

**News - 16 luglio 2009**

## PROGRAMMA COMOLAKEMAN

Tratto dal forum [www.fcz.it](http://www.fcz.it)

Dopo numerose difficoltà burocratiche per assicurare all'evento la massima garanzia di un regolare svolgimento, il Comitato Organizzatore di "COMOLAKE MAN" comunica che l'evento avrà come

location la splendida Città di BELLAGIO(Como) a 20 Km da Lecco ed a 30 Km da Como, ubicata in posizione strategica tra i due rami dell'incantevole Lago di Como e già felice sede di quattro edizioni del prestigioso triathlon internazionale "LARIOMAN".

L'Amministrazione Comunale di Bellagio e la Provincia di Como hanno concesso la massima disponibilità per assicurare un perfetto connubio tra triathlon e territorio lariano e visto la qualità dei percorsi dal punto di vista tecnico, paesaggistico, architettonico e naturalistico possiamo dichiarare di essere completamente soddisfatti della rielaborazione della gara che potrà così usufruire di ulteriori

elementi di prestigio, in primis, il "primato" di attuale unico triathlon su distanza IRONMAN sul continente italiano. La nuova fisionomia distributiva dei percorsi di gara ha consentito al Comitato Organizzatore di dare vita anche alla distanza 70.3 offrendo così un'ulteriore occasione a tutti i triathleti che non vorranno perdersi un'evento unico al mondo in un contesto da "favola".



### A) PERCORSI DI GARA IRONMAN DISTANCE:

#### -NUOTO Km 3,8(n°2 GIRI)

Triangolo a lago nello specchio d'acqua tra il Lido di Bellagio ed i caratteristici porticcioli di Loppia e S. Giovanni con possibilità per il pubblico di seguire quasi totalmente la frazione dalla tribuna naturale in sasso dei fantastici Giardini di Largo Europa.

#### -CICLISMO Km 180(n°2 GIRI)

Percorso divertente ad alto contenuto tecnico-paesaggistico distribuito su strade che hanno fatto grande la storia del ciclismo italiano.

Descrizione:

Lasciato il centro di Bellagio si imbecca subito una delle più famose e storiche salite d'Italia, una delle più famose e gettonate ascese del mondo: "IL GHISALLO" che ha visto il transito sin dagli anni '40 delle più belle tappe del Giro d'Italia ed edizioni del Giro di Lombardia con presenze dei più grandi nomi del ciclismo internazionale. La salita del "Ghisallo" può essere semplicemente definita PRESTIGIOSA, per il suo valore storico e DIVERTENTE per il suo tracciato sinuoso ed impegnativo ma mai proibitivo come ne sono testimoni le caratteristiche ufficiali:

LUNGHEZZA km 10,6

QUOTA INIZIO mt 202

QUOTA FINE mt 754

DISLIVELLO mt 52

PENDENZA MEDIA 5,21 %

DIFFICOLTA' 49,58.

Al 7°Km, dopo un tratto pianeggiante dolcissimo e panoramichissimo, si attraversa il Comune di CIVENNA, un grazioso centro ubicato in posizione strategica e caratterizzato da un'Amministrazione attiva e vicina al mondo dello sport che accoglierà il passaggio degli atleti con grande entusiasmo.

Giunti in Comune di MAGREGLIO sul Colle Ghisallo, a lato del recentissimo Museo del Ciclismo Madonna del Ghisallo(Presidente il "Leone delle Fiandre" Fiorenzo Magni") e dello storico ed altrettanto famoso Santuario Madonna del Ghisallo,una lunga e velocissima discesa attraversa i Comuni di BARNI e LASNIGO per poi giungere ad ASSO dopo 8 Km.

La frazione di SCARENNA(Asso) porta gli atleti progressivamente nei Comuni di CASLINO,CASTELMARTE e PONTELAMBRO per poi giungere ad un agioso giro di boa in Comune di ERBA per intraprendere un tratto a "bastone" ripercorrendo in senso opposto gli ultimi 10 Km sino ad ASSO(Frazione Scarenna) dove è ubicato il giro di boa che ridirigerà la gara ad ERBA per poi giungere nei Comuni di ALBAVILLA,ALBESE CON CASSANO,TAVERNERIO e scendere velocissimi in discesa sulla Città di COMO situata al 60° Km per intraprendere il lungo lago che riporterà gli atleti a BELLAGIO dopo aver attraversato i Comuni di TORNO,BLEVIO, FAGGETO LARIO,POGNANA LARIO,NESSO e LEZZENO,tutti paesi quest'ultimi incantevoli e situati su tratto definibile pianeggiante e leggermente mosso.

-PODISMO Km 42,195(n°4 GIRI)

Completamente distribuito in Comune di Bellagio, con andamento leggermente mosso,potrà godere di spunti unici al mondo come l'attraversamento dei famosi Giardini di Villa Melzi, degli storici rioni di Loppia e S.Giovanni e gli splendidi Giardini di Largo Europa con tratti a bastone (andata e ritorno) e ad anello.

B)PERCORSI 70.3 DISTANCE(VEDI PERCORSI IRONMAN)

-NUOTO Km 1,9(n°1 GIRO)

-CICLISMO Km 90(n°1 GIRO)

-PODISMO Km 21(n° 2 GIRI)

C)PROGRAMMA GENERALE(IRONMAN+70.3)

Giovedì 20 Agosto

.Ore 19:30 PASTA PARTY

Venerdì 21 Agosto

.Ore 14:00 – BRIEFING

.Ore 15:00–20:00 DISTRIBUZIONE PETTORALI

.Ore 17:00 APERTURA ZONA CAMBIO

.Ore 21:00 CHIUSURA ZONA CAMBIO

Sabato 22 Agosto

.Ore 5:45 – Punzonatura

.Ore 6:30 – Partenza IRONMAN+70.3

.Ore 16:00- Premiazioni 70.3

Domenica 23 Agosto

.Ore 10:30 – Premiazioni IRONMAN

Il Comitato Organizzatore

COMO LAKE MAN

[www.comolakeman.com](http://www.comolakeman.com)