



ABBRACCIAMOLI
ONLUS

Abbracciamoli Tour – Acque Libere
PORTO VALTRAVAGLIA, 5 Ago 2018

La manifestazione si compone di 4 percorsi che sarà possibile fare singolarmente o in combinata:

- **Porto Valtravaglia Sprint – distanza 1.500 metri**

Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la spiaggia subito a destra di Punta Molino, prevede la percorrenza di circa 1.500 m, segnalati mediante nr. 3 boe colorate. Il percorso, avrà forma triangolare, con arrivo sotto l'arco gonfiabile dove saranno poste le rilevazioni cronometriche.

Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà indicativamente alle ore 13:30, è di 1 ora.

- **Oggebbio - Porto Valtravaglia – distanza 5.000 metri**

Il percorso, con partenza dal Lido Casa Vela (Comune di Oggebbio) e arrivo nella spiaggia di Porto Valtravaglia, prevede la percorrenza di circa 5.000 m, segnalati da imbarcazioni guida e da nr. 2 boe colorate verso l'arrivo. Il percorso avrà come arrivo l'arco gonfiabile dove saranno poste le rilevazioni cronometriche.

Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà indicativamente alle ore 10:00, è di 2h30'.

- **Porto Valtravaglia Staffetta – distanza 3x1.000 metri a squadre**

Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la spiaggia immediatamente a destra di Piazza Imbarcadere, prevede la percorrenza di circa 1.000 m per ogni frazionista (3), segnalati mediante 3 boe colorate. Il percorso, avrà forma triangolare, con arrivo sotto l'arco gonfiabile dove sarà posta la rilevazione cronometrica. Le partenze di ogni frazione si svolgeranno da terra. Il cambio tra frazionisti avverrà mediante scambio del chip fuori dall'acqua seguendo il percorso specificato dagli organizzatori nel briefing pre gara.

Il tempo massimo (totale) di percorrenza della staffetta, che partirà indicativamente alle ore 15:00, è di 1h30'.

- **Porto Valtravaglia Junior – distanza 400 metri**

Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la spiaggia immediatamente a destra di Piazza Imbarcadere, prevede la percorrenza di circa 400 m, segnalati mediante 3 boe colorate. Il percorso, avrà forma lineare, con arrivo sotto l'arco gonfiabile dove saranno poste le rilevazioni cronometriche. L'età per partecipare è compresa tra 4 e 12 anni, è necessario il consenso scritto e la sottoscrizione dell'apposito modulo, fornito dall'organizzazione, da parte del genitore o da chi ne fa le veci. I partecipanti potranno essere accompagnati da 1 o 2 tutor.

Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà indicativamente alle ore 17:00, è di 30'.



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 12 (tranne percorso "Porto Valtravaglia Junior), da compiersi nel corso del 2018. Non vi è età massima per poter partecipare. Ogni nuotatore dovrà dimostrare idoneità (tramite certificato) a poter svolgere la nuotata.

Regolamento

1. L'evento è inserito nel circuito Abbracciamoli Tour - Acque Libere.
2. La manifestazione ha carattere non competitivo, ma verrà comunque rilevato il tempo di percorrenza di ogni singolo partecipante per determinare una classifica al fine della partecipazione alle classifiche di giornata.
3. La compilazione del modulo d'iscrizione 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 sul sito www.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.
5. È obbligatorio il certificato medico in corso di validità:

Porto Valtravaglia Sprint – distanza 1.500 metri	NON AGONISTICO
Oggebbio - Porto Valtravaglia – distanza 5.000 metri	AGONISTICO (nuoto o triathlon)
Porto Valtravaglia Staffetta – distanza 1.000x3 metri	NON AGONISTICO
Porto Valtravaglia Junior – distanza 400 metri	NESSUN CERTIFICATO

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 dei medici. 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 200 nuotatori.
11. Età minima di partecipazione: 12 anni (tranne percorso "Porto Valtravaglia Junior)



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. 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

Porto Valtravaglia Sprint – distanza 1.500 metri	h 1:00
Oggebbio - Porto Valtravaglia – distanza 5.000 metri	h 2:30
Porto Valtravaglia Staffetta – distanza 1.000x3 metri	h 1:30
Porto Valtravaglia Junior – distanza 400 metri	h 0:30
16. Le iscrizioni si chiuderanno il 30 luglio 2018 o al raggiungimento di 200 partecipanti.
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 sui percorsi.
19. Il pacco gara contiene: cuffia, boa ed eventuali gadget degli sponsor.
20. L'atleta che dovesse perdere il chip durante la nuotata sarà squalificato. Non gli sarà restituita la caparra di € 10,00 consegnata al ritiro pacco gara.
21. Saranno premiati:
 - 1°, 2° e 3° classificato Oggebbio-Porto Valtravaglia M e F
 - 1°, 2° e 3° classificato Sprint M e F
 - 1° Staffetta classificata assoluta, 1° Atleta assoluto combinata A+B+C, Riconoscimento per tutti i junior

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 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 a riguardo di 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.



Quote di partecipazione singole tratte:

	Quota	Distanza	fino al 15/7 (*)	dal 16/7 al 30/7 (*)
Oggebbio - Porto Valtravaglia – distanza 5.000 metri	A	5.000 m	€30,00	€36,00
Porto Valtravaglia Sprint – distanza 1.500 metri	B	1.500 m	€20,00	€24,00
Porto Valtravaglia Staffetta – distanza 1.000x3 metri	C	3 x 1.000 m	€45,00	€54,00
Porto Valtravaglia Junior – distanza 400 metri	D	400 m	€10,00	€10,00

(*) alla quota saranno aggiunte €10,00 a titolo di caparra per il chip. Tale caparra sarà restituita alla riconsegna del chip stesso presso il punto predisposto dall'organizzazione

Quote di partecipazione tratte combinate:

Combinazioni	Percorsi	fino al 15/7 (*)	dal 16/7 al 30/7 (*)
A+B	5.000+1.500	€43,00	€51,00
B+C	1.500+1.000 staffetta	€30,00	€36,00
A+C	5.000+1.000 staffetta	€39,00	€46,00
A+B+C	5.000+1.500+1000 staffetta	€56,00	€67,00

Informazioni utili per i partecipanti

Parcheggio	Il parcheggio sarà predisposto in aree specifiche indicate dal Comune di Porto Valtravaglia. A tutti coloro che si iscriveranno verrà data la possibilità di stampare un tagliando da esporre sul cruscotto dell'auto che darà diritto al parcheggio gratuito nelle aree predisposte e segnalate. Chiunque non sia provvisto di tagliando specifico sarà soggetto alle normali sanzioni se lascerà l'auto in luoghi non consentiti.
Pranzo/ristoro	Appositi punti di ristoro saranno messi a disposizione dei partecipanti con tariffe convenzionate. All'interno del pacco gara ci saranno le indicazioni dei locali e dei prezzi speciali per i partecipanti alla manifestazione.
Chip	Il chip avrà una cauzione di €10,00 (da pagarsi in contanti al ritiro del pacco gara) che sarà restituita solo dopo restituzione dello stesso al punto che verrà indicato dall'organizzazione