

# BRIEFING DI GARA



**OCEANMAN**  
WE ARE OPEN WATER SWIMMING  
**CATTOLICA**  
EMILIA ROMAGNA  
ITALY

# PROGRAMMA DELL'EVENTO

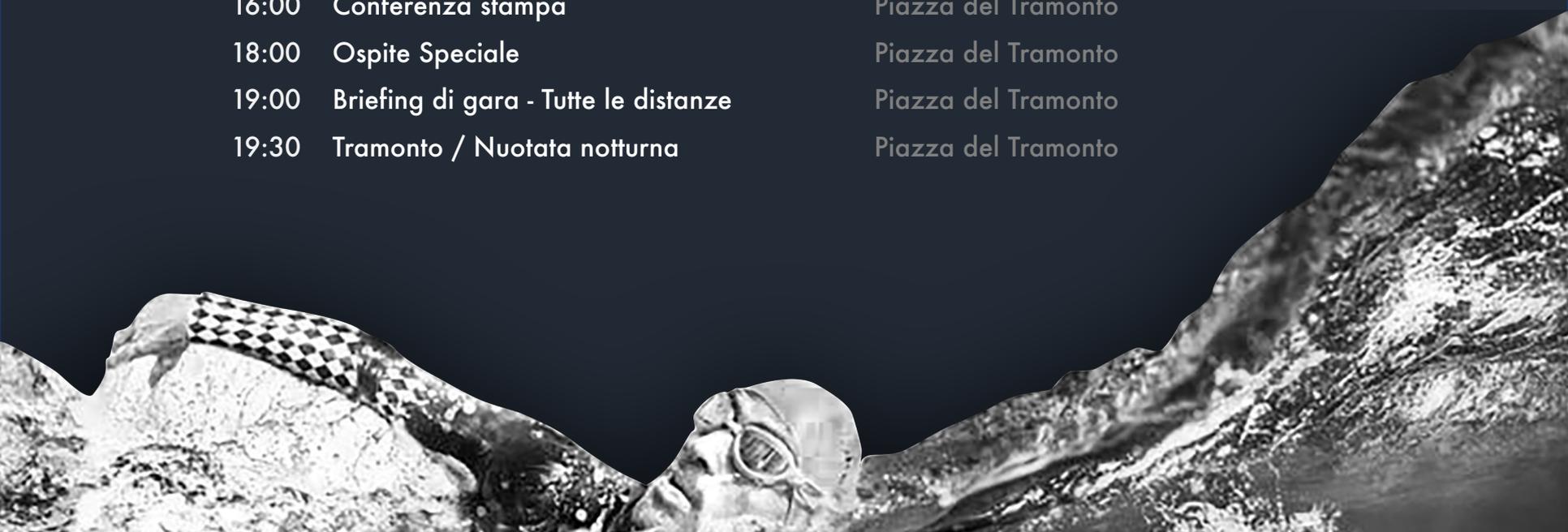


## FRIDAY 23 MAY

- 14:00 – 19:00 Registrazione ed EXPO
- 15:00 Parata delle Nazioni
- 16:00 Conferenza stampa
- 18:00 Ospite Speciale
- 19:00 Briefing di gara - Tutte le distanze
- 19:30 Tramonto / Nuotata notturna

## LOCATION

- Piazza del Tramonto
- Piazza Nettuno**
- Piazza del Tramonto
- Piazza del Tramonto
- Piazza del Tramonto
- Piazza del Tramonto



# PROGRAMMA DELL'EVENTO



SABATO 24 MAGGIO - **PALCO PRINCIPALE E AREA DI PARTENZA**

- 08:30 - 12:00 / 14:00 - 19:00**    **Iscrizioni ed EXPO**
- 9:00 - 9:40**    **Fitness Funzionale di Renny di Timeout Training**
- 10:00**    **Inizio SPRINT**
- 11:45**    **Inizio OCEANKIDS**
- 12:30**    **Inizio OCEANTEAMS**
- 13:30**    **Cerimonia di premiazione**
- 14:30 - 14:45**    Dimostrazione di salvataggio di cani a cura di CISMO
- 15:10 - 15:50**    FUNFIT Dance di Belen Carreras
- 16:00 - 16:10**    Spettacolo di danza di Underground Street Training
- 16:30**    **SwimProve Social Swim**
- 16:10 - 16:50**    Afro Explosion di Ramsy di Underground Street Training
- 17:00 - 17:40**    Ritmo Fit Dance (Zumba) di William Estudante
- 17:45**    Premi della gara Bootcamp

