



# Triathlon Sprint in MTB Campionato Regionale

Villacidro Domenica 30 Agosto ore 9.30

## AQUATHLON CLASSICO

Sabato 29 Agosto ore 17.00

## Duathlon Kid

Villacidro Domenica 30 Agosto

Per informazioni: [www.villacidrotriathlon.com](http://www.villacidrotriathlon.com)

e-mail [villacidrotriathlon@tiscali.it](mailto:villacidrotriathlon@tiscali.it)





## PROGRAMMA

### Iscrizioni e ritiro pacchi gara:

E' necessario presentarsi per le iscrizioni muniti di un documento di riconoscimento valido e della tessera della federazione di triathlon di appartenenza (Fitri per l'Italia)

**Nel pacco gara che vi è stato consegnato troverete:** Gadget - Numeri gara - Cuffia.

### I numeri contenuti nel pacco gara vanno così applicati:

- Placca rigida davanti sulla mountain bike - Pettorale in modo visibile nella parte anteriore del corpo per la corsa;

**Informazioni gara, location:** Presso la diga sul Rio Leni informazioni gara, buffet e premiazioni

**Sabato 29 agosto 2009**

### Aquathlon

- 15,00 - 16.30: ritiro pacchi gara - regolarizzazione iscrizione Aquathlon
- 15.30 - 16.45 : Apertura e Chiusura zona cambio
- 16.50: Briefing
- 17.00: Start
- A seguire Rinfresco e premiazioni
- Ritiro pacchi gara e regolarizzazione iscrizione Triathlon /Duathlon Kid al termine della manifestazione

**Domenica 30 agosto 2009**

### Triathlon Sprint Mtb

- 08:00 - 09:15 Ritiro pacchi gara e regolarizzazione iscrizione
- 08.30 - 09.15: Apertura e chiusura zona cambio
- 09.20: Briefing
- 09.30: Start Gara
- A seguire staffette

### Duathlon Kid

- 11.00: Apertura zona cambio
- 11.45: Chiusura zona cambio
- 11.50: Briefing
- 12.00: Partenza prime categorie giovanili
- 13.00: A seguire le altre categorie

**A seguire pranzo a buffet**

---

### Aquathlon

#### Percorsi e distanze

Age Group e categorie promozionali

- Corsa: 2.500 mt (2 giri da 1.250)
- Nuoto: 1.000 mt (1 giro)
- Corsa: 2.500 mt (2giri da 1.250)

#### Ristori:

- Corsa: 2 punti Ristoro

#### Medico e Area Medica:

- . Sarà presente per tutta la durata della gara il medico sociale

#### Ospedale:

- Ospedale San Gavino Monreale a 10 Km di distanza

### Triathlon Sprint

#### Percorsi e distanze

- **Nuoto :** 1 giro da 750 mt
  - **Mountain Bike:** 2 giri da 8 km
  - **Corsa:** 2 giri da 2.500 mt
- Staffetta :**  
Stesse distanze con partenza successiva alla gara individuale

#### Ristori:

- Mountain Bike: sono previsti 2 Punti ristoro;
- Corsa: 2 Punti Ristoro

#### Medico e Area Medica:

- Sarà presente per tutta la durata della gara il medico sociale

#### Ospedale:

- Ospedale San Gavino Monreale a 10 Km di distanza

### Duathlon Kid

Possono partecipare tutte le categorie giovanili tesserate FITRI e così suddivise:

mini cuccioli (6/7 anni) e cuccioli (8/9 anni)

esordienti (10/11 anni)

ragazzi (12/13 anni)

#### Regolamento

Vige il regolamento FITRI

In particolare occorre osservare l'obbligo di utilizzo del casco rigido omologato nella frazione di ciclismo,