

# Al Castello Cinquecentesco di L'Aquila un sabato di corsa con il duathlon

Si chiama **Duathlon 99-Parco del Castello** l'ultima prova di Coppa Abruzzo&Molise di duathlon sotto l'egida della Uisp Lega Ciclismo Abruzzo&Molise pronta ad andare in scena **sabato 19 settembre** a L'Aquila per mano del Ciclocral coadiuvato dall'Asd Bike 99 nella parte tecnica.

I percorsi delle frazioni corsa-mtb-corsa si svolgono all'interno del parco del Castello Cinquecentesco e per la mountain bike è identico a quello della manifestazione a staffetta 4X2 che si è svolta a giugno.

L'altimetria è quasi nulla ed indicativamente la lunghezza dei giri è la seguente: 2,8 chilometri a giro per la mountain bike da ripetere 6 volte (tracciato facile con due passaggi tecnici che i meno esperti possono fare tranquillamente a piedi) e 1000 metri di corsa podistica da fare quattro volte nella prima frazione e due volte alla fine subito dopo la mountain bike.

È prevista una prova di duathlon a staffetta dopo la gara individuale: una buona opportunità per chi fosse impossibilitato per vari motivi a correre una delle due prove o per chi avesse voglia, dopo la prova individuale, di continuare ad allenarsi.

*"Il percorso veloce e suggestivo – spiegano gli organizzatori – permette a tutti gli specialisti del binomio corsa a piedi e mountain bike di impostare un gran ritmo. Auguriamo buon divertimento ai tutti i partecipanti e agli spettatori che prevediamo numerosi nell'ambito della conclusione della Coppa Abruzzo&Molise Duathlon per creare un'atmosfera davvero unica e di entusiasmo all'ombra del Castello cinquecentesco, monumento che rappresenta l'orgoglio del popolo aquilano".*

Premiazione per i primi 5 cinque di ogni categoria anche se l'organizzazione si riserva la possibilità di variare in base al numero degli iscritti.

Costi iscrizione: 12 euro gara individuale che in coppia (staffetta 6 euro a testa)

Programma sabato 19 settembre: ore 15,00 ritrovo e consegna pettorali presso parco del Castello; ore 16,00 duathlon individuale; ore 17,30 duathlon a staffetta; ore 19,00 prestazioni e pasta party.

Saluti&Cordialità  
Luca Alò