# PROGRAMMA DELL'EVENTO

SABATO 24 MAGGIO - **PIAZZA DEL TRAMONTO**

- 10:10 - 10:50 Danza FUNFIT di Belen Carreras
- 11:00 - 11:40 Afro Exposion di Ramsy di Underground Street Training
- 12:00 - 12:40 Pilates da Simona di Timeout Training
- 13:30 - 14:15 Cerimonia di premiazione
- 16:10 - 16:45 Fitness funzionale di Renny di Timeout Training



**CORSE A OSTACOLI BOOTCAMP PER TUTTO SABATO E DOMENICA  
CON GADGET E PREMI DA SIMONA - TIMEOUT TRAINING**



# PROGRAMMA DELL'EVENTO



DOMENICA 25 MAGGIO – PALCO PRINCIPALE E AREA DI PARTENZA

- 08:30 – 13:00** Registrazione ed EXPO
- 9:00 – 9:40 Fitness funzionale di Renny di Timeout Training
- 10:00** Inizio OCEANMAN
- 11:30** Inizio HALF OCEANMAN
- 15:00 – 15:45** Cerimonia di premiazione
- 16:00 – 16:40 Fun Fit Dance di Belen Carreras
- 16:45 – 17:00 Spettacolo di danza degli Underground Street Training
- 17:00 - 17:40 Ritmo Fit Dance (Zumba) di William Estudante
- 17:45 Premi della gara Bootcamp

# PROGRAMMA DELL'EVENTO

DOMENICA 25 MAGGIO - PIAZZA DEL TRAMONTO

- 10:10 - 10:50 Danza FUNFIT di Belen Carreras
- 11:10 - 11:50 Afro Exposion di Ramsy di Underground Street Training
- 12:10 - 12:50 Pilates da Simona di Timeout Training
- 13:10 - 13:50 Tacfit da Gabriel di Timeout Training
- 14:10 - 14:50 Fitness funzionale di Renny di Timeout Training
- 15:00 - 15:45 Cerimonia di premiazione
- 16:00 - 16:40 Pilates da Simona di Timeout Training

CORSE A OSTACOLI BOOTCAMP PER TUTTO SABATO E DOMENICA  
CON GADGET E PREMI DA SIMONA - TIMEOUT TRAINING



# PARATA DELLE NAZIONI

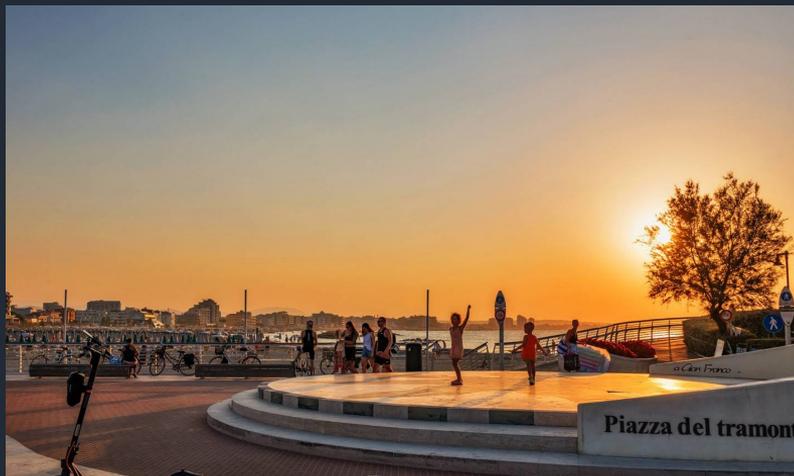
Quest'anno avremo oltre 48 nazioni rappresentate all'evento OCEANMAN Cattolica. Per questo motivo, organizzeremo la nostra prima Parata delle Nazioni, che sarà una breve camminata di circa 800 m lungo la passeggiata di Cattolica. Assicuratevi di non perdere questo spettacolare evento, dove avrai l'opportunità di camminare e sventolare con orgoglio la bandiera del tuo paese per le strade di Cattolica. Ci incontreremo tutti alle 15:00 presso Piazza Nettuno a Cattolica. Porta la bandiera del tuo paese e mostralo con orgoglio!



