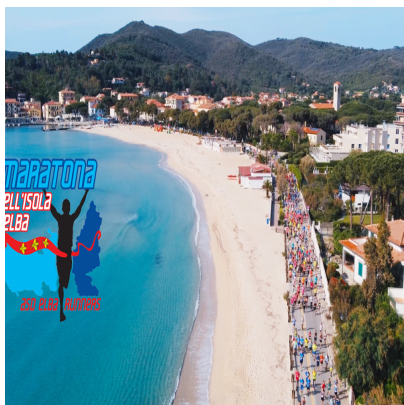




Il programma e le informazioni utili della Craft Maratona dell'Isola d'Elba

Descrizione

Mancano 10 giorni alla Craft Maratona dell'isola d'Elba!

Di seguito il programma del weekend del 6 e 7 maggio e le informazioni più utili!

Per chi ancora non si fosse iscritto, ricordiamo che è ancora possibile farlo online.

[ISCRIVITI ORA](#)

Ci troviamo a "MARINA DI CAMPO"

- **PARTENZA** Lungomare Mibelli, intersezione con via Genova (Marina di Campo)
- **ARRIVO** Piazza del Comune Via Roma, Marina di Campo
- **EXPO, UFFICIO ISCRIZIONI E RITIRO PETTORALI:** Piazza del Comune, Marina di Campo

IL PROGRAMMA DI SABATO 6 MAGGIO

- **Nordic Walking Toscana** propone una lezione itinerante sul Promontorio del Monte Calamita. Programma dettagliato ed iscrizioni sul sito www.nordicwalkingtosca.it o al n. 3388364241
- **10.00/12.30 APERTURA ISCRIZIONI GARE GIOVANILI/KIDS RUN**
- **10.00-13.00/15.00-18.30: APERTURA UFFICIO ISCRIZIONI PER TUTTE LE GARE COMPETITIVE E NON** (Piazza del comune Marina di Campo) **E RITIRO PETTORALI**
- **13.30 Inizio KIDS RUN/** gare giovanili dai 4 ai 17 anni
- 14.30 Premiazioni gare giovanili
- 15.00: Intrattenimento con Radio Bruno
- 15.30: Fit walking con Emanuela
- 16.00: Nordic walking Toscana
- 16.30: Lorenzo Lotti "sempredicorsa" (il suoi consigli di allenamento e il suo record del mondo)
- 17.00: Flaminia e Antonella ci parleranno di "Donne in corsa"
- 17.15: Intrattenimento/Iniziative Craft
- 17.30: Presentazione Top Runner

- 18.00: Gruppo Abruzzo/Gruppo Interfoce/Gruppo Club Atletico Roma (Corsa Miguel + ragazzi speciali)
- **18.30: Briefing gara**

IL PROGRAMMA DI DOMENICA 7 MAGGIO

- **07.30: APERTURA UFFICIO ISCRIZIONI PER TUTTE LE GARE COMPETITIVE E NON**
(Piazza del Comune di Marina di Campo)
- 08.00: Ritrovo presso la Piazza del Comune (Marina di Campo), altrimenti direttamente presso la zona partenza nel lungomare Mibelli, intersezione con via Genova (Marina di Campo)
- 08.00: Inizio intrattenimento di Radio Bruno
- **08.15: CHIUSURA ISCRIZIONI**
- **09.00: PARTENZA** maratona, mezza maratona, 10 km (compet. e non compet.), Nordic Walking e Family Run
- 12.30: Intrattenimento con Radio Bruno (piazza del Comune di Marina di Campo)
- 13.30: Inizio premiazioni (assoluti + categorie di maratona e mezza maratona)

BAGNI

Bagni chimici messi a disposizione dell'organizzazione, nei pressi della partenza e dell'arrivo.

DEPOSITO BAGAGLI

Servizio **gratuito** di sorveglianza delle sacche contenenti gli indumenti personali degli atleti nella zona di arrivo a Marina di Campo (piazza del Comune). Le sacche dovranno essere contrassegnate con l'apposito adesivo, presente nella busta tecnica contenente il pettorale. L'organizzazione, pur garantendo la massima cura nel raccogliere, trasportare e riconsegnare le sacche, non si ritiene responsabile per eventuali smarrimenti per cui non è previsto alcun tipo di rimborso.

SPUGNAGGIO

Al km 12 (per la mezza maratona e maratona) – al km 21 (per la maratona) – al km 28 (per la maratona)

SERVIZIO PACE MAKER (solo maratona e mezza maratona)

I *Pace maker* sono atleti esperti che correranno ad un ritmo costante ed aiuteranno i partecipanti a conseguire il risultato cronometrico desiderato.

Il servizio verrà svolto:

- per la maratona -3h30 (4'58"km) -3h45" (5'20") -4h (5'40"km) -4h30? (6'24"km) -5h (7'06"km) – 5h30? (8'36"km) – 6h (8'55"km) -6h30?.
- per mezza maratona -1h40? (4'44"km) -1h50? (5'13"km) -2h (5'40"km).

SERVIZIO MASSAGGI "PRE e POST GARA" (personalizzati e su appuntamento)

Servizio offerto dai professionisti di **BODY EVOLUTION**, nel pre e post gara con tecniche manuali di massaggio/mobilizzazione, associata alla stimolazione di aree riflessogene particolari, per il recupero fisico e la gestione del dolore tipico nello sportivo. La conoscenza dei nostri professionisti sul meccanismo muscolo-scheletrico, permetterà agli operatori di fornire anche qualche consiglio, affinché l'atleta possa integrare le nozioni nel suo allenamento, per info: 3484420330

DIPLOMA DI PARTECIPAZIONE

Tutti i classificati potranno stampare il proprio diploma di partecipazione nell'apposita sezione del sito di Tds www.tds-live.com da alcuni giorni dopo l'evento.

SERVIZIO FOTOGRAFICO

Le fotografie saranno disponibili all'acquisto on line (in formato cartaceo o digitale) 48 ore dopo il termine della manifestazione sul sito www.fotostudio3.com. Per info: 3464169280.

RESTITUZIONE CHIP

Al termine della propria gara, la prima cosa **IMPORTANTE** da fare è restituire il chip al personale addetto o nel contenitore apposito (ogni chip non consegnato verrà addebitato un costo di 20 euro).

CONTATTI

- ORGANIZZAZIONE 3911842503 – 3492685368
- SERVIZIO SANITARIO (PER QUALSIASI EMERGENZA) CROCE ROSSA 3470321266

AMPIO PARCHEGGIO GRATUITO IN ZONA SCUOLE MEDIE