

## BRIEFING TRIATHLON OLIMPICO 28 MAGGIO 2017

**Si consiglia di sostare l'auto nei parcheggi o nelle vicinanze del Porto Turistico di Polignano a Mare, dove ci sono**

**RITIRO CORREDO E PACCO GARA, PARTENZA E TRAGUARDO, DOCCIA, PREMIAZIONI, PASTA PARTY**

### **PROGRAMMA**

07:30 Apertura zona cambio

08.15 Chiusura zona cambio ed, a seguire, Briefing e spunta atleti

### **PARTENZE**

09.00 Prima batteria UOMINI (pettorali da 1 a 160).

09.03 Seconda batteria UOMINI (pettorali da 161 a 320).

09.06 Terza batteria UOMINI (pettorali da 321 a 500).

09.09 Batteria DONNE (pettorali da 501 a 547).

A partire dalle 13.30 Premiazioni e Pasta Party per gli atleti

### ***Il Corredo Gara Numerato contiene:***

- pettorale – **2 chip elettronici da applicare ad entrambe le caviglie** – chip elettronico da applicare al sottosella della bici - numero adesivo da applicare al casco rigido da bici - cuffia - numero adesivo per il deposito della propria borsa che dovrà essere lasciata nell'apposita area presso il Porto Turistico – briefing gara
- i chip saranno restituiti **OBBLIGATORIAMENTE** a fine gara, dopo l'arco di arrivo

**I CHIP VANNO TENUTI FUORI DALLA MUTA !**

### ***Zona cambio - Chiusura ore 08.15 - presidiata fino al ritiro delle biciclette a fine gara***

- Ritiro materiale dalla zona cambio consentito SOLO al termine della gara mostrando il pettorale di gara
- Non sono ammessi aiuti esterni lungo tutto il percorso e nella zona cambio

### ***I Frazione nuoto - Partenza PRIMA batteria ore 09:00***

- Partenza dall'acqua, con spunta OBBLIGATORIA.
- Dal molo A del porto (indicato con start sulla piantina) gli atleti si immergeranno in acqua, non oltrepassando la linea ideale di partenza in attesa del segnale del giudice
- Le boe saranno mantenute sempre sulla destra del senso di nuotata, su un percorso triangolare da svolgere in senso orario
- L'uscita dall'acqua - all'interno del porto - sarà indicata da un arco gonfiabile. Gli atleti costeggeranno il molo, correndo verso la zona cambio ed entrandovi frontalmente

### ***I Cambio (T1)***

- Ingresso in zona cambio frontalmente uscendo dal nuoto: indossare pettorale rivolto all'indietro e casco bici ALLACCIATO
- Uscita dal fondo della zona cambio con bici a mano, mantenendo la ZC sulla propria destra. Percorre il corridoio centrale di uscita dal porto; all'esterno della struttura si sale in bici dopo la linea marcata sul terreno

### ***Il Frazione bici***

- Pettorale rivolto all'indietro
- Obbligo di utilizzo nella prova del casco rigido omologato
- Inforcata la bicicletta, dopo la linea di salita, percorrere il viale principale di fronte al porto e, dopo circa 350 m, svoltare a sinistra
- Percorrere per 3 VOLTE UN ANELLO di 13 Km in senso orario, parzialmente chiuso al traffico e pianeggiante (non è previsto alcun borracciamiento). Si sottolinea agli atleti di prestare la massima attenzione, poiché il circuito è parzialmente chiuso al traffico, e di rispettare il codice della strada mantenendosi obbligatoriamente nella corsia di marcia
- Sono previsti controlli fissi lungo il percorso; i concorrenti che non transiteranno a tutti i controlli saranno squalificati
- Alla fine del terzo giro, si ripercorre il viale principale di accesso al porto, si scende dalla bici prima della apposita linea e si rientra in zona cambio frontalmente
- Tempo limite fine frazione 2h 15' dopo la partenza della batteria (nuoto+bici)

### ***II Cambio (T2)***

- Lasciata la bicicletta nella propria postazione, si esce dal fondo della zona cambio e si percorre un ponticello posto subito dopo a destra, che conduce fuori dal porto e verso la città di Polignano a Mare.
- La bici viene riposizionata esattamente nella griglia al proprio segnaposto (pena squalifica) - TUTTO IL MATERIALE DALLA PARTE DELLA CATENA ! Anche in fase di allestimento!

### ***III Frazione corsa***

- Pettorale rivolto in avanti
- Usciti dal porto, si gira a sinistra, lungo la strada che porta verso Polignano a Mare.
- Verso Polignano a Mare, gli atleti percorrono la pista ciclabile; al giro di boa più vicino alla città, gli atleti (girando a 180° verso destra, senso orario) si immettono sulla strada asfaltata Via San Vito, fino a rientrare nei pressi del porto dove è allocato il secondo giro di boa.
- Si eseguono 3 GIRI, lungo un percorso a bastone, in senso orario (ristoro acqua previsto ogni 2,5 Km).
- Alla fine del terzo giro, gli atleti ripercorrono il ponte nei pressi della zona cambio e, lasciandola sulla propria sinistra, sono indirizzati nel corridoio finale, fino all'arco di arrivo.
- ATTENZIONE! RISPETTARE EVENTUALI LE PERSONE lungo il percorso anche se saranno avvisate di stare a lato !

### ***Ristori***

- E' previsto un ristoro ogni 2,5 Km;
- Per tutti i concorrenti, pasta party a disposizione a fine gara.