



La CANOTTIERI
città di OMEGNA 1890 asd
organizza:



18^a ed.

DA RIVA A RIVA

TRAVERSATA A NUOTO DA BORCA A BAGNELLA

Domenica 28 luglio

ORE 11 · OMEGNA

REGOLAMENTO MANIFESTAZIONE

- 1) **LA MANIFESTAZIONE HA CARATTERE AMATORIALE, NON COMPETITIVA;**
- 2) E' obbligatoria la compilazione e la sottoscrizione del modulo di iscrizione online sul sito "cronolagodorta.it" e il relativo pagamento con l'utilizzo di pagamento con carta di credito attraverso la piattaforma PAYPAL. Verrà inviata agli iscritti la conferma dell'iscrizione non appena verrà verificato il pagamento della quota di partecipazione;
- 3) la quota individuale di partecipazione è di **€. 30,00**;
- 4) Tutti i nuotatori dovranno essere muniti della **PROPRIA** boa individuale di sicurezza da utilizzare durante la nuotata unita al corpo da una fettuccia. Nel caso di mancato possesso l'organizzazione potrà fornirla ad un costo aggiuntivo di 5,00 €, per un importo complessivo di **€35,00** (30,00€ quota di partecipazione + boa €. 5,00). Questa scelta dovrà essere effettuata durante la procedura d'iscrizione;
- 5) Alla boa (di proprietà o fornita dall'organizzazione) verrà apposto il chip identificativo necessario per la presa tempo;
- 6) Coloro che arriveranno al traguardo privi della suddetta boa saranno considerati estranei alla manifestazione;
- 7) Nel pacco gara ogni concorrente troverà anche una cuffia (di colore diverso per i 2 percorsi) che dovrà essere **OBBLIGATORIAMENTE** indossata da ogni nuotatore..
- 8) durante la procedura di iscrizione si dovrà procedere **OBBLIGATORIAMENTE** al caricamento della scansione in formato PDF o dell'immagine JPG del proprio certificato medico di sana e robusta costituzione (rilasciato dal proprio medico di base) o in alternativa per chi ne fosse in possesso del certificato medico sportivo in corso di validità. Senza certificato medico non sarà possibile completare la procedura d'iscrizione alla traversata;
- 9) Tutti i partecipanti dovranno presentarsi all'accredito, per il ritiro del pacco gara, muniti di documento di identità e della copia **FIRMATA** del modulo d'iscrizione in formato cartaceo (che riceverete al termine della procedura d'iscrizione) da consegnare al tavolo. In alternativa sarà possibile esibire il file che verrà inviato al cellulare al termine della procedura d'iscrizione;
- 10) Per i partecipanti "minorenni" (sotto i 18 anni compiuti) è fatto obbligo il consenso con l'apposizione di due firme (partecipante ed esercente la patria potestà) e la presenza alla manifestazione di uno dei genitori.
- 11) Alla manifestazione è consentita la partecipazione ai minori che abbiano compiuto **11 anni** (nati entro il 27/7/2013).
- 12) **Le iscrizioni si CHIUDERANNO GIOVEDI' 18 LUGLIO 2024 alle ore 20,00 o al raggiungimento entro tale data del numero massimo di 400 iscritti.** Oltre questa data non sarà garantito il pacco gara completo. La pagina dedicata alla manifestazione del sito "cronolagodorta.it" mostrerà in evidenza il numero aggiornato progressivo degli iscritti. Il sistema si bloccherà al raggiungimento del numero massimo di iscrizioni prefissato;
- 13) La quota di iscrizione, in caso di rinuncia, non verrà restituita;
- 14) In caso di disponibilità di posti, le iscrizioni potranno essere effettuate anche la mattina della manifestazione entro le ore 10,00 con una maggiorazione di 5,00 €;
- 15) E' consentito l'uso di mute in neoprene;
- 16) E' consentito l'uso di salvagente o pinne per i partecipanti "Disabili";

- 17) Le eventuali barche private al seguito dovranno tenere una distanza di sicurezza di mt. 50 dal partecipante più esterno alla scia dei concorrenti. Le barche a motore vs/Omegna, le barche a remi vs/Orta;
- 18) L'Organizzazione si riserva di sospendere la manifestazione in caso di cattive condizioni meteo o per motivi che, a proprio insindacabile giudizio, non possano garantire condizioni di sicurezza;
- 19) Il percorso sarà segnalato da una "corsia" di boe rosse poste sull'intera larghezza del lago che, durante la nuotata, dovranno essere tenute alla vostra sinistra;
- 20) Per chi effettuerà il percorso "B - lungo" la boa di virata sarà una grossa boa arancione posta sulla sponda opposta del lago. Presso la boa di virata sarà presente un addetto dell'organizzazione incaricato di verificare il corretto transito degli atleti.
- 21) Gli atleti che effettueranno un taglio del percorso o non effettueranno correttamente la virata di metà percorso saranno squalificati.
- 22) All'arrivo personale dell'organizzazione provvederà ad aiutare i nuotatori all'uscita dall'acqua;
- 23) Tempo massimo di percorrenza: 90 minuti. Dopo tale termine, gli atleti ancora in acqua, verranno recuperati dai mezzi dell'organizzazione.



N.B.: LA MANIFESTAZIONE VERRA' EFFETTUATA SEGUENDO LE DISPOSIZIONI ANTI-COVID IN VIGORE AL MOMENTO DATE DALLA LEGGE ITALIANA.

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Ore 8,00/10,00 – Sede Canottieri Loc. Bagnella - Ritrovo e accredito con consegna pacco gara

Ore 10,30 - Trasporto degli atleti Percorso "A" alla partenza presso la Riva di Borca con mezzi messi a disposizione dall'Organizzazione; sarà cura della stessa riportare i sacchetti con gli indumenti presso la zona di arrivo.

Ore 11,00: TUFFO DI PARTENZA in contemporanea per le due distanze.

PREMIAZIONI:

verranno premiati i primi 3 arrivati Maschile/Femminile del percorso "A" e del percorso "B";

Premi ad estrazione tra tutti i partecipanti;

Medaglia "FINISHER" a tutti i nuotatori che termineranno la traversata;

All'arrivo sarà predisposto un ricco buffet per tutti i nuotatori che hanno partecipato alla traversata.

CONSIGLI UTILI PER I PARTECIPANTI

- Prepararsi adeguatamente, nuotando in piscina per una sessantina di vasche o provando il nuoto in acque libere per almeno 30 / 40 min.
- Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi; non bere alcolici prima della gara.
- Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.
- La boa di sicurezza va legata in vita e tenuta ad una distanza di circa 1 metro dal corpo, evitando di usarla come salvagente, poiché aumenta l'attrito con l'acqua ed impedisce l'avanzamento.
- In caso di affanno eccessivo, fermarsi e riprendere fiato utilizzando la boa come sostegno.
- L'abbigliamento ed eventuali effetti personali degli Atleti del Percorso "A" saranno trasportati in zona arrivo, in appositi sacchi, a cura dell'Organizzazione; si invita a limitare detto abbigliamento all'indispensabile (accappatoio, ciabatte etc.).
- Gli Organizzatori declinano ogni responsabilità a riguardo di furti o perdite di oggetti preziosi, borsellini, orologi, vestiti etc. contenuti nelle borse/sacchi che verranno forniti per il trasporto degli effetti personali.