



## 4° DUATHLON SPRINT IN MTB CITTA' DI VILLACIDRO BRIEFING SCRITTO

Villacidro, 22 aprile 2012, Lago RIO LENI

|                                |                         |
|--------------------------------|-------------------------|
| Ore 13.30 Ritrovo              | 15.10 Briefing          |
| Ore 14.15 Apertura Zona Cambio | Ore 15.30 Partenza gara |
| Ore 15.00 Chiusura Zona Cambio |                         |

La Zona cambio aprirà verso le 14.15, si ricorda che non è possibile portare borse o qualsiasi altra attrezzatura al di fuori di quella necessaria per lo svolgimento della gara, il casco e le scarpe per la bici dovranno essere posizionate alla sinistra della bici guardando il manubrio di fronte, è presente un gazebo bianco nei pressi della zona cambio per il deposito attrezzatura; Oltre al numero di pettorale e la placca da posizionare sul manubrio della bici, dovete applicare il numero adesivo sul casco;

**SI RICORDA DI POSIZIONARE IL NUMERO DI GARA IN MODO CORRETTO PER FAVORIRE IL RILEVAMENTO DA PARTE DEI CRONOMETRISTI NELLE TRE FRAZIONI DI GARA: DAVANTI NELLA CORSA, DIETRO IN MTB.**

La partenza del 4° Duathlon Sprint in Mountain, sarà data a poche decine di metri dalla zona cambio, in leggera salita in direzione dell'arco d'arrivo che gli atleti dovranno attraversare;



### 1° FRAZIONE DI CORSA: 1 GIRO DA 3 KM

Nella prima frazione di corsa si dovrà percorrere un giro di circa 3 Km, interamente su sterrato, nei quali ci sarà un'apripista e una scopa a chiudere il gruppo; Dopo circa 150 metri di leggera salita si svolta a sinistra verso le "serpentine", che si abbandonano andando in direzione del fiume in discesa si attraversa il cancello e si percorrono altri 300 metri circa, dopo i quali si gira a destra, dove inizia un single track (lo stesso che si farà in MTB), alla fine del quale si gira a sinistra si attraversa un ponticello in cemento dopo si gira a destra dove si rientra nell'area della Diga costeggiando il vascone e si inizia la salita di circa 300 metri nella parte opposta della strada percorsa precedentemente in discesa; quasi alla fine della salita, a circa 50-60 metri prima della zona cambio è posizionato un punto ristoro (lo stesso che potrà essere sfruttato in MTB), dopo il quale si entra in ZONA CAMBIO.



## **2° FRAZIONE DI MTB: 3 GIRI DA 5 KM, PER UN TOTALE DI 15 KM CIRCA**

La frazione di Mountain Bike si compone di 3 giri in senso orario, interamente su sterrato, con 2 guadi del fiume a giro, nel punto più lontano dopo circa 2,5 Km ci sarà una prima spunta, seguirà una seconda spunta al termine del giro di fronte alla zona cambio. Sempre a fine giro ci sarà un punto ristoro. Alla fine del terzo giro si entra in ZONA CAMBIO, dove nella parte opposta rispetto all'entrata inizia un corridoio di uscita in leggera salita per l'inizio dell'ultima frazione.



## **3° FRAZIONE DI CORSA: 2 GIRI DA 750 MT CIRCA PER UN TOTALE DI 1,5 KM**

Dopo aver percorso il corridoio in salita, dopo l'uscita dalla ZONA CAMBIO, con il numero di pettorale posizionato davanti, si entra a sinistra sulle serpentine percorse nella prima frazione, al termine si svolta a sinistra in un corridoio parallelo all'arrivo, prima del quale verrà consegnato un collare necessario per imboccare, terminato il secondo giro il corridoio d'arrivo posizionato in leggera salita;

All'arrivo è posizionato un punto ristoro, oltre l'arco di arrivo.

Solo dopo l'arrivo dell'ultimo atleta in gara, con l'autorizzazione dei giudici si potrà ritirare la bici dalla zona cambio.

Buon divertimento a Tutti

ASD Villacidro Triathlon