

## Triathlon

Il triathlon è uno sport multidisciplinare che accomuna tre specialità: nuoto, ciclismo e corsa a piedi, che si svolgono in un'unica prova, con gli atleti che devono passare senza interruzioni da una frazione di gara all'altra.

Per praticare questo sport occorrono forza e resistenza, ma anche buone capacità coordinative, perché i concorrenti sono chiamati ad esprimere gesti tecnici molto diversi tra loro, come nuotare, pedalare e correre.

Si tratta di una disciplina giovane, che fa parte del programma olimpico da Sydney 2000.

Il triathlon si articola sulle seguenti distanze di gara:

metri di nuoto km in bicicletta km di corsa Super lungo 3.800 180 42,195 Lungo 4.000 120 30 Medio 1.900 90 21 **Olimpico 1.500 40 10** Olimpico MBT 1.500 20 5 Sprint 750 20 5 Promozionale 750 20 5 Sprint MBT 750 12 5 Super sprint 400 10 2,5 Youth 250 8 2 Staffetta 250 6,6 1,6 Minitriathlon 200 6 1,5

11/05/2012