



**SPARTAN™**

# GUIDA ALL'ATLETA

---

**SPARTAN DOLOMITI ALLEGHE-CIVETTA**  
**25 - 26 giugno 2022**

#SPARTANDOLOMITI  
#SpartanItaly



# SOMMARIO

- 3 | PRESENTAZIONE EVENTO
- 4 | COME RAGGIUNGERCI
- 5 | PARCHEGGIO
- 6 | PROGRAMMA
- 7 | BATTERIE AGE GROUP
- 8 | INFO PRE-RACE
- 11 | REGOLAMENTO
- 15 | SOCIAL MEDIA
- 16 | PROSSIMA GARA
- 17 | CONTATTI



# SPARTAN DOLOMITI ALLEGHE-CIVETTA

Benvenuti ad Alleghe!

Vivi un Trifecta Weekend adrenalinico tra le cime dolomitiche del comprensorio della Civetta – Patrimonio Mondiale UNESCO. Beast (seconda tappa Italy National Series 2022) e Kids il sabato, Super e Sprint la domenica. Affronta una gata complicata, ma il panorama mozzafiato a circa 2000mt di altitudine sarà la giusta ricompensa!

Goditi questo weekend carico di energia e divertimento! Noi non vediamo l'ora di vederti esausto e felice alla Finish Line.

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



# COME RAGGIUNGERCI

Location: Piani di Pezzè, BL, 32022

## IMPORTANTE

Il campo gara sarà raggiungibile SOLO tramite impianti di risalita (cabinovia), con biglietto di andata e ritorno giornaliero.

Gli impianti di risalita sono gestiti da Alleghe Funivie e i biglietti sono acquistabili SOLO presso la biglietteria sita in Corso Venezia, 3, 32022 Alleghe BL

Spartan non ha in gestione questo servizio, consigliamo di acquistare i biglietti già il venerdì pomeriggio, per evitare code il sabato mattina.



[CLICCA QUI PER  
OTTENERE LE INDICAZIONI](#)



# PARCHEGGIO

**Per questo evento non saranno messi a disposizione parcheggi esclusivi Spartan. I parcheggi nei pressi della cabinovia sono a discrezione e a gestione comunale.**

L'organizzazione non è quindi responsabile del costo giornaliero dei parcheggi, nonché degli effetti personali lasciati in auto.



# PROGRAMMA

## **Sabato 25 Giugno Beast**

9.00 - 9.10 Elite Heat Beast

9.20 - 10.30 Age Group Heat Beast

11.00 - 13.00 Open Heat Beast

### **IMPORTANTE:**

GLI EVENTI KIDS E HH12 SONO STATI ANNULLATI PER MOTIVI ORGANIZZATIVI

## **Domenica 26 Giugno Super e Sprint**

9.30 - 9.40 Elite Heat Super

10.00 - 10.20 Age Group Heat Super

11.00 - 12.30 Open Heat Super

14.00 - 16.15 Open Heat Sprint



# BATTERIE AGE GROUP

## BATTERIE AGE GROUP BEAST SABATO 25 GIUGNO

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

## BATTERIE AGE GROUP SUPER DOMENICA 26 GIUGNO

Ore 10.00	AGE GROUP MEN TUTTE LE CATEGORIE
Ore 10.20	AGE GROUP WOMEN TUTTE LE CATEGORIE



# 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**

Cambiatiti 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 Dolomiti!
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 al 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:

#SPARTANDOLOMITI  
#SpartanItaly

E di taggare i nostri canali  
[@spartanraceitaly](https://www.instagram.com/spartanraceitaly)





# E... ORA?

## Ti aspettiamo a Maggiora!

23 e 24 Luglio 2022

**Spartan Maggiora Sprint e Super!**

**#SpartanMaggiora**

Terza tappa Italy National Series 2022!





# 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](mailto:italia@spartanraceeurope.com) o [support@spartanitaly.zendesk.com](mailto:support@spartanitaly.zendesk.com)