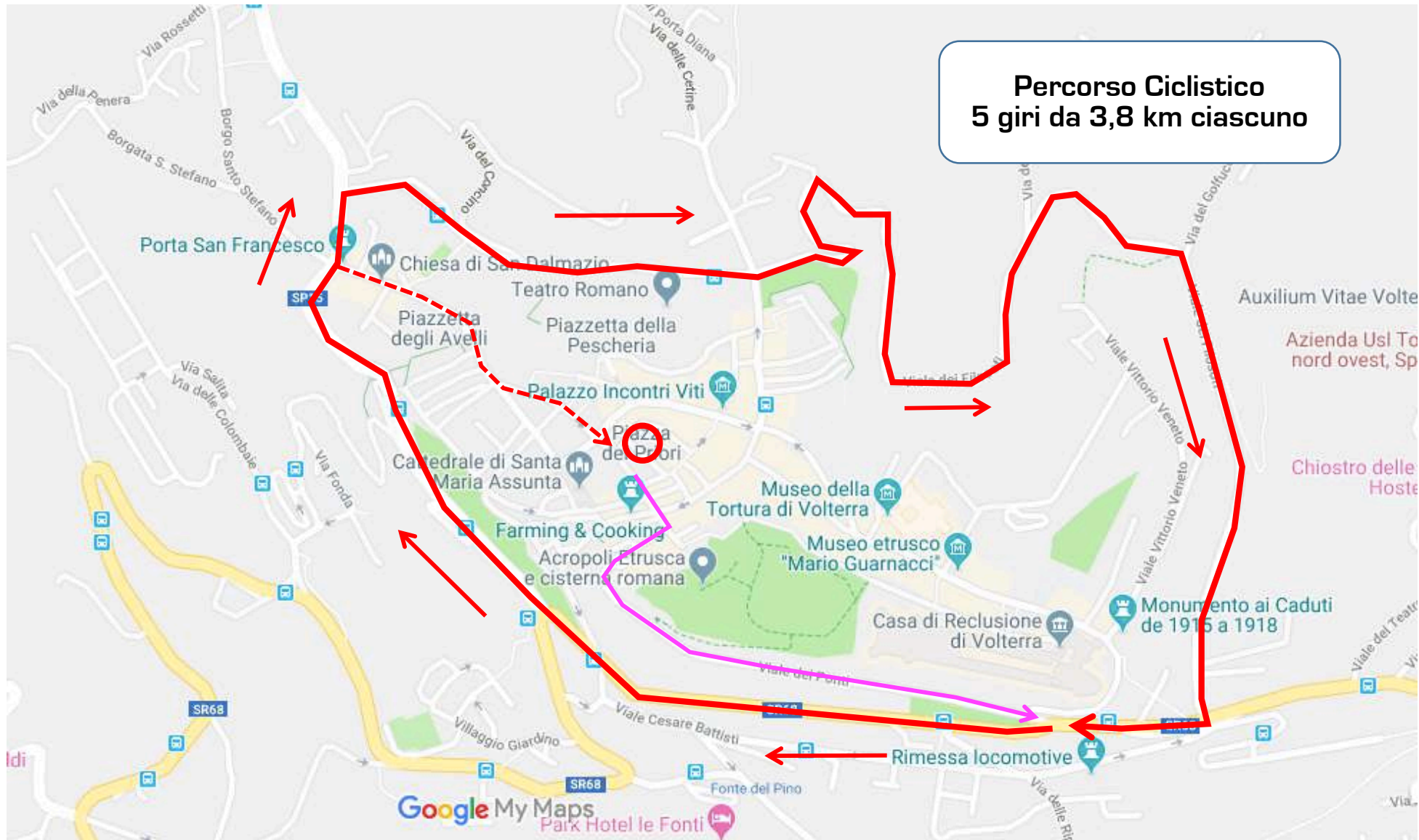