Piazza Nettuno

<https://maps.app.goo.gl/PfoyXBBab6xn7Z938>

# PROGRAMMA DELL'EVENTO



**LUOGO DELL'EVENTO**  
Piazza del Tramonto

<https://maps.app.goo.gl/HMN4gdeBzCktnBS48>



**PARATA DELLE NAZIONI**  
Piazza Nettuno

<https://maps.app.goo.gl/PfoyXBBab6xn7Z938>

# SWIMPROVE SOCIAL SWIM

Ricognizione del percorso 10km/5km, test dell'acqua, temperatura e attrezzature con il team di Swimprove, che guiderà la fase di attivazione e nuoto. Al termine, i loro coach saranno a disposizione per fornire consigli tecnici e tattici in vista della gara.

È gratuito per chiunque desideri partecipare.

Sabato 16:30 - SwimProve Social Swim Piazza del Tramonto

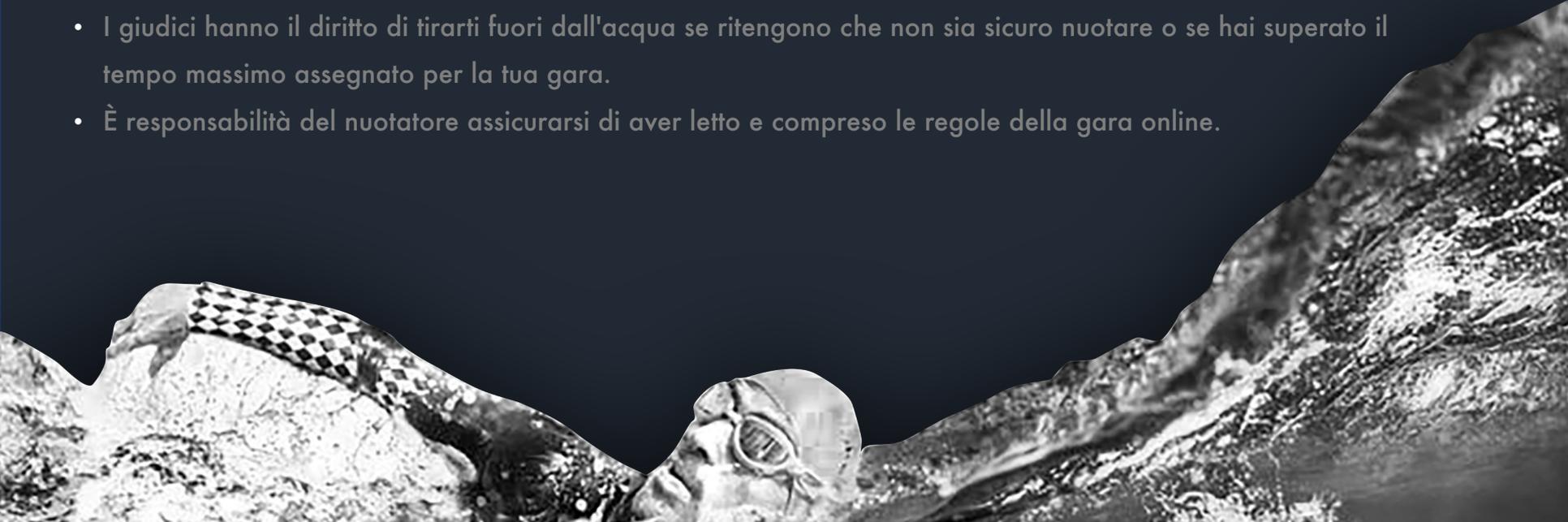


# INFORMAZIONI SULLA GARA

	OCEANMAN	HALF OCEANMAN	SPRINT	OCEANKIDS	OCEANTEAMS
Distanza	10km	5km	2km	500m	500m x 3
Tempo massimo	3km - 1h30min 6km - 3h	3km - 1h30min	No	No	No
Limite di tempo	4h30min	2h30min	1h30min	No	No
Punti di ristoro	2.5km / 5km	2.5km	No	No	No
Temperatura dell'acqua	19.2°	19.2°	19°	19°	19°
Muta	Opzionale	Opzionale	Opzionale	Opzionale	Opzionale
Boa di sicurezza	Obbligatorio	Obbligatorio	Obbligatorio	Obbligatorio	Obbligatorio

# REGOLE E REGOLAMENTI DELLA GARA

- Il boa di sicurezza è obbligatorio.
- Il chip della gara deve essere indossato su una delle caviglie.
- Il chip della gara deve essere consegnato immediatamente dopo la gara o affrontare una multa di 50 euro.
- I boe del percorso devono essere seguiti correttamente.
- I giudici hanno il diritto di tirarti fuori dall'acqua se ritengono che non sia sicuro nuotare o se hai superato il tempo massimo assegnato per la tua gara.
- È responsabilità del nuotatore assicurarsi di aver letto e compreso le regole della gara online.





