

## REGOLAMENTO del 10° TRIATHLON OLIMPICO DI PIETRA LIGURE

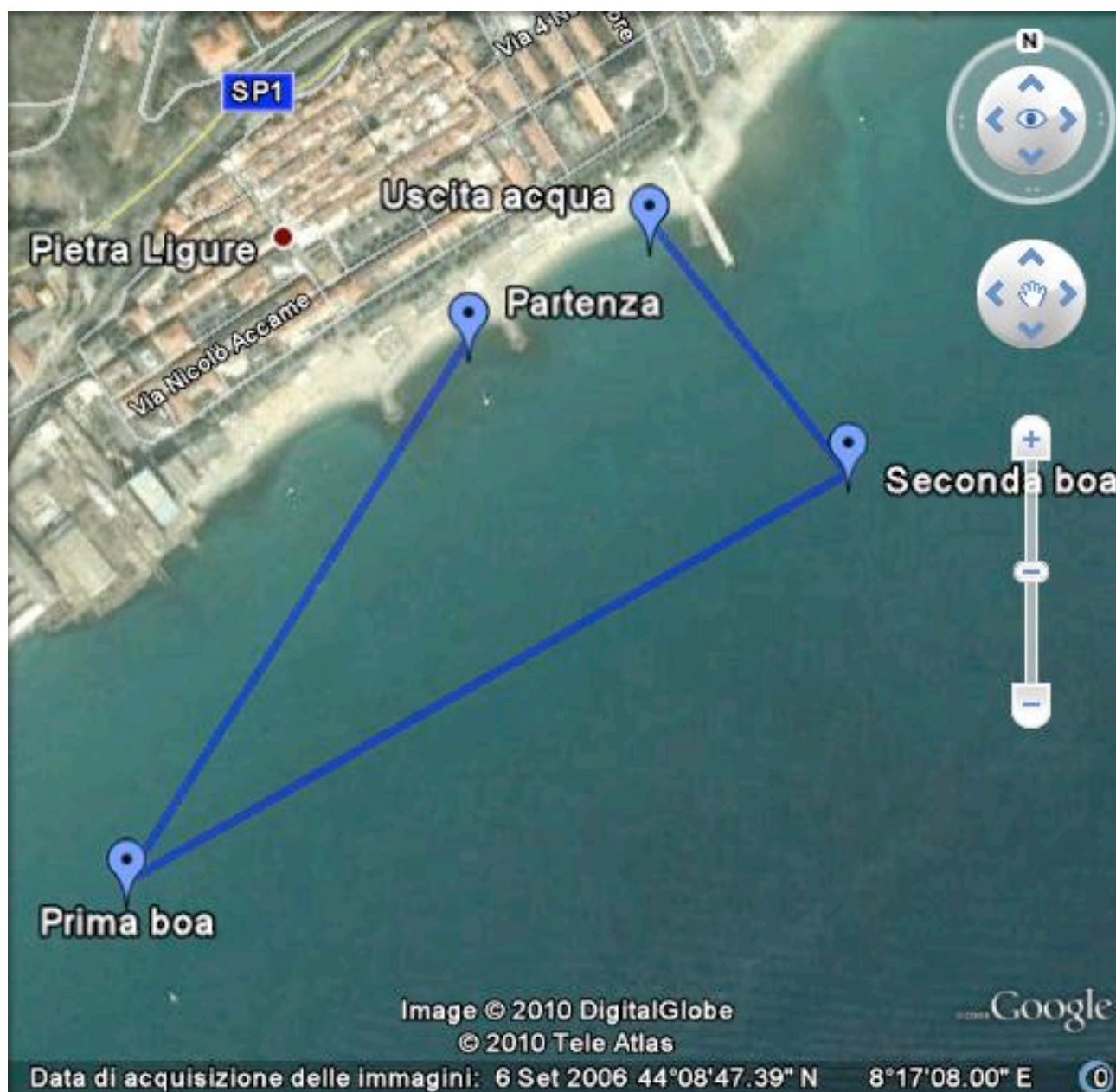
**Volendo ringraziarvi tutti per averci scelto anche quest'anno, pensiamo sia cosa gradita capire come si svilupperà la gara quest'anno.**

