



11° Triathlon Sprint “Città di Udine” “INSIEME A GIANLUCA” Alpe Adria Cup 2009

10° Triathlon Kids “Città di Udine” 2° Triathlon a Staffetta – Relay Race

Sunday, 26th July 2009

Swimming pool “Palamostre” of Udine
(via Ampezzo – piazzale Diacono)

SCHEDULE

Saturday 25th July:

- **5 pm – 8 pm** starter pack giving at the offices of CUS Udine (PalaCus - via delle Scienze 100 - Udine)

Sunday 26th July:

- **8.30 am – 11.30** starter pack giving at the swimming pool office (Via Ampezzo - Udine)
 - **10.30 TRIATHLON KIDS - 1st race**
Distances: 25m swim; 1km bike (1 short lap); 250m run
Categories: “Cuccioli” 8-9 y.o. (year of birth 2000/01)
 - **10.45 TRIATHLON KIDS - 2nd race**
Distances: 50m swim; 1,5km bike (2 laps); 500m run
Cat.: “Esordienti” 10-11 y.o. (year of birth '98/'99)
 - **11.00 TRIATHLON KIDS - 3rd race**
Distances: 100m swim; 3,5km bike (2 laps); 1000m run
Categories: “Ragazzi” 12-13 y.o. (year of birth '96/'97)
 - **11.15 TRIATHLON KIDS - 4th race**
Distances: 200m swim; 6km bike (4 laps); 1500m run
Categories: “Cadetti” 14-15 y.o. - “Allievi” 16-17 y.o. (year of birth '94/'95 and '92/'93)
 - **12.00** closing of transition area and briefing
 - **12.30 TRIATHLON SPRINT “INSIEME A GIANLUCA”** - start of the first heat
- *No-traffic citizen circuit*
→ *Fruits, beverages and ice creams free for everybody at the end of the race*
→ *At the end of competition Pasta Party and Prize-giving (from 3.30 pm)*
→ *Toilettes and showers are at your disposal in the building of the swimming pool*

To take part to the PastaParty you will be asked to give back:

- the **BICYCLE NUMBER** to the **TRIATHLON KIDS** participants;
- the **RACE NUMBER** to the **TRIATHLON SPRINT** participants

UTILITIES – CONTACTS

Cus Udine (organising committee)

Tion Enrico – ph. +39 339 3146209

Medical and Sanitary Services

dr. Milan Alessandro – ph. +39 338 4408255

Udine Hospital

piazzale Santa Maria della Misericordia 15 – Udine
Emergency First Aid - ph. 118

Domenica 26 Luglio 2009

Piscina “Palamostre” - Udine
(via Ampezzo – piazzale Diacono)

PROGRAMMA

Sabato 25 luglio

- **17.00 - 20.00** consegna pacchi gara c/o segreteria Cus Udine (PalaCus – via delle Scienze 100 – Udine)

Domenica 26 luglio

- **8.30 – 11.30** consegna pacchi gara nei pressi della piscina “Palamostre”
 - **10.30 TRIATHLON KIDS – prima gara**
Dist.: 25m nuoto; 1km bici (1 giro corto); 250m corsa
Categorie: “Cuccioli” 8-9 anni (nati 2000/2001)
 - **10.45 TRIATHLON KIDS – seconda gara**
Distanze: 50m nuoto; 1,5km bici (2 giri); 500m corsa
Categorie: “Esordienti” 10-11 anni (nati 1998/1999)
 - **11.00 TRIATHLON KIDS – terza gara**
Distanze: 100m nuoto; 3,5km bici (2 giri); 1000m corsa
Categorie: “Ragazzi” 12-13 anni (nati 1996/1997)
 - **11.15 TRIATHLON KIDS – quarta gara**
Distanze: 200m nuoto; 6km bici (4 giri); 1500m corsa
Categorie: “Cadetti” 14-15 anni - “Allievi” 16-17 anni (nati '94/'95 e '92/'93)
 - **12.00** chiusura area cambio e briefing
 - **12.30 TRIATHLON SPRINT “INSIEME A GIANLUCA”** - partenza della prima batteria
- *Circuiti chiusi al traffico*
→ *Frutta, bevande e gelati per tutti i partecipanti al termine della gara*
→ *Al termine della gara Pasta Party e Cerimonia di Premiazione (dalle 15.30)*
→ *Spogliatoi, bagni e docce sono a disposizione presso la piscina*

Per partecipare al Pasta Party verrà richiesto:

- la consegna del **NUMERO BICI** ai partecipanti del **TRIATHLON KIDS**;
- la consegna del **PETTORALE** ai partecipanti del **TRIATHLON SPRINT**

NUMERI UTILI

Cus Udine (comitato organizzatore)

Tion Enrico – tel. +39 339 3146209

Servizi Medici-Sanitari

dr. Milan Alessandro – tel. +39 338 4408255

Ospedale di Udine

piazzale Santa Maria della Misericordia 15 – Udine
Pronto Soccorso – tel. 118