

Follow Your Passion

Natural Mineral Water
Ganten

MONZA 21



Distanze

5 Km

10 Km

21 Km

30 Km

15 / 09 / 2024

RACEBOOK

Benvenuti

Cari **Runner**,

benvenuti a Monza in uno dei parchi cintati più grandi d'Europa, il Parco della Reggia di Monza! Con enorme piacere vi diamo il benvenuto alla **Monza21**, una domenica dedicata allo sport e alla nostra passione per la corsa.

Le emozioni e l'adrenalina giocheranno un ruolo importante per una gara dal forte impatto emotivo, capace di richiamare momenti unici di sport immersi nella natura.

Le distanze in programma: 30km; 21,0975km; 10km e 5km.

Si ringrazia il Parco della Reggia di Monza e l'Autodromo Nazionale di Monza per l'ospitalità, il Comune di Monza e il patronato di Regione Lombardia.

Il nostro obiettivo è offrire a tutti voi un'esperienza indimenticabile e sicura. Grazie per la vostra presenza e buona gara a tutti, ci vediamo sulla linea di partenza!

Il team

FollowYourPassion

Indice

PROGRAMMA EVENTO

pag. 4

MAPPE PERCORSI

pag. 5

INFO GENERALI

pag. 12

INFO LOGISTICHE

pag. 20

SERVIZIO FOTO

pag. 23

Programma evento

Sabato 14 Settembre

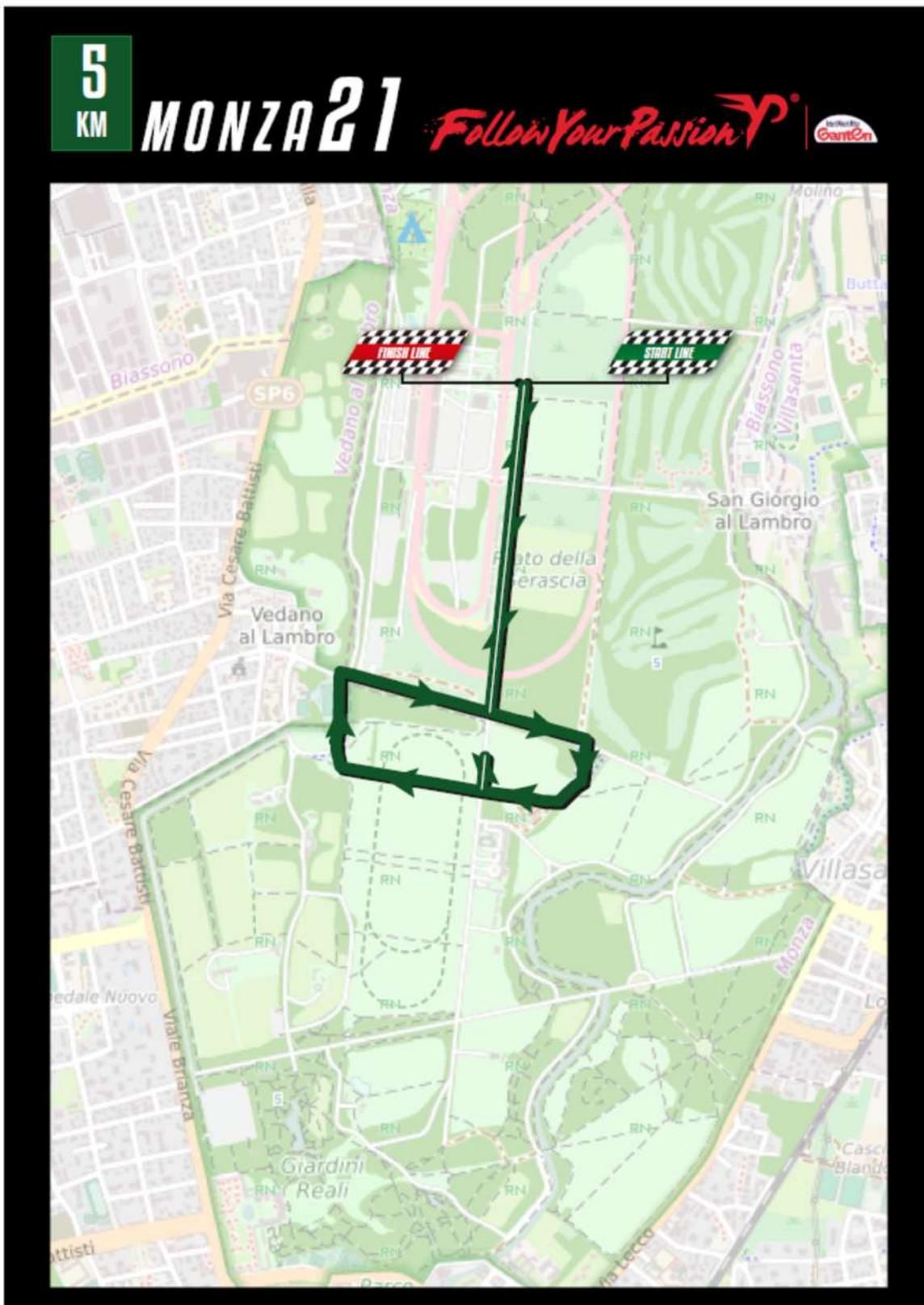
- ore **14.00** Apertura segreteria all'Expo Village, per ritiro pacchi gara e pettorale. La segreteria è situata all'interno dell'Autodromo Nazionale di Monza (ex pista di go kart, entrata dalla Porta di Vedano). Possibilità di iscrizione in loco **SOLO** per gare NON competitive.
- ore **18.30** Chiusura Expo Village

