



Spagna: che settembre di triathlon LD !

Se per caso avete deciso di allungare l'estate, la Spagna vi offre un **settembre** di triathlon veramente "intenso". Ogni fine settimana un Triathlon di Larga Distanza: tutti molto belli e alcuni, veramente "originali".

Si comincia a **Lanzarote**, nelle Canarie, con l' **OCEAN LAVA**, nell'isola famosa per il suo Ironman. Infatti il prossimo **5 settembre** ci sarà la prima edizione di questo nuovo "mezzo" che ha tutta l'intenzione di diventare famoso come il suo "padrino" ed organizzatore: *Kenneth Gasque*.

Poi si passa in Catalunya (Catalogna) dove nella splendida spiaggia de **La Rápita**, il sabato **11 settembre** prenderà il via il **TRIPLEX IronTerra**, un triathlon off-road con un formato di grande successo.

Lo stesso giorno, sabato **11 settembre**, si svolgerà a **Robledo di Chavela** (Madrid) anche l' **ASTROMAD** con la possibilità di scegliere fra la distanza ironman e il "70.3".

Mentre il giorno dopo, domenica **12 settembre**, nelle Baleari e precisamente nell'incantevole isoletta di **Menorca**, ci sarà l' **EXTREME MAN**, un altro "mezzo" di grande interesse, soprattutto per la sua suggestiva "location".

Sempre domenica **12 settembre** ci sarà un "doppio olimpico" (3-80-20) a **Santibáñez de Vidriales** (Castilla y Leon), tappa della **Coppa Spagnola di Triathlon di Lunga Distanza**.

Sabato **18 settembre**, il **Desafío Doñana** si presenta come un triathlon di larga distanza veramente unico nel suo genere. Infatti si comincia "a secco" con 169 km. di ciclismo partendo da Cádiz (Cadice), si prosegue attraversando a nuoto il fiume Guadalquivir (1 km.) per finire con 30 km. di corsa nel Parco Nazionale di Doñana.

E, per finire in bellezza, il **25 settembre**, a **Riba Roja**, sempre in Catalunya, ritorna il classico **RXT IronTerra**. Dopo essersi consacrato nel 2003 come il primo ironman "off-road" del mondo, il RXT del 2010 presenta una distanza più accessibile (4-120-30) ma con le stesse caratteristiche che lo hanno contraddistinto fino ad ora: ambiente familiare e stupendo paesaggio naturale.

Maggiori informazioni in italiano su:

"ixu ironpress" **web**: www.ironxugo.com/ironpress.htm

"ixu ironpress" **fcz.it**: www.fcz.it/blog/ironxugo

"ixu ironpress" **blogspot**: www.ironxugo.blogspot.com

--

Ugo Fabbri

www.ironxugo.com - www.ugofabbri.eu - www.facebook.com/ironxugo

Personal Trainer - Sport & Wellness Promoter - Sport Freelancer

Windsurf & Snowboard Instructor

20 Ironman & 43 Marathon Finisher

> 250 Triathlon-Duathlon-Acuathlon-Quadriathlon Finisher

> 400 Off & On Road Running Race Finisher

Ultra Trail Runner & Ocean Islands Cross Swimmer