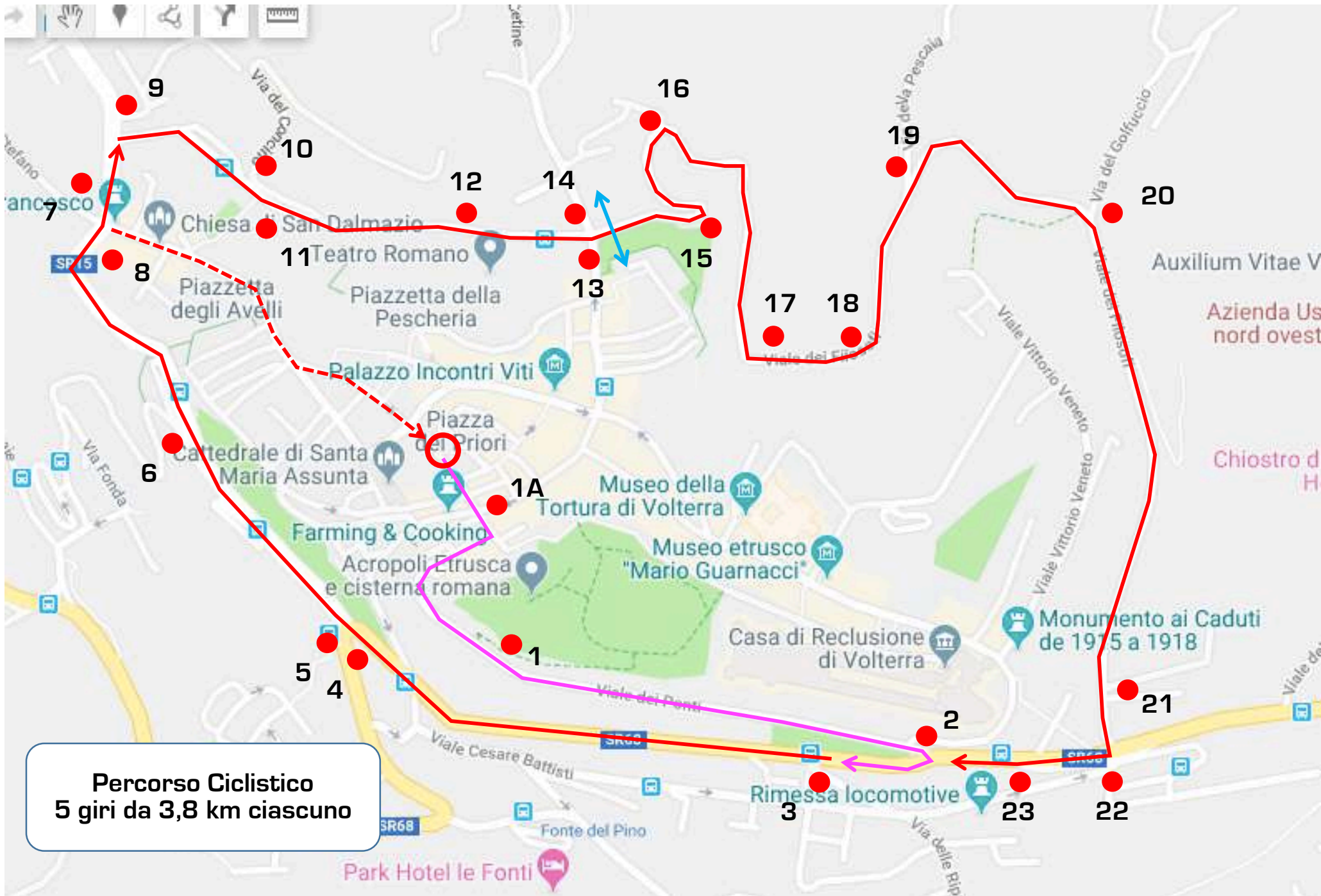


