Spartan Race: tra fatica e gloria

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Le **SpartanRace**, rientrano nella categoria delle OCR (**Obstacle Course Race**). Sempre più in voga negli ultimi anni, offrono la possibilità di cimentarsi contro sfide che mettono a dura prova fisico e mente. Si tratta di gare nelle quali è possibile trovare i più svariati ostacoli, offrendo un ottimo mix di prove di forza e resistenza, senza tralasciare aspetti tecnici e coordinativi. L'obiettivo è quello di portare a termine la gara secondo le proprie aspettative mettendo sempre al primo posto il divertimento, ma cercando di ottenere soddisfazioni personali registrando un buon tempo.

Ad ogni spartano viene affidato un braccialetto contenete un **chip**che registra il tempo di gara. I diversi spartani partono in battaglioni (50/75 atleti) ogni 30 minuti. Le location sono le più svariate, dal mare alla montagna, dagli stadi alle campagne. In **Italia**le tappe sono diverse, distribuite da nord a sud. Tra queste troviamo: Alleghe, Maggiora, Orte, Taranto, Misano, Cesenatico.

Ogni tappa ha le sue peculiarità come pendenza e tipo di terreno o location visitate. "**You'll know at the finish line**", epiteto ricorrente il quale indica che solo una volta finita la gara conoscerai tutti i dettagli della stessa.

È possibile partecipare a 3 format differenziati da distanza percorsa e numero di ostali affrontati:

- Sprint, 5km e 20 ostacoli;
- Super,10km e 25 ostacoli;
- Best, 21+ km, 31+ ostacoli.
- Esistono anche altre tipologie di gare, e sono:
- Winter, svolte in ambienti freddi dove solitamente la neve fa da padrona;
- Stadion, praticate all'interno di stadi sportivi;
- Ultra Beast, 50+Km e 60 ostacoli. Questa gara tocca il massimo apice di sforzo individuale. Rientra inoltre nella categoria Endurance, ma è svolta individualmente.

Al termine di ogni gara portata a termine, è possibile ottenere:

- Una t-shirt "Finisher";
- Una medaglia "Finisher";
- Uno spicchio della medaglia Trifecta relativo alla distanza percorsa, rosso per la Sprint, blu per la Super, verde per la Beast, celeste per la Winter, giallo per la Stadion, viola per la Ultra.

Unendo i 3 diversi spicchi si verrà a formare l'elmo spartano per intero. Il **Trifecta**classico presenta il colore rosso nella parte superiore, blu per il lato sinistro, verde per il lato destro. Date le svariate modalità di gara è possibile comporre il Trifecta con colori non canonici, inserendo nella composizione totale uno spicchio Giallo (Stadion), uno spicchio azzurro (Winter) o uno spicchio viola (Ultra Best). Esiste anche il **Trifecta Endurance**, composto dagli spicchi derivanti dalle diverse gare di endurance, le **Hurricane Heat**, rientranti negli "Endurance Events", ovvero:

Hurricane Heat (4h /12h/ 24h) gare dove le capacità di team building ed individuale, di problem solving, intuito ed endurance risultano fondamentali. Essedo gare di maggior durata l'equipaggiamento richiede svariati materiali e utensili che possono essere adoperati nel corso della gara;

Agoge 48-60h, incentrate sulla collaborazione tra partecipanti.

Trifecta

Per comporre un Trifecta è necessario correre le tre distanze principali nell'arco di un anno solare. Non importa dove o quando, le Spartan si tengono in tutto il mondo e durante tutto l'anno. È possibile in alcuni eventi denominati "Trifecta Weekend" correre le tre distanze in un weekend, ottenendo non solo la medaglia finisher e lo spicchio di Trifecta medal relativo per ogni gara, ma anche una medaglia "**Trifecta Weekend**" che si presenta come medaglia unica contenente i tre colori delle gare.
Completando più Trifecta in un anno, le relative medaglie Trifecta ottenute porteranno la sigla x2, x3, x4 in base al numero di Trifecta completate. Non sarà solo il numero ad aumentare, ma anche la dimensione della medaglia! Durante questo periodo di quarantena Spartan ha creato una nuova categoria, le Virtual Race e relative medaglie, le quali potevano essere svolte da casa, adoperando creatività e fantasia... e ovviamente svolgendo gli appositi percorsi.

Nei diversi format esistono svariate categorie alla quale si può prendere parte:

- Open: categoria aperta a tutti, ideale per una prima esperienza;
- Age group: divisione fatta per fasce d'età. 18-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40-44 / 45-49 / 50-54 / 55-59 / 60+, suddivisi per sesso;
- Élite: in questa modalità è possibile ottenere un premio in denaro, in quanto ci si mette a confronto con i migliori atleti a livello mondiale, cercando di raggiungere la vetta delle Spartan Race Point Series.

Spartan Kids

Esiste inoltre una categoria specifica, la Spartan Kids per gli spartani più giovani (4-14 anni), la quale offre i diversi format di gara adattati ai partecipanti.

Ostacoli

Forse l'aspetto più affascinante e spaventoso allo stesso tempo è rappresentato dalle prove da superare in gara. Gli ostacoli sono disseminati lungo il percorso, e solitamente sono preceduti e seguiti da brevi/lunghi tratti di corsa. Generalmente sfruttano molto le risorse naturali presenti nella specifica tappa, come passaggi in fiumi o salite estremamente ripide. Tra i più "famosi":

- Farmer's carry, un esercizio proveniente dal mondo degli Strongman, e prevede il trasporto per tratti specifici di tronchi, secchi pieni di sabbia, palle di pietra, aratri e qualunque cosa possa essere qualificata come pesante;
- Barbed wire crawl, dove bisogna strisciare al di sotto di un filo spinato. Pietre, spuntoni e fango lungo il tragitto, fanno parte del gioco;
- Hercules hoist, Rope climb, Traverse wall, Tyrolean traverse, Monkey bar, Twister, rappresentano le prove dove la tecnica di esecuzione rappresenta la chiave per il successo;

• Spear throw, la prova più iconica di questa disciplina dove bisogna infilzare un manichino di fieno con un giavellotto da una distanza di 7-10m. Solo tre tentativi;

• Fire jump, l'ostacolo che ti separa da una birra fresca e la gioia di aver terminato la gara.

Ad ogni ostacolo (e sparsi ovunque lungo il tratto di gara, per fornire eventuale assistenza medica o supporto agli atleti in difficoltà) sono presenti i Marshall, coloro che hanno il compito di assicurarsi che l'ostacolo sia stato correttamente superato. In caso contrario lo spartano dovrà pagare un piccolo dazio per proseguire: 30 Burpees.

Per rimanere aggiornato sul mondo dello Sport, clicca qui!

Dott. Alessio Nocera

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/spartan-race-tra-fatica-e-gloria/123029