



SPARTAN™

GUIDA ALL'ATLETA

SPARTAN MISANO ADRIATICO
17 – 18 settembre 2022

#SPARTANMISANO
#SpartanItaly



SOMMARIO

- 3 | PRESENTAZIONE EVENTO
- 4 | PARCHEGGIO
- 5 | COME RAGGIUNGERCI
- 6 | PROGRAMMA
- 7 | BATTERIE AGE GROUP
- 8 | SPARTAN KIDS POSTICIPATA
- 9 | INFO PRE-RACE
- 12 | REGOLAMENTO
- 16 | SOCIAL MEDIA
- 17 | PROSSIMA GARA
- 18 | CONTATTI



SPARTAN MISANO ADRIATICO

Per il quinto anno, Misano Adriatico si riconferma tappa di successo e il miglior modo per vivere un weekend di fine estate, tra Spartan, festa e divertimento.

Il suo percorso sul lungomare adriatico è ormai famoso. Beast, novità del 2021 - finale Italy National Series 2022 – Kids e Night Sprint il sabato, Super e Sprint la domenica. Spartan e Misano Adriatico sono ormai un binomio indissolubile!

Porta con te chi vuoi, l'ingresso agli spettatori è libero.



BENVENUTO!

PARCHEGGIO

Non saranno predisposti parcheggi ad uso esclusivo dell'evento.



COME RAGGIUNGERCI



Arena 58
via Romagna 21,
Misano Adriatico, RN, 47843, Italy



PROGRAMMA

Sabato 17 Settembre

04:00am - 08:00am	Hurricane Heat - Start
8:00am - 12:00pm	Registration & Check-in (Beast race)
8:00am - 11:00pm	Festival Area
9:00am	Beast Elite - Male (Italy National Series)
9:10am	Beast Elite - Female (Italy National Series)
9:20am - 10:30am	Beast Age Group (Italy National Series)
11:00am - 12:30pm	Beast Open
1:30pm	Hurricane Heat 24HR - Start
2:00pm - 3:00pm	Registration & Check-in (SpartanKids)
3:00pm	Awards Ceremony Beast - powered by Amazfit
6:30pm	AWARDS CEREMONY > ITALY NATIONAL SERIES
7:00pm-8:30pm	Registration & Check-in (Night Sprint)
8:30pm-10:00pm	Night Sprint

Domenica 18 Settembre

8:00am - 3:30pm	Registration & Check-in (Super/Sprint)
8:00am - 6:30pm	Festival Area
9:00am	Super Elite - Male
9:10am	Super Elite - Female
9:20am - 10:30am	Super Age Group
10:45am - 1:00pm	Super Open
2:00pm - 5:00pm	Sprint Open
3:00pm	Awards Ceremony Super - powered by Amazfit

ORE 11:00 - 13:00 SPARTAN KIDS INFORMAZIONI NELLE PROSSIME PAGINE



BATTERIE AGE GROUP

BEAST AGE GROUP 17 SETTEMBRE

- 9.20 AGE GROUP MEN 18-24 / 25-29
- 9.30 AGE GROUP MEN 30-34
- 9.40 AGE GROUP MEN 35-39
- 9.50 AGE GROUP MEN 40-44
- 10.00 AGE GROUP MEN 45-49
- 10.10 AGE GROUP MEN 50-54 / 55-59 / 60+
- 10.20 AGE GROUP WOMEN 18-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39
- 10.30 AGE GROUP WOMEN 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60+

SUPER AGE GROUP 18 SETTEMBRE

- 9.20 AGE GROUP MEN 18-24 / 25-29
- 9.30 AGE GROUP MEN 30-34
- 9.40 AGE GROUP MEN 35-39
- 9.50 AGE GROUP MEN 40-44
- 10.00 AGE GROUP MEN 45-49
- 10.10 AGE GROUP MEN 50-54 / 55-59 / 60+
- 10.20 AGE GROUP WOMEN 18-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39
- 10.30 AGE GROUP WOMEN 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60+



SPARTAN KIDS POSTICIPATA

ATTENZIONE: A CAUSA DELLE PREVISIONI METEO AVVERSE SPARTAN KIDS È STATA POSTICIPATA ALLA GIORNATA DI DOMENICA

Se hai acquistato un biglietto Spartan Kids la tua iscrizione resta valida per la giornata di domenica, secondo il programma che vi elenchiamo di seguito:

- Ore 11:00 Spartan Kids - 3,2km (da 10 anni)
- Ore 11:30 Spartan Kids - 1,6km (da 7 anni)
- Ore 12:00 Spartan Kids - 0,8km (da 4 anni)
- Ore 12:30 Spartan Kids - 3,2km COMPETITIVE (10-11anni)
- Ore 13:00 Spartan Kids - 3,2km COMPETITIVE (12-14anni)

La Registration Area Kids sarà aperta dalle ore 10.00 presso l'area Kids all'interno del parco.



RICORDATI DI:

1. Portare il barcode iscrizione e un documento d'identità valido
2. Eseguire il check-in e andare a cambiarti alla changing tent
3. Lasciare la tua borsa (di piccole dimensioni) al bag check
4. Recarti alle linea di partenza almeno 10 minuti prima della tua batteria di partenza

PRE - RACE

1.