Domenica 15 Settembre

- ore **7.00** Apertura segreteria all'Expo Village, per ritiro pacchi gara e pettorale. Possibilità di iscrizione in loco **SOLO** per gare NON competitive.
- ore **8.30** Chiusura segreteria.
- ore **9.00** Partenze gare competitive e a seguire partenza gare non competitive.
- ore **10.30** **PREMIAZIONI** 10k, presso l'Expo Village.
- ore **12.30** (orario indicativo) termine gara e ristoro finale; **PREMIAZIONI** 21,0975km e 30km, presso l'Expo Village.

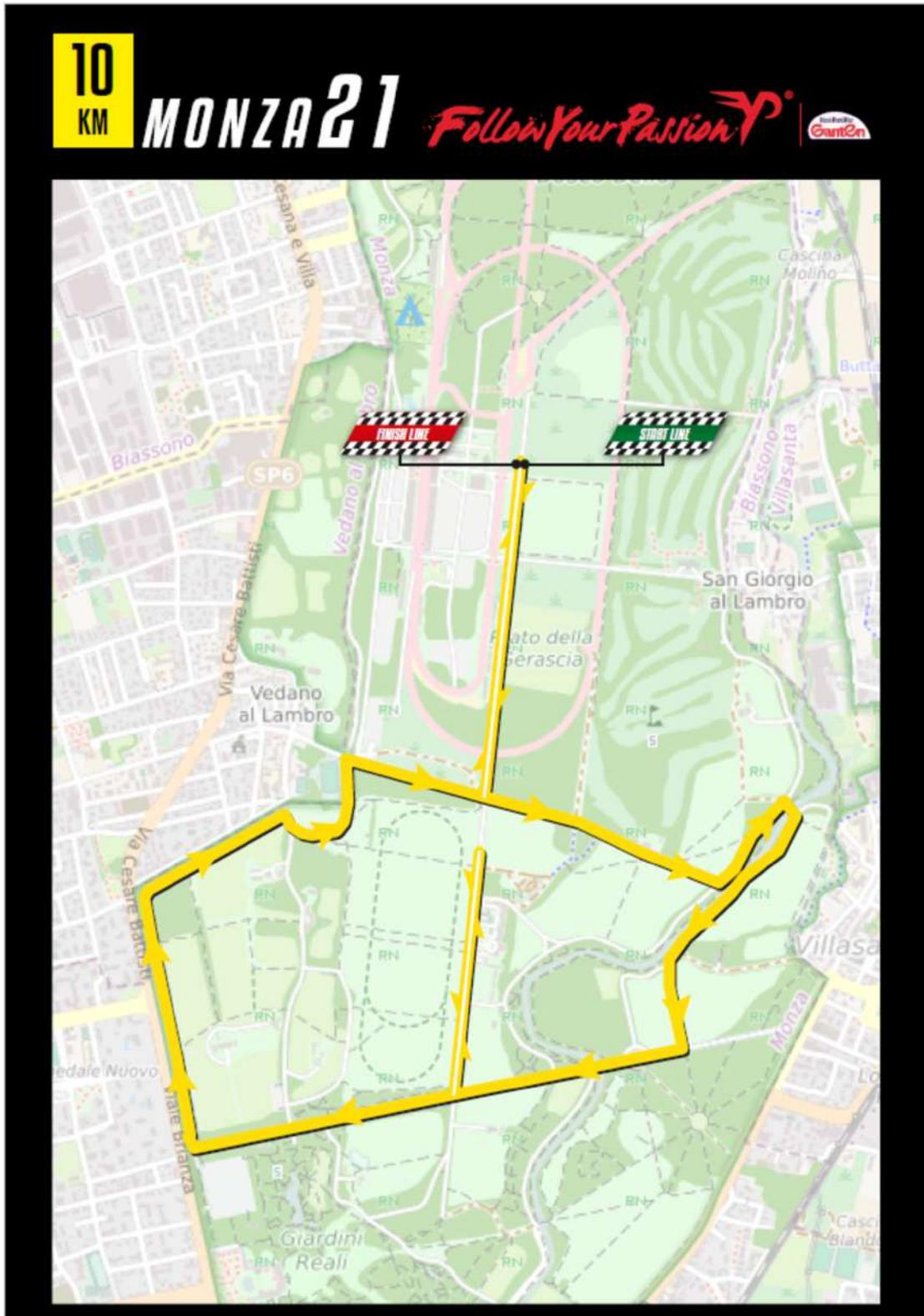
Mappe

Mappa percorso- 5km



Mappe

Mappa percorso- 10km



GRUPPO
AUTOTORINO
SPA

Concessionaria Ufficiale

BYD

ENTRA NEL MONDO DELLA NUOVA
MOBILITÀ ELETTRICA

CON AUTOTORINO E BYD

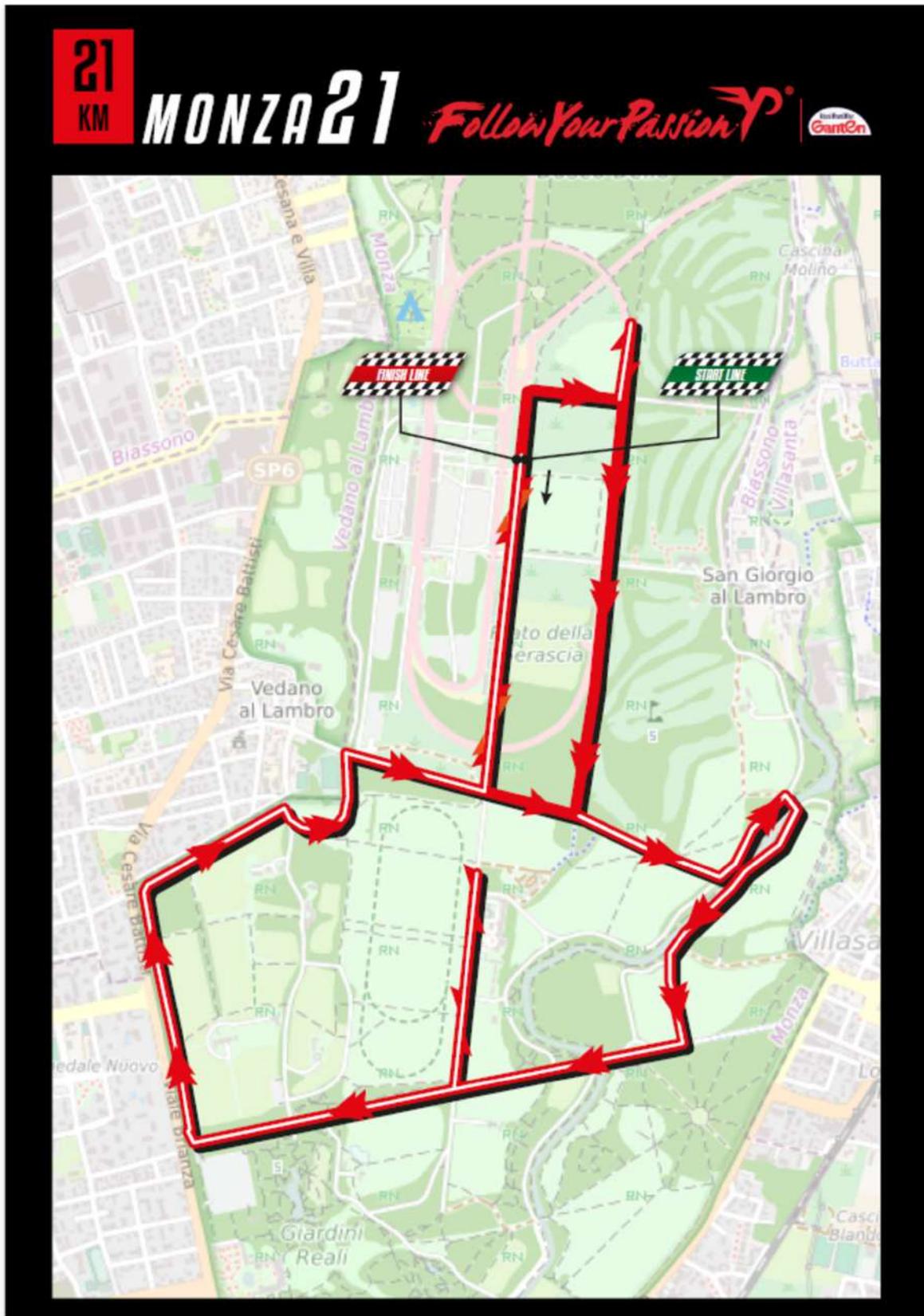


FINO A **7.000€** DI BONUS
SULLA GAMMA ELETTRICA

autotorino.it



Mappa percorso- 21km



BPER:

bper.it



NON PERDERE IL CONTO, APPROFITTA DELLA PROMO PER AVERE CONTO E CARTA A **ZERO**.