**BUON DIVERTIMENTO!!!!!!**

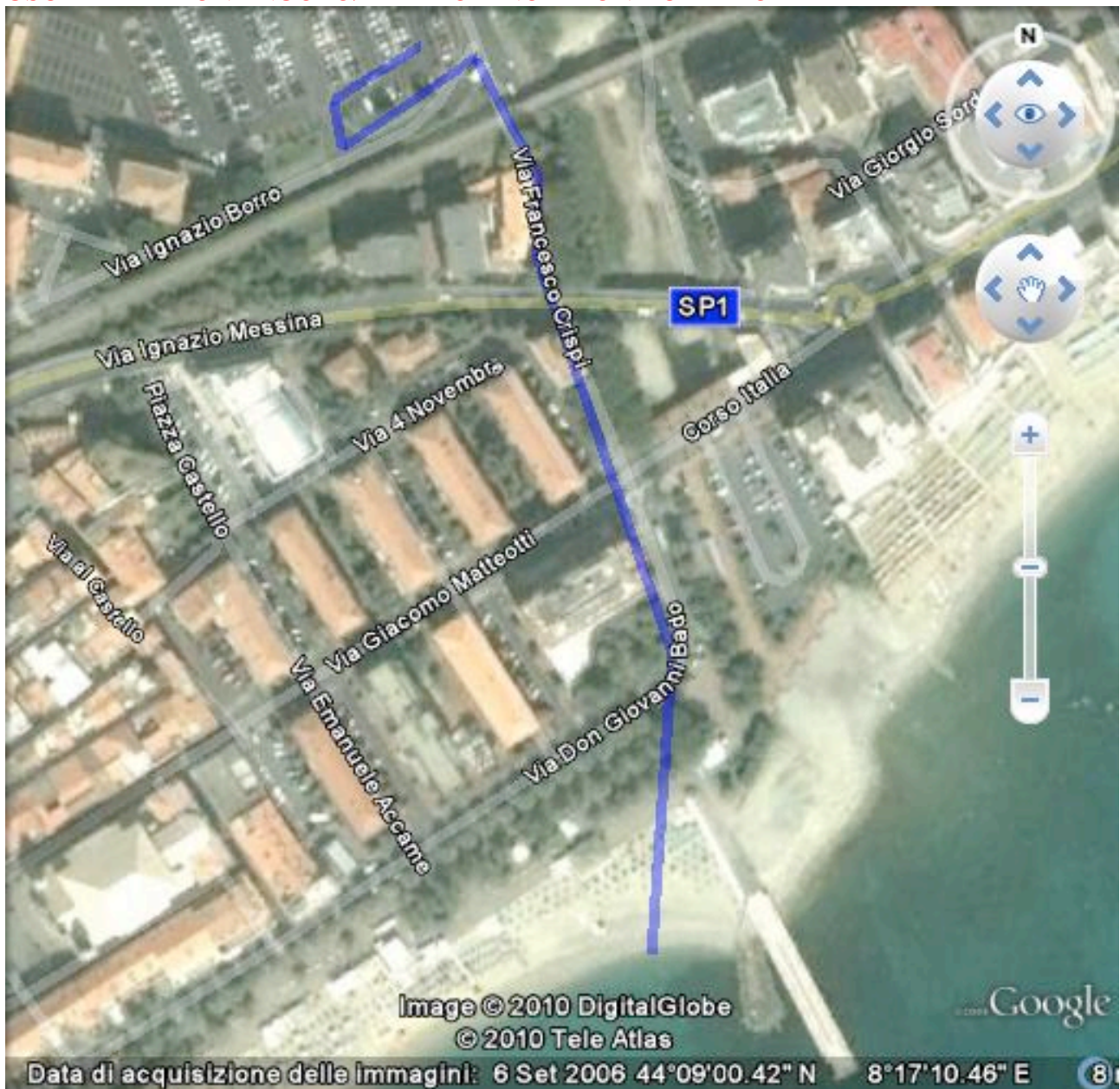
La decima edizione dell' Olimpico di Pietra Ligure presenterà delle novità sui percorsi delle tre frazioni. Ci si è orientati su queste modifiche per esigenze organizzative e urbanistiche, cercando di mantenere le peculiarità che hanno fatto conoscere questa gara agli amici triatleti che negli anni si sono presentati al via. Ecco in sintesi i percorsi:

