

Abbracciamoli – Acque Libere

Castello di Miramare (TS), 17 Settembre 2022

“NuoTiAmo nell'Oasi” è una maratona di nuoto non competitiva, aperta a tutti per sensibilizzare il pubblico sull'importanza di conservare l'ecosistema e mantenerlo *plastic-free*. Il ricavato dell'iniziativa andrà ad Abbracciamoli Onlus per finanziare iniziative di ricerca nel campo dell'oncologia pediatrica, che devolverà quanto raccolto al reparto “Emato-Oncologia e Centro Trapianti” dell'IRCCS Burlo Garofolo di Trieste.

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

- **Percorso “lungo” (9.600 metri)¹**

Il percorso, con partenza dall'Istituto Nazionale di Oceanografia e di Geofisica Sperimentale (OGS), si sviluppa in linea retta verso il porticciolo di Grignano, l'Area Marina Protetta (AMP) e il castello di Miramare, restando entro i 200 mt dalla costa. Si costeggiano le boe che circondano l'AMP e si prosegue in linea retta, sempre restando entro i 200 mt dalla costa, fino all'arrivo presso il Club Nautico Triestino Sirena (CNT). Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 10:30, è di 4 ore.

- **Percorso “medio” (3.500 metri)¹**

Il percorso, con partenza dal molo di Sticco Mare, si sviluppa in linea retta restando entro i 200 mt dalla costa e congiungendosi con il percorso lungo fino all'arrivo presso il Club Nautico Triestino Sirena (CNT). Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 11:45, è di 2 ore.

- **Percorso “corto” (1.800 metri)¹**

La partenza è prevista dai Bagni Comunali “Topolini” si sviluppa in linea retta restando entro i 200 mt dalla costa e congiungendosi con il percorso medio fino all'arrivo presso il Club Nautico Triestino Sirena (CNT). Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 12:15, è di 1 ora.

Per tutte le percorrenze:

E' 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

Gli orari e i “cancelli temporali” potrebbero variare all'insorgere di esigenze diverse dovute al meteo.

¹ La percorrenza potrebbe non essere precisa.

REGOLAMENTO

1. L'evento è organizzato da Abbracciamoli ONLUS e dal CNT Sirena con il supporto dell'OGS; la manifestazione ha carattere non competitivo, ma verrà comunque rilevato il tempo di percorrenza di ogni singolo partecipante per determinare una classifica a fine giornata.
2. 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: www.abbracciamoli.it
3. 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.
4. 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. 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°.
5. 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.
6. Per ragioni organizzative e di sicurezza, la nuotata sarà limitata a **200** nuotatori totali.
7. Età minima di partecipazione: 14 anni
8. Per i partecipanti sotto i 18 anni (compiuti) è fatto obbligo del 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.
9. Quote di iscrizione:

€ 50,00 per il percorso "lungo"

€ 40,00 per i percorsi "medio" e "corto"

Una volta effettuata l'iscrizione, la quota non potrà essere restituita.

10. 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
11. 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.
12. Tempi massimi di percorrenza:

Distanza 9.600 metri	4 ore
Distanza 3.500 metri	2 ore
Distanza 1.800 metri	1 ora

13. Le iscrizioni si chiuderanno il 14 settembre 2022 o al raggiungimento del numero di partecipanti previsti (accettati e in regola con il pagamento della quota)
14. L'organizzazione può riservarsi di squalificare per comportamento antisportivo.
15. Il percorso è esplicitato nel dettaglio di ogni tratta. Non sono previsti punti di rifornimento.
16. Il pacco gara contiene: Comodo e ampio borsone sportivo SPEEDO, boa, cordino, integratori ENERVIT, acqua, adesivo per boa.
17. Durante la nuotata sarà obbligatorio indossare la boa.
18. Saranno premiati:
 - 1°, 2°, 3° classificato di ogni percorrenza F e M

Regole anti-COVID

Al momento non sono previste specifiche regole anti-COVID; in caso di inasprimento di tale normativa verranno applicate quelle previste il giorno della manifestazione dagli enti preposti.

Consigli utili per i partecipanti

- ✓ Prepararsi adeguatamente in piscina o provando il nuoto in acque libere.
- ✓ Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi; non bere alcolici prima della gara.
- ✓ Per i nuotatori che non avessero la muta, consigliamo lanolina e olio canforato (acquistabili in farmacia).
- ✓ Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.
- ✓ 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.
- ✓ In caso di affanno eccessivo, fermarsi e riprendere fiato utilizzando il pallone come sostegno.
- ✓ 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.
- ✓ 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.