

Abbracciamoli – Acque Libere

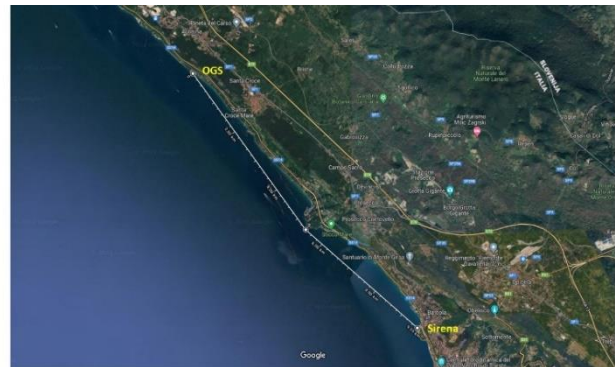
Castello di Miramare (TS), 16 Settembre 2023

“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 sostenere il progetto del Centro Verga.

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

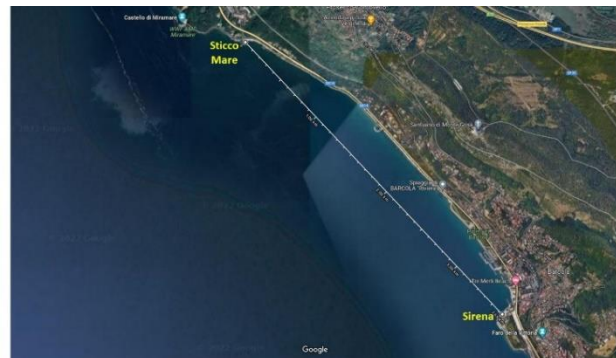
- **Percorso “lungo” (9.600 metri)** ⁽¹⁾

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.



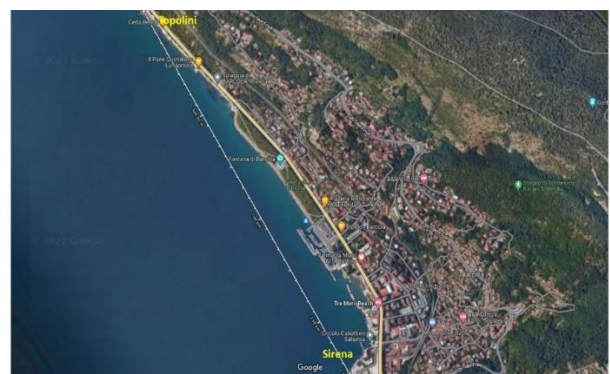
- **Percorso “medio” (3.500 metri)** ⁽¹⁾

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 12 da compiersi nel corso del 2023. Non vi è età massima per poter partecipare. Ogni nuotatore dovrà dimostrare idoneità (tramite certificato medico agonistico in corso di validità da visionare all'atto dell'accredito) a poter svolgere la nuotata.

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

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.
- 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.

Collaborano con Abbracciamoli



¹La 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: 12 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:

€60,00 per il percorso "lungo"	€50,00 per il percorso "medio"	€40,00 per il percorso "corto"
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

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

IMPORTANTE: Gli atleti in possesso del voucher 2022 di recupero per l'edizione dello scorso anno potranno recarsi al banco di accredito con lo stesso, pagando la quota integrativa di euro 15 (assicurazione, chip, pacco gara); potranno partecipare alla percorrenza scelta lo scorso anno. Per eventuali incrementi sulla tratta andrà integrata la differenza. Tale quota si rende necessaria volendo l'organizzazione restare coerente con la volontà di far gareggiare gratuitamente chi lo scorso anno non ha potuto partire causa meteo avverso, contribuendo solamente al nuovo pacco gara, che verrà regolarmente consegnato, includendo la boa ad alta visibilità prevista dalla Capitaneria.

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 per condizioni atmosferiche avverse o per altre gravi cause, l'importo versato quale quota d'iscrizione non sarà restituito, verrà comunque consegnato il riconoscimento a ricordo della manifestazione.

11. Tempi massimi di percorrenza:

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

12. Le iscrizioni si chiuderanno il 13 settembre 2023 o al raggiungimento del numero di partecipanti previsti (accettati e in regola con il pagamento della quota)

13. L'organizzazione può riservarsi di squalificare per comportamento antisportivo.

14. Il percorso è esplicitato nel dettaglio di ogni tratta. Non sono previsti punti di rifornimento.

15. Il pacco gara contiene: borraccia Abbracciamoli, fascia, boa, cordino, integratori ENERVIT, adesivo per boa, maglietta

16. Durante la nuotata sarà obbligatorio indossare la boa.

17. Saranno premiati:

1°, 2°, 3° classificato di ogni percorrenza F e M

PROGRAMMA

Venerdì 15 settembre @CNT Sirena	
ore 16.00-19.00	Registrazione dei partecipanti (portare con sé il certificato medico richiesto)
ore 19.00-20.00	Briefing gara

Sabato 16 settembre @CNT Sirena	
Ore 8.00	Registrazione dei partecipanti (portare con sé il certificato medico richiesto)
ore 9:00	Briefing per il percorso lungo (per chi non ha partecipato il 15/9)
ore 10:00	Briefing per il percorso medio (per chi non ha partecipato il 15/9)
ore 10.30	Partenza Lunga @OGS
ore 10:45	Briefing per il percorso corto (per chi non ha partecipato il 15/9)
ore 11.30	Partenza Media@Sticco Mare
ore 12.00	Partenza Corta@Topolini
ore 12-30-14.30	Arrivo partecipanti e rinfresco
ore 15 -15.30	Premiazioni

IMPORTANTE:

in caso di maltempo (tempo avverso o vento forte) gli orari saranno traslati fino ad un massimo di 3 ore.