

TRIATHLON La 10 km del Mare

A corollario del Sanremo Olympic Triathlon sarà organizzata, dalla Pro San Pietro la 10 km del Mare, anch'essa contornata da gare giovanili.

PROGRAMMA

VENERDÌ 5 settembre:

Alberghi: Ricevimento atleti, dirigenti, tecnici, accompagnatori

SABATO 6 settembre:

Alberghi: Ricevimento atleti, dirigenti, tecnici, accompagnatori

Ore 09.00 – 17.00

Piazzale Carlo Dapporto: Apertura Uffici

GARA CORSA SU STRADA GIOVANI:

Ore 17.15

Piazzale Carlo Dapporto: Esordienti – 500 mt

Ore 17.30

Piazzale Carlo Dapporto: Ragazzi – 1 km

Ore 17.45

Piazzale Carlo Dapporto: Cadetti e Allievi – 2 km

GARA CORSA SU STRADA 10 KM:

Ore 18.30

Piazzale Carlo Dapporto: 10 km del mare

Ore 19.45

Piazzale Carlo Dapporto: Premiazioni

A partire dalle **ore 20.00**

Sanremo Olympic Triathlon e Running Party

presso il locale

PICO DE GALLO

NB il **ticket** per l'accesso presso il locale **Pico de Gallo** è di € 15,00

ISCRIZIONI



Stage Best Performance

Inizio iscrizioni: 28 luglio 2014 ore 10.00

Termine iscrizioni: venerdì 29 agosto 2014 ore 23.59 o al raggiungimento dei 25 partecipanti

Sanremo Olympic Triathlon

Inizio iscrizioni: 31 marzo 2014 ore 10.00

Termine iscrizioni: venerdì 29 agosto 2014 ore 23.59 o al raggiungimento dei 400 partecipanti

Termine iscrizioni Age Group: venerdì 29 agosto 2014 ore 23.59 o al raggiungimento dei 300 partecipanti

Termine iscrizioni Age Giovani e Giovanissimi: venerdì 05 settembre 2014 ore 23.59

La 10 km del mare

Inizio iscrizioni: 04 luglio 2014 ore 10.00

Termine iscrizioni: venerdì 05 settembre 2014 ore 23.59 o al raggiungimento dei 300 partecipanti

Le iscrizioni potranno essere effettuate on line dal sito

www.triathlontime.com

SARÀ POSSIBILE ISCRIVERSI
tramite e-mail all'indirizzo **info@triathlontime.com**
o via Fax al numero **+39 (0)462 507469**
compilando il

MODULO ISCRIZIONI SCARICABILE DAL SITO

www.triathlonsanremo.com

e allegando copia del bonifico bancario o vaglia postale.

DATI PER IL BONIFICO BANCARIO

conto corrente intestato a **Sport Time srl** presso **Cassa Rurale di Fiemme**,
filiale di **Predazzo** – **Codice IBAN IT52S081843528000000089962**

DATI PER IL VAGLIA POSTALE

Riviera Triathlon 1992 – Via Duca D'Aosta, 178 – 18038 Sanremo (Im)

Per informazioni supplementari scrivere a
info@triathlontime.com

Le iscrizione pervenute non saranno rimborsate in caso di impossibilità di partecipazione.

stampa&grafica: **Art&Stampa** - 0184 542105



Comune di
Sanremo



Regione
Liguria



Riviera
Triathlon 92

triathlon time

WHY sport
THE ITALIAN SUPPLEMENT

PUNTO Sanremo

RADIO 103
www.radio103.it

PASTA YOUNG
Endurance

PowerBar

sport-time®
FOR ALL ABOUT SPORT .CO

Trispecialist
.com



Stage Best Performance Sanremo Olympic Triathlon La 10 km del Mare



**5 - 6 - 7
settembre
2014**

PROGRAMMA

VENERDÌ 5 settembre:

Ore 17.00: welcome drink presso l'Hotel Nyala

Ore 17.30: prova percorso bike Sanremo Olympic Triathlon con **Ivan Risti** e consigli pratici di **Fabio Vedana**

