



MARATONA DELL'ISOLA D'ELBA

PROGRAMMA: "10^ MARATONA DELL'ISOLA D'ELBA" 9 / 10 / 11 MAGGIO 2026

VENERDI 07/05 Piazza Dante Alighieri – Marina di Campo

Ore 17.00: Allenamento pre gara di 6km con Fulvio Massini + esercizi

SABATO 09/05 - Piazza Dante Alighieri - Marina di Campo

10.00/12.30: Iscrizioni gare giovanili

10.00-13.00/15.00-18.30: Apertura ufficio iscrizioni e ritiro pettorale per tutte le gare competitive e non competitive

10.00-13.00/15.00-18.30: Ritiro pettorale (42k, 21k, 10k e non competitive di nordic walking, trekking, family run)

11.00: Riscaldamento e aumento della capacità respiratori con Sarah Giomi (gratuito)

11.30: Allenamento pre-gara di 6km con Fulvio Massini + esercizi (gratuito)

13.30: Inizio gare giovanili (dai 4 ai 17 anni)

14.30: Premiazioni gare giovanili

15.00: Intrattenimento con musica

15.15: Intervista a Markos (la nostra mascotte)

15.30: Intervista ai nostri Sponsor (Joma, Nencini, Acqua dell'Elba, Locman, etc)

15.45: Intervista alle nostre Influencer (Flaminia Sabini, Valentina Addorisio)

16.00: Gong Sport sulla spiaggia con la crew di Runners of Florence: una 5km pre gara per fare amicizia e rilassarsi facendo yoga tutti insieme

16.15: Intervista Fulvio Massini (consigli, metodica di allenamento e visualizzazione dei percorsi)

16.30: Intervista alla Top Runners "Sarah Giomi" e il metodo della respirazione corretta

16.45: Intervista ai responsabili di Nordic Walking Toscana

17.00: Spettacolo sbandieratori di Arezzo

17.30: Respirazione guidata in spiaggia con Sarah Giomi (pratica/gratuita)

17.30: Presentazione Pacer Maker e Top Runner

18.00: Club Atletico Centrale Roma (Corsa Miguel e i suoi ragazzi speciali)

DOMENICA 10/05

7.30: Apertura ufficio iscrizioni, per tutte le gare competitive e non (Piazza del Comune di Marina di Campo)

8.00: 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)

8.10: Inizio intrattenimento di Radio Bruno

8.15: Chiusura iscrizioni

8.45: Start 42km, 21km, 10km, Nordic Walking, Trekking e Family Run – Lungomare Nomellini (altezza del Club del Mare)

11.45: Pasta Party offerto dall'organizzazione

12.00: Intrattenimento con Radio Bruno (piazza del Comune di Marina di Campo)

13.00: Inizio premiazioni (assoluti + categorie di maratona e mezza maratona)

LUNEDI 11/05 – LEZIONE DI YOGA

08.30: Spiaggia di Marina di Campo 8tra stabilim. Lucciola e Capriccio)

Per i partecipanti alle gare del weekend la lezione è in omaggio (eventuali accompagnatori, offerta libera).

Yoga accessibile a tutti, fatto di movimenti lenti e respiro consapevole.

Un risveglio muscolare gentile. Portarsi un telo mare e abbigliamento comodo.

Per info e prenotazioni Federica 3400801121

Importante:

- **mantenere sempre il senso di marcia durante la propria gara, previa squalifica;**
- **seguire le indicazioni stradali del proprio colore per non rischiare di sbagliare percorso;**
- **NUMERO DA CHIAMARE PER EMERGENZE SANITARIE DURANTE L'EVENTO: CROCE ROSSA: 3892892089 – 3478446048 - 3476532764**

INFO UTILI:

SERVIZIO 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.

SERVIZIO DOCCE

Presso le docce all'aperto posizionate nel lungomare di Marina di Campo (acqua temperatura ambiente).

SERVIZIO PACERMAKER (per maratona e mezza maratona) I Pacemaker 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** -3h45" (5'20") -4h (5'40"km) – 4h15' -4h30' (6'24"km) -4h45' - 5h (7'06"km) - 5h30' (8'36"km) – 6h (8'55"km).
- **per mezza maratona** -1h40' (4'44"km) - 1h45' (5'km) - -1h50' (5'13"km) - 1h55' (5'29") - 2h (5'40"km) - 2h10' (6'10") .

RISTORI e SPUGNAGGI

MARATONA: RISTORI (11) – SPUGNAGGI (7)

- n.1 al km6,5 - n.2 al km13 - n.3 al km16 - n.4 al km18 - n.5 al km 22,5 - n.6 al km24,5

- n.7 al km26 - n.8 al km30,5 - n.9 al km32,5 - n.10 al km35,5 - n.11 al km 38
MEZZA MARATONA: RISTORI (6) SPUGNAGGI (3)
- n.1 al km5 - n.2 al km8 - n.3 al km10 - n.4 al km12 - n.5 al km15 - n.6 al km18
10,5km: RISTORI (2) – SPUGNAGGIO (1)
- n.1 al km 5 - n.2 al km 8

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 <https://api.endu.net/r/r/86083> 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).

AMPIO PARCHEGGIO GRATUITO IN ZONA SCUOLE MEDIE

- **NUMERO DA CHIAMARE PER EMERGENZE SANITARIE DURANTE L'EVENTO:**
CROCE ROSSA: 3892892089 – 3478446048 – 3476532764
- **ORGANIZZAZIONE: 3492685368**