

---

# **DUATHLON DELLA DISFIDA**

## **Cosa organizzeremo**

Il **Duathlon** non è semplicemente la somma di due sport, ma una disciplina autonoma che mette alla prova la versatilità e la resilienza dell'atleta. Si articola in tre frazioni consecutive: corsa, ciclismo e corsa.

Il duathlon richiede un'eccezionale capacità di adattamento muscolare e una gestione strategica delle energie.

La competizione si svolge senza soluzione di continuità.

Il cronometro parte al via della prima frazione di corsa e si ferma solo al traguardo finale.

Il cuore pulsante della gara è la Zona Cambio: un'area tecnica dove l'atleta deve passare rapidamente dalle scarpe da running alla bicicletta e viceversa.

Le distanze sono:

- 5 Km Corsa
- 20 km Ciclismo
- 2,5 km Corsa

**DDD\_**

# **DUATHLON DELLA DISFIDA**

## **Programma Gara**

- Orario di ritrovo ore 07:00
- Partenza gara ore 09:00
- Termine stimato della manifestazione ore 13:00