- **Nuoto** il giro sarà unico e in senso antiorario, partendo dall' arenile dei "bagni Flora e Pucci e uscendo nei pressi del pontile, si percorrerà un tratto di strada (coperto da moquette) per giungere nella zona cambio posta nel parcheggio Oddo (ex campo sportivo).

**E' vietato il taglio di Boa!!!!!!**



**USCITA FRAZIONE NUOTO/TRATTO FINO A ZONA CAMBIO**



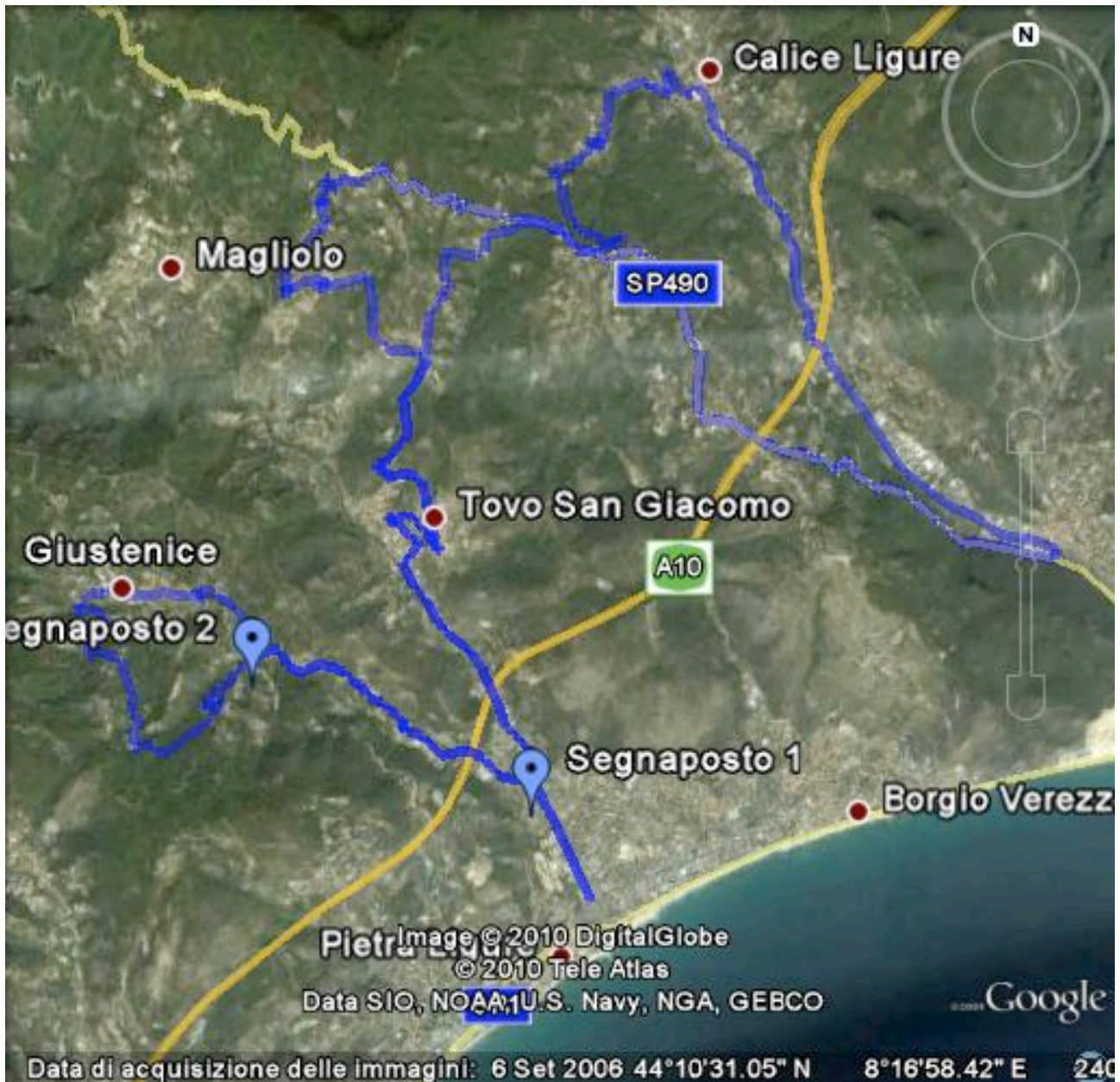
**ZONA CAMBIO NUOVA**.....Parcheggio ex Campo sportivo ungo via Crispi.  
**ENTRARE ED USCIRE IN ZONA CAMBIO CON IL CASCO SEMPRE ALLACCIATO E NON  
GETTARE NULLA A CASO, MA APPOGGIARE TUTTO NELLA PROPRIA ZONA  
NUMERATA.**

