

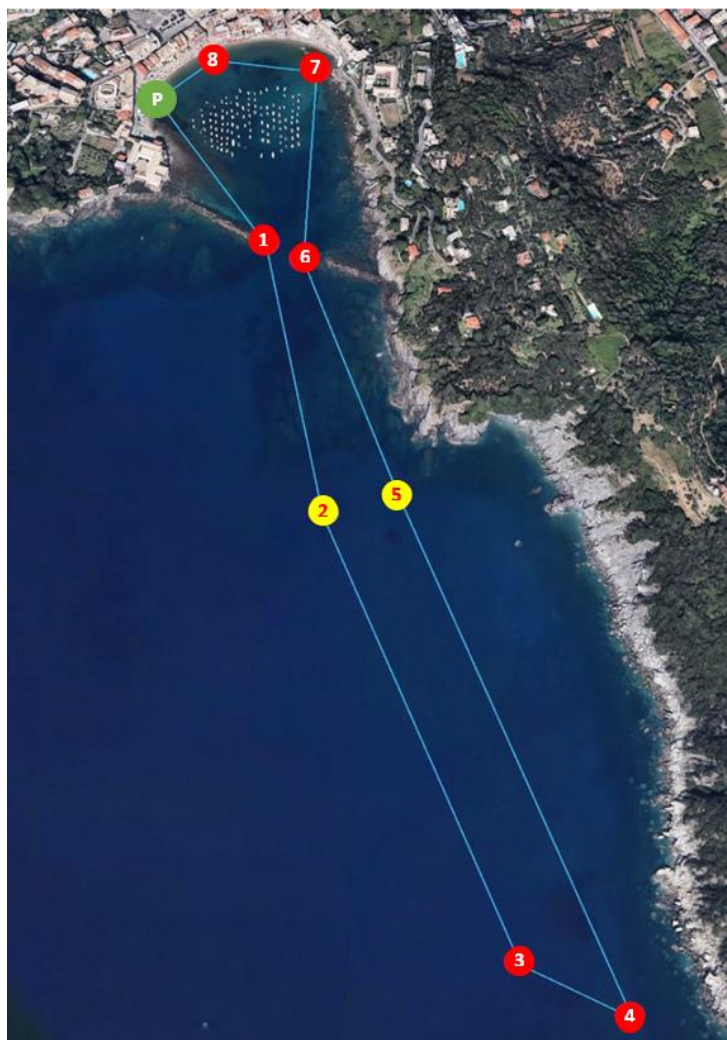
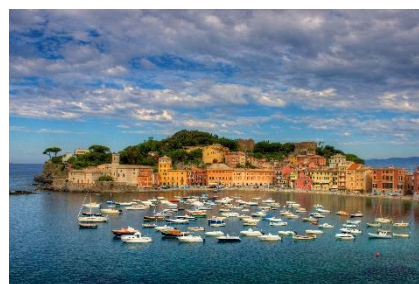
## 3 KM OPEN

### Località e organizzazione

- Organizzazione: Lavagna 90 - LNI Sestri Levante
- Località: Sestri Levante
- Data: 01 giugno 2024
- Responsabile: Fabrizio Noceti

### Programma e percorso

## 3 Km OPEN



### Come tenere le Boe:

- P PARTENZA
- 1 a DESTRA
- 2 a SINISTRA
- 3 a SINISTRA
- 4 a SINISTRA
- 5 a SINISTRA
- 6 a DESTRA
- 7 a SINISTRA
- 8 a SINISTRA
- P ARRIVO

Percorso antiorario a circuito da percorrere una volta sola per una distanza di 3km.

- Partenza dall' acqua con corda galleggiante alla distanza di circa 10 mt. da terra.
- Si parte prendendo la direzione per la boa n.1 che segnala la diga foranea dalla Baia da lasciare a destra, per portarsi verso la boa n. 2 di direzione di colore giallo, ed andare a virare sulla boa n. 3 da lasciare a sinistra per portarsi sulla boa n. 4 da lasciare a sinistra per puntare alla boa di direzione n. 5 di colore giallo per rientrare nelle Baia lasciando la boa n. 6 che segnala la diga foranea sulla destra, proseguendo verso la boa n. 7 da lasciare a sinistra posizionata all'inizio della spiaggia per giungere alla boa n. 8 da lasciare a sinistra, che apre ad uno sprint finale.
- Arrivo con imbuto a boe galleggianti visibili di 50 mt e tabellone fisso.