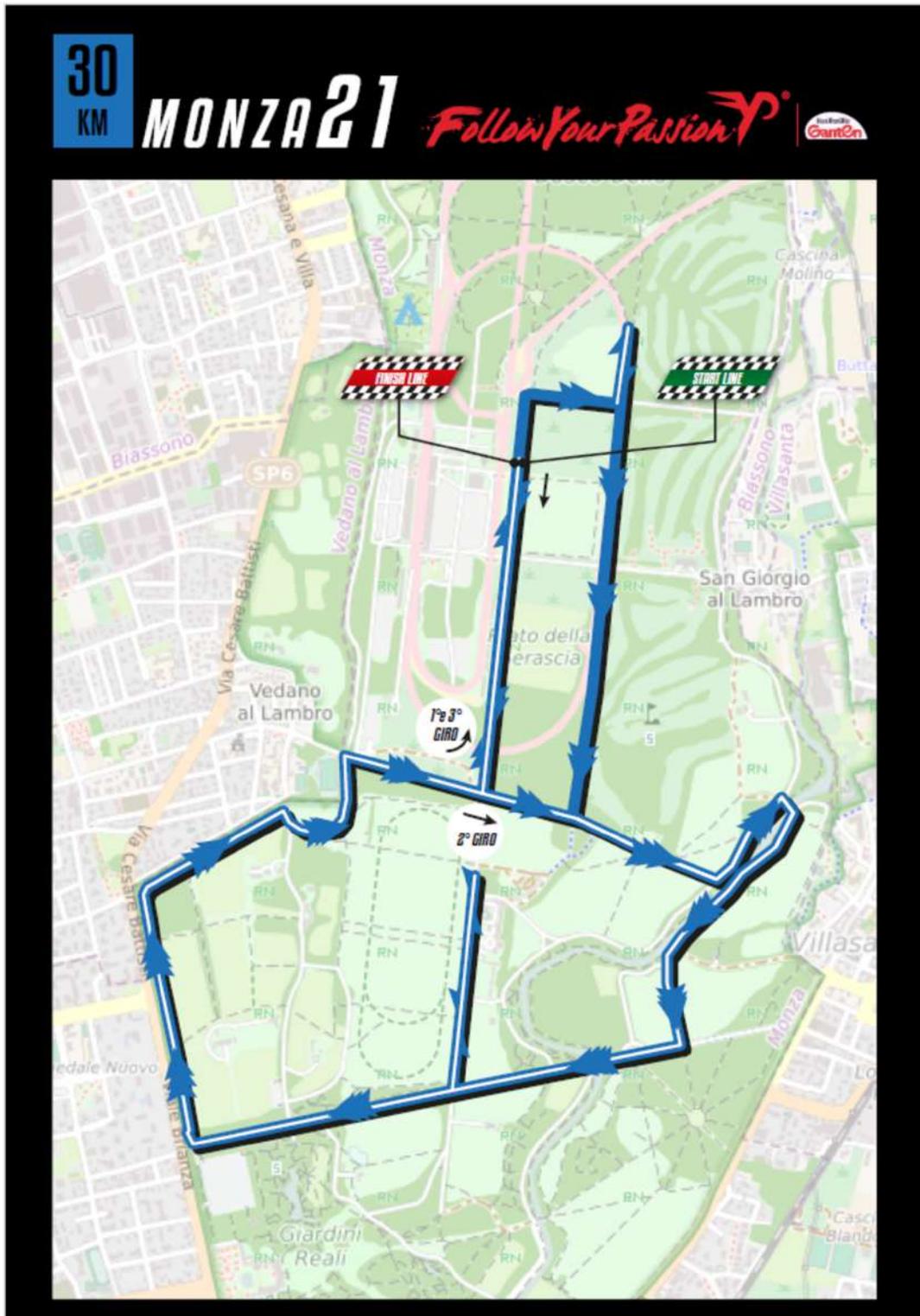
Apri il conto online e hai **carta di debito plus** e **conto a canone 0€** 8,40€.
In più hai a tua disposizione dei consulenti sia online che in filiale.

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale. Per tutte le condizioni contrattuali ed economiche si rinvia ai fogli informativi a disposizione della clientela su bper.it. Offerta valida solo per nuovi clienti. Per persone over 35 il canone conto a 0€ se accrediti stipendio / pensione o bonifico mensile di 1.000€. Se non accrediti lo stipendio, dopo i primi 3 mesi ti saranno addebitati 4,90€ al mese. Per gli under 35 canone a 0€ fino al compimento di 35 anni. La Carta di Debito Plus ti permette di eseguire operazioni di pagamento e/o di prelievo di contanti su circuito internazionale. La Carta è emessa e distribuita da BPER Banca. Offerta valida fino al 31/12/2024, dopo questa data il prodotto sarà offerto a condizioni standard salvo proroga o chiusura anticipata della promozione. La Banca si riserva di poter effettuare modifiche unilaterali delle condizioni ai sensi dell'articolo 118 TUB.



Mappa percorso- 30 km*

A causa di un'ordinanza di chiusura delle strade per l'esondazione del fiume Lambro, non è stato possibile certificare il percorso dei 30 km, ed è stato ridotto a 29,2 km.



IL RITMO DELLA TUA CITTÀ

disco **RADIO**

ASCOLTA BELLI SVEGLI

DALLE 7 ALLE 10

FM 96.5

CI TROVI ANCHE SU DISCORADIO.IT E SULL'APP

Info generali

Ritiro pacchi gara e pettorali

I pettorali di gara potranno essere ritirati in segreteria all'interno dell'Expo Village situato presso l'ex pista di go kart che si trova all'interno dell'Autodromo di Monza (entrata Porta di Vedano) con le seguenti modalità:

- Sabato 14 settembre dalle ore 14.00 alle 18.30
- Domenica 15 Settembre dalle ore 07.00 alle ore 8.30

L'Expo Village della **Monza21** sarà allestito presso l'ex pista di go kart situata all'interno dell'autodromo di Monza, entrata dalla Port di Vedano.

Il numero di pettorale sarà assegnato **in maniera progressiva a seconda della data di iscrizione** (chi si iscrive prima avrà un numero di pettorale più basso). I pettorali potranno essere ritirati anche da terze persone, con delega scritta e fotocopia di un documento di riconoscimento in corso di validità.

Si pregano gli atleti, per garantire loro la massima sicurezza e assistenza, di compilare il retro del pettorale con le informazioni indicate: gruppo sanguigno e numero di emergenza.

Griglie di partenza e colori pettorali- TBD

GARE COMPETITIVE

Il settore di partenza per ogni atleta è assegnato sulla base del miglior tempo personale dichiarato al momento dell'iscrizione, e sarà indicato dall'apposito colore identificativo del pettorale. Saranno predisposte 3 griglie di partenza:

Griglia 1 **AZZURRA**, Griglia 2 **GIALLA**, Griglia 3 **ROSSA**

Il Comitato organizzatore si riserva comunque di spostare eventualmente alcuni atleti da un settore ad un altro in base alle esigenze organizzative contingenti.

GARE NON COMPETITIVE

Per le manifestazioni non competitive sarà predisposto dagli organizzatori una griglia di partenza dedicata in coda alle prove competitive, identificata con il colore **BIANCO**.

COLORI PETTORALI

30 km: fondo **AZZURRO**; **21 km:** fondo **ROSSO**; **10 km:** fondo **GIALLO**; **5 km:** fondo **VERDE**; COMPETIZIONI TURISTICO-SPORTIVE (30 km e 21 km): fondo **BIANCO**.

Tempi limite

Per le gare in programma, sono previsti i seguenti tempi limite:

- 30 km: **4 ore**
- 21 km: **2 ore e 30 minuti**
- 10 km e 5 km: **1 ora e 30 minuti**

Cronometraggio e chip

La misurazione dei tempi e l'elaborazione delle classifiche sarà effettuata con sistema di chip transponder a perdere.

Servizi presenti

PACER: presenti

DEPOSITO BORSE: presente; si potrà usufruire del servizio **SOLO** con l'apposita sacca retinata fornita dall'organizzazione.

SPOGLIATOI: NON presenti

DOCCE: NON presenti

Classifiche

Le classifiche e l'ordine di arrivo della **Monza21** saranno disponibili sul sito internet www.endu.net in tempo reale, alla pagina <https://www.endu.net/it/events/monza21-halfmarathon/results>



Consulta le classifiche



SPORTFULNESS

Sportfulness è la prima piattaforma di mental training per sportivi e atleti basata sui principi della mindfulness e delle moderne neuroscienze. L'obiettivo è quello di rendere accessibili percorsi di **Mental Coaching** a sportivi e atleti di tutti i livelli con strategie e tecniche basate su approcci scientifici, volti a **migliorare le performance** e, in generale, l'atteggiamento mentale ed emotivo nell'affrontare sfide e nuovi traguardi. Il team di sportfulness è composto da diversi professionisti che affiancheranno gli atleti, attraverso percorsi in one to one personalizzati, nella preparazione atletica lavorando sugli aspetti mentali e psicologici.



**CORRI CON LE GAMBE,
VINCI CON LA TESTA**

Ristori

Sono previsti ristori lungo il percorso circa ogni 5 km partendo dal 5° km. Tali punti, potranno essere utilizzati dagli atleti per mangiare e bere.

È previsto anche un servizio di ristoro al termine della gara, nella zona di arrivo, con bevande, sali minerali, alimenti solidi sia dolci che salati, e frutta. Inoltre, è disponibile un servizio di ristoro dedicato ai **celiaci** presso il gazebo **AIC Lombardia** per coloro che hanno prenotato in fase di iscrizione.

Piano di integrazione per 21,0975 km

MEZZA MARATONA STRATEGIA DI GARA



Il piano di integrazione suggerito è da considerarsi un'indicazione e può essere adattato alle esigenze personali. Per una pianificazione ottimale dell'integrazione sarebbe opportuno tenere in considerazione le reali esigenze, il grado di allenamento, i tempi abituali e la velocità di corsa. Assumere liquidi con regolarità in prossimità dei ristori.

Premiazioni

A cura del comitato organizzatore saranno premiati:

- 30km: premi in natura per i primi 5 assoluti uomini e 5 donne
- 21Km: premi in denaro per i primi 3 assoluti uomini e 3 assolute donne, e premi in natura per i primi 3 uomini e donne di ogni categoria
Donne JU, SF35, SF40, SF45, SF50, SF55, SF60 ed SF65 ed oltre.
Uomini JU, SM35, SM40, SM45, SM50, SM55, SM60, SM65, SM70, SM75 ed oltre.
- 10Km agonistica: premi in natura per i primi 5 assoluti uomini e 5 assolute donne

Montepremi in denaro per la Mezza Maratona: primi 3 classificati maschili e femminili:

- 1° uomo / donna 300,00€
- 2° uomo / donna 200,00€
- 3° uomo / donna 100,00€

Montepremi solo Italiani:

- 1° uomo / donna 75,00€
- 2° uomo / donna 50,00€
- 3° uomo / donna 25,00€

Questi premi potranno essere ritirati dopo l'ufficializzazione delle classifiche e devono essere tassativamente ritirati dagli aventi diritto, che dovranno presentarsi con la tessera Fidal. I premi non ritirati durante la premiazione non verranno inviati successivamente.

Le persone in possesso della RUNCARD verranno inserite regolarmente nella classifica della gara, ma non potranno godere di rimborsi, bonus o accedere al montepremi.

Montepremi società

Verranno premiate le prime 5 società classificate. Le classifiche si otterranno considerando il numero di iscritti della medesima società sulle distanze 30, 21 e 10km competitive. E' previsto il seguente montepremi:

- 1° Società Class. M/F 400,00 €
- 2° Società Class. M/F 225,00 €
- 3° Società Class. M/F 150,00 €
- 4° Società Class. M/F 125,00 €
- 5° Società Class. M/F 100,00 €

Creativity has **no BORDERS**

DISCOVER ALL BACHELOR, THREE-YEAR AND
MASTER COURSES IN DESIGN, FASHION, GRAPHIC,
COMMUNICATION, MANAGEMENT AND BRANDING



RafflesMilano[®] International
Design
Institute

rafflesmilano.it

Medaglia finisher

Ti aspetta al traguardo l'esclusiva medaglia per i finisher. Realizzata in legno riciclato proveniente da fonti sostenibili, energia rinnovabile ed inchiostri a zero emissioni.



Merchandising

Scopri la nuova maglietta di **Monza21**! Compresa nel pacco gara per i partecipanti, ci sarà inoltre la possibilità per tutti di acquistarla, secondo le disponibilità, durante le giornate dell'evento presso la segreteria.



Info logistiche

Come arrivare

L'Expo Village della **Monza21** sarà allestito all'ingresso dell'Autodromo, nell'ex pista di go kart. Entrata dalla porta di Vedano.

La partenza e l'arrivo sono situati a 400 metri dal villaggio.

IN AUTO

Autostrada A4 uscita Monza Centro. Ingresso all'Autodromo: Porta di Vedano.

PARCHEGGI GRATUITI: saranno disponibili parcheggi dell'Autodromo e parcheggi gestiti da personale preposto. Per arrivare ai parcheggi entrare dalla Porta di Vedano e seguire le indicazioni per l'autodromo (Viale di Vedano 5, Monza).

IN TRENO

La stazione di Monza dista 5km dall'Autodromo Nazionale di Monza.

IN AEREO

L'Aeroporto di Milano Linate dista 25km dall'Autodromo Nazionale di Monza ed è raggiungibile tramite A51.



WALK RUN ROLL

21-22 SETTEMBRE
MILANO ARCO DELLA PACE

7.24 Km

SARAI DEI NOSTRI?

CORRI A ISCRIVERTI SU RUNFORINCLUSION.COM



Planimetria accessi



Accesso all'autodromo



SAPEVI CHE A **MONZA21**
POTRAI AVERE IL TUO **CUSTOM REEL?**



COME FARE?

QUANDO VEDI UNA TELECAMERA,
SORRIDI COME SE FOSSE UNA PASSEGGIATA ;)



scopri di più

WWW.JUBATUS.IT

Servizio Foto

Come accedere alle tue foto di gara con GetPica

Durante la gara sorridi ai fotografi lungo il percorso. Le foto saranno disponibili sul sito getpica.com o sull'app [getpica](https://getpica.com). Per accedere alle foto è necessario registrarsi sul sito getpica.com e inserire il codice a 9 cifre riportato vicino al Qr code sul pettorale

1. Assicurati che il tuo numero di pettorale e il codice QR siano ben visibili durante tutta la tua gara.
2. Conserva il tuo pettorale o fai una foto per ricordare il tuo codice [GetPica](https://getpica.com) riportato vicino al QR code Ti servirà per accedere al tuo album personale.
3. Vai su getpica.com o scarica la app, e crea il tuo account. Tutte le tue foto di gara saranno custodite in un unico spazio.
4. Post-gara, entra nel tuo account, inserisci il codice a 9 cifre stampato vicino al QR code e accedi alla tua gallery! Ti invieremo anche una mail di reminder.



Condividi le tue emozioni sui social e prendi parte alla community. Taggaci su [Instagram @followyourpassion_it](https://www.instagram.com/followyourpassion_it) e su [Facebook @Follow Your Passion](https://www.facebook.com/FollowYourPassion)

Unisciti al club di **FollowYourPassion** su **Strava**! Prendi parte alla community e condividi le tue attività, i tuoi allenamenti e le tue gare nel club: **FollowYourPassion**

FollowYourPassion^Y



GANTEN È TITLE SPONSOR DEL CIRCUITO GARE DI FOLLOWYOURPASSION.



Ganten Water, gruppo specializzato nella produzione di acqua minerale in Cina, è title sponsor del circuito FollowYourPassion, con una partnership triennale.

La denominazione del circuito di 16 gare prevederà la presenza del marchio Ganten. La Ganten Food & Beverage Co. Ltd., già sponsor di Juventus, Federazione Internazionale di Basket, Volley e degli Australian Open di tennis, si è sempre focalizzata su produzione e distribuzione di acqua dalla qualità. Nel cuore dell'antico bacino glaciale delle Prealpi Lombarde, cullata dalla bellezza incontaminata e protetta del Parco Naturale dell'Alto Garda, sgorga pura Ganten.

Il marchio sarà presente in tutti gli eventi FollowYourPassion, negli Expo e nei punti ristoro in gara, per supportare e rinfrescare tutti i partecipanti.





CORRI DA BIGMAT: DA NOI TROVI TUTTO PER COSTRUIRE E RISTRUTTURARE

BigMat La Viscontea è sempre al fianco dei professionisti del settore edile e dei privati per supportarli nei loro progetti. Nei nostri punti vendita trovi **soluzioni tecniche** tradizionali e all'avanguardia, **i migliori materiali edili, ferramento ed elettroutensili, finiture d'interni e rivestimenti**. Grazie alla nostra esperienza e competenza tecnica garantiamo sempre risposte professionali e servizi personalizzati per ogni tuo progetto.

BigMat
HOME OF BUILDERS

LA VISCONTEA

• Via Treviglio, 42 - 24053 - BRIGNANO GERA D'ADDA (BG) - T. 0363 814379

• Via Milano, 86 - 20062 - CASSANO D'ADDA (MI) - T. 0363 323499

laviscontea@bigmat.it | laviscontea.bigmat.it



*Ringraziamo per la collaborazione nel rendere
questa gara speciale:*



con il Patrocinio di



COMUNE DI
MONZA



*Grazie a tutti i partecipanti
Ci vediamo a Monza*

MONZA 21
FOLLOWYOURPASSION

FollowYourPassion 

www.followyourpassion.it



followyourpassion_it



Follow Your Passion



FollowYourPassion

FollowYourPassion 

27