Scopri la forza che è in te! ✨  
**Pilates, Tacfit, Funfit** e molto altro – portati in vita da **Time Out Training**.

**Muoviti. Respira. Trasformati.**

Scopri il nostro programma completo e unisciti al movimento che darà energia al tuo corpo e ispirazione alla tua anima!



[www.timeout.training](http://www.timeout.training)

Email: [info@timeout.training](mailto:info@timeout.training)

# ACQUISTI DAL SITO

Si prega di notare che tutti gli articoli acquistati tramite il sito web devono essere ritirati durante la consegna dei pacchi gara. OCEANMAN non effettuerà spedizioni postali.

JOIN THE AUTHENTIC SWIMMING LIFESTYLE | WORLDWIDE SHIPPING

**OCEANMAN**  
WE ARE OPEN WATER SWIMMING

SWIMWEAR HOODIES & SWEATSHIRTS T-SHIRTS EQUIPMENT HEADWEAR NEW COLLECTION GUTIE

WE ARE OPEN WATER SWIMMING

WOMEN MEN

IT'S ALL YOURS

**NEW COLLECTION**

NEW SWEATSHIRTS, VESTS, T-SHIRTS, CAPS, OUR BRAND NEW BACKPACK FOR ALL YOUR TRIPS

# OCEANMAN SHOP

Vieni all'OCEANMAN Shop, situato nel cuore dell'Area Atleti, e scopri tutte le ultime novità del mondo OCEANMAN! Dall'abbigliamento tecnico agli accessori ad alte prestazioni, abbiamo tutto ciò che ti serve per vivere e mostrare la tua passione per il nuoto in acque libere. Che tu stia gareggiando, tifando o semplicemente ami questo sport, c'è qualcosa per tutti. Non perdertelo – passa a trovarci e preparati come un vero Oceanman!





