

REGOLAMENTO MANIFESTAZIONE
TRAVERSATA A NUOTO OMEGNA 2011- "DA RIVA A RIVA"

1. E' obbligatoria la compilazione e la sottoscrizione del modulo di iscrizione.
2. Tutti i partecipanti dovranno presentarsi muniti del tagliando di versamento della quota d'iscrizione sull'apposito c/c postale, per il ritiro del pacco gara; *eventuali versamenti effettuati nella mattinata del 24/7/2011 saranno maggiorati di una penalità di 5 €.*
3. 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);
4. Alla manifestazione è consentita la partecipazione ai minori che abbiano compiuto 11 anni (nati entro il 24/7/2000).
5. Gli Atleti dovranno essere muniti della boa individuale di sicurezza fornita alla partenza dall'Organizzatore unita al corpo da una fettuccia; **coloro che arriveranno al traguardo privi della suddetta boa saranno considerati estranei alla manifestazione;**
6. **Le iscrizioni si chiuderanno GIOVEDI' 21 LUGLIO 2011 alle ore 20,00 o al raggiungimento di 350 iscritti che verrà comunicato tramite il sito www.missionepossibile.it; le quote eventualmente versate dopo la chiusura non verranno restituite;** la quota di iscrizione, in caso di rinuncia, non verrà restituita. *In caso di disponibilità, le iscrizioni possono essere effettuate anche prima della partenza, con una penalità di 5 €.*
7. E' consentito l'uso di mute in neoprene.
8. E' consentito l'uso di salvagente o pinne per i partecipanti "Disabili".
9. Le 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.
10. 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
11. Il percorso sarà segnalato da grandi boe.
12. La manifestazione non è competitiva.
13. **Tempo massimo di percorrenza 90 minuti; dopo tale termine gli atleti ancora in acqua verranno recuperati dai mezzi dell'organizzazione.**
14. Per quanto non contemplato, si rimanda al regolamento F.I.N. acque libere.

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE

Ore 8,00/10,00 – Sede Canottieri Loc. Bagnella

Ritrovo e regolarizzazione iscrizioni 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.

All'arrivo sarà predisposto un ricco buffet per tutti gli atleti e verranno consegnati premi stabiliti dall'Organizzazione.

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.

MANIFESTAZIONI NATATORIE COLLEGATE:

La TRAVERSATA A NUOTO OMEGNA 2011- "DA RIVA A RIVA" è collegata alle altre Traversate organizzate nel periodo Giugno - Settembre 2011 sui laghi insubrici e concorre al riconoscimento del titolo di PRINCIPE DEI LAGHI – per notizie sul circuito consultare il sito www.traversatedeilaghi.it

Per aggiornamenti in tempo reale sulla TRAVERSATA OMEGNA 2011 si veda il sito:
<http://www.missionepossibile.it/index.php/pagina/traversata/>

Il logo della manifestazione è stato creato da Michela Gioira.

Comitato organizzatore c/o: CANOTTIERI CITTA' DI OMEGNA A.S.D. – Via F.lli Rosselli
28887 OMEGNA (VB) – tel. 340.0770721 – fax 0323.867027 – e-mail: info@missionepossibile.it