Ore 19.30: cena presso l'Hotel Nyala

Ore 21.00: incontro teorico "Migliora le proprie prestazioni nel triathlon" presso l'Hotel Nyala, relatore **Fabio Vedana**

SABATO 6 settembre:

Ore 08.00: risveglio e allungamento muscolare, functional training con **Luca Alfonso**

Ore 09.15: colazione presso l'Hotel Nyala

Ore 10.00: incontro teorico "Le strategie nutrizionali pre, durante e post gara" presso l'Hotel Nyala, relatrice **Elena Casiraghi**

Ore 12.00: pranzo presso l'Hotel Nyala

Ore 15.00: prova percorso swim Sanremo Olympic Triathlon con **Ivan Risti** e consigli pratici di **Fabio Vedana**

Ore 17.30: la Zona Cambio (come prepararla e consigli), race strategy

A partire dalle **ore 20.00**

Sanremo Olympic Triathlon e Running Party

presso il locale

PICO DE GALLO

NB il ticket per l'accesso presso il locale **Pico de Gallo** è di € 15,00

Il Sanremo Olympic Triathlon giunge alla tredicesima edizione a seguito di due stop forzati, nel 2008 e nel 2010 non dipendenti dalle volontà della società.

La manifestazione, quest'anno, prevede l'organizzazione di un Triathlon Olimpico di Rank, la Finale del Circuito Nord Ovest Giovani e Giovanissimi, la Prova unica del Campionato Regionale Giovani e la tappa del Campionato Regionale di Triathlon Olimpico.

PROGRAMMA

VENERDÌ 5 settembre:

Alberghi: Ricevimento atleti, dirigenti, tecnici, accompagnatori

SABATO 6 settembre:

Alberghi: Ricevimento atleti, dirigenti, tecnici, accompagnatori

Ore 09.00 - 17.00

Piazzale Carlo Dapporto: **Apertura Uffici**

GARA TRIATHLON GIOVANISSIMI:

Ore 10.00 - 11.00

Piazzale Carlo Dapporto:

Apertura Zona Cambio Giovanissimi

Ore 11.05

Bagni Oasis: partenza gara Mini Cuccioli M e F

Ore 11.20

Bagni Oasis: partenza gara Cuccioli M e F

Ore 11.35

Bagni Oasis: partenza gara Esordienti M

Ore 11.55

Bagni Oasis: partenza gara Esordienti F

Ore 12.15

Bagni Oasis: partenza gara Ragazzi M

Ore 12.45

Bagni Oasis: partenza gara Ragazzi F

Ore 13.00 - 15.00

Piazzale Carlo Dapporto: Pasta Party

Premiazioni



GARA TRIATHLON GIOVANI:

Ore 13.15 - 13.45

Piazzale Carlo Dapporto: Apertura Zona Cambio Giovani

Ore 14.00

Bagni Oasis: partenza gara Youth A Maschile

Ore 14.35

Bagni Oasis: partenza gara Youth A e B Femminile

Ore 15.10

Bagni Oasis: partenza gara Youth B Maschile

Ore 16.00

Piazzale Carlo Dapporto: **Premiazioni**

A partire dalle **ore 20.00**

Sanremo Olympic Triathlon e Running Party

presso il locale

PICO DE GALLO.

NB il ticket per l'accesso presso il locale **Pico de Gallo** è di € 15,00

DOMENICA 7 settembre:

Ore 09.00 - 16.30

Piazzale Carlo Dapporto: Apertura Uffici

GARA RANK:

Ore 10.30 - 12.15

Piazzale Carlo Dapporto: Apertura Zona Cambio

Ore 12.30

Bagni Tony: partenza Sanremo Olympic Triathlon Maschile

Ore 12.32

Bagni Tony: partenza Sanremo Olympic Triathlon Femminile

Ore 12.35

Bagni Tony: partenza Staffette Maschili e Femminili

Dalle ore 14.30

Piazzale Carlo Dapporto: Pasta Party

Ore 16.00

Piazzale Carlo Dapporto: **Premiazioni**