

STRONGERS TRIATHLON INDOOR



Domenica 6 settembre 2026 · 09:00 – 18:00
Centro Sportivo Le Colline, Frascati (RM)

100

ATLETI MAX

10

BATTERIE

45'

TRA LE PARTENZE

3

FRAZIONI

01 FORMULA DI GARA

Tre frazioni consecutive, con distanze accessibili anche a chi affronta il primo triathlon indoor.

01

400m
NUOTO

Piscina coperta
Cinque vasche di attivazione

02

10km
BIKE ERG

Area erg dedicata
Cuore della prova: ritmo costante

03

2,5km
CORSA

Percorso esterno
Frazione finale fino al traguardo

02 TIMELINE DELLA GIORNATA

Dieci batterie da massimo 10 atleti, con partenza ogni 45 minuti. La batteria si sceglie nel form di iscrizione.

BATT. 1
09:00

accredito 08:00

BATT. 2
09:45

accredito 08:45

BATT. 3
10:30

accredito 09:30

BATT. 4
11:15

accredito 10:15

BATT. 5
12:00

accredito 11:00

BATT. 6
12:45

accredito 11:45

BATT. 7
13:30

accredito 12:30

BATT. 8
14:15

accredito 13:15

BATT. 9
15:00

accredito 14:00

BATT. 10
15:45

accredito 14:45

MEDAGLIA FINISHER

Consegnata al traguardo a ogni atleta, per tutte le batterie.

Programma indicativo. L'orario definitivo della batteria viene confermato via email dopo l'iscrizione.

03 LA TUA GIORNATA, PASSO PER PASSO

1 ARRIVO T-60 MIN

Presentati al Centro Sportivo un'ora prima dello start della tua batteria.

2 ACCREDITO

Verifica dell'iscrizione e assegnazione del pettorale.

3 RITIRO PACCO GARA

4 BRIEFING TECNICO

Regole, transizioni e sicurezza.

5 START DELLA BATTERIA

Nuoto → Bike Erg → Corsa.

6 TRAGUARDO

Consegna della medaglia finisher.

ESEMPIO Batteria 5, start 12:00 → accredito dalle 11:00.

04 PERCHÉ CORRIAMO

Ogni iscrizione finanzia i **mini-grant per la ricerca sul cancro al polmone** — con focus sul carcinoma polmonare non a piccole cellule negli under 40.



INFO E ISCRIZIONI

info@strongersc.com

strongers.org/events/strongers-triathlon-indoor-2026

Strongers Social Club ETS · RUNTS Rep. 122206 · Via Ruggero Fiore 38, Roma