Duathlon Sprint Volterra (5km podismo + 20 km ciclismo + 2,5 km podismo)

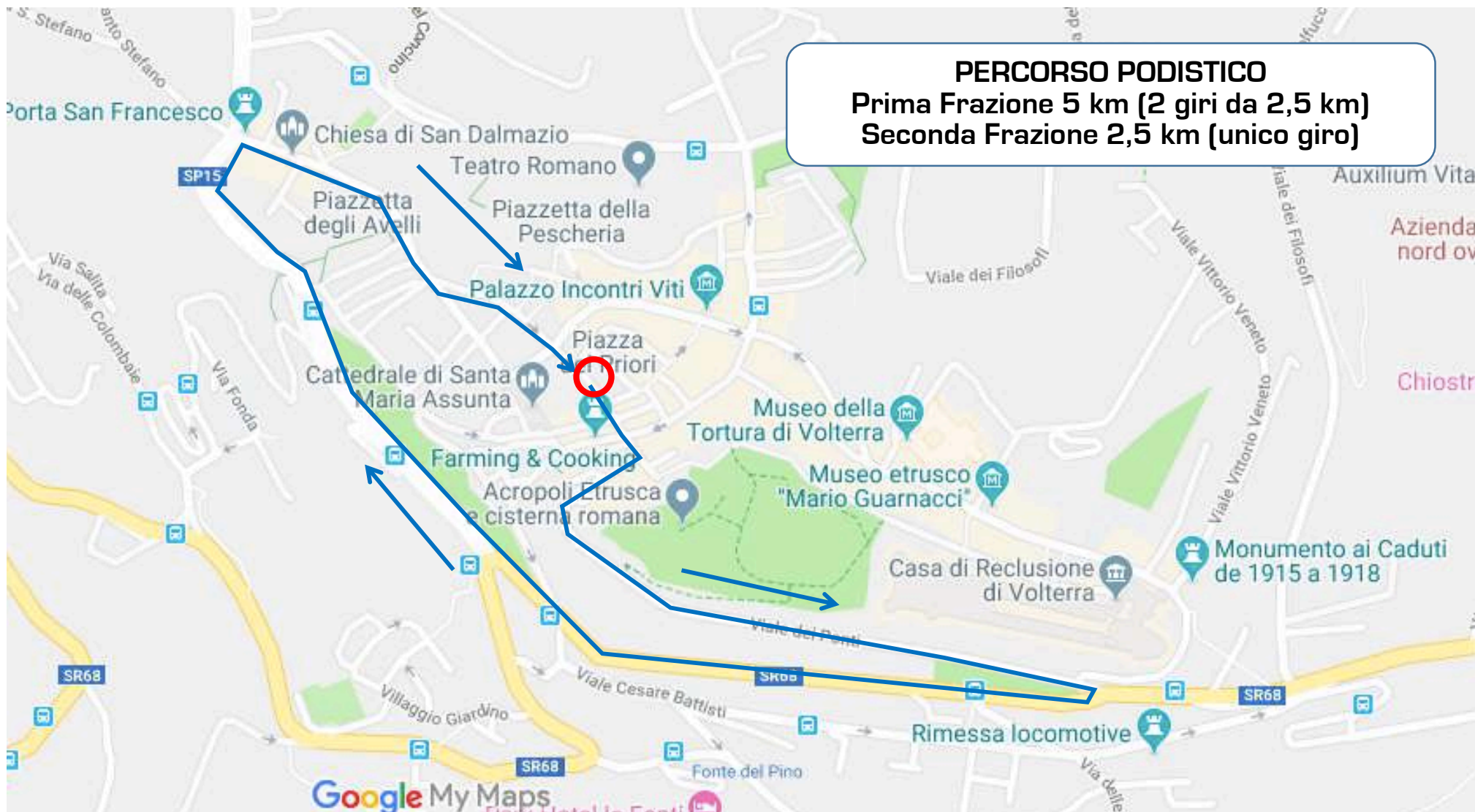
20 km ciclismo (5 giri da 3,8 km ciascuno) con corridoio di uscita e corridoio di entrata

