

TITAN RACE

TEST YOUR LIMITS

6 MAGGIO 2018

BAIA CORNINO - CUSTONACI - TP

OBSTACLE
COURSE
RACE



Regione Siciliana
Assessorato Turismo Sport e Spettacolo



“RACE GUIDE”

SABATO 5 MAGGIO BRIEFING	DOMENICA 18 MARZO REGISTRAZIONE	DOMENICA 18 MARZO PARTENZE GARA COMPETITIVA	DOMENICA 18 MARZO PARTENZE GARA AMATORIALE
<p>Ore 18:30 Briefing gara presso la struttura ricettiva Lido Baia Cornino- Piazza della Riviera -</p> <p>Ore 19:00 Registrazione e consegna pacco gara presso Lido Baia Cornino</p> <p>DIRETTOREGARA : Angelo Finocchiaro</p> <p>TIMING: SportInves</p>	<p>E' obbligatorio registrarsi per poter entrare in gara</p> <p>Ore 8:15- 9:00 Registrazione e consegna pacco gara categoria AGONISTI -</p> <p>Ore 9:00 - 10:15 Registrazione e consegna pacco gara categoria AMATORIALE</p> <p>La Registrazione si effettua presso il RACE OFFICE sito in Lido Baia Cornino</p> <p>Si precisa che gli atleti dovranno presentarsi nella zona di partenza per la spunta arbitrale almeno con 15 minuti di anticipo rispetto allo Start della propria batteria.</p>	<p>Ore 10:00 Partenza 1^ Bat. Competitiva Maschile</p> <p>Ore 10:10 Partenza 2^ Bat. Competitiva Maschile</p> <p>Ore 10:20 Partenza 3^ Bat. Competitiva Maschile</p> <p>Ore 10:30 Partenza 4^ Bat. Competitiva Maschile</p> <p>Ore 10:40 Partenza 5^ Bat. Competitiva Maschile</p> <p>Ore 10:50 Partenza 6^ Bat. Competitiva Maschile</p> <p>Ore 11:00 Partenza 7^ Bat. Competitiva Maschile</p> <p>Ore 11:10 Partenza 1^ Bat. Competitiva Femminile</p> <p>Ore 11:20 Partenza 2^ Bat. Competitiva Femminile</p> <p>Ore 13:45 Premiazione</p>	<p>Ore 11:30 Partenza 1^ Bat. Amatoriale</p> <p>Ore 11:40 Partenza 2^ Bat. Amatoriale</p> <p>Ore 11:50 Partenza 3^ Bat. Amatoriale</p> <p>Ore 12:00 Partenza 4^ Bat. Amatoriale</p> <p>Ore 12:10 Partenza 5^ Bat. Amatoriale</p> <p>Ore 12:20 Partenza 6^ Bat. Amatoriale</p> <p>Ore 12:30 Partenza 7^ Bat. Amatoriale</p> <p>Ore 13:00 Pasta party presso BOX OFFICE</p>

REGISTRAZIONE ATLETI

La registrazione degli atleti [per chi non si è registrato sabato 5 maggio], avverrà presso la struttura ricettiva Lido Baia Cornino -Piazza della Riviera -Cornino , domenica dalle ore 8:15 alle ore 10:15 (dalle ore 8:15 alle ore 9:00 gli atleti Agonisti – dalle ore 9:01 alle ore 10:15 atleti Amatori). Gli atleti dovranno presentarsi – dichiarando le proprie generalità e il proprio numero identificativo in Start List - muniti di Documento di riconoscimento, **Certificato medico** (per la pratica dello sport agonistico per i competitivi)- . Agli atleti verrà consegnato il PACCO GARA contenete: Ticket pasta-party, Numero/Tatu identificativo , CHIP [in caso in cui venga perso l'atleta dovrà una penale di €25], Integratore sali minerali, Maglietta identificativa TitanXRace

ATTENZIONE: è obbligatorio indossare il CHIP [**NO CHIP, NO TIMING**]

ATTENZIONE: il Race Office chiude improrogabilmente alle 10:15 dopo non sarà più possibile registrarsi e quindi partecipare alla gara.

