



# Laigueglia

DUATHLON CROSS

Domenica **7**  
Aprile

**7 km RUN**  
**20 km MTB**  
**3 km RUN**



**QuiLaigueglia**  
etrenta As.d.

con il patrocinio di:



COMUNE DI LAIGUEGLIA







# Location

Inserita nella Baia del Sole, in una posizione privilegiata, raccolta tra Capo Santa Croce e Capo Mele, Laigueglia conserva nei suoi vicoli, nelle piazzette affacciate sul mare, nelle chiese e nei santuari, il suo passato costruito da pescatori, marinai, mercanti.

Anche per queste sue caratteristiche Laigueglia è stata selezionata come uno de "I borghi più belli d'Italia".

Il "cuore" di Laigueglia è il centro storico: il "budello" ricco di storia e tradizioni, che si sviluppa linearmente sulla costa, tra interessanti esempi di manufatti religiosi ed edifici privati, tra i vicoli stretti e gli slarghi di getto sul mare.

Il tipico mare con il fondale basso, la sabbia finissima e le temperature miti anche in inverno permettono varie attività sportive e rappresentano la maggiore attrattiva per i turisti.

Alle spalle del centro abitato, il contesto collinare offre la possibilità di itinerari escursionistici o in mountain bike, che conducono fino all'antico abitato di Colla Micheri e al castello di Andora.

# Programma EVENTO & INFO

## SABATO 6 APRILE

- 09:00 - 18:00 APERTURA DEI PERCORSI DI GARA  
 09:00 - 18:00 APERTURA AREA EXPO  
 10:30 - 13:00 PROVA PERCORSO BIKE CON I RAGAZZI DEL POOL CANTÙ 1999  
 18:00 - 20:00 REGISTRAZIONE ATLETI

## DOMENICA 7 APRILE

- 07:30 - 09:30 REGISTRAZIONE ATLETI E CHIUSURA ISCRIZIONI  
 09:30 - 10:30 APERTURA ZONA CAMBIO  
 10:55 BREAKING UFFICIALE  
 11:00 START IN3PID LAIGUEGLIA DUATHLON CROSS  
 13:00 ARRIVO PRIMI ATLETI PRESSO MOLO LAIGUEGLIA  
 14:00 - 16:00 PREMIAZIONI, PASTA PARTY PRESSO "OPERE PARROCCHIALI"

*\* il programma potrebbe subire delle variazioni*

## PARCHEGGIO

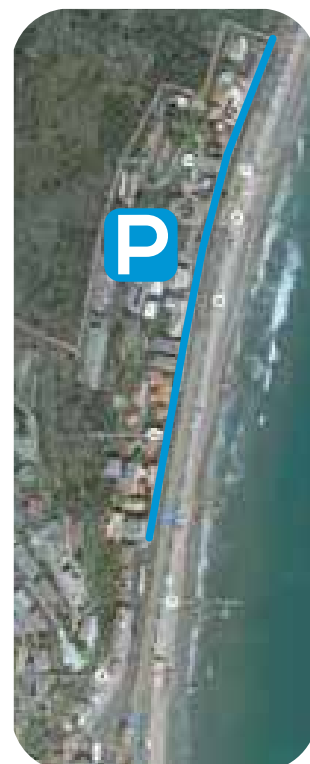
SARÀ POSSIBILE PARCHEGGIARE SUL TRATTO DI VIA AURELIA  
 CHE COLLEGA LAIGUEGLIA CON ALASSIO

## SICUREZZA DELLA MANIFESTAZIONE

A CURA DELLA PROTEZIONE CIVILE E DEL CORPO DI POLIZIA  
 LOCALE DI LAIGUEGLIA

## ASSISTENZA MEDICA

A CURA DI CROCE BIANCA LAIGUEGLIA.





# ISCRIZIONI |

## ISCRIZIONI ONLINE

LE ISCRIZIONI ONLINE SONO DISPONIBILI SUL SITO:

[HTTPS://WWW.MYS DAM.NET/](https://www.mysdam.net/)

## TESSERATI FTTRI / FEDERAZIONI ESTERE

### Iscrizione individuale IN3PID LAIGUEGLIA DUATHLON CROSS

€35,00 FINO AL 31 MARZO, €40,00 FINO ALLA CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI.