ARRIVA 45 MINUTI PRIMA DELLA TUA PARTENZA!

Per limitare il rischio di assembramento, non potrai entrare nell'area del festival più di 45 minuti prima del tuo orario di partenza.

45 minuti

2.

SEGUI LE INDICAZIONI E RISPETTA LE REGOLE

Segui sempre le indicazioni date dai nostri volontari e la cartellonistica presente.

TO PARKING

3.

CHECK IN

Mostra la tua e-mail di conferma con il barcode alla Registration Area, insieme a un documento d'identità. Indossa la mascherina e igienizzati le mani.



4.

PREPARATI

Indossa la tua fascetta Spartan (per essere riconoscibile dai nostri fotografi). Indossa il braccialetto giallo con il chip di cronometraggio e metti al polso la fascia con il tuo orario di partenza.



5.

BAG CHECK E CHANGING TENT

Cambiate alla nostra changing tent e lascia la tua borsa al bag check.

RACE DAY



PRONTI... VIA!

1. Quando lo speaker chiama la tua batteria di partenza, recati alla start line
2. Riscaldati insieme ai nostri Coaches
3. Sii rispettoso delle regole di posizionamento in partenza
4. Segui le indicazioni dello speaker 3, 2, 1... VIA!



REGOLE - BASE

1. MANTIENI LA DESTRA - SORPASSA A SINISTRA
2. RISPETTA SEMPRE LA DISTANZA INTERPERSONALE
3. RESTA IDRATATO – troverai alcune aid stations sul percorso
4. NON SPORCARE
5. 30 BURPEES DI PENALITÀ in caso di fallimento ostacolo
6. RISPETTA I VOLONTARI sempre e comunque, sono lì per te!

1.

MANTIENI LA DESTRA – SORPASSA A SINISTRA

Durante la corsa mantieni la tua destra per permettere ai corridori più veloci di passare. Se vuoi superare qualcuno, assicurati di fargli sapere che stai arrivando alla sua sinistra. Un semplice "alla tua sinistra!" è sufficiente. Non sorpassare su single track.



2.

RISPETTA SEMPRE IL DISTANZIAMENTO INTERPERSONALE

Mentre corri, sorpassi, conquisti gli ostacoli o esegui i burpees assicurati di mantenere sempre una corretta distanza interpersonale con gli altri spartani.



3.

RESTA IDRATATO!

Approfitta di tutte le water station per mantenerti idratato durante la tua corsa.

Se corri la Beast ti sarà data la possibilità di portarti un camel bag.



4.

NON SPORCARE

Vogliamo proteggere l'ordine e la bellezza della natura lungo il percorso, quindi ricordati di non lasciare immondizia durante la corsa: troverai diversi cestini collocati ad ogni water station.



5.

30 BURPEES DI PENALITA'

Se non riesci a superare un ostacolo, potresti dover completare la penalità di 30 burpees. Ricorda, è tua responsabilità contare i burpees durante l'esecuzione.



6.

RISPETTA I VOLONTARI

Porta sempre rispetto ai volontari che incontrerai sul campo gara. Saranno a disposizione per aiutare a far rispettare le regole e gli standard di sicurezza. Ascoltali e aiutaci a ringraziarli, è molto importante.





SEI ARRIVATO ALLA FINISH LINE!

1. Salta il fire jump e sorridi, hai conquistato Spartan Misano Adriatico!
2. Ritira la tua medaglia
3. Ritira la tua maglia finisher e ristorati alla finish line
4. Tira fuori il tuo sorriso migliore, è ora di una foto alla Hero tent di Sportograf!
5. Sciacqua via il fango di dosso alle docce
6. Ritira la tua borsa al bag check
7. Cambiati alla changing tent
8. Controlla il tuo risultato finale alla tenda timing
9. Vuoi un ricordo? Incidi la tua medaglia presso lo stand medal engraving!
10. Ora... rilassati! In area festival troverai punti ristoro per mangiare qualcosa e aspettare i tuoi amici.



SII SOCIAL!

Pubblica le tue foto o stories sui tuoi canali social, mostra a tutti i momenti più belli della tua sfida!

Ricordati di inserire gli hashtag ufficiali:

#SPARTANMISANOADRIATICO

#SpartanItaly

E di taggare i nostri canali

[@spartanraceitaly](https://www.instagram.com/spartanraceitaly)



E... ORA?

Ti aspettiamo a Malta!

Il 22 e 23 ottobre 2022

**Spartan Malta
TRIFECTA WEEKEND**

#SPARTANMALTA

Arcipelago pieno di storia e cultura, amato nei secoli da scrittori ed artisti di ogni genere ed origine, Malta e i suoi cittadini sono pronti ad accogliere un Trifecta Weekend senza eguali.

A fine ottobre qui è ancora estate e potrai correre respirando i profumi di una nuova cultura e ammirandone il paesaggio, tra cui la Mdina.

Non sottovalutarla... Malta ti sorprenderà.



CONTATTI

Hai ancora domande?

Consulta le nostre FAQ [qui](#) per trovare le risposte alle tue domande:

- Per le procedure di trasferimento [qui](#)

E altro ancora...

Inoltre, puoi contattarci a: italia@spartanraceeurope.com