SPOGLIATOI: gli atleti potranno cambiarsi presso gli spogliatoi del Lido Le Palme . Predisposta area deposito Bag.

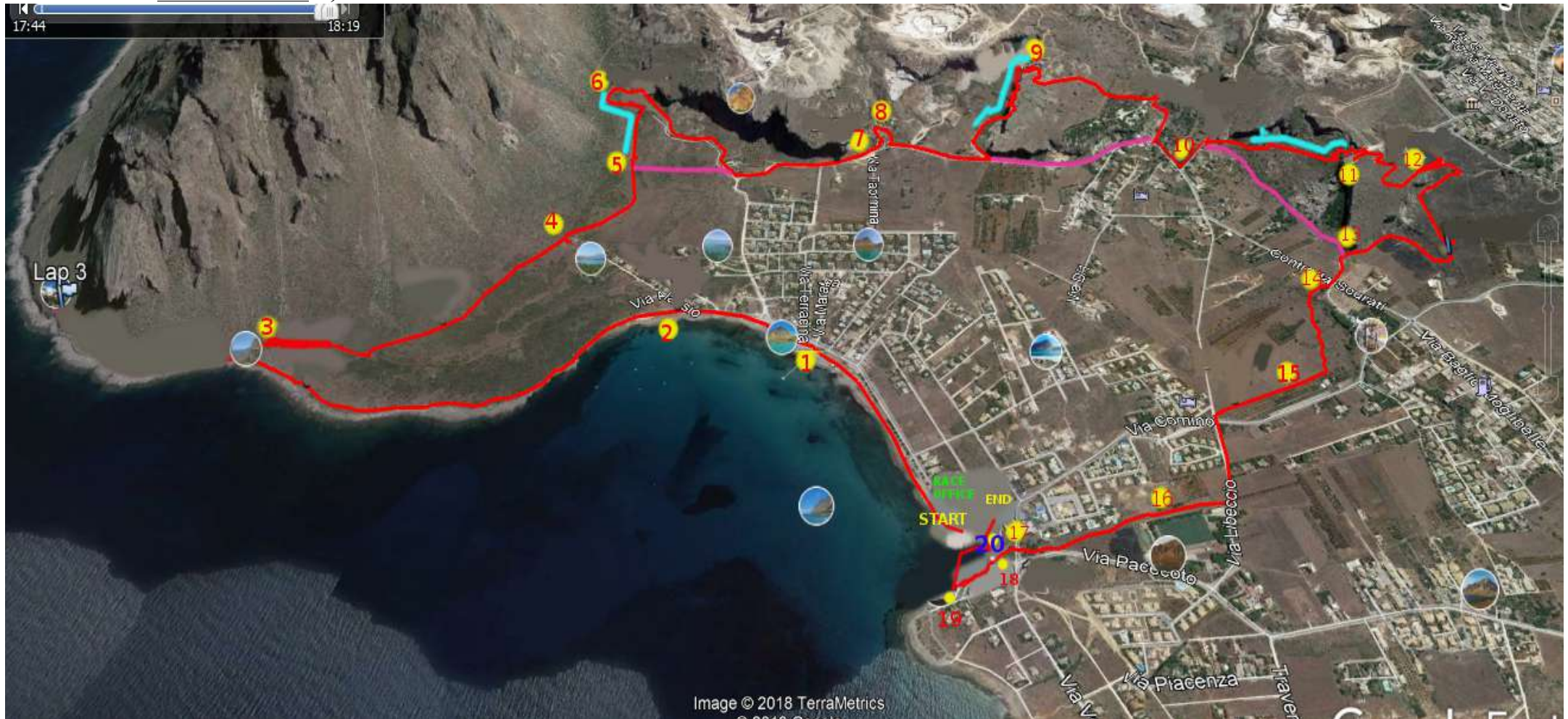
PENALITA' AGONISTI: Ogni atleta partecipante alla gara competitiva verrà dotato di 3 Band (braccialetti) che ha l'onere di indossare. Il superamento di ogni ostacolo potrà essere tentato un'infinità di volte. Per ogni ostacolo fallito viene tagliata una band. La classifica finale di ogni gara viene redatta tenendo conto del tempo di arrivo di ogni atleta e del numero di braccialetti conservati. La priorità viene data al numero di braccialetti conservati ed in subordine al tempo. Chi arriva senza braccialetti non acquisisce punti. IL TEMPO MASSIMO PER CONCLUDERE LA GARA E' DI 145 MINUTI (passo medio 7:00min/km -tempo medio ostacolo 3 minuti)

