R=RUN **S=SWIM**

SWIMRUN CHEERS

9/10 giugno 2018 Stresa Lago Maggiore

...swimrun, a passion to share!

SHORT

tot. **22.614** mt
19.260 RUN - 3 frazioni
3.354 SWIM - 3 frazioni

IRON

tot. **39.591** mt
27.130 RUN, 8 frazioni
12.461 SWIM, 9 frazioni

info@swimruncheers.com www.swimruncheers.com

SWIMRUN CHEERS
...swimrun, a passion to share!
9/10 giugno 2018 Stresa Lago Maggiore

N. FRAZ.	METRI	METRI	N. FRAZ.	IRON Partenza 07.00	SHORT	TRACCIATO
		1.000	SWIM 1			**In:** Stresa, Spiaggia lungolango dopo i giardini Isola Bella **Out:** Isola Bella
RUN 1	280					**In:** Isola Bella **Out:** Isola Bella
		426	SWIM 2			**In:** Isola Bella **Out:** Isola dei Pescatori
RUN 2	330					**In:** Isola dei Pescatori **Out:** Isola dei Pescatori
		1.667	SWIM 3			**In:** Isola dei Pescatori **Out:** Isola Madre
RUN 3	470					**In:** Isola Madre **Out:** Isola Madre
		1.468	SWIM 4			**In:** Isola Madre Verbania **Out:** Verbania Fraz. Pallanza
RUN 4	3.530					**In:** Verbania, P.zza Giuseppe Garibaldi si corre in via delle Magnolie, Corso Tonolli, via Troubetzkoy al semaforo a sinistra e si esce sulla Statale 34 corso Nazioni Unite. **Out:** Loc. Tre Ponti
		1.973	SWIM 5			**In:** Loc. Tre Ponti **Out:** Foce del Toce, riva sinistra Loc. Fondotoce.
RUN 5	3.260					**In:** Foce del Toce, riva sinistra Loc. Fondotoce. **Out:** Mergozzo - Camping Continental
		2.573	SWIM 6			**In:** Spiaggia campeggio Continental **Out:** Mergozzo, Piazza Cavour
					Partenza 09.00	
RUN 6	8.600					**In:** Mergozzo, Piazza Cavour su per il Sentiero Azzurro **Out:** Foce del toce, riva sinistra Loc. Fondotoce
		1.715	SWIM 7			**In:** Foce del toce, riva sinistra. **Out:** Feriolo
RUN 7	4.760					**In:** a Feriolo si esce dall'acqua e si sale per Via Oltrefiume, si sale per i boschi, si passa sotto alle cave, si scende per via Oltrefiume, si attraversa la statale, i giardini di Villa Fedora fino al lido. **Out:** Lido di Villa Fedora.
		639	SWIM 8			**In:** Lido di Villa Fedora, nel Comune di Baveno **Out:** lungo lago di Baveno (GHotel Dino).
RUN 8	5.900					**In:** Si passa per il parcheggio verso il Comune e si sale per Via Montegrappa, Via due RIviere, per raggiungere Loita (Chiesa di San Fermo), Campino, Semeraro e giù su via del Lupo fino alla spiaggia di Stresa. **Out:** Spiaggia Stresa
		1.000	SWIM 9			**In:** Spiaggia Stresa, giro antiorario del-la boa davanti allo Yacht Club Verbano **Out:** Stresa, spiaggia
Parziali IRON	**27.130**	**12.461**				
Parziali SHORT	**19.260**	**3.354**				
	TOTALE (nuoto + corsa):			**39.591**	**22.614**	

nb: dopo l'arrivo del primo, ultimo potrà arrivare entro 2h. Oltre questo tempo è prevista la squalifica.