
LAGUNA LIGERMAN TRY LIGERMAN (1,9 KM NUOTO/ 54KM BICI, 13 KM CORSA) 13 MAGGIO 2018

Programma della manifestazione TRYLIGERMAN

Data: La manifestazione si svolgerà in data 13 MAGGIO 2018

Formula: TryLigerman. Gara su multidisciplina

Regolamento: La manifestazione, sotto l'egida della CSEN è organizzata in 1,9 km di nuoto, 54 km di bici, 13 km di corsa. Si partirà con la frazione di nuoto. Dopo di che si effettuerà una pausa di 45 minuti.

A seguire si svolgerà la seconda parte della gara, composta dalla frazione in bici (senza scia) e dalla corsa, il tutto senza soluzione di continuità con i distacchi accumulati nella sezione di nuoto come ordine di partenza. Questo è il TryLigerman.

Esiste anche il TryRelay per cui la gara completa è possibile affrontarla a staffetta in 2/3 componenti (al massimo uno per frazione).

E' possibile per anche cimentarsi in una singola disciplina o coppie di discipline:

TrySwim: solo nuoto

TryBike: solo bici (Possibilità di utilizzare la bici da cronometro)

TryRun: solo corsa

TrySwimBike: nuoto e bici

TrySwimRun: nuoto e corsa

Try BikeRun: bici e corsa

In generale è prevista la pausa dopo il nuoto anche per chi effettua il TRYSwimRun e il TRYSwimBike.

Le partenze per la seconda frazione seguiranno comunque l'ordine della gara TryLigerman. (quindi la corsa per il TrySwimRun avverrà quando gli atleti del TriLigerman saranno di ritorno dalla frazione di ciclismo).

Partecipanti: possono partecipare tutti gli atleti **MAGGIORENNI** purché muniti di **certificato medico agonistico valido per il triathlon o per il nuoto o per la bici o per la corsa.**

La quota di partecipazione comprende già il tesseramento giornaliero con CSEN.

Ritrovo: Piazza S.M. Elisabetta Cavallino(VE)

Apertura segreteria: ore 8.00

Zona Cambio: apertura ore 09.40 chiusura ore 11.45

Orario partenza nuoto: ore 10.30

Orario partenza bici: ore 12.00

La frazione di corsa partirà per tutti dopo la frazione bike indicativamente alle ore 13.15



LIGER TEAM

KEYLINE
Innovators by design | Since 1770

TRIATHLON TEAM

Percorsi

Nuoto: 2 giri da 950 mt in acque interne (laguna)

Bici : 4 giri da 13,5 km (interamente chiuso al traffico)

Corsa: 3 giri da 4.3 km

Assistenza medica: garantita con n.3 ambulanze e 1 medico

Assistenza in gara: personale della polizia locale, volontari

Pacco Gara: garantito a tutti i concorrenti

Pasta party: garantito a tutti i concorrenti

Iscrizioni: Iscrizioni attraverso piattaforma www.endu.net

Info: [info@mes3sports](mailto:info@mes3sports.it) .it

Quota di iscrizione TRYLIGERMAN

- fino al 31/3 40 €
- fino al 15/4 50 €
- fino al 7/5 60 €
- TRYSWIM (solo nuoto) 15 €
- TRYBIKE (solo bici) 15 €
- TRYRUN (solo corsa) 15 €
- TRYRELAY (staffetta) 50 €
- TRYSWIMRUN (nuoto corsa) 30 €
- TRYSWIMBIKE (nuoto bici) 30 €
- TRYBIKERUN (bici corsa) 30 €



Comune di Cavallino-Treporti

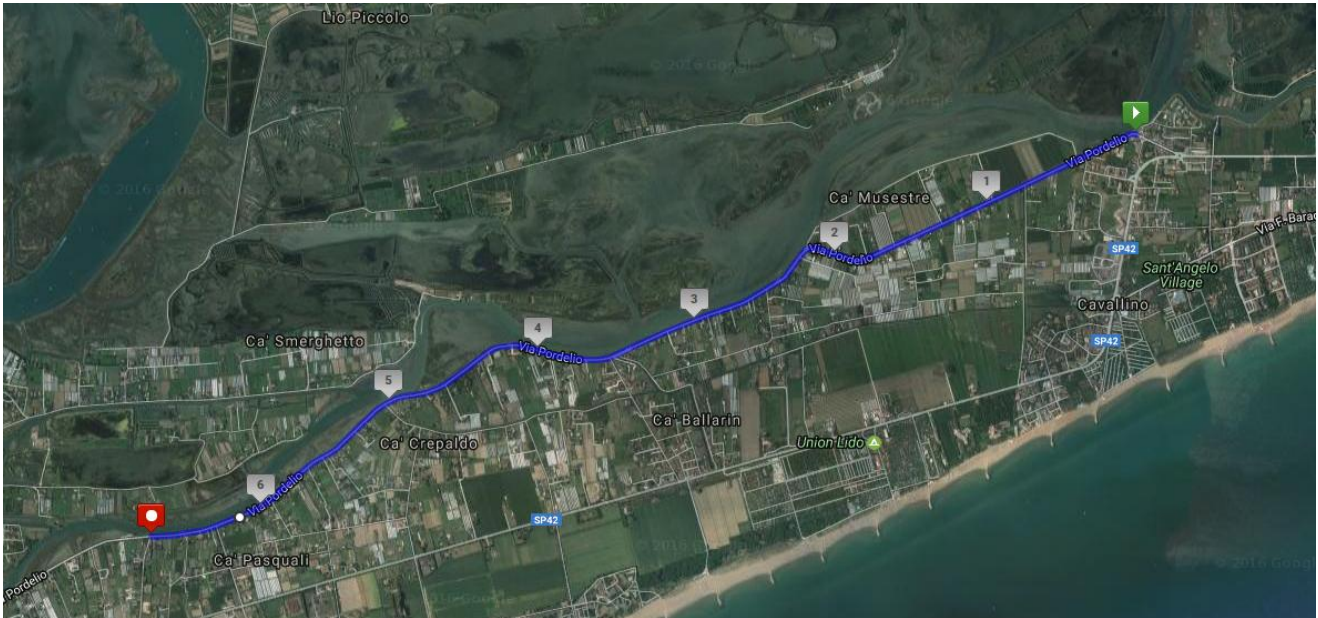


PERCORSI

NUOTO 2 giri da 950 mt



BICI 4 Giri da 13,5 km



CORSA 3 giri da 4,3 km

