

## Triathlon – Nuoto: Partenza di massa

Il triathlon prevede una caotica partenza di massa ed è praticamente impossibile evitare i contatti fisici. È importante perciò prepararsi bene ad affrontare questa situazione.

Da 5 a 6 atleti si dispongono su una linea ad un'estremità della vasca. Al segnale iniziano tutti insieme a nuotare. Chi raggiunge per primo l'altra estremità?



[Qui trovi altri contenuti sul nuoto](#)

---

Fonte: Insetto pratico «mobile» 65/2010 Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO