



terramia.com

TotalEnergies BILBAO NIGHT MARATHON – HALF MARATHON – KM 10

Sabato 21 Ottobre 2023

FOGLIO INFORMAZIONI GARE

*** EXPO E RITIRO PETTORALI**

Dove: EXPOKIROLAK, EUSKALDUNA PALACE - a circa 15 minuti a piedi dall'Hotel: [MAPPA](#)

Quando: Venerdì 20 Ottobre dalle 12:00 alle 20:30 e Sabato 21 Ottobre dalle 10:00 alle 18:30

Cosa presentare: il documento d'identità con foto e la conferma d'iscrizione ricevuta dall'organizzazione con il proprio numero di pettorale.

In caso non doveste averla ricevuta, potete controllare il numero di pettorale [ONLINE](#), oppure nelle liste che troverete direttamente all'Expo.

All'Expo potrete ritirare la vostra sacca gara, che conterrà:

- il pettorale con chip integrato
- la t-shirt tecnica commemorativa Adidas

Inoltre, inclusi nell'iscrizione:

- la sacca Gymsac XL
- omaggio TotalEnergies
- la Medaglia Finisher
- il Diploma

Importante:

- il pettorale non è cedibile o modificabile; correre con il pettorale e/o il chip assegnato ad un altro corridore comporta la squalifica
- il pettorale va indossato sul petto e va mantenuto ben visibile
- ad ogni pettorale corrisponde la distanza scelta in fase di prenotazione
- il giorno della gara **non** si può cambiare distanza
- i runner della 21km e della 10km che passata la Finish Line continueranno nel percorso saranno squalificati e scortati fuori dal percorso dagli addetti dell'organizzazione
- i runner sono autorizzati a correre con una sola cuffietta, correre con due cuffiette comporta la squalifica

42KM MARATONA, 21KM MEZZA MARATONA, 10KM – SABATO 21 OTTOBRE 2023

PARTENZA: ore 19:00 allo **STADIO DI SAN MAMÉS** – a circa 20 minuti a piedi dall'Hotel.

Per chi desidera, trasferimento a piedi con l'Assistente Terramia.

L'Organizzazione invita a presentarsi con anticipo nella zona di Partenza.

ARRIVO: **GUGGENHEIM MUSEUM** – a circa 20 minuti a piedi dall'Hotel. Il rientro è a livello individuale.

[MAPPA](#)

TEMPI LIMITE

42km = 5 ore

21km = 2 ore e 45 minuti

10km = 1 ora e 45 minuti

Importante: I partecipanti alla Maratona che non raggiungeranno la Mezza Maratona entro le 3 ore e il Km 30 entro le 4 ore, dovranno abbandonare la gara.

BOX DI PARTENZA

È proibito accedere ad un box diverso da quello indicato dal colore del proprio pettorale.

L'Organizzazione si riserva il diritto di squalificare chi si collocherà in un box differente da quello indicato dal colore del suo pettorale.

Per vedere la mappa della partenza invitiamo a cliccare [QUI](#).

42km Maratona

ROSSO 1: runners con tempi sotto le 3'00h.

VERDE 2: runners con tempi sotto le 3'15h.

ROSA 3: runners con tempi sotto le 3'30h.

ARANCIONE 4: runners con tempi sotto le 4'00h.

BLU 5: runners con tempi sotto le 4'30h.

NERO 6: runners con tempi sopra le 4'30h.

21km Mezza Maratona

ROSSO 1: runners con tempi sotto le 1'20h.

VERDE 2: runners con tempi sotto le 1'35h.

ROSA 3: runners con tempi sotto le 1'45h.

ARANCIONE 4: runners con tempi sotto le 2'00h.

BLU 5: runners con tempi sotto le 2'15h.

NERO 6: runners con tempi sopra le 2'15h.

10km Pirate Race

ROSSO 1: runners con tempi sotto i 40min.

VERDE 2: runners con tempi sotto i 45min.

ROSA 3: runners con tempi sotto i 50min.

ARANCIONE 4: runners con tempi sotto le 1'00h.

BLU 5: runners con tempi sotto le 1'10h.

NERO 6: runners con tempi sopra le 1'10h.

GUARDAROBA

Il Guardaroba sarà a disposizione dei runners dalle 17:00 alle 23:00 e si troverà all'interno del Zubiarte Shopping Center, Piano -1 --> 900 metri dalla partenza: [MAPPA](#)

Importante: potrete consegnare solo la sacca Gymsac ufficiale con l'adesivo che riporta il numero del pettorale, entrambi saranno consegnati all'Expo; altre sacche o adesivi non sono ammessi.

I partecipanti alla 42Km ritireranno la propria sacca alla Finish Line.

L'Hotel si trova a 1,5Km a piedi dalla partenza e dall'arrivo; sconsigliamo di depositare la sacca.

SPOGLIATOI

Gli spogliatoi, divisi per uomini e donne, saranno a disposizione dei runners dalle 17:00 alle 23:00 e si troveranno presso i campi da basket comunali, a fianco dell'Euskalduna Palace; per accedere al servizio sarà sufficiente mostrare il pettorale.

LUNGO IL PERCORSO

Troverete i **punti di ristoro** secondo il seguente [SCHEMA](#):

- ogni 2.5 km, acqua
- dal km 7.5, ogni 5 km acqua + Powerade
- dal km 25, ogni 5 km, cibi solidi e gel Biofrutal

Durante tutto l'evento è prevista l'**animazione**: 8 palchi con performances live e dj's, gruppi musicali e ballerini che vi incoraggeranno lungo il percorso; 3 speakers che vi informeranno sul percorso, maxischermi all'arrivo che riprodurranno i live della gara, fuochi d'artificio e illuminazione di tutti gli edifici che marcheranno il vostro percorso.

Per la mappa dell'animazione, presente ogni 3 km sul percorso, invitiamo a cliccare [QUI](#).

PACEMAKERS

L'Organizzazione ha inoltre previsto 11 pacemakers:

- 3:00h / 3:15h / 3:30h / 3:45h / 4h per la Maratona
- 1:25h / 1:30h / 1:35h / 1:40h / 1:50h / 2:00h per la Mezza Maratona

ALLA FINISH LINE

Passata la Finish Line tutti i runners riceveranno la propria sacca con acqua, Powerade e qualche snack.

Per vedere la mappa della Finish Line invitiamo a cliccare [QUI](#).

Un servizio di **massaggi** gratuito sarà a disposizione presso il Zubiarte Shopping Center, Piano -1; per accedere al servizio sarà sufficiente mostrare il pettorale.

I runners della Maratona troveranno dei massaggiatori anche nell'Hospitality Tent, nell'Area di Arrivo; per accedere al servizio sarà sufficiente mostrare il pettorale.

LE FOTO

Terramia offre un servizio foto non-professionale: le nostre foto saranno disponibili sul sito www.terramia.com pochi giorni dopo le gare e saranno scaricabili gratuitamente.

Per essere meglio riconoscibili, invitiamo gli atleti a indossare la Canotta da Gara Terramia.

Il servizio foto ufficiale dell'evento è affidato alla società **QuieroMisFotos.com**

Le foto si potranno acquistare online.

Per vedere il tuo album personalizzato puoi cliccare [QUI](#)