CATTOLICA 23th - 25th MAY

SPRINT 2 KM - 1 LAP

START  
FINISH





CATTOLICA 23th - 25th MAY

OCEANTEAMS 3 X 500 M

START  
FINISH





CATTOLICA 23th - 25th MAY

OCEANKIDS 500 M - 1 LAP

START  
FINISH





**CATTOLICA** 23th - 25th MAY

**OCEANMAN 10 KM - 2 LAPS**

**START  
FINISH**

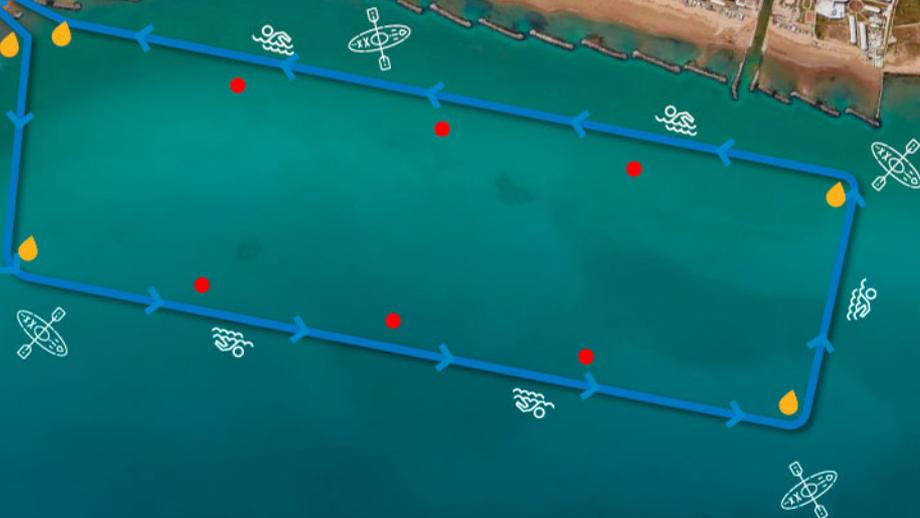




**CATTOLICA** 23th - 25th MAY

**HALF OCEANMAN 5 KM - 1 LAP**

**START  
FINISH**

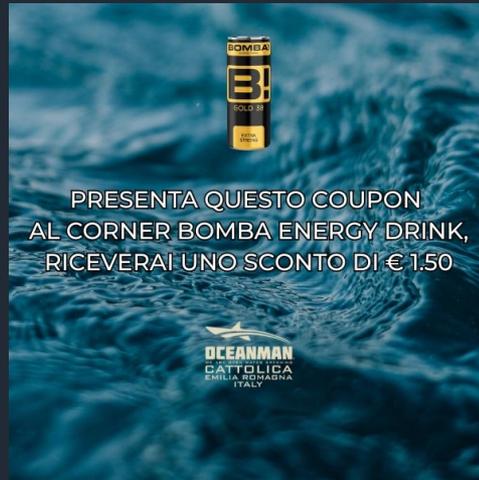


# PARTNER UFFICIALE ENERGY DRINK

Non dimenticare di ritirare il tuo coupon per la BOMBA! Energy drink – il tuo momento di energia comincia da qui.  
Dai forza al corpo, accendi la mente e tuffati nella tua gara con grinta e determinazione.

Non è solo una bevanda, è la scintilla che accende la tua impresa.

**Prendila. Bevila. Domina l'acqua.**



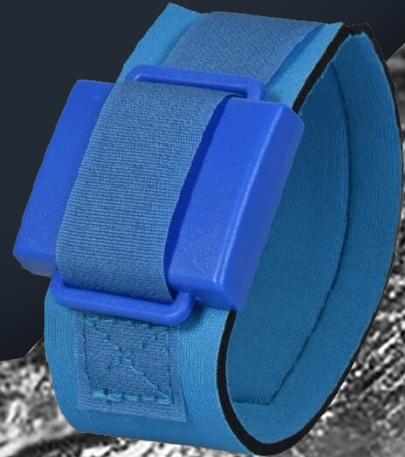
# CHIP DI CRONOMETRAGGIO

All'interno di ogni borsa gara troverai il tuo chip elettronico per il cronometraggio.

Indossa il chip di cronometraggio alla caviglia destra o sinistra.

Se stai indossando una muta, puoi mettere il chip sopra la muta.

**NESSUN CHIP = NESSUN RISULTATO = DNF**



# DIVERSE DISTANZE

- Alcuni atleti si sono registrati per più distanze.
- Per ogni gara riceverai un chip di cronometraggio unico.
- Assicurati di indossare il chip di cronometraggio corretto per ogni gara.
- Per evitare confusioni, controlla quale chip corrisponde a quale gara.



# CRONOMETRAGGIO UFFICIALE

Ogni secondo conta all'OCEANMAN Cattolica, e grazie al nostro Cronometraggio Ufficiale, la tua performance sarà monitorata con precisione, passione e professionalità. Dalla partenza all'arrivo, garantiscono risultati accurati e un cronometraggio impeccabile – perché ogni nuotatore merita di brillare.

Lascia che sia il tempo a raccontare la tua storia!



Il giorno della tua gara, potrai consultare i tuoi risultati in tempo reale scansionando questo codice QR.



# CERTIFICATI

I risultati della tua gara saranno disponibili online dopo la gara. Potrai visualizzarli scansionando il QR Code.

Non dimenticare di scaricare il tuo Certificato **NextRace** una volta terminata la gara e confermato il tuo tempo.



# GRUPPO WHATSAPP OCEANMAN CATTOLICA

Resta connesso per tutto il weekend!

Non perdere nemmeno un aggiornamento – da eventuali cambiamenti dell'ultimo minuto al programma, alle informazioni utili da sapere. Condivideremo anche consigli su cosa vedere, fare e vivere a Cattolica. Il tuo weekend OCEANMAN perfetto inizia qui – resta informato, resta ispirato! Inviaci un messaggio WhatsApp con il tuo numero e scrivici che vuoi essere aggiunto al gruppo.

Mark +39 393 611 5675



## EVENT T-SHIRT



## DRAW STRING BAG



## FINISHER MEDAL



## TROPHY



## PODIUM MEDAL



## ATHLETES KIT

Each swimmer will receive a race t-shirt and bag, and those who cross the finish line will earn a finisher medal.

