

# 11° TRIATHLON IDROMAN-IDRO(BS)-19 GIUGNO 2022-Rank Fitri

## **Briefing tecnico a lettura obbligatoria**

### **-SOCIETA'**

#### **ORGANIZZATRICE**

---

SSD Spartacus Triathlonlecco

### **-DISTANZE DI**

#### **GARA**

---

.Medio(1,9+90+20)/Camp.Regionale Lombardo - Olimpico(1,5+40+10) - Sprint(0,750+20+5)

### **-DISTRIBUZIONE**

#### **LOGISTICA**

---

.segreteria+parcheggi+docce(Via S.Michele)

.zona cambio+partenza+arrivo+premiazioni(Loc.Crone/Lungo Lago Vittoria)

### **-1^ FRAZIONE NUOTO**

---

.Medio/2 giri a triangolo(uscita intermedia con passaggio su molo)/senso antiorario

.Olimpico/2 giri a triangolo(uscita intermedia con passaggio su molo)/senso antiorario

.Sprint/1 giro a triangolo/senso antiorario

### **-2^ FRAZIONE**

#### **CICLISMO**

---

.Medio/2 giri estremamente impegnativi(NO DRAFT/possibile uso bici o manubrio crono)

.Olimpico/1 giro estremamente impegnativo(NO DRAFT/possibile uso bici o manubrio crono)

.Sprint/1 giro impegnativo(SI DRAFT/vietato uso bici o manubrio crono)

ATTENZIONE:

è obbligatorio rispettare il codice della strada, è vietato oltrepassare la linea di mezzaria della strada (pena la squalifica immediata), è vietata la scia tra sessi diversi su tutte 3 le distanze (in caso di ammonizione sostare nel penalty box nella frazione run)

### **-3^ FRAZIONE**

#### **PODISMO**

---

.Medio/4 giri leggermente ondulati

.Olimpico/2 giri leggermente ondulati

.Sprint/1 giro leggermente ondulato

### **-AVVERTENZE GENERALI**

#### **IMPORTANTI**

---

L'ingresso in zona cambio è consentito esclusivamente con casco allacciato, pettorale ben visibile, numeri tattoo su braccio e gamba alternati e torso coperto. E' vietato gareggiare in costume.

Trascrivere su retro del pettorale numero telefonico di persona da contattare in caso di emergenza

#### **RISTORI(modalità self service)**

---

-BIKE: Km 25+70(acqua bottiglia+sali borraccia) - Km45(acqua bott.+banana)

.Possibile ristoro personale al km45(consegnare materiale Sabato dalle 16 alle 19 in segreteria)

.RUN: KM 0(acqua) / KM 5+10+15(acqua+gel+coca cola) / KM 2,5+7,5+12,5+17,5(acqua b.+sali)

### **-PROGRAMMA**

#### **GENERALE**

---

SABATO 18 GIUGNO 2022

-Ore 16:00-19:00 Distribuzione pettorali/medio,olimpico,sprint

DOMENICA 19 GIUGNO 2022

.MEDIO/Ore 4:30-5:00 Distribuzione pettorali/5:00-5:30 zona cambio/6:00 start M/6:05 start F

.OLIMPICO/Ore 6:00-7:00 Distribuzione pettorali/7:00-7:30 zona cambio/8:00 partenza M/start 8:05 F

.SPRINT/Ore 6:30-7:30 Distribuzione pettorali/7:30-8:00 zona cambio/8:30 partenza M/start 8:35 F

-Ore 11:00/15:00 servizio docce

-Ore 12:30 Inizio pasta party

-Ore 14:00 Cerimonia di premiazione(n°5 assoluti+n°3 categoria)/sprint,olimpico,medio

**CUT OFF MEDIO**

---

1H15' nuoto/6H nuoto+ciclismo/8H nuoto+ciclismo+podismo

**NUMERO**

**EMERGENZE:**

---

348 2766234