



SPARTAN™

# GUIDA ALL'ATLETA

---

SPARTAN CIRCEO  
20 - 21 Novembre 2021

#SPARTANCIRCEO  
#SpartanItaly



# SOMMARIO

- 
- 3 | PRESENTAZIONE EVENTO**
  - 4 | MISURE COVID-19**
  - 5 | PARCHEGGIO**
  - 6 | COME RAGGIUNGERCI**
  - 7 | PROGRAMMA**
  - 8 | PUBBLICO/SPETTATORI**
  - 9 | INFO PRE-RACE**
  - 12 | REGOLAMENTO**
  - 16 | SOCIAL MEDIA**
  - 17 | PROSSIMA GARA**
  - 18 | CONTATTI**



# SPARTAN CIRCEO

Benvenuti a Circeo!

Due giorni indimenticabili, tra cui la tappa finale della Italy National Series 2021 – Beast di sabato 20 novembre.

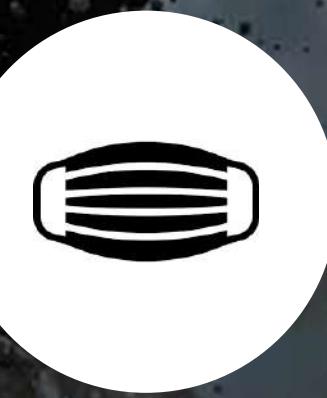
Tappa tutta nuova fatto di colline, spiagge e ostacoli!

Goditi tutte le attività che abbiamo organizzato per te!  
Riapre anche la Festival Area... si torna alle origini ma non abbassiamo la guardia proprio ora!

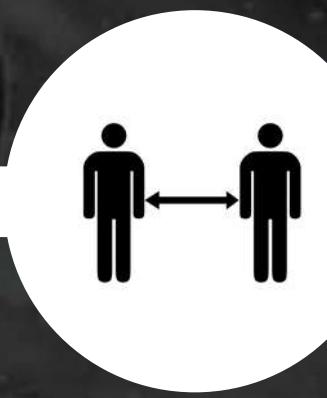
Parti per questa terza avventura e diventa uno Spartan Finisher!



# INFORMAZIONI E MISURE COVID-19



INDOSSA LA MASCHERINA



MANTIENI LA DISTANZA  
DI SICUREZZA



IGIENIZZA LE TUE MANI



# BENVENUTO!

## PARCHEGGIO

Seguendo le indicazioni, troverai il parcheggio dedicato all'evento, dove potrai lasciare la tua auto/moto/pulman.

Ricordati di presentarti al parcheggio non prima di 45 minuti dalla partenza della tua batteria.

Ricordati di indossare la mascherina per parlare con i parcheggiatori.



# COME RAGGIUNGERCI



[CLICCA QUI PER  
OTTENERE LE INDICAZIONI](#)

Piazzale Gianpaolo Cresci,  
San Felice Circeoo, LT, 04017

## IN AUTO

Da nord o sud, percorrendo l'Autostrada del Sole (A1) direzione Napoli (per chi proviene da nord) o direzione Roma (per chi proviene da sud), uscire al casello "Frosinone", proseguire sulla SS 156 dei Monti Lepini, direzione Latina, seguire poi le indicazioni per San Felice Circeo da Roma.

## IN TRENO

A San Felice Circeo e a Sabaudia non c'è una stazione dei treni. La stazione più vicina è quella di Priverno-Fossanova. Da Roma e da Napoli ci sono treni ogni ora (in alcuni momenti della giornata due treni all'ora). Una volta alla stazione di Priverno-Fossanova ci sono gli autobus Cotral per Sabaudia e San Felice Circeo. Anche la linea 9 degli autobus Ronci va dalla stazione di Priverno-Fossanova a San Felice Circeo.

## IN AEREO

L'aeroporto più vicino è quello di Roma.



# PROGRAMMA

## SABATO 20 NOVEMBRE:

7.15	Check in atleti e bag check	
7.15 - 18.30	Area Festival	
8.00	Beast – PRO/Elite Uomini	(Italy National Series)
8.15	Beast – Elite Uomini	(Italy National Series)
8.30	Beast – PRO/Elite Donne	(Italy National Series)
8.40 – 9.50	Beast - Age Group Heat	(Italy National Series)
10.15 – 11.30	Beast - Open Heat	
13.30 – 15.00	Sprint – Open Heat	
15.00	Cerimonia premiazioni Beast Elite/Age Group	

## DOMENICA 21 NOVEMBRE:

8.45	Check in atleti e bag check
8.45 – 18.30	Area Festival
9.30 – 11.30	Super – Open Heat
13.15 – 13.30	Sprint – Elite Heat
13.45 – 14.15	Sprint – Age Group Heat
14.30 – 15.15	Sprint – Open Heat



