

BRIEFING

PROGRAMMA

- Tutte le attività complementari (distribuzione pacchi gara, premiazioni, pasta party, docce ecc) si svolgono presso la palestra di Dongo
- distribuzione pacchi gara: sabato 28 dalle 17 alle 18 e domenica 29 dalle 8,30 alle 9.30
- apertura zona cambio ore 9, chiusura ore 10
- ore 10,10 briefing, a seguire trasferimento alla zona di partenza nuoto che dista circa 7-800 metri
- ore 10 30 partenza gara
- al termine della gara per il ritiro della bici occorre presentare il pettorale

RISTORI

Sul percorso bike sono previsti 3 ristoranti: al 3° km, al 12° al termine della salita e al 19° a metà discesa

Percorso run 2 ristoranti dai quali si passa sia in andata che al ritorno, in pratica un ristorante ogni km

Ristoro finale dopo la linea d'arrivo

Pasta party in palestra

Ai ristoranti sono previsti: acqua, sali minerali “+Watt”, Coca cola. Al ristorante allo scollinamento anche banane e crostatine

Pasta party con pasta al sugo, panino con affettato, crostatine.

NUOTO

Partenza dalla spiaggia, dopo circa 100mt boa gialla e svolta a sx, dopo 900mt altra boa gialla e svolta a sx, lunghezza totale 1100 mt. Dall' uscita alla z.c. 150 mt con tappeto

PERCORSO BIKE

Come noto, il percorso bike è un unico giro di circa 24 km di cui i primi 12 di salita seguiti da 12km di discesa; la salita è piuttosto impegnativa, dopo 1100mt di dislivello arriva fino a quota 1325msl. Il tratto più duro inizia a secondo km ed è di circa 900mt, al termine del quale si trova il primo ristorante.

Lungo i sentieri si trovano numerose fontane dove è possibile rinfrescarsi

Al ristorante posto allo scollinamento, saranno disponibili fogli di giornale da usare come antivento

La discesa inizia con un tratto molto veloce, dapprima sterrato poi 1,5km di asfalto al termine del quale si imbecca una sterrata molto larga che invita a mollare i freni: occorre fare attenzione alle cunette di scolo acqua che possono rappresentare un'insidia. Seguono poi una serie di single track boschivi e di ciotolati; dopo il ristorante si imbecca una scalinata piuttosto impegnativa, seguono poi altre scalinate tutte piuttosto accessibili.

Il percorso è ampiamente presidiato, su strade secondarie di montagna, occorre però una certa prudenza in particolare in prossimità degli attraversamenti

PERCORSO CORSA

Due giri da 4 km pianeggiante, ciclopedonale lungolago in maggior parte sterrato. Tenere la destra quando si è nei tratti di andata-ritorno sullo stesso sentiero

PER ARRIVARE A DONGO

Arrivando da Milano seguire le indicazioni per LECCO, S.S.36 (decisamente più veloce che da Como)

a Colico c'è una nuova viabilità non ben segnalata, seguire per CHIAVENNA, dopo 500mt a sinistra per MENAGGIO