

Secondo Ricina Triathlon Città di RECCO

II TROFEO



Triathlon Olimpico Age Group

7/10/2007 ore 12.30

Programma della gara

Sabato 06/10/2007

Ore 18,00 – 19.30 ritiro pettorali e pacco gara

Domenica 07/10/2007

Ore 8.45 – 10.45 ritiro pettorali e pacchi gara

Ore 10,30 – 12,00 apertura zona cambio

Ore 12,00 – 12,15 Spiegazione tecnica del percorso

Ore 12 ,30 partenza Donne Age Group e uomini dalla categoria M4 in su

Ore 12,45 partenza unica uomini sino alla categoria M3 compresa

Ore 15,00 arrivo previsto vincitore

Ore 16.15 arrivo previsto ultimo atleta

Ore 17,00 premiazione e chiusura

PASTA PARTY

Dalle 15,15 inizio pasta party offerto dalla proloco di Recco a base di focaccia al formaggio e troffie al pesto

PREMIAZIONI

Gara Age Group: Verranno premiati i primi tre classificati per ciascuna categoria di età maschile e femminile con premi in natura in osservanza a quanto stabilito dalle norme federali.

DESCRIZIONE DEL PERCORSO

NUOTO

La frazione natatoria di 1500 metri vede un campo di gara assai suggestivo, disegnato nell'ampia baia antistante il lungomare di Recco . Sullo sfondo, il noto profilo del Promontorio di Portofino. Vengono poste in mare tre boe, le prime due da lasciare sulla propria destra, l'ultima sulla sinistra e che permette di agevolare l'ingresso degli atleti verso l'atterraggio sulla spiaggia, oltre la diga che separa il mare aperto dalla zona di calma del litorale recchese. L'assistenza sarà garantita dalla Società Nazionale di Salvamento della sezione di Recco.

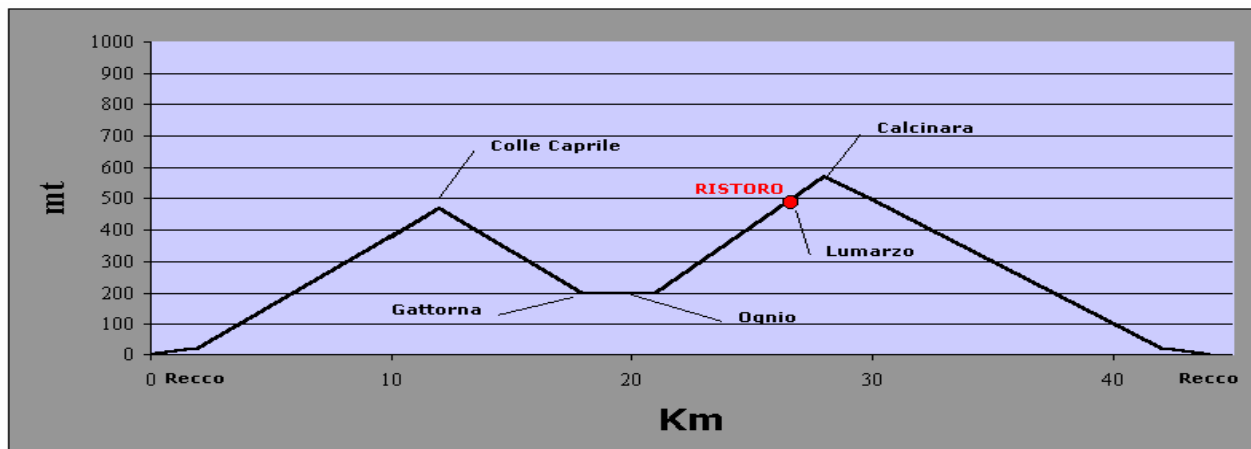


Federazione Italiana Triathlon Ass.Sport. Dilett. Triathlon Genova

CICLISMO

Il percorso ciclistico misura 44 chilometri. Dopo un breve tratto di pianura, inizia la salita di oltre dieci chilometri alla località di Colle Caprile, attraverso gli abitati di Avegno e di Uscio. La salita non è particolarmente impegnativa, per cui può andar bene un rapporto di 39/16. La successiva discesa verso Gattorna, di circa sette chilometri, è veloce ma con molte curve e il fondo stradale non sempre favorevole. Seguono cinque chilometri di pianura lungo la strada statale della Fontanabuona prima del tratto più impegnativo del percorso: la salita a Lumarzo con pendenze che consigliano rapporti di 39/19-21. Raggiunta nuovamente la vetta di Colle Caprile, salendo ancora, ma con minore pendenza, da Lumarzo verso Pannesi e Calcinara si ritorna a Recco lungo dieci chilometri di discesa. 44 chilometri: Recco - Uscio - Colle Caprile (470 mt.) ristoro - Gattorna (200 mt.) - Strada Provinciale della Fontanabuona - Lumarzo (520 mt.) ristoro - Calcinara (570 mt.) - Uscio - Recco. L'assistenza agli incroci e il servizio radio è curato dai Volontari Antincendi Boschivi di Recco, coordinati da Danilo Garaventa, mentre l'assistenza sanitaria è della Croce Verde Recchese.

ALTIMETRIA BICI



PODISMO

La frazione podistica di 9,6 chilometri si svolge su percorso cittadino e ha tra le sue caratteristiche una forte salita di circa due chilometri al quartiere collinare e panoramico di Megli e un'altrettanto impegnativa discesa verso il lungomare da dove, attraverso la strada litoranea di Mulinetti, si giunge al traguardo posto sulla passeggiata a mare di Recco. Tre i punti di ristoro lungo il percorso.

Il percorso generale non è chiuso al traffico, prevedendo perciò il rispetto delle norme del codice della strada da parte degli atleti, pena la squalifica. Per quanto non riportato, valgono le norme tecniche e i regolamenti della Federazione Italiana Triathlon

Regolamento .

Si rinvia alle norme Fitri previste per le Gare di Triathlon Olimpico Age Group con scia consentita .

ISCRIZIONI

Quota senior/Master € 25,00 per iscrizioni pervenute entro il 30/9/2007 Maggiorazione € 10,00 per iscrizioni pervenute successivamente il 30/09/2007

Quota Junior € 10,00

Chiusura iscrizioni entro il 30/9/2007 ovvero al raggiungimento di n. 300 iscritti.

Modalità di pagamento :

1 - mediante **Bonifico** bancario sul C/C **2173131** intestato a **ASD TRIATHLON GENOVA**
Presso **Bipop Carire** filiale di Genova Corso Buenos Aires ABI **5437** CAB **1404** CIN **U**
IBAN **IT44 U 05437 01401 000002173131**

2 - mediante **vaglia** postale intestato a :
DIANA STEFANO **Corso Andrea Podestà 5/7 16128 GENOVA**

3 - Pagamento su carta Postepay n. **4023 6004 2837 4344** intestata a Diana Stefano

Modulo di iscrizione da inviare via fax al n. **010/5535134** Oppure via mail a stefanodiana01@libero.it

Per informazioni 392 695 21 90 - 010 5533005
Ulteriori informazioni su ns sito di prossima apertura
www.asdtriathlongenova.it