## Tabella orari

- Ore 12.30: ritrovo punzonatura e ritiro pacchi gara c/o ex Convento ANNUNZIATA.
- Ore 13.45: riunione tecnica.
- Ore 14.00: partenza.
- A pubblicazione classifiche: premiazioni.

## Regolamento

- Sono ammessi alla competizione: tutti gli Atleti con certificato di idoneità allo sport
- Ogni atleta dovrà presentare il certificato medico di idoneità allo sport o cartellino in corso di validità.
- L' assistenza medica in mare con imbarcazione veloce esclusiva per il medico, in contatto con la centrale organizzativa a terra.
- Il primo soccorso a terra, con medico e ambulanza e soccorritori con defibrillatore.
- Imbarcazioni disposte lungo il percorso gara
- Per le nuove norme sulla Tutela Ambientale, i partecipanti non potranno abbandonare in mare nessun tipo di materiale, eventuali contenitori per integratori vuoti dovranno essere trasportati all' interno del costumone o consegnati agli addetti in canoa. Il mancato rispetto di tale norma prevede la squalifica dell'atleta.
- In caso di condizioni meteo marine avverse su indicazioni del GUG e della Capitaneria, potrà essere adottato un percorso di riserva.

## PERCORSO DI RISERVA



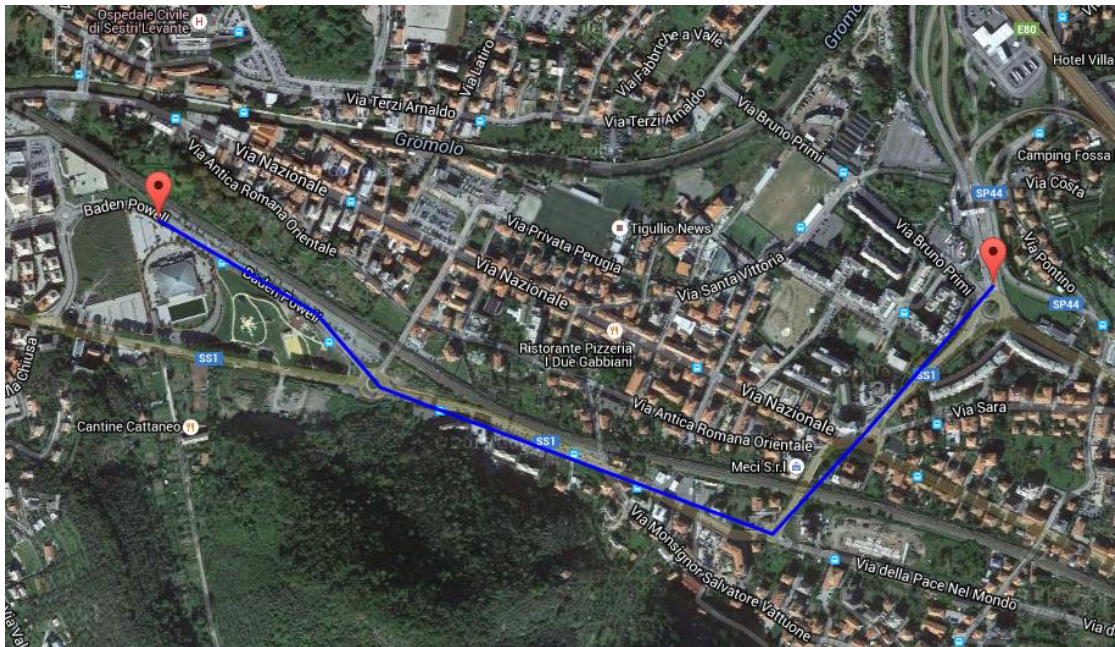
- Il luogo di partenza e arrivo, l'orario e le modalità di gara potranno essere variati dall'organizzazione su richiesta della Capitaneria di Porto o dal Giudice Arbitro; eventuali partenze frazionate saranno decise da GA sulla base del numero degli iscritti.
- La classifica sarà pubblicata prima delle premiazioni.
- La Lavagna 90, gli Organizzatori ed il Giudice Arbitro di competenza si riservano il diritto di sospendere o modificare la manifestazione a proprio insindacabile giudizio, per motivi che non possono garantire adeguate condizioni di sicurezza per lo svolgimento della manifestazione. In caso di mancato svolgimento per condizioni meteo avverse, o per altre gravi cause, l'importo versato non sarà restituito.
- L'Atleta iscritto alla Cavi Sestri dal 1975 autorizza espressamente l'utilizzo gratuito della propria immagine, dei propri dati personali insieme alle immagini fisse o in movimento, ed alla sua diffusione a mezzo stampa e/o televisione con finalità divulgative e promozionali, presenti e future.
- Per quanto non contemplato nel presente regolamento, si rimanda a quello della Federazione Italiana Nuoto.

