



Elba Swim 647

edizione #3



Abbracciamoli – Acque Libere

ELBA SWIM 647, 24 Ottobre 2020

La manifestazione si compone di 3 percorsi che sarà possibile fare singolarmente:

- **Elba Swim 647 – distanza 12.000 metri¹**
Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la Spiaggia delle Ghiaie (Viale delle Ghiaie, Portoferraio, LI) verso Scoglietto di Portoferraio e direzione Capo Enfola. Pausa per ristoro e direzione Marciana Marina. Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 10:00, è di 6 ore.
- **Elba Swim 647 Middle – distanza 6.000 metri²**
Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la Spiaggia dell'Enfola (nord) verso Marciana Marina. Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 12:15 circa, è di 3 ore
- **Elba Swim 647 OneThird – distanza 3.500 metri³**
Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la Spiaggia Paolina (nord) verso Marciana Marina. Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 13:15 circa, è di 2 ore

Per tutte le percorrenze:

è consentito nuotare in qualsiasi stile di nuoto ma non è ammesso l'uso di pinne, pull buoy, boccagli, palette, guanti palmati. Sono consentiti l'uso della muta e di costumi gommati.

L'età minima per partecipare, con il consenso scritto e la sottoscrizione dell'apposito modulo, fornito dall'organizzazione, da parte del genitore (o da chi ne fa le veci), è di anni 14 da compiersi nel corso del 2020. Non vi è età massima per poter partecipare. Ogni nuotatore dovrà dimostrare idoneità (tramite certificato medico agonistico in corso di validità) a poter svolgere la nuotata.

¹ La percorrenza potrebbe non essere precisa.

² La percorrenza potrebbe non essere precisa.

³ La percorrenza potrebbe non essere precisa.



Elba Swim 647

edizione #3



Regolamento

1. L'evento è organizzato da Abbracciamoli ONLUS.
2. La manifestazione ha carattere non competitivo, ma verrà comunque rilevato il tempo di percorrenza manuale di ogni singolo partecipante per determinare una classifica a fine giornata.
3. La compilazione del modulo d'iscrizione (via web) e la sottoscrizione delle indicazioni in merito a: stato di buona salute, capacità natatorie, scarico di responsabilità, dati personali, percorso alternativo, quota di iscrizione e firma, è obbligatoria. L'iscrizione si può effettuare, dal 15 settembre 2020, solo al link <https://adm.abbracciamoli.it/elbaswim/>.
4. L'accettazione finale dell'iscrizione è a discrezione insindacabile dell'Organizzazione ed è da considerarsi confermata solo con la pubblicazione del proprio nominativo sulla *starting list* pubblicata su www.abbracciamoli.it.
6. Al nuotatore oltre l'uso di cuffia e di occhialini, consigliamo l'utilizzo della muta anche se facoltativa. Sono ammessi inoltre costumi, mutini smanicati, costumoni.
7. È a totale discrezione dell'organizzazione l'obbligo a tutti gli atleti dell'utilizzo della muta o meno qualora si ritenga la condizione necessaria per la tutela della salute in relazione alla temperatura dell'acqua. Sono da considerarsi temperature che necessitano una valutazione da parte dell'Organizzazione quelle sotto i 18° e quelle sopra i 24°.
9. Il personale dell'organizzazione controllerà il corretto svolgimento della nuotata. I partecipanti potranno essere in qualsiasi momento costretti all'abbandono della manifestazione ad insindacabile giudizio degli organizzatori o del medico, qualora le condizioni lo rendano opportuno o necessario. I partecipanti saranno tenuti a seguire ogni ulteriore misura di sicurezza predisposta dall'organizzazione.
10. Per ragioni organizzative e di sicurezza, la nuotata sarà limitata a 70 nuotatori totali.
11. Età minima di partecipazione: 14 anni
12. Per i partecipanti "minori" (sotto i 18 anni compiuti) è fatto obbligo il consenso di uno dei genitori, con l'apposizione di due firme (partecipante ed esercente la patria potestà) specificando il numero e il tipo di un documento di riconoscimento del genitore a mezzo copia dello stesso.
13. Quote di iscrizione:
 - € 50,00 per Elba Swim 647 e Elba Swim 647 Middle
 - € 30,00 per Elba Swim OneThirdUna volta effettuata l'iscrizione, la quota non verrà restituita.
14. L'organizzazione si riserva di sospendere o modificare la manifestazione a proprio insindacabile giudizio per motivi o condizioni che non possano garantire condizioni di sicurezza. In caso di mancato svolgimento per pessime condizioni atmosferiche o per altre gravi cause, l'importo versato quale quota d'iscrizione non sarà restituito, verrà comunque consegnato il riconoscimento a ricordo della manifestazione.
15. Tempi massimo di percorrenza:

Elba Swim 647 – distanza 12.000 metri	6 ore
Elba Swim 647 Middle – distanza 6.000 metri	3 ore
Elba Swim 647 OneThird – distanza 3.500 metri	2 ore



Elba Swim 647

edizione #3



16. Le iscrizioni si chiuderanno il 10 ottobre 2020 o al raggiungimento del numero di partecipanti previsti (accettati e in regola con il pagamento della quota)
17. L'organizzazione può riservarsi di squalificare per comportamento antisportivo.
18. Il percorso è esplicitato nel dettaglio di ogni tratta. E' previsto un punto di rifornimento, per Elba Swim 647, allo Scoglio della Nave
19. Il pacco gara contiene: cuffia, boa, cordino, integratore, acqua, etichetta per boa e per sacca rifornimenti
20. Saranno premiati:
1° classificato di ogni percorrenza F e M

Consigli utili per i partecipanti

1. Prepararsi adeguatamente in piscina o provando il nuoto in acque libere per almeno 60/70 min.
2. Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi; non bere alcolici prima della gara.
3. Per i nuotatori che non avessero la muta, consigliamo lanolina e olio canforato (acquistabili in farmacia).
4. Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.
5. Il pallone di sicurezza (boa) va legato in vita e tenuto ad una distanza di circa 1 metro dal corpo, evitando di usare il pallone come salvagente, poiché aumenta l'attrito con l'acqua ed impedisce l'avanzamento.
6. In caso di affanno eccessivo, fermarsi e riprendere fiato utilizzando il pallone come sostegno.
7. Eventuale richiesta di soccorso in acqua, rivolta ai mezzi di servizio più vicini, va eseguita mantenendo un braccio teso in alto e utilizzando la boa di segnalazione per sostenersi.
8. Gli organizzatori declinano ogni responsabilità riguardo furti o perdite di oggetti preziosi, borsellini, orologi, vestiti etc. contenuti nei sacchi gara che verranno consegnati per la custodia durante lo svolgimento della gara.