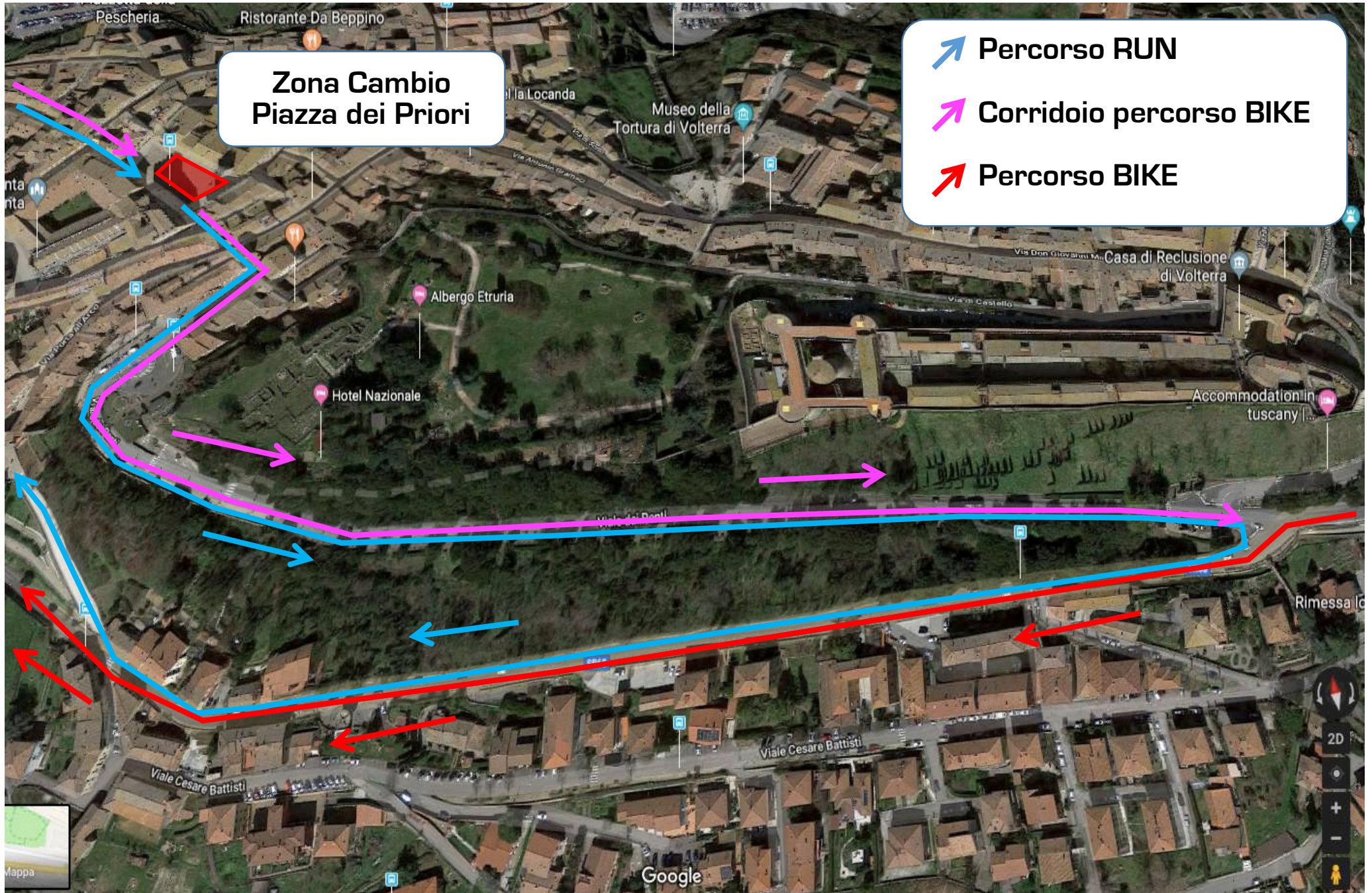







Percorso Ciclistico
5 giri da 3,8 km ciascuno

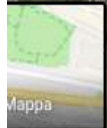
PERCORSO PODISTICO
Prima Frazione 5 km (2 giri da 2,5 km)
Seconda Frazione 2,5 km (unico giro)