If you place in the top three of your age group, you will receive a podium medal. Additionally, if you finish in the top three for your distance, you will be awarded a trophy.

# CERIMONIA DI PREMIAZIONE

Terremo le cerimonie di premiazione di Oceanman Cattolica sia sabato che domenica, durante le quali celebriamo i campioni del mare premiando le seguenti categorie:

Preparatevi a momenti indimenticabili, applausi scroscianti e l'onore di salire sul podio – è il vostro momento di brillare!

## SATURDAY 24th May

OCEANKIDS 500M	Category	Male 1st / 2nd / 3rd
	U9	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	U12	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	U15	Male & Female 1st / 2nd / 3rd

OCEANTEAMS 500M	Category	1st / 2nd / 3rd
	Male	
	Female	
	Miixed	

SPRINT 2KM	Category	
	INSPIRATION	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	JUNIOR	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 20-29	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 30-39	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 40-49	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 50-59	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 60-69	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER +70	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	OVERALL WINNER	Male & Female 1st / 2nd / 3rd

## SUNDAY 25th May

HALF OCEANMAN 5KM	Category	
	INSPIRATION	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	JUNIOR	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 20-29	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 30-39	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 40-49	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 50-59	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 60-69	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER +70	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	OVERALL WINNER	Male & Female 1st / 2nd / 3rd

OCEANMAN 10KM	Category	
	INSPIRATION	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	JUNIOR	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 20-29	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 30-39	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 40-49	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 50-59	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER 60-69	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	MASTER +70	Male & Female 1st / 2nd / 3rd
	OVERALL WINNER	Male & Female 1st / 2nd / 3rd

## DEPOSITO BORSE

Avremo un'area per il deposito delle borse all'inizio di ogni gara, così potrai vestirti con il tuo costume da bagno, mettere tutti i tuoi vestiti nella tua borsa e avremo i tuoi vestiti pronti per te quando arriverai al traguardo. Ti preghiamo di cercare di tenere tutti i tuoi effetti personali in una sola borsa, grazie.





# JTB STORE

## JUST FOR COOL PEOPLE

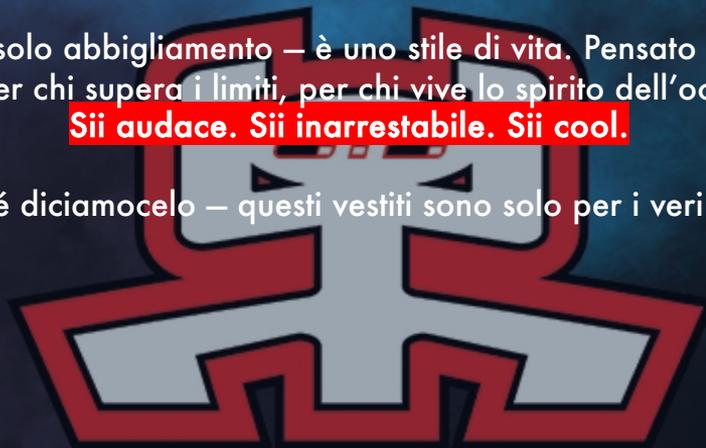
Store

Search products...

Assicurati di visitare lo stand di **JTBSTORE.COM** all'edizione di quest'anno di **OCEANMAN Cattolica** e prendi capi d'abbigliamento davvero epici.

Non è solo abbigliamento – è uno stile di vita. Pensato per chi osa, per chi supera i limiti, per chi vive lo spirito dell'oceano.  
**Sii audace. Sii inarrestabile. Sii cool.**

Perché diciamocelo – questi vestiti sono solo per i veri cool.



# PREVISIONI METEO 24 / 25 MAGGIO

SABATO 24 MAGGIO

19°

TEMPERATURA DELL'ACQUA

MUTA FACOLTATIVA

DOMENICA 25 MAGGIO

19.2°

TEMPERATURA DELL'ACQUA

MUTA FACOLTATIVA





# ATTREZZATURA OBBLIGATORIA

Tutti i partecipanti dovranno avere quanto segue:

Cuffia da nuoto  
Occhialini da nuoto  
Chip di cronometraggio  
Boa di sicurezza

# BRIEFING DI GARA



**OCEANMAN**  
WE ARE OPEN WATER SWIMMING  
**CATTOLICA**  
EMILIA ROMAGNA  
ITALY