**NOTA BENE:** UNDER 23 €25,00, JUNIOR €15,00

## NON TESSERATI

### Iscrizione individuale

€60,00 FINO AL GIORNO DELL'EVENTO.

### Iscrizione Staffetta (TEAM):

€30,00 (PER ATLETA) FINO AL GIORNO DELL'EVENTO.

### NOTA BENE:

I NON TESSERATI E GLI STAFFETTISTI IL GIORNO DELLA GARA DOVRANNO PRESENTARE **CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO PER DISCIPLINA TRIATHLON** IN CORSO DI VALIDITÀ.

# Alloggi convenzionati |

**GLI ATLETI ED I LORO ACCOMPAGNATORI POTRANNO SOGGIORNARE A LAIGUEGLIA CON OFFERTE CONVENZIONATE IN TUTTE LE STRUTTURE CHE ADERISCONO ALLA RETE DI IMPRESA QUI LAIGUEGLIA PRESENTANDO IL CODICE**

**"LAIGUEGLIA DUATHLON CROSS - IN3PID"**

**ULTERIORI INFORMAZIONI SU: [HTTP://WWW.QUILAIGUEGLIA.IT/](http://www.quilaigueglia.it/)**

# PERCORSO GARA

## Zona Cambio e Logistica





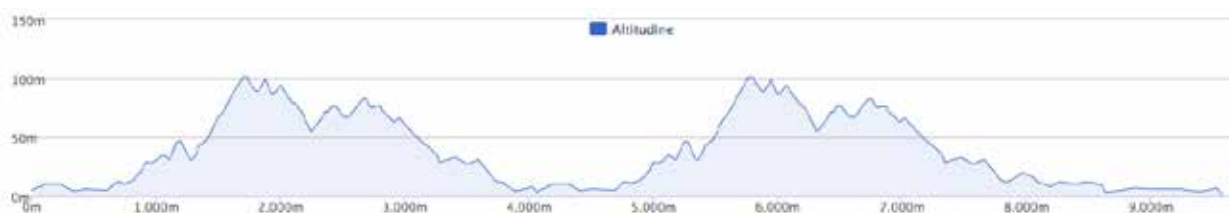
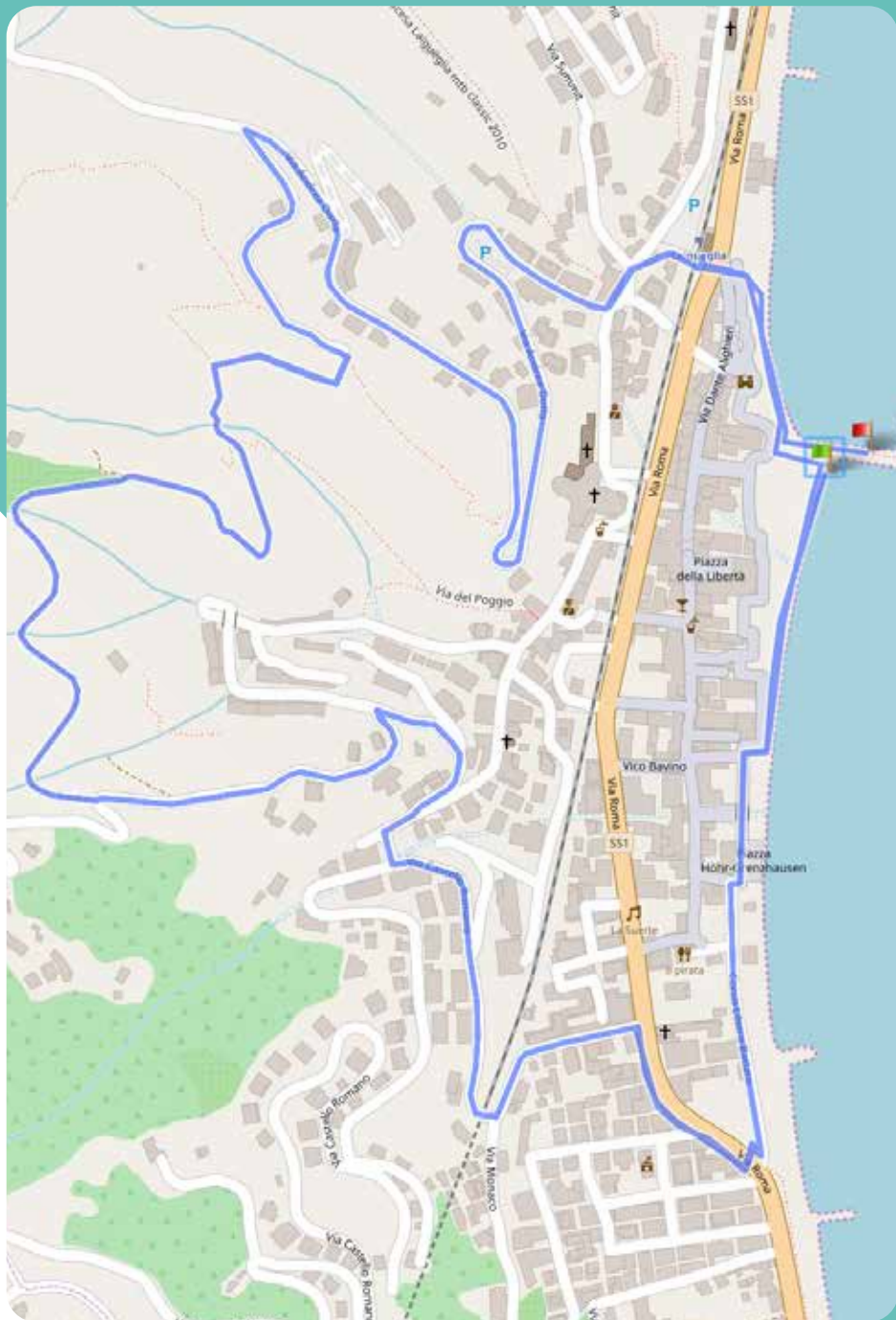
# RUN

