



Circolo degli Esteri

MATTINATA TRIATHLON

SABATO 29 SETTEMBRE 2018



PROGRAMMA

- Ore 9,00: ritrovo al Circolo
- Ore 9,30: partenza in Bici (propria) sulla Pista Ciclabile (massimo un'ora di pedalata): **RITMO BLANDO, TUTTI INSIEME.**
- Ore 11,00 circa: partenza di corsa verso Villa Glori (circa 5 Km, massimo 30 minuti): **RITMO LENTO, SPRINT FINALE.**
- Ore 12,00: finali di Nuoto (30 vasche): **I PRIMI 4 DELLA CORSA IN FINALE A, I SECONDI 4 IN FINALE B, ETC..**
- Ore 13,00: premiazione.

PARTECIPATE NUMEROSI O VENITE A INCORAGGIARE I PARTECIPANTI!!

È richiesta la previa iscrizione presso la Segreteria: tel. 06.8086130 - circmae@tiscali.it.