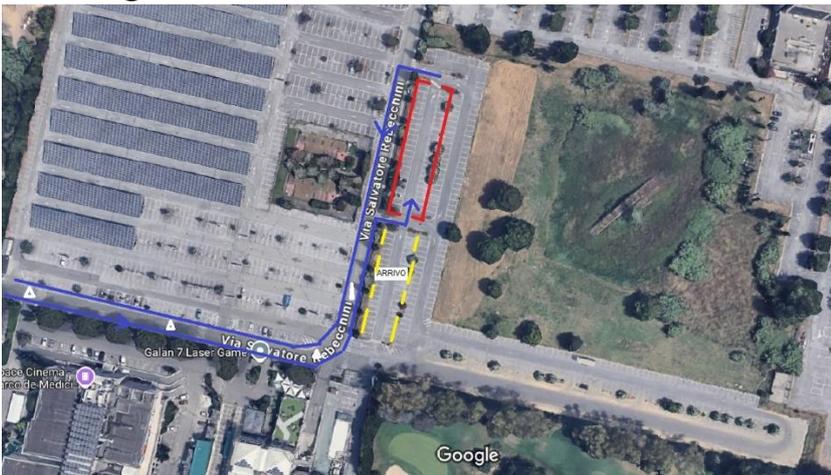


Youth A – Youth B – Junior → 1500 mt / 5 km / 750 mt

Corsa 1 – 2 giri



Bici – 2 giri



Corsa 2 – 2 giri