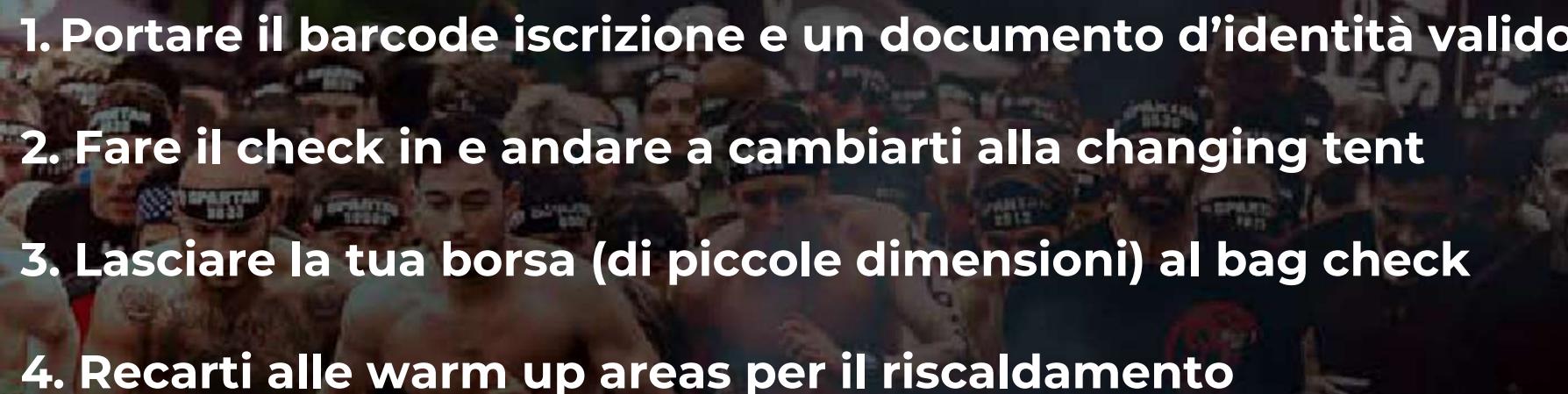
# PUBBLICO/SPETTATORI

Causa DPCM attualmente in vigore, l'accesso al pubblico deve essere contingentato e tutti i presenti devono essere registrati.

Per questo motivo, il limite giornaliero è, ad oggi, fissato a 1000 spettatori ammessi al giorno, previa registrazione obbligatoria **QUI**

# RICORDATI DI:



- 
  - 1. Portare il barcode iscrizione e un documento d'identità valido**
  - 2. Fare il check in e andare a cambiarti alla changing tent**
  - 3. Lasciare la tua borsa (di piccole dimensioni) al bag check**
  - 4. Recarti alle warm up areas per il riscaldamento**

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.

2.

**SEGUI LE INDICAZIONI E RISPETTA LE REGOLE**

Segui sempre le indicazioni date dai nostri volontari e la cartellonistica presente. Rispetta tutte le regole di protezione da COVID-19 ancora in vigore (mascherina in caso di assembramento, igienizzazione delle mani, distanza sociale obbligatoria)

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.

TO PARKING



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**

Cambiati alla nostra changing tent e lascia la tua borsa al bag check. Rispetta il distanziamento minimo obbligatorio e tieni la mascherina protettiva in ambienti chiusi.



# PRONTI... VIA!

- 1. Quando lo speaker chiama la tua batteria di partenza, recati alla start line**
- 2. Igienizzati le mani prima di entrare alla Start area**
- 3. Segui le indicazioni dei volontari per una partenza sicura**
- 4. Sii rispettoso delle regole di posizionamento in partenza**
- 5. Quando comincia il conto alla rovescia, abbassa la mascherina**

**3, 2, 1... VIA!**



# REGOLE - BASE

1. MANTIENI LA DESTRA - SORPASSA A SINISTRA
2. RISPETTA SEMPRE LA DISTANZA INTERPERSONALE
3. IGIENIZZA LE MANI il più possibile
4. RESTA IDRATATO – troverai le aid stations sul percorso
5. NON SPORCARE
6. 30 BURPEES DI PENALITÀ in caso di fallimento ostacolo
7. 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. Assicurati di rispettare la distanza sociale anche durante il sorpasso. Non sorpassare su single track.



2.

### RISPETTA SEMPRE IL DISTANZIAMENTO INTERPERSONALE

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



3.

### IGIENIZZA LE MANI

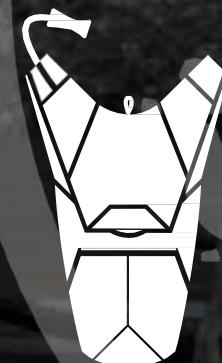
A causa delle restrizioni Covid, si prega di mantenere pulite e igienizzate le mani il più possibile. Troverai gel igienizzante sia in area festival che sul percorso.

4.

### 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.



## 5.

**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.



## 6.

**30 BURPEES DI PENALITA'**

Se non riesci a superare un ostacolo, potresti dover completare la penalità di 30 burpees.

Le aree dedicate all'esecuzione dei burpees sono più grandi del solito, in modo da permettere il mantenimento della distanza sociale.



## 7.

**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 Circeo!
2. Ritira la tua medaglia
3. Ritira la tua maglia finisher e ristorati alla finish line
4. Prepara il tuo sorriso migliore, è ora di una foto alla Hero tent di Sportograf!
5. Sciacquati alle docce, sempre mantenendo la distanza interpersonale
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:

#SPARTANCIRCEO  
#SpartanItaly

E di taggare i nostri canali  
@spartanraceitaly



# E... ORA?

**Il calendario 2022 è stato  
pubblicato!**

**QUI** puoi trovare tutte le date.

**#SpartanCirceo**

Finale Italy National Series 2021!



# CONTATTI

Hai ancora domande?

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

- Per informazioni sulle restrizioni covid [qui](#)
- Per le procedure di trasferimento [qui](#)

E altro ancora...

Inoltre, puoi contattarci a: [italia@spartanraceeurope.com](mailto:italia@spartanraceeurope.com)