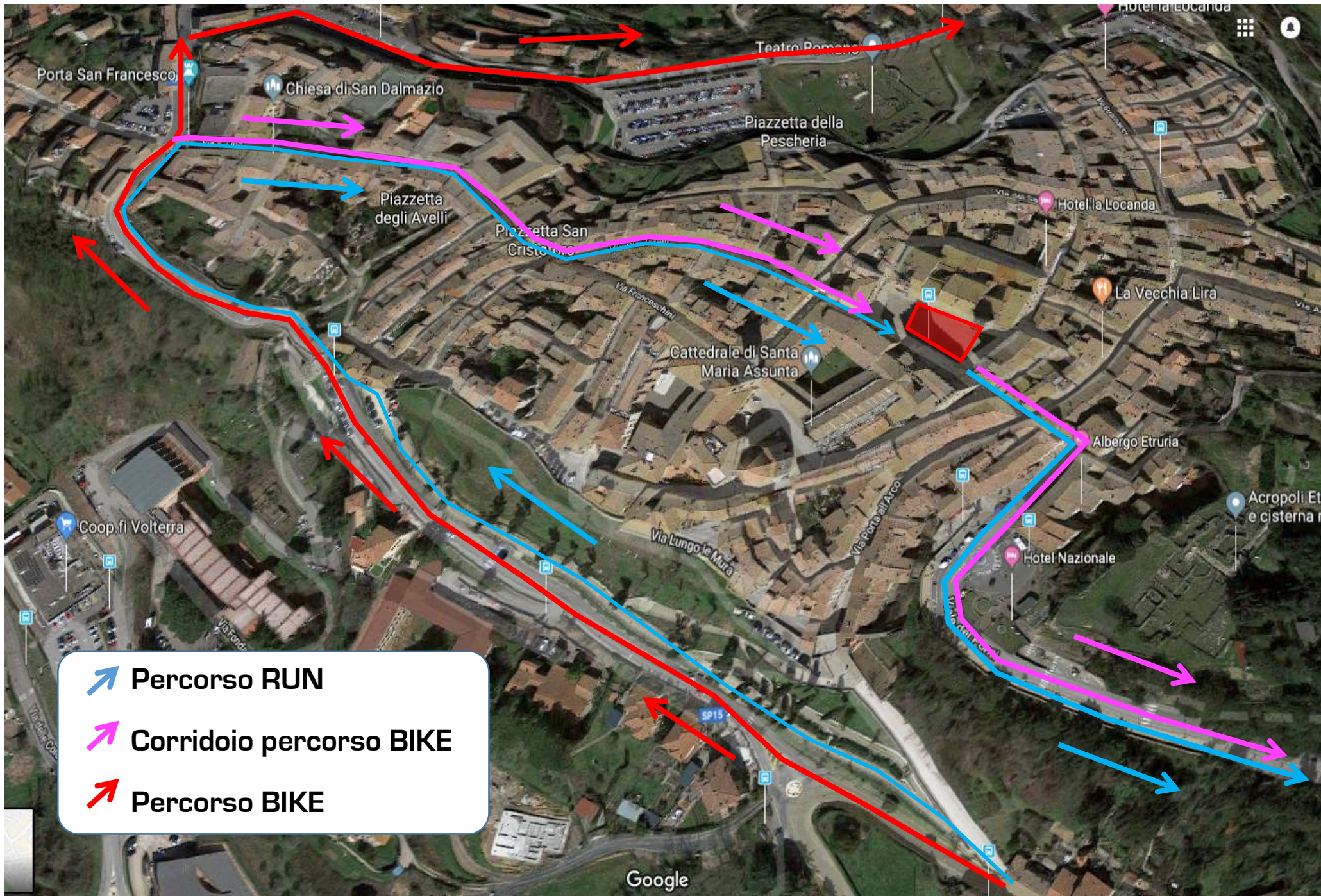




**Zona Cambio
Piazza dei Priori**

-  **Percorso RUN**
-  **Corridoio percorso BIKE**
-  **Percorso BIKE**





 Percorso RUN

 Corridoio percorso BIKE

 Percorso BIKE

Crono programma – nella tabella sottostante si mettono i tempi di percorrenza del primo atleta e dell'ultimo atleta.

13.45 - Partenza della gara con la frazione podistica – 5 km totali (2 giri uguali da 2,5 km)

