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 brevissima 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