

Abbracciamoli – Acque Libere

Castello di Miramare (TS), 18 Settembre 2021

Nuotiamo nell'oasi è una maratona di nuoto non competitiva, aperta a tutti per sensibilizzare il pubblico sull'importanza di conservare l'ecosistema e mantenerlo *plastic-free*. Il ricavato dell'iniziativa andrà ad Abbracciamoli Onlus per finanziare iniziative di ricerca nel campo dell'oncologia pediatrica, che devolverà quanto raccolto al reparto "Emato-Oncologia e Centro Trapianti" dell'IRCCS Burlo Garofolo di Trieste.

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

- **8.000 metri**¹

Il percorso, con partenza dal centro velico della Società Velica di Barcola e Grignano, si sviluppa in linea retta verso l'AMP e il castello di Miramare, restando entro i 200 mt dalla costa. Si raggiunge la boa MAMBO e si arriva al limitare della zona balneabile dell'AMP. Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 10:00, è di 4 ore.

- **3.500 metri**²

Il percorso, con partenza dal porticciolo *Cedas*, si sviluppa in linea retta verso l'AMP e il castello di Miramare, restando entro i 200 mt dalla costa. Si raggiunge la boa MAMBO e si arriva al limitare della zona balneabile dell'AMP. Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 12:00 circa, è di 2 ore

- **1.500 metri**³

La partenza è prevista dalla spiaggia antistante i *Bagni Sticco*, si sviluppa in linea retta costeggiando l'AMP, si raggiunge la boa MAMBO e si rientra verso il limitare della zona balneabile dell'AMP. Il tempo massimo di percorrenza di questa distanza, che partirà alle ore 13:00 circa, è di 1 ora

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 2021. 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.

Regolamento

1. L'evento è organizzato da Abbracciamoli ONLUS e da Fondazione WWF
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 solo al link <https://adm.abbracciamoli.it/>.
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 100 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 la distanza 8.000 mt

€ 30,00 per le distanze 3.500 e 1.500 mt

Una volta effettuata l'iscrizione, la quota non potrà essere 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:

Distanza 8.000 metri	4 ore
Distanza 3.500 metri	2 ore
Distanza 1.500 metri	1 ora

16. Le iscrizioni si chiuderanno il 14 settembre 2021 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. Non sono previsti punti di rifornimento.
19. Il pacco gara contiene: cuffia, cordino, integratore, acqua, etichetta per boa e per sacca rifornimenti
22. Durante la nuotata sarà obbligatorio indossare la boa. Essendo un evento dedicato al rispetto per l'ambiente, ci poniamo l'obiettivo di ridurre l'uso di gomme e plastiche. Invitiamo pertanto i nuotatori in possesso della propria a portarla con sé. Chi ne fosse sprovvisto potrà farne richiesta all'organizzazione (al costo di €5)
21. Saranno premiati:
 - 1° classificato di ogni percorrenza F e M

Misure di prevenzione anti contagio covid-19

23. È obbligatorio all'ingresso, all'interno e all'uscita dell'area gara mantenere la distanza minima di 1 metro. Non sostare nelle aree comuni. Durante la permanenza nell'area si prega di evitare il formarsi di assembramenti. L'ingresso sarà comunque limitato al mantenimento della misura di precauzione per evitare assembramenti.
24. Al ritiro del pacco gara verrà rilevata la temperatura corporea: se dovesse risultare superiore ai 37,5°C non sarà possibile partecipare alla nuotata.
25. Al ritiro pacco gara è obbligatorio consegnare l'autocertificazione sul proprio stato di salute. Per gli atleti minorenni sarà necessaria l'autorizzazione dei genitori.
26. È obbligatorio accedere alla consegna del pacco gara e all'area gara con mascherina.
27. Ogni atleta è tenuto ad osservare, rispettare ed applicare le indicazioni sulle norme di prevenzione e di comportamento.
28. Presso la zona ritiro pacchi gara sarà disponibile disinfettante a base alcolica nel caso non si disponesse del proprio.
29. Rispettare gli orari dettati dal programma fornito dall'organizzazione e le regole per evitare assembramenti.
30. Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale alla quale sarà apposto il numero di gara; l'organizzazione declina ogni responsabilità sugli oggetti stessi.

NORME DA SEGUIRE IN OGNI MOMENTO

- ✓ garantire sempre la distanza di sicurezza minima di 1 m
- ✓ indossare mascherina e guanti ma smaltirli dove espressamente indicato

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.