



CONSIGLI IMPORTANTI:

- 1) USA LA TUA AUTO COME DEPOSITO DELLA TUA SACCA
- 2) PRESTA SEMPRE ATTENZIONE ALLE INDICAZIONI CHE TI FORNIRA' LO SPEAKER
- 3) RISPETTA LA PROCEDURA DI PARTENZA
- 4) GETTA SEMPRE I RIFIUTI NEGLI APPOSITI CONTENITORI
- 5) PER RINFRESCARTI USA L'ACQUA CHE PRENDERAI AI RISTORI E LE DOCCE CHE TROVERAI NEL TRATTO DI SPIAGGIA.
- 6) DOPO IL TRAGUARDO NON E' FINITA RIMANI AL RESIDENCE PUNTA SPIN TI ASPETTIAMO AL MYTHO PIZZA PARTY CON DJ SET E POI CI SARA' MUSICA DAL VIVO FINO A TARDI! LI TROVERAI ANCHE IL RISTORO FINALE E TUTTI I SERVIZI POST GARA NON PUOI MANCARE!!!!

Sabato 5 Giugno parti con il giusto anticipo: se sarà una bella giornata molta gente verrà al mare e potresti trovare coda!!!

N.B.!!! SARA' POSSIBILE RITIRARE IL PETTORALE ED IL PACCO GARA FINO ALLE 17.00



Parcheggi

L'organizzazione ha messo a disposizione un'ampia area parcheggio nei campi adiacenti l'ingresso del RESIDENCE PUNTA SPIN in via Monfalcone 10 a Grado.





Come Raggiungere il Residence Punta Spin – Via Monfalcone 10, 34073 - Grado

IN AUTO

Da Udine

Percorrere l'autostrada A23 in direzione Venezia; allo svincolo con l'autostrada A4 seguire le indicazioni per Trieste e uscire al casello di Palmanova (a 28km da Grado). Da qui proseguire sulla statale 352 verso Grado per circa 18km. Arrivati a Grado superare il centro abitato seguendo la SP19/via Monfalcone in direzione Monfalcone fino al civico 10.

Da Trieste

Percorrere l'autostrada A4 in direzione Venezia; uscire a Redipuglia-Monfalcone Ovest, proseguire poi lungo il raccordo stradale SR14-SP19 fino all'incrocio con la SP19 Monfalcone-Grado. Proseguire fino al civico 10 di via Monfalcone.



IN TRENO

Grado non è direttamente servita dalla rete ferroviaria.

Le stazioni più vicine sono:

- Cervignano–Aquileia–Grado
- Monfalcone

Dalle stazioni è possibile raggiungere Grado tramite autobus di linea o taxi.

[Trenitalia](https://www.trenitalia.it)



IN BUS

Collegamenti autobus frequenti sono attivi da:

- Cervignano del Friuli
- Monfalcone
- Udine

I servizi sono garantiti da compagnie regionali del Friuli Venezia Giulia, con fermate nel centro di Grado.

[Servizi per Grado](#)



IN AEREO

Gli aeroporti più vicini a Grado sono:

- Aeroporto di Trieste – Ronchi dei Legionari (TRS) – circa 25km
- Aeroporto di Venezia Marco Polo (VCE) – circa 120km
- Aeroporto di Treviso – Antonio Canova (TSF) – circa 130km



Mytho Expo Village

Visita il MYTHO EXPO VILLAGE, l'area che ospita tutti i servizi legati alla MYTHO SUNSET RUN; qui potrai trovare la segreteria atleti ed il villaggio sponsor.

Il MYTHO EXPO VILLAGE sarà aperto:

*** sabato 05 Giugno dalle 14.00 alle 17.00**

1234

Ritira il Pettorale

La consegna dei pettorali avverrà al **MYTHO EXPO VILLAGE** presso il **Residence Punta Spin (Via Monfalcone 10 – Grado)**:

*** sabato 06 Giugno dalle 14.00 alle 17.00**

Ricordati di recarti al ritiro pettorale e dare i tuoi dati a volontari presenti al desk

Non stampare la lettera di conferma ma eventualmente mostrala ai volontari direttamente sul tuo smartphone/tablet.

Se sei impossibilitato a ritirare il pettorale personalmente potrai delegare un'altra persona, l'apposito modulo sarà inviato con la lettera di conferma



Ritira il Pacco Gara

Dopo aver ritirato il pettorale ricordati di prendere anche il pacco gara con il gadget tecnico ufficiale.



Hai tutto con te??

Prima di uscire di casa o dall'hotel controlla di avere tutto con te:

- i documenti necessari al ritiro del pettorale
- abbigliamento per la corsa (adeguato alle condizioni atmosferiche!!!!)
- un piccolo cambio per il post gara
- uno spray antizanzare



Servizi Igienici e Spogliatoi

All'interno del [Residence Punta Spin](#) saranno predisposti numerosi spogliatoi e bagni a disposizione di tutti gli atleti: rispetta il territorio che ci ospita e utilizza i bagni.



Partenza

La partenza è prevista alle ore **18.00 ca.** (l'orario potrebbe variare per esigenze organizzative) **di sabato 06 Giugno** all'interno del **Residence Punta Spin** in via Monfalcone 10 a Grado. Spogliatoi e servizi igienici saranno disponibili all'interno del **Residence Punta Spin**, adiacente alla partenza.

Questi gli scaglioni di partenza:

- 1) MYTHO 10 MIGLIA (16,09 km) ore 18.00
- 2) MYTHO 7,5 MIGLIA (12 km) ore 18.10
- 3) MYTHO FAMILY RUN (9 km) ore 18.20
- 4) MYTHO NORDIC WALKING ore 18.20



Ristori

Sul percorso troverai **6 punti** di ristoro:

- **km 2,00** (per tutte le distanze)
- **km 7,00** (solo per 10 MIGLIA e 7,5 MIGLIA)
- **km 9,50** (per tutte le distanze)
- **km 12,50** (solo per 10 MIGLIA)
- **km 14,50** (solo per 10 MIGLIA)

Potrai ristorarti con acqua **RADENSKA**, Radler Isotonica 0,0 **UNION**, biscotti **DELSER** e mele.

Previsti anche biscotti **SENZA GLUTINE** e the freddo **SENZA GLUTINE**



Non sporcare!!!

CONTIAMO SU DI TE!!!!

Per preservare il territorio ti chiediamo di non gettare i rifiuti come bottiglie e cartacce ma di depositarli nei pressi degli appositi contenitori o di portarli con te durante la gara, per consentirci di recuperare i rifiuti e di smaltirli correttamente.

E ricorda di svuotare le bottiglie prima di gettarle!!!!



Il percorso di gara

Il percorso di MYTHO SUNSET RUN è completamente pianeggiante, su fondo sterrato battuto con un tratto di circa 3km sull'argine che costeggia le Valli di Pesca della Laguna di Grado dove l'unica insidia può essere la presenza di moscerini e di zanzare.



In caso di ritiro

Se durante la corsa riscontri qualche problema o sei costretto a ritirarti non farti prendere dal panico. Ci sono le "scope" e ambulanze e che seguono la gara, che ti assisteranno ed in caso di necessità ti porteranno all'arrivo.



Tempo Massimo

Il tempo limite per concludere la corsa è fissato in 3 ore.



Dopo l'Arrivo

L'arrivo è situato al **RESIDENCE PUNTA SPIN**

Immediatamente dopo il traguardo troverai un punto di ristoro con acqua e la consegna della medaglia di Finisher.

CONTIAMO SU DI TE!!!!

Aiutaci a mantenere sgombro il traguardo per chi arriva dopo di te... non fermarti qui!



Ristoro Finale

Al **ristoro finale** troverai acqua **RADENSKA**, biscotti **DELSER**, anguria, panetti **I BIBANESI**, crostata di ciliegie, crostata di albicocche, e fette di anguria.

Previsti anche biscotti **SENZA GLUTINE** e the freddo **SENZA GLUTINE**



Docce

Una volta tagliato il traguardo avrai la possibilità di rinfrescarti usufruendo del servizio docce, presso i servizi igienici situati nelle vicinanze del **ristoro finale**.



MYTHO Party & PIZZA Party

Dopo la gara non scappare! Sei invitato al MYTHO Party, presso il RESIDENCE PUNTA SPIN, per festeggiare insieme con la medaglia al collo, con il Pizza Party e poi musica dal vivo ed esibizione di Salsa con i **MAGIA DA TERRA!**



Premiazioni

Alle 21.00 spazio alle premiazioni, dove verranno premiate le prime 5 squadre più numerose alla Sunset Run, le prime 3 squadre più numerose alla Nordic Walking e tanti altri premi forniti dai nostri sponsor e partner.



Hotel

Non hai ancora trovato l'alloggio per il tuo soggiorno in occasione della MYTHO SUNSET RUN? Visita il sito www.puntaspin.it e trova la tua sistemazione ideale.



Hai altre domande?

Se ti fosse rimasto ancora qualche dubbio contattaci via mail o attraverso i nostri canali social... Siamo a tua disposizione!!



GRADO
7 JUNE

mythomarathon.it

07K NORDIC
12 K RUN
12 K WALK