



Elba Swim 647

edizione #4



Abbracciamoli – Acque Libere

ELBA SWIM 647, 23 Ottobre 2021

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

- **Elba Swim 647 – distanza 12.000 metri¹**

Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la Spiaggia delle Ghiaie (<https://goo.gl/maps/PniR1YnKuLxoAEd89>) verso Scoglietto di Portoferraio e direzione Capo Enfola. Pausa per ristoro e direzione Marciana Marina. Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 10:00, è di 6 ore.

Il trasferimento sul luogo indicato è a carico dell'atleta e con mezzi propri.

- **Elba Swim 647 Middle – distanza 6.000 metri²**

Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la Spiaggia dell'Enfola versante nord (<https://goo.gl/maps/LwM7M7QPgehR8hKS8>) verso Marciana Marina.

Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 12:15 circa, è di 3 ore.

Il trasferimento sul luogo indicato è a carico dell'atleta e con mezzi propri.

- **Elba Swim 647 OneThird – distanza 3.500 metri³**

Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la Spiaggia Paolina

(<https://goo.gl/maps/gf9pQbbGc4w8eLtc8>) verso Marciana Marina.

Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 13:15 circa, è di 2 ore.

Il trasferimento sul luogo indicato è a carico dell'atleta e con mezzi propri.

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.



Elba Swim 647

edizione #4



Regolamento

1. L'evento è organizzato da Abbracciamoli ONLUS.
 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/elbaswim/>.
 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 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°.
 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. 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.
 8. Per ragioni organizzative e di sicurezza, la nuotata sarà limitata a 150 nuotatori totali.
 9. Età minima di partecipazione: 14 anni
 10. 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.
 11. Quote di iscrizione:
 - € 50,00 Elba Swim 647
 - € 50,00 Elba Swim 647 Middle
 - € 30,00 Elba Swim OneThird
- Una volta effettuata l'iscrizione, la quota non potrà essere restituita.
12. 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.
 13. Tempi massimo di percorrenza:

Elba Swim 647 – distanza 12.000 metri	6 ore
Elba Swim 647 Middle – distanza 6.000 metri	3 ore
Elba Swim 647 OneThird – distanza 3.500 metri	2 ore



Elba Swim 647

edizione #4



16. Le iscrizioni si chiuderanno il 15 ottobre 2021 o al raggiungimento del numero di partecipanti previsti (accettati e in regola con il pagamento della quota e con il certificato medico agonistico).
17. L'organizzazione può riservarsi di squalificare per comportamento antisportivo.
18. Il percorso è esplicitato nel dettaglio di ogni tratta. E' previsto un punto di rifornimento, per la tratta più lunga (preparazione a cura del singolo nuotatore), allo Scoglio della Nave
19. Il pacco gara contiene: cuffia, integratore, acqua, etichetta per boa, bollino di riconoscimento percorrenza e fascetta numerata per sacca rifornimenti
22. Durante la nuotata sarà obbligatorio indossare la boa. Invitiamo i nuotatori in possesso della propria a portarla con sé. Chi ne fosse sprovvisto potrà farne richiesta all'area accrediti (al costo di €5,00)
21. Saranno premiati:
 - 1° classificato di ogni percorrenza F e M
 - Premio speciale "Albatros Progetto Paolo Pinto"

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 smaltirli poi dove espressamente indicato



Elba Swim 647

edizione #4



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.