SOUTHERN WARRIORS

EVENT 1

4TH SEPTEMBER

ENDURANCE

DEVIL SWIM

REGULAR

EVENT

350 M. SWIM
5000 M. RUN (6 LAPS)

TIME CAP: 60 MIN

CALA DIAVOLO

MEDITERRANEAN PARADISE

EVENT

IL CHIP DI RILEVAMENTO SEGNERÀ I GIRI EFFETTUATI. E' RESPONSABILITÀ DELL'ATLETA L'ESATTA ESECUZIONE DEL WORKOUT. L'ASSENZA DEL CHIP O EVENTUALI LAP NON ESEGUITI COMPORTERÀ L'INVALIDAZIONE DELLA PROVA.

IN CASO DI CONDIZIONI AVVERSE, IL WORKOUT RIGUARDERÀ SOLO LA PARTE DI RUNNING CHE DIVENTERÀ 7000 METRI.

CALA DIAVOLO

MEDITERRANEAN PARADISE

CHECK IN

WARRIORS HQ
C.DA SANTO STEFANO N.C.
MONOPOLI (BA)

VENERDÌ 3 SETTEMBRE
DALLE 18:00 ALLE 20:00

SABATO 4 SETTEMBRE
DALLE 5:30 ALLE 6:30

CHI DOVESSE EFFETTUARE IL CHECK IN ATLETI IL SABATO MATTINA È PREGATO DI INVIARE UNA MAIL A INFO@SOUTHERNWARRIORS.EU

CHIP

IL VENERDÌ, AL CHECK IN ATLETI, VERRÀ ASSEGNATO UN NUMERO IDENTIFICATIVO TRASFERIBILE DA APPORRE SULLA SPALLA E IL CHIP DI RILEVAMENTO PER IL RUNNING. IL CHIP SARÀ PRESO IN CARICO DALL'ATLETA AL TERMINE DEL CHECK IN E SARÀ RESPONSABILITÀ DELL'ATLETA PRESENTARSI IL SABATO MATTINA CON IL CHIP INDOSSATO.

PER CHI NON POTRÀ EFFETTUARE IL CHECK IN IL VENERDÌ, SARÀ POSSIBILE EFFETTUARLO ANCHE SABATO MATTINA DALLE 5:30 ALLE 6:30 .

SI RICORDA CHE L'ATLETA PRIVO DI CHIP NON POTRÀ ESEGUIRE L'EVENT 1 .

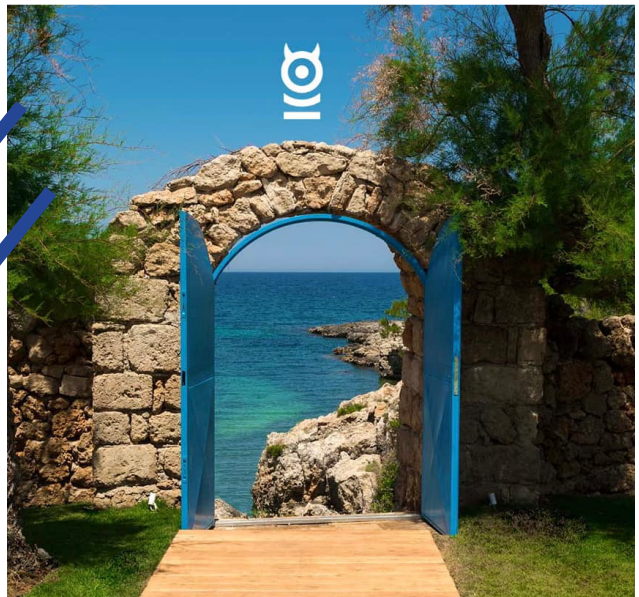
LOGISTICA

L'ATLETA, IN FASE DI CHECK IN, POTRÀ CONSEGNARE ALL'ORGANIZZAZIONE GARA LE SCARPE DA RUNNING CON CUI EFFETTUARE LA CORSA. QUESTE SARANNO INSERITE ALL'INTERNO DI UNA SACCA NUMERATA (PORTANTE IL NUMERO ATLETA).
UNA VOLTA CHE L'ATLETA AVRÀ TERMINATO IL NUOTO E RAGGIUNTO IL CAMPO GARA PER LA FASE DI RUNNING TROVERÀ LA SACCA CON IL SUO NUMERO ED ALL'INTERNO LE SUE SCARPE COSÌ DA POTER CAMBIARE CALZATURA PER I KM DI CORSA ASSEGNATI.

FLOW

L'ATLETA, INDOSSATO IL CHIP DI RILEVAMENTO, ALL'ORA INDICATA NELLA TIMELINE SI DOVRÀ FAR TROVARE PRESSO CALA DIAVOLO (CIRCA 400 METRI IN LINEA D'AREA RISPETTO AL CAMPO GARA DEI SOUTHERN WARRIORS – LA POSIZIONE È COMUNQUE SEGNALATA E VERRÀ INVIATA SUI CANALI SOCIAL LA COLLOCAZIONE DELLA CALA).
ALLA PARTENZA L'ATLETA DOVRÀ PASSARE DALLA «PORTA SUL MARE» (VDS IMMAGINE ALLEGATA).
DOVRÀ QUINDI ENTRARE IN ACQUA.

INIZIERÀ IL PERCORSO DI NUOTO PER RAGGIUNGERE PORTO MARZANO (IL PERCORSO SARÀ DELIMITATO DA BOE DI GALLEGGIAMENTO).
L'ATLETA DOVRÀ TENERE SEMPRE LE BOE DI GALLEGGIAMENTO ALLA SUA SINISTRA.



