

A.S.D.Triathlonlecco – POWER DUATHLON di Sirone – 13 Ottobre 2013

BRIEFING TECNICO A LETTURA

OBBLIGATORIA

La manifestazione inserita nel Calendario Nazionale della Federazione Italiana Triathlon presenta per questa stagione agonistica 2013 le seguenti importanti valenze:

-PROVA UNICA INTERNAZIONALE/4^ E ULTIMA PROVA CIRCUITO NAZIONALE “NO DRAFT”

La gara è sottotitolata “**ONLY IF BRAVE**” in considerazione di lunghezza e difficoltà dei suoi percorsi.

DISTANZE E PERCORSI DI GARA

.1° Frazione Km 10 podismo(n°2 giri)

Tacciato completamente pianeggiante su asfalto da percorrere con andamento andata-ritorno

.2° Frazione Km 80 ciclismo(n°2 giri)

Percorso mediamente impegnativo con dislivello attivo totale di mt 1200(mt 600 a giro) lungo le strade che hanno fatto grande il ciclismo mondiale in Italia con le classiche come “Giro di Lombardia” e “Coppa Agostoni”.

Caratterizzano il tracciato n°2 ascese:

-Ai Km 14° e 57° la “**POWER LONG HILL**” di Km 5,7 con pendenza media del 5,1%

-Ai Km 26°e 67° la “**POWER SHORT HILL**” di Km 1,9 con pendenza media del 5,5%

.3° Frazione Km 20 podismo(n°4 giri)

Anello su fondo misto(asfalto+sterrato) e profilo altimetrico ondulato caratterizzato da una brevis- sima iniziale ascesa denominata “**BRAVE HILL**” di mt200con pendenza media del 7%.

PROGRAMMA GENERALE

Sabato 12 Ottobre 2013

-Ore 16:00/18:30 Distribuzione pettorali presso POWER CENTRUM/Via Molteni/Sirone

-Ore 18:30 Briefing tecnico(POWER CENTRUM/Via Molteni/Sirone)

-Ore 19:30 Power Dinner(su prenotazione) presso Quality Hotel San Martino/Garbagnate Monastero

Domenica 13 Ottobre

-Ore 8:40/9:30 Distribuzione pettorali presso POWER CENTRUM/Via Molteni/Sirone

-Ore 8:40/9:40 Apertura/Chiusura zona cambio presso POWER CENTRUM/Via Molteni/Sirone

-Ore 10:00 Partenza presso Viale Cavour/Sirone

-Ore 15:00 Apertura pasta party presso POWER CENTRUM/Via Molteni/Sirone

-Ore 17:30 Cerimonia di Premiazione presso POWER CENTRUM/Via Molteni/Sirone

Dal 1° al 10° Assoluti MASCH./FEMM. – Dal 1° al 3° Di ogni categoria MASCH.

AVVERTENZE IMPORTANTI

A)FRAZIONI PODISTICHE

-E'obbligatorio tenere la corsia destra senza oltrepassare la mezzaria della strada in corrispondenza di tratti in andata/ritorno,PENA AMMONIZIONE+PENALTY BOX(presso zona cambio)

-Ristori ogni 2,5 Km (acqua+Sali+coca cola).

B)FRAZIONE CICLISTICA

-Nei tratti del percorso NON chiusi al traffico le strade saranno perfettamente presidiate da personale STAFF e Forze dell'Ordine.

-Ogni **atleta** deve rispettare il codice della strada.

-E' fatto obbligo matenere la destra senza oltrepassare la mezzaria della strada,PENA AMMONIZIONE+PENALTY BOX(presso zona cambio).

-E' assolutamente vietata la scia PENA AMMONIZIONE+PENALTY BOX+SQUALIFICA.

-Su tutto il percorso ciclistico si invitano gli atleti alla massima attenzione e saggezza poiché,considerata la difficoltà del tracciato,ogni imprudenza non condiziona comunque il risultato finale.

-Ristori ogni 20 km(acqua+Sali+banana).

NUMERI EMERGENZA . Medico 333 4774528 – Staff 347 2331178 / 348 2766234

Il Comitato Organizzatore

