



# ***1° TRIATHLON SPRINT CITTA' DI NASO***

***GARA NAZIONALE RANK***

***Circuito Sicilia Campionato Italiano***

***Società***

***Domenica 08 Luglio 2012***

## Percorso:

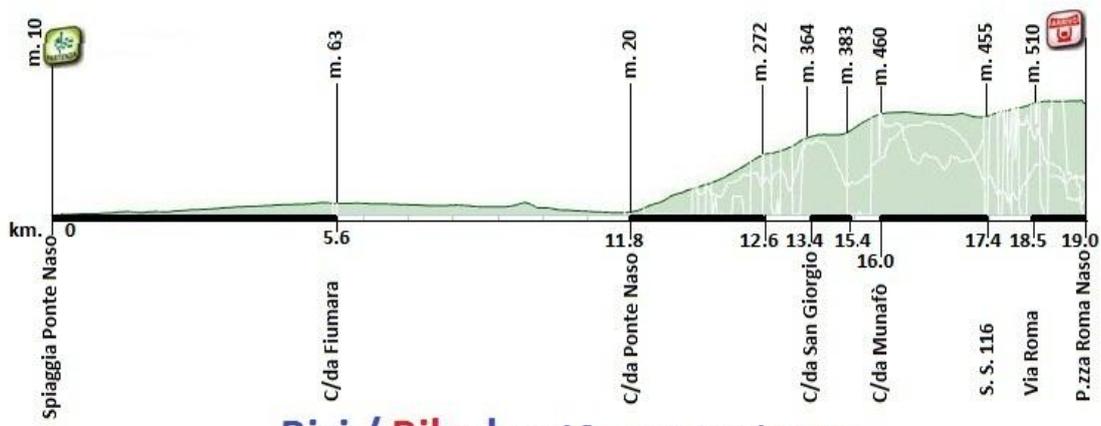


- Frazione di Nuoto / Swim m 750
- Frazione di Bici / Bike km 19.0
- Frazione di Corsa / Run km 5.0



**Nuoto / Swim m. 750 ( 750 m x 1 Giro / 750 m x 1 Lap )**

Il circuito natatorio prevede un unico giro di 0,750 km. Partenza dalla Spiaggia Ponte Naso e arrivo sempre Spiaggia Ponte Naso. Nel percorso sono posizionate delle piccole boe direzionali. Le boe di virata (in giallo sopra) vanno mantenute tutte alla propria sinistra.



**Bici / Bike km 19 - 1 GIRO / 1 LAP**



Il ciclismo prevede un giro unico di 19 km. La scia è consentita. Il percorso sarà aperto al traffico, incroci e biforcazioni saranno sorvegliati, ma si raccomandano agli atleti la massima attenzione e prudenza soprattutto nei tratti di discesa. E' previsto un ristoro/borracciamiento a metà della 1° salita che si trova in località c/da S. Giorgio, al km 13.4 del percorso. Inoltre si consiglia di montare un pacco pignoni con il 27 perché ci sono 2 tratti al 25%, la salita ha una pend/M 2.6 %.