Via – strada - piazza	Tempo 1° atleta	Orario 1° atleta	Tempo ultimo atleta	Orario ultimo atleta
Piazza Dei Priori (start)	0 min	13.45	0 min	13.45
Via dei Marchesi	0 min	13.45	1 min	13.46
Piazza Martiri della Libertà	1 min	13.46	2 min	13.47
Viale dei Ponti	2 min	13.47	3 min	13.48
Via Giuseppe Garibaldi	3 min	13.48	5 min	13.50
Via Porta All'arco	5 min	13.50	8 min	13.53
Violetti dei Pratini	5 min	13.50	9 min	13.54
Viale Trento e Trieste	6 min	13.51	10 min	13.55
Via san Lino	6 min	13.51	12 min	13.57
Via Ricciarelli	7 min	13.52	13 min	13.58
Sdrucchiolo di Piazza	8 min	13.53	14 min	13.59
Piazza Dei Priori (fine 1° giro)	9 min	13.54	15 min	14.00
Via dei Marchesi	9 min	13.54	16 min	14.01
Piazza Martiri della Libertà	10 min	13.55	17 min	14.02
Viale dei Ponti	11 min	13.56	18 min	14.03
Via Giuseppe Garibaldi	12 min	13.57	19 min	14.04
Via Porta All'arco	13 min	13.58	21 min	14.06
Violetti dei Pratini	13 min	13.58	23 min	14.08
Viale Trento e Trieste	14 min	13.59	25 min	14.10
Via san Lino	15 min	14.00	27 min	14.12
Via Ricciarelli	16 min	14.01	29 min	14.14
Sdrucchiolo di Piazza	17 min	14.02	30 min	14.15
Piazza Dei Priori (fine 2° giro - Z.C.)	17 min	14.02	30 min	14.15

14.00 - Partenza della frazione ciclistica - 19 km totali (4 giri da circa 4,5 km ciascuno)

Via - strada - piazza	Tempo 1° atleta	Orario 1° atleta	Tempo ultimo atleta	Orario ultimo atleta
0m Piazza Dei Priori (Z.C. inizio bike)	0 min	14.02	0 min	14.17
50 m Via dei Marchesi	0 min	14.02	1 min	14.18
100 m Piazza Martiri della Libertà	0 min	14.02	2 min	14.19
150 m Viale dei Ponti	1 min	14.03	3 min	14.20
750 m Via Giuseppe Garibaldi (inizio giro)	1 min	14.03	4 min	14.21
1,4 km Viale Trento e Trieste	2 min	14.04	5 min	14.22
1,9 km Porta San Francesco	3 min	14.05	6 min	14.23
2,1 km Viale Franco Poretti	4 min	14.06	9 min	14.26
2,5 km Piazza del Bastione	5 min	14.07	10 min	14.27
3,1 km Viale dei Filosofi	6 min	14.08	11 min	14.28
4,2 km Borgo San Lazzaro	7 min	14.09	12 min	14.29
4,3 km Via Giuseppe Carducci	7 min	14.09	13 min	14.30
4,4 km Via G. Garibaldi (fine 1° giro)	8 min	14.10	14 min	14.31
8,1 km Via G. Garibaldi (fine 2° giro)	14 min	14.16	26 min	14.43
11,8 km Via G. Garibaldi (fine 3° giro)	21 min	14.23	38 min	14.55
15,5 km Via G. Garibaldi (fine 4° giro)	30 min	14.32	50 min	15.07
19,2 km Viale Trento e Trieste	31 min	14.33	52 min	15.09
19,5 km Via san Lino	32 min	14.34	54 min	15.11
19,5 km Via Ricciarelli	33 min	14.35	56 min	15.13
19.6 Piazza Dei Priori (fine percorso Bike - Z.C.)	33 min	14.35	57 min	15.14

14.35 - Partenza ultima frazione podistica – 2,5 km totali (unico giro da 2,5 km)

Via – strada - piazza	Tempo 1° atleta	Orario 1° atleta	Tempo ultimo atleta	Orario ultimo atleta
Piazza Dei Priori (inizio ultima frazione Run)	0 min	14.38	0 min	15.15
Via dei Marchesi	0 min	14.38	1 min	15.16
Piazza Martiri della Libertà	1 min	14.39	2 min	15.17
Viale dei Ponti	2 min	14.40	3 min	15.18
Via Giuseppe Garibaldi	3 min	14.41	5 min	15.20
Via Porta All'arco	5 min	14.43	8 min	15.23
Vialetti dei Pratini	5 min	14.43	8 min	15.24
Viale Trento e Trieste	6 min	14.44	10 min	15.25
Via san Lino	6 min	14.44	13 min	15.28
Via Ricciarelli	7 min	14.45	17 min	15.32
Sdrucchiolo di Piazza	8 min	14.46	19 min	15.34
Piazza Dei Priori (fine 1° giro)	8 min	14.46	20 min	15.35