## PRIMA FRAZIONE 7000 MT (senso antiorario) SECONDA FRAZIONE 3500 MT (senso orario)

La frazione podistica dell'edizione 2019 sarà caratterizzata da un lap di circa 3500 mt da ripetere 2 volte in senso antiorario nella prima frazione e 1 volta in senso orario nella frazione conclusiva del duathlon.

Dopo la partenza sul molo, un piccolo tratto di spiaggia porterà gli atleti ad imboccare il sottopasso prima di iniziare la salita in cresta.

Un tratto divertente e corribile nel bosco sopra Laigueglia si concluderà con la discesa/asfalto con fondo misto sterrato/asfalto che riporterà gli atleti sulla spiaggia in direzione della zona cambio.



# BIKE

**BIKE: KM 23 - MT 850 +**

Una volta usciti dalla zona cambio, gli atleti percorreranno un tratto di spiaggia prima di imboccare uno stretto sottopassaggio per poi intraprendere la prima salita del percorso di circa 2 km all' 11%. Da qui, dopo una piccola "rock garden" in discesa comincia un tratto in single track con una vista mozzafiato sulla "Baia del Sole".

Una volta giunti in cresta il tracciato ricalca i percorsi dell'XC Laigueglia, della gran fondo Muretto d'Alasio e della Andora Race, 3 tra le gare di MTB più belle del calendario Italiano: un misto tra single track, passaggi tecnici, continui rilanci e brevi salitelle, un vero paradiso per i bikers!

Il tracciato risulta molto esigente sia dal punto di vista energetico che della concentrazione di guida, si consiglia quindi di prestare massima attenzione nelle spettacolari discese e di dosare bene le energie anche in vista dell'ultima frazione RUN.

Una volta giunti al termine dell'ultima impegnativa discesa del "Roccaro" gli atleti ripercorreranno il sottopasso iniziale ed il tratto di spiaggia prima di posare la MTB in zona cambio.







# Laigueglia

DUATHLON CROSS



**THE PAIN  
YOU FEEL  
TODAY,  
WILL BE THE  
STRENGTH  
YOU FEEL  
TOMORROW.**

