



II TRIATLO LONGO COSTA DA LAURISSILVA – MADEIRA 2013

21 DE ABRIL DE 2013

I ETAPA - CAMPEONATO NACIONAL INDIVIDUAL DE TRIATLO LONGO – Domingo, 21 de Abril

Abastecimentos

Ciclismo

Posto 1 – São Vicente (Câmara Municipal de São Vicente) – 17.8 Km

Posto 2 – São Vicente (Câmara Municipal de São Vicente) – 51 Km

Posto 3 – Ponta Delgada (no final da subida, junto à antena de telecomunicações) – 60.8 Km

Posto 4 – Cabanas (Junto ao Rest. Cabanas) – 74.1 Km

Em cada abastecimento no ciclismo será disponibilizado:

- Água (Garrafa)
- Bebida isotónica (Garrafa)
- Coca-Cola (Garrafa)
- Barras
- Gel
- Fruta (laranja e banana)

Nota: em cada abastecimento no ciclismo, está disponível um kit de reparação de rodas/furos que pode ser utilizado pelos atletas no local.

Corrida

Posto 1 – Saída do PT2

Posto 2 – Retorno no final do estradão de terra batida

Posto 4 – No Final de cada volta, junto a PT2

Posto 5 – No Final da prova, após a linha de meta.

Em cada abastecimento na corrida será disponibilizado:

- Água (Copos)
- Bebida isotónica (Copos)
- Coca-Cola (Copos)
- Barras
- Gel
- Fruta (laranja e banana)

Zona de Rodas

- Ao Km 67.6