



TRIATHLON ALTO LARIO ASD

Via Molo Vecchio, 69 22015 GRAVEDONA ed UNITI (CO)

www.triathlonaltolario.com

email. triathlonaltolario@gmail.com

Tracciato dei percorsi Triathlon Sprint



Percorso di Nuoto:

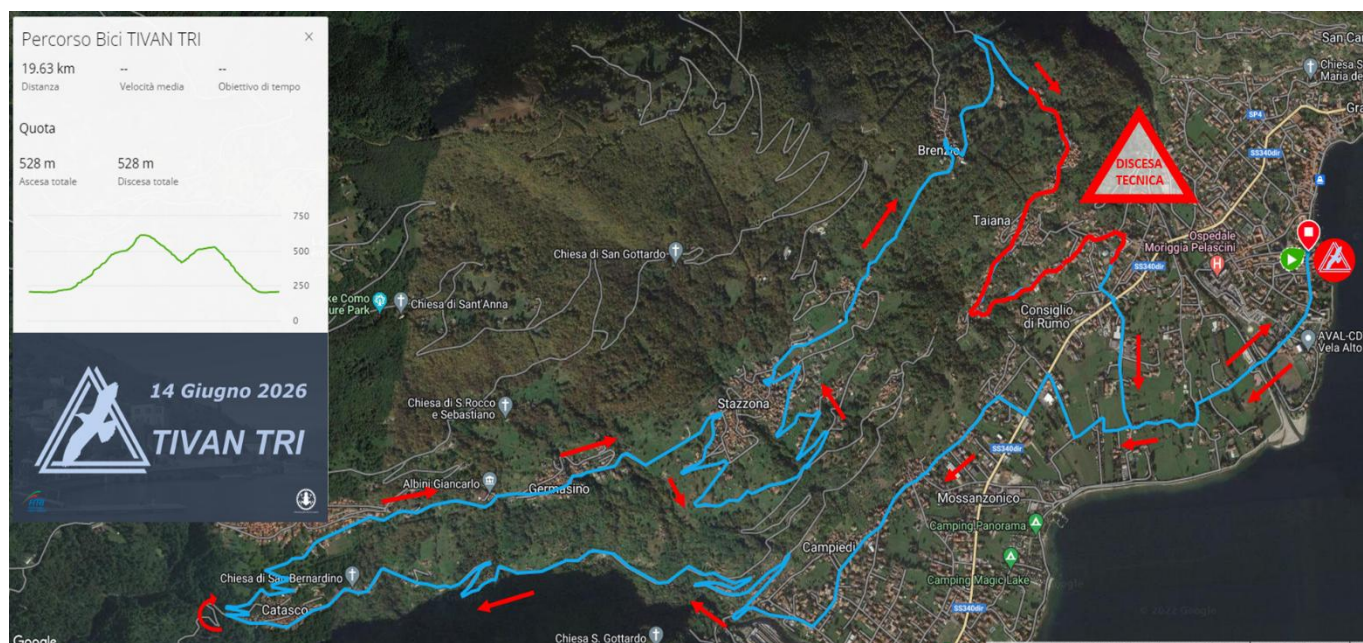
Partenza in acqua a fianco del pontile galleggiante di Piazza Trieste, compiendo un unico giro a triangolo nella baia di Gravedona per tornare a Piazza Trieste, uscendo dallo scivolo adiacente al molo. Frazione di 750m con 2 giri di Boa da lasciare a sinistra, la terza boa a circa 10 m prima dell'arrivo è solo direzionale.



Percorso Bici:

Partenza dalla Zona Cambio nella centrale Piazza Trieste di Gravedona ed Uniti, dove è avvenuta la partenza della frazione nuoto e verranno effettuate tutte le transizioni; si percorre Via alla Poncia fino a Dongo e da lì si inizia con la Via Antica Regina una salita impegnativa (con pendenze fino al 14%) di 350 mt di dislivello, transitando sulla SP5 prima e SP45 poi, per arrivare al Centro di Garzeno.

Una piccola discesa in Via Cassia per poi risalire un dislivello di 150 mt percorrendo la SP5 per raggiungere la bella e panoramica strada che congiunge alla frazione di Brenzio. Da lì **Discesa Tecnica** (con pendenze fino al 15%) nella quale prestare la massima cautela e precauzione fino all'incrocio della SS per poi tornare da Via alla Poncia e raggiungere la zona Cambio compiendo i 20 km della prova.



Percorso Corsa:

Partenza dalla Zona Cambio in Piazza Trieste di Gravedona ed Uniti, si percorre tutto il lungolago, Viale Stampa - Via Umberto I - Via Tolomeo Gallio, fino ad arrivare ai giardini del Palazzo Gallio dove sarà presente il giro di Boa appena prima dell'incrocio con la SS.

Ritorno sulla stessa strada dell'andata fino ad imboccare Via Suganappa che si percorre per raggiungere, con una piccola deviazione in Via Dante, Via Laricola che porta ai giardini della Chiesa di S.ta Maria del Tiglio.

Tornare percorrendo Via Roma fino a Piazza Trieste per iniziare il 2° giro, identico al primo, che terminerà in Viale Stampa, compiendo i circa 5 km della prova e completando le tre discipline.