FLOW

UNA VOLTA TERMINATO IL PERCORSO DI NUOTO L'ATLETA RAGGIUNGERÀ IL CAMPO GARA COLLOCATO A 300 M DALL'USCITA DALL'ACQUA.

SUL CAMPO GARA TROVERÀ UNA SACCA PORTANTE IL NUMERO ATLETA CON ALL'INTERNO LE SCARPE DA CORSA EVENTUALMENTE CONSEGNATE PRECEDENTEMENTE.
L'ATLETA POTRÀ UTILIZZARE DELLE SCARPE (DA SCOGLIO) PER NUOTARE MA NON ALTRI TIPI DI ATTREZZATURA (ES. PINNE/MUTE).
SONO AUTORIZZATI OCCHIALI DA NUOTO.

INFO

SI SUGGERISCE L'USO DI SCARPE DA NUOTO PER SCOGLIERA E TERRENO ROCCIOSO.

SONO AMMESSI OCCHIALI DA NUOTO.

SONO VIETATE PINNE O STRUMENTI VOLTI AD AGEVOLARE LA PARTE SVOLTA IN ACQUA.

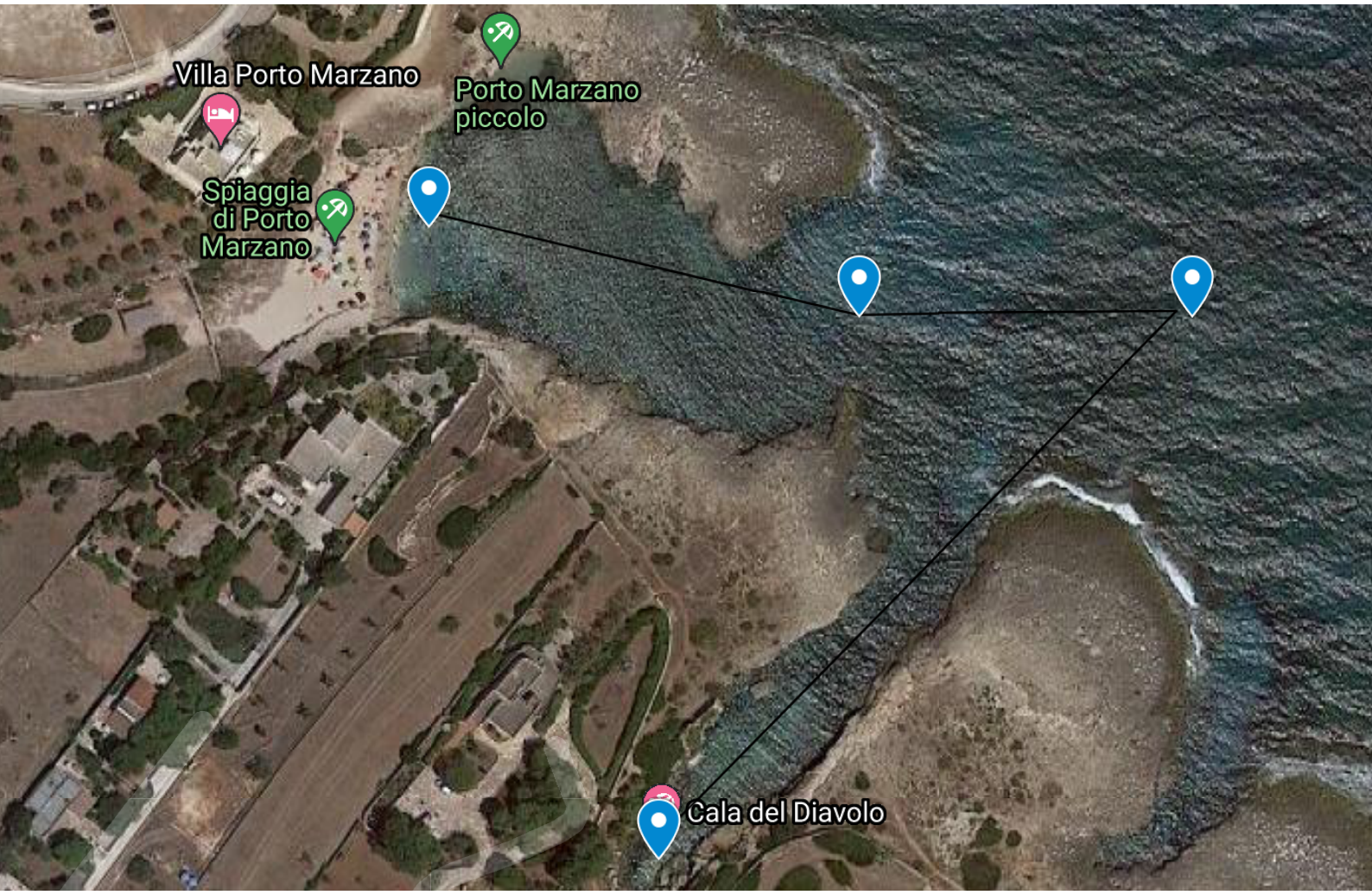
INFO

GLI ATLETI ATTENDERANNO NELLO SPAZIO ANTISTANTE LA PORTA RIUNITI IN BATTERIE DA 30 PERSONE.

OGNI 10 SECONDI UN ATLETA ATTRAVERSA LA PORTA E SCENDE VERSO IL MARE.

IL PASSAGGIO SUL CAVO DI STARTING ATTIVERÀ IL CHIP.

PERCORSO


Villa Porto Marzano
Porto Marzano piccolo
Spiaggia di Porto Marzano
Cala del Diavolo