## Iscrizioni

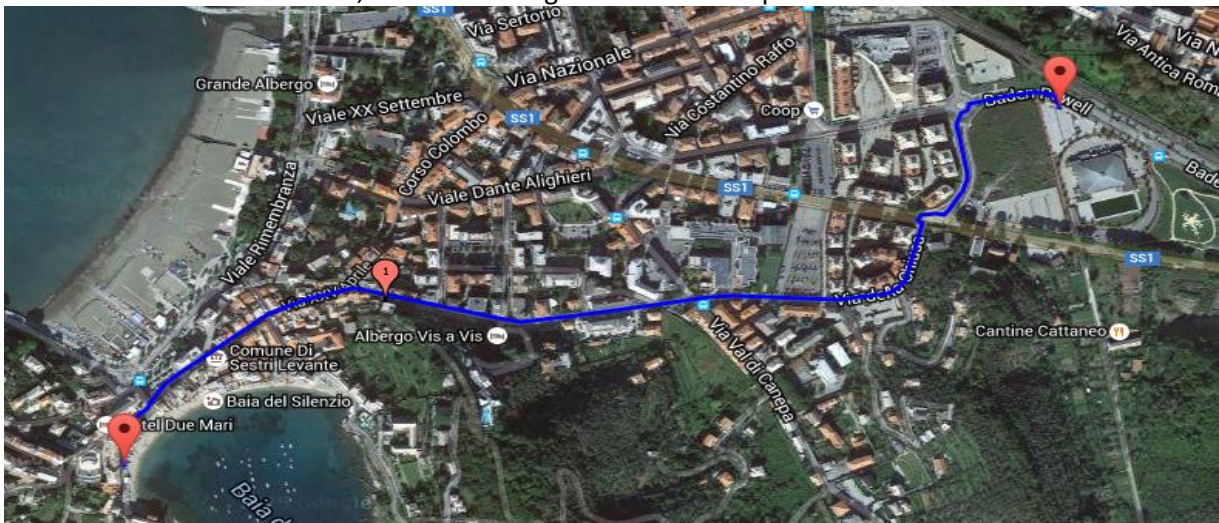
- Le iscrizioni potranno avvenire compilando l'apposito form google online, accessibile attraverso la pagina web della Cavi Sestri [www.cavisestri.it](http://www.cavisestri.it)  
info anche su: <https://www.facebook.com/pages/FIN-CAVI-Sestri-open-water-swimming/473452152734939?fref=ts>

## Info logistiche

- Uscendo dall'Autostrada a Sestri Levante proseguire diritto direzione del centro città – zona piscina comunale; all'altezza della piscina comunale si incontra il posteggio di Via Baden Powell dove una navetta provvederà a portare i nuotatori nei pressi della chiesa di S. Maria di Nazareth.



- Per chi preferisce andare a piedi, in 10 minuti percorrendo la via della Chiusa e via XXV Aprile si arriva alla chiesa di S. Maria di Nazareth; l’Arena Conchiglia è situata alle spalle della Chiesa.



- In Treno dalla stazione di Sestri Levante, uscendo andare dritto verso la passeggiata a mare, proseguire verso il porto fino all’ altezza della chiesa di S. Maria di Nazareth; l’Arena Conchiglia è situata alle spalle della Chiesa.
- Kit Atleta composto da gadget e maglietta manifestazione da ritirare dopo la punzonatura.

## Pernottamento

- <http://www.hotel-association.com/lavagna.htm>
- <http://www.hotel-association.com/sestri-levante.htm>

## Ristorazione

- LA SCIAMADDA DEI VINACCIERI  
Via XXV Aprile, 179 Sestri Levante 0185 177 0787
- CUTTER CUCCA Bar Ristorante  
Via Penisola Levante,25 Sestri Levante 0185 1871231

## Premiazioni

- Nel corso delle premiazioni, verranno premiati i primi tre maschi e le prime tre femmine assoluti.