PENALITA' AMATORI: l'amatore può tentare il superamento di ogni ostacolo un'infinità di volte. Per ogni ostacolo fallito verrà sanzionato con 20 burpees. Alle ore 15:20 la gara verrà considerata per tutti gli atleti conclusa.

IMPORTANTE: SE DOVESSI DECIDERE DI ABBANDONARE LA GARA E' OBBLIGATORIO COMUNICARE IL RITIRO AGLI ARBITRI

MAPPA GARA

DISTANZA AGONISTI 11.6 KM - 20 OSTACOLI
AMATORI 6,6 KM - 16 OSTACOLI



NELLA MAPPA:

LA LINEA **FUCSIA** INDICA IL PERCORSO RISERVATO AGLI AMATORI

LA LINEA **AZZURRA** INDICA UN NOTEVOLE INCREMENTO DI PENDENZA

LA ZONA **RACE OFFICE** INDICA LA PARTE DELLA SPIAGGIA RISERVATA ALLE POSTAZIONI (GAZEBI) PER LE SQUADRE E DEDICATA ALLA FASE DI RISCALDAMENTO PER GLI ATLETI -INDICA ANCHE GLI SPOGLIATOI E LA ZONA RISTORANTE

I PALLINI **GIALLI NUMERATI** INDICANO LA SEQUENZA DEGLI OSTACOLI

OSTACOLI TITAN X RACE



1) TRASPORTO CARICO IN MARE

QUESTO OSTACOLO SI DEVE SUPERARE TRASPORTANDO IL CARICO DAL - PUNTO A - AL - PUNTO B - DESIGNATO IN UN PERCORSO DI A/R. LA PECULIARITÀ È CHE IL TRASPORTO AVVERRÀ DENTRO L'ACQUA.



2) TIRE FLIP

IL TIRE FLIP È UN OSTACOLO NEL QUALE BISOGNA SPOSTARE UNA RUOTA FACENDOLA RIBALTARE SU SE STESSA. QUALSIASI ALTRO SISTEMA DI SPOSTAMENTO CHE NON SIA UN RIBALTAMENTO NON SARÀ ACCETTATO PER IL SUPERAMENTO DELL'OSTACOLO. NON SI PUÒ AVERE AIUTO ESTERNO.



3) EQUILIBRIO SU TRAVE INSTABILE

L'EQUILIBRIO È UN OSTACOLO SUL QUALE BISOGNA SPOSTARSI SEMPRE SOPRA LA TRAVE. LA TRAVE E' RESA INSTABILE. QUALSIASI APPOGGIO O CONTATTO CON IL SUOLO FA SI CHE L'OSTACOLO NON VENGA CONSIDERATO SUPERATO. NON SI PUÒ AVERE AIUTO ESTERNO



4) MONKEY-TIRE

E' UN OSTACOLO DI SOSPENSIONE CHE SI DEVE SUPERARE SPOSTANDOSI AGGRAPPATI ALLE GOMME SENZA METTERE PIEDE IN TERRA. PUÒ ESSERE SUPERATO CON L'UTILIZZO DELLE MANI E DEGLI ARTI INFERIORI SENZA AIUTO ESTERNO E SENZA MAI TOCCARE IL TERRENO. SI INTENDE SUPERATO QUANDO SI SUONA LA CAMPANELLA



5) SLACKLINE:

La SLACKLINE E' UN ESERCIZIO DI EQUILIBRIO DINAMICO. PER SUPERARE QUESTO OSTACOLO BISOGNA SALIRE SULLE CORDA ED ARRIVARE ALL' ESTREMITA' OPPOSTA SENZA MAI CADERE.

