



# Elba Swim 647

edizione #7



**ELBA SWIM 647, 19-20 Ottobre 2024**

*La passione per le acque libere*

## Sabato 19 Ottobre 2024

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

- **Elba Swim 647 – distanza 12.000 metri**<sup>1</sup>  
Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la Spiaggia delle Ghiaie (Viale delle Ghiaie, Portoferraio, LI) 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.
- **Elba Swim 647 Middle – distanza 6.000 metri**<sup>1</sup>  
Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la Spiaggia dell'Enfola (nord) verso Marciana Marina. Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 12:15 circa, è di 3 ore.
- **Elba Swim 647 OneThird – distanza 3.500 metri**<sup>1</sup>  
Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la Spiaggia Paolina (nord) verso Marciana Marina. Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 13:15 circa, è di 2 ore

## Domenica 20 Ottobre 2024

**Elba Swim 647 1k\*3**, si compone di un percorso triangolare con 3 boe che delimiteranno 1.000 metri di nuotata. Questo percorso dovrà essere percorso da squadre di 3 nuotatori ognuno dei quali percorrerà un giro. Al termine del primo giro il nuotatore passerà il "testimone" al suo compagno che a sua volta nuoterà 1.000 metri e passerà a sua volta il testimone all'ultimo nuotatore. In tutto si dovranno compiere 3 giri. La staffetta che nuoterà i 3.000 metri in meno tempo sarà la vincitrice. Le squadre possono essere femminili, maschili o miste.

Sarà possibile iscriversi alle staffette dalle ore 19:30 del 18/10/2024 alle 17:00 del 19/10/2024 presso il punto accredito di Abbracciamoli presso l'Hotel Marinella (rivolgersi a Cristina).

## 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 12 da compiersi nel corso del 2024.

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.

<sup>1</sup> La percorrenza potrebbe non essere precisa.



# Elba Swim 647

edizione #7



## 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 dal sito [www.abbracciamoli.it](http://www.abbracciamoli.it)
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](http://www.abbracciamoli.it).
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. 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°.
9. 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.
10. Per ragioni organizzative e di sicurezza, la nuotata sarà limitata a 150 nuotatori totali.
11. Età minima di partecipazione: 12 anni
12. 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.
13. Quote di iscrizione:

Elba Swim 647 e Elba Swim 647 Middle	Elba Swim OneThird	Elba Swim 1k*3 (quota di squadra)
€60,00	€40,00	€55,00

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

14. 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, verrà comunque consegnato il riconoscimento a ricordo della manifestazione.
15. Tempi massimo di percorrenza:

Elba Swim 647 distanza 12.000 metri	Elba Swim 647 Middle distanza 6.000 metri	Elba Swim 647 OneThird distanza 3.500 metri	Elba Swim 647 1k*3 distanza 3.000 metri
5 ore	3 ore	2 ore	2 ore

16. Le iscrizioni si chiuderanno il 17 ottobre 2024 o al raggiungimento del numero di partecipanti previsti (accettati e in regola con il pagamento della quota)
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 Elba Swim 647, allo Scoglio della Nave (o punto intermedio se con percorso alternativo)
19. Il pacco gara contiene: boa, cordino, integratore, acqua, etichetta per boa e per sacca rifornimenti (solo 12000)
22. Durante la nuotata sarà obbligatorio indossare la boa.



# Elba Swim 647

edizione #7



## Premiazioni

Saranno premiati:

- 1°, 2° e 3° classificato di ogni percorrenza F e M
- 1^ staffetta 1k\*3

## 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.