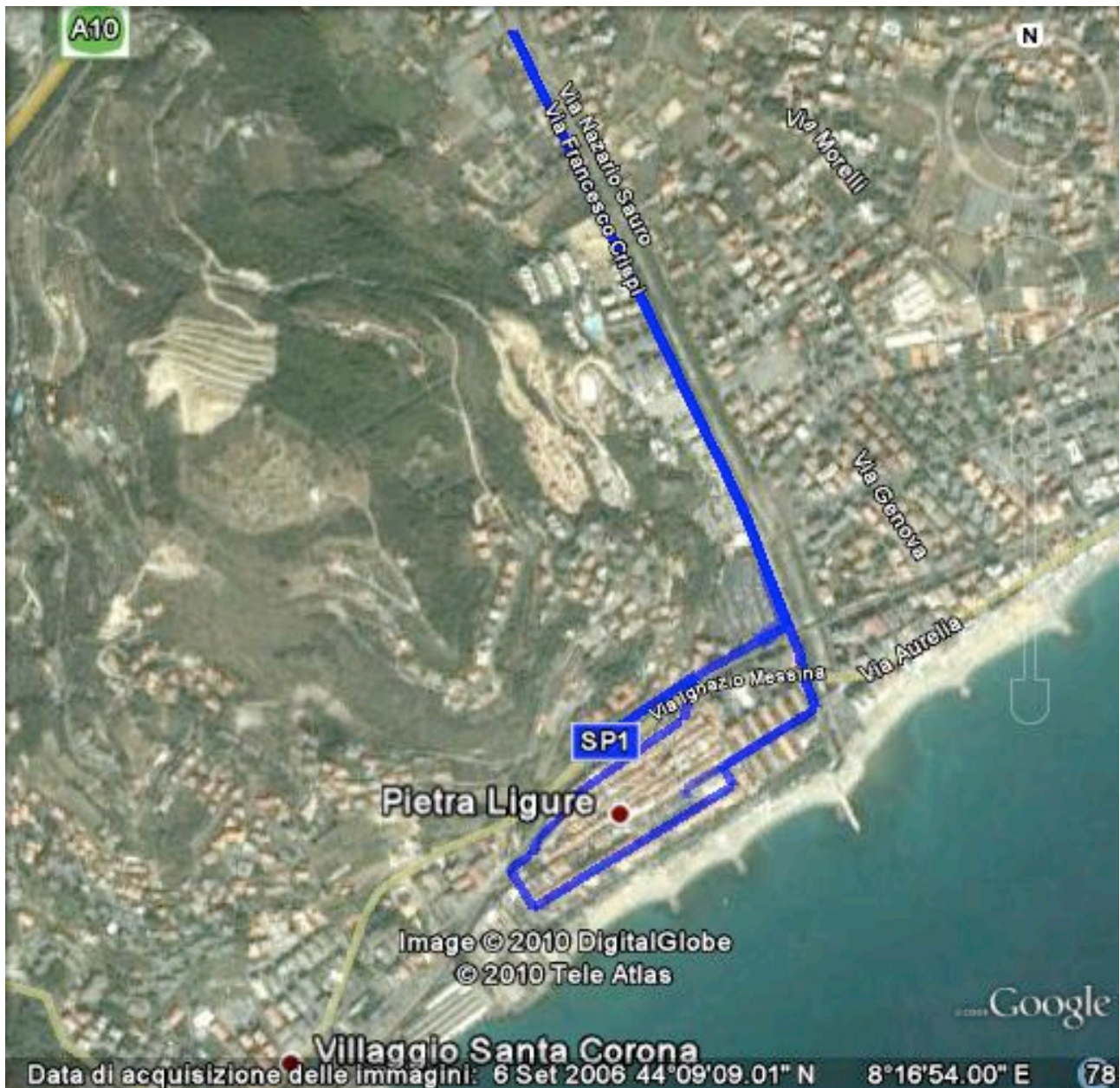


- **Ciclismo** Partiti dalla zona cambio troviamo un falsopiano che porta all'abitato di Tovo San Giacomo di 2,8 km, svoltando a destra inizia la prima salita che porta al colle delle Trincee lunghezza 4,3 Km ca.. Discesa verso Finalborgo (percorso delle prime edizioni) di 5 km e successivo falsopiano verso Calice Ligure di 4,5 km. Si svolta a sinistra e si inizia la seconda salita: "Eze" poco più di 3 km che riportano sulla provinciale del Melogno dove si percorreranno altri 2 km prima di svoltare a sinistra e scendere per una discesa di 2,3 km che sarà da affrontare con molta attenzione perchè molto tortuosa. Giunti sulla strada che porta in valle si scenderà per poco meno di 6 Km attraversando Tovo San Giacomo e svoltati a destra e percorse poche centinaia di metri si inizierà la salita verso il paese di Giustenice San Lorenzo di circa 4 Km quindi giù in discesa per 5 km e arrivo in zona cambio.

il tratto compreso tra i due segnaposto blu indica che la strada sarà interessata dal passaggio dei concorrenti nei due sensi di marcia.

- **ATTENZIONE ALLA DISCESA POSTA AL 22° KM E' MOLTO PERICOLOSA SE PRESA MOLTO FORTE E' MOLTO TECNICA E STRETTA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**





### Podismo tre giri di 3,3km:

Primo giro: si esce dalla T2 percorrendo la corsia di compensazione direz mare, si esce dal piazzale e si gira subito su via Crispi a sinistra: si percorre via Crispi fino al giro di boa (direzione monti), e la si ridiscende sempre per via Crispi (direzione mare), passati i sottopassi e i pontini dell'Aurelia e Ferrovia si entra poi in Pietra si passa la piazza dove sarà posto l'arrivo, d da qui si percorre un tratto nei caruggi si entra poi nel sottopasso de lavatoi, all'uscita del sottopasso si svolta a destra su via Borro, si risale via Borro fino al giro di boa, tratto in discesa e di nuovo il tratto lungo via Crispi. Il terzo giro uguale solo che si prosegue fino all'arrivo in Piazza sotto il traguardo. **Ricordarsi di prendere i due anelli conta giro al passaggio dall'arrivo, quelli che li distribuiscono sono posizionati all'uscita piazza Arrivo!!!!!!**