6) CLIMBING HOUSE (SOLO AGONISTI):

L'OSTACOLO CONSISTE NELL'ARRAMPICARSI SU UNA CASA VEDETTA DI CORNINO E SCENDERE DALLA PARETE INVERSA CON L'AIUTO DELLE FUNI



7) MONKEY BAR -"SCALE"

E' UN OSTACOLO DI SOSPENSIONE CHE SI DEVE SUPERARE SPOSTANDOSI AGGRAPPATI ALLE VARIE SBARRE PARALLELE AL SUOLO SENZA METTERE PIEDE IN TERRA/FANGO. PUÒ ESSERE SUPERATO IN DUE MODI: INDIPENDENTEMENTE DA COME VIENE POSIZIONATO (ORIZZONTALE O OBLIQUO) L'OSTACOLO ANDRÀ AFFRONTATO SOLO CON L'UTILIZZO DELLE MANI SENZA AIUTO ESTERNO E SENZA MAI TOCCARE IL TERRENO .

8) CAVERN – MANGIAPANE

Passaggio nella caratteristica e storica grotta Mangiapane -La grotta sarà buia, La porta d'ingresso non coincide con la porta di uscita.



9) WHITE WALL- (SOLO AGONISTI)

L'OSTACOLO VA SUPERATO RAGGIUNGENDO LA SOMMITÀ DEL MURO . IL MURO E' NATURALE COSTITUITO DI PIETRA MARMOREA.



10) CORDA INSTABILE:

BISOGNA SUPERARE L'OSTACOLO ARRAMPICANDOSI CON LA FORZA DI MANI E PIEDI FINO ALLA CIMA, SUONARE LA CAMPANELLA, E RISCENDERE UTILIZZANDO QUALSIASI TECNICA.



11) MURO INCLINATO(SOLO AGONISTI)

L'OSTACOLO VA SUPERATO RAGGIUNGENDO LA SOMMITÀ DEL MURO – CON L'AUSILIO DELLA FUNE - E SCENDENDO DAL LATO OPPOSTO TRAMITE RETE. NON È CONSENTITO AIUTO ESTERNO. NON È POSSIBILE AIUTARSI CON LA STRUTTURA TRASVERSALE CHE TIENE IL MURO.



12) STAPLUSSEN(SOLO AGONISTI)

L'OSTACOLO VA SUPERATO ENTRANDO CON ENTRAMBI I PIEDI SU OGNI "U". NON BISOGNA TOCCARE CON NESSUNA PARTE DEL CORPO IL SUOLO NE LA STRUTTURA DI LEGNO



13) VASCA

L'OSTACOLO VA SUPERATO ENTRANDO CON ENTRAMBI I PIEDI DENTRO LA VASCA. IL PRIMO TRONCO ANDRÀ SCAVALCATO CON TUTTO IL CORPO IL SECONDO SOTT'ACQUA. 'OSTACOLO SI CONSIDERA SUPERATO SOLO QUANDO SI RIESCE DALLA VASCA.



14) FILO

QUESTO OSTACOLO SI SUPERA STRISCIANDO SOTTO IL FILO/RETE DALL'INGRESSO FINO ALL'USCITA.



15) SEQUENZA DI MURI (4)

IL PRIMO MURO VA SCAVALCATO – IL SECONDO ED IL TERZO È DISCREZIONALE PASSARE SOTTO O SOPRA IL MURO – IL QUARTO VA SUPERATO RAGGIUNGENDO LA SOMMITÀ DEL MURO E SCENDENDO DAL LATO OPPOSTO. NON È CONSENTITO AIUTO ESTERNO. NON È POSSIBILE AIUTARSI CON LA STRUTTURA TRASVERSALE CHE TIENE IL MURO.



16) TRASPORTO TUFI

QUESTO OSTACOLO SI DEVE SUPERARE TRASPORTANDO IL CARICO – UNA PIETRA/BLOCCO DI TUFO DAL - PUNTO A - AL - PUNTO B – DESIGNATO IN UN PERCORSO DI A/R.

17) SPIDERMAN- TUNNEL

Passaggio dentro un tunnel senza poggiare i piedi sul fondo dello stesso contraddistinto da una rete. L'ostacolo si considera superato quando l'atleta avrà raggiunto l'estremità opposta del tunnel poggiando esclusivamente piedi e mani sulle pareti del tunnel (mai sul fondo).

PECULIARITÀ: questo ostacolo non può essere ripetuto. O si supera al primo tentativo o si è soggetti a sanzione. Anche per gli agonisti la sanzione prevista per questo ostacolo sono 20 burpies.



18) ESERCIZIO CARRUCOLA -SOLLEVAMENTO

L'OSTACOLO SI INTENDE SUPERATO QUANDO IL PESO ATTACCATO ALLA FUNE GIUNGE ALL'APICE EVIDENZIATO DELLA CARRUCOLA.



19) TIROLESE SUL MARE

MEDIANTE LA CORDA SI OLTREPASSA IL GOLFO DI BAIJA CORNINO DAL MOLO A AL MOLO B . DEVE ESSERE SUPERATO CON L'UTILIZZO CONTESTUALE DELLE MANI E DEI PIEDI. PERDERE IL CONTATTO CON LA CORDA (INDISTINTAMENTE CON GLI ARTI SUPERIORI O INFERIORI) SIGNIFICA OSTACOLO FALLITO. L'OSTACOLO SI INTENDE SUPERATO QUANDO SI GIUNGE ALLA CAMPANELLA CHE DOVRÀ ESSERE SUONATA.



20) OSTACOLO PLURICOMPOSTO : MONKEY BARS OBLIQUA + TIROLESE + MONKEYBAR

MONKEY BARS OBLIQUA

E' UN OSTACOLO DI SOSPENSIONE CHE SI DEVE SUPERARE SPOSTANDOSI AGGRAPPATI ALLE VARIE SBARRE PARALLELE AL SUOLO SENZA METTERE PIEDE IN TERRA. PUÒ ESSERE SUPERATO CON L'UTILIZZO DELLE MANI E DEI PIEDI SEMPRE SENZA AIUTO ESTERNO E SENZA MAI TOCCARE IL TERRENO.



TIROLESE

Il passaggio dalla monkeybar obliqua alla monkeybar avviene tramite corda. La corda va attraversata senza mai toccare con il corpo terra o le protezioni



MONKEY BAR

E' UN OSTACOLO DI SOSPENSIONE CHE SI DEVE SUPERARE SPOSTANDOSI AGGRAPPATI ALLE VARIE SBARRE PARALLELE AL SUOLO SENZA METTERE PIEDE IN TERRA/FANGO. PUÒ ESSERE SUPERATO IN DUE MODI: INDIPENDENTEMENTE DA COME VIENE POSIZIONATO (ORIZZONTALE O OBLIQUO) L'OSTACOLO ANDRÀ AFFRONTATO SOLO CON L'UTILIZZO DELLE MANI O DELLE MANI E DEI PIEDI SEMPRE SENZA AIUTO ESTERNO E SENZA MAI TOCCARE IL TERRENO .

LA DIREZIONE GARA SI RISERVA DI CAMBIARE L'ORDINE O ELIMINARE OSTACOLI PRESENTI NELLA LISTA FINO ALL' INIZIO DELLA GARA. DURANTE LA GARA I GIUDICI POTRANNO DICHIARARE UN OSTACOLO IMPRATICABILE E PERTANTO L'ATLETA NON SARÀ TENUTO A SUPERARLO.

SI COMUNICA CHE SUL CAMPO DI GARA SARÀ PRESENTE L'ASSISTENZA SANITARIA.

SI PRECISA CHE SARANNO PREVISTI PUNTI RISTORO ACQUA LUNGO IL PERCORSO E ALL'ARRIVO.

SI PRECISA CHE LA GARA VERRÀ DISPUTATA ANCHE IN CASO DI PIOGGIA.

CONSIGLIAMO A TUTTI I PARTECIPANTI DI PORTARE ABITI DI RICAMBIO

TEST YOUR LIMITS

