



abbracciamoli

ONLY S

19 Settembre 2026

TRIESTE

6

IL PERCORSO

La terza tappa del circuito "Pro Swim Race" si svolgerà in Friuli Venezia Giulia, nel comune di Trieste.

L'intera logistica della manifestazione sarà coordinata dall'Associazione Abbracciamoli APS in collaborazione con l'OGS, il centro velico "Il Sirena", Triestina Nuoto e Fondazione Burlo Garofolo

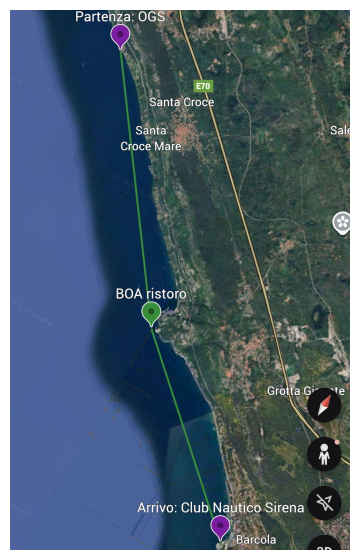
Il **campo gara**, l'area paddock e l'area accrediti apriranno alle ore **8:00**.

Le competizioni previste nel programma della giornata sono le seguenti:

Orario	Distanza
9:30	Percorso Lungo: 9,6 km
10:30	Percorso Medio: 3,5 km
12:30	Percorso Corto: 1,8 km
14:30	AbbracciaKids (400 metri)
15:30	Staffetta
16:30	Premiazioni

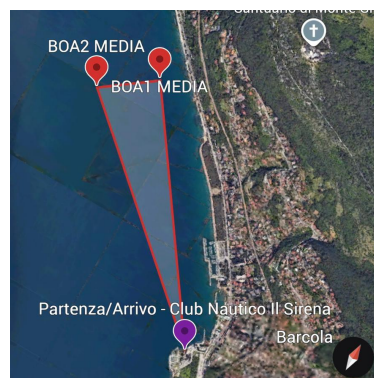
- **Percorso "lungo" (9.600 metri) - Serena Fonda Umani**

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 9:30, è di 4 ore. La pausa ristoro sarà al Castello di Miramare, con cancello temporale di 2 ore. Alle 13:30 si concluderà la gara e verranno issati a bordo gli atleti ancora in acqua



- **Percorso "medio" (3.500 metri)**

La gara prenderà il via dal **Club Nautico "Sirena"**. Il tracciato si sviluppa su un circuito in senso antiorario. Dopo la partenza, si raggiunge la prima boa, che dovrà essere superata mantenendola alla propria sinistra. Si prosegue quindi in direzione della seconda boa, che anch'essa dovrà essere lasciata alla sinistra, per poi effettuare una virata a sinistra. Ci si dirige poi verso la terza boa, che verrà nuovamente lasciata alla propria sinistra, prima dell'ultimo tratto che porta direttamente al Club Nautico Trieste Sirena (CNT), punto di arrivo. La frazione partirà alle ore 10:30 e prevede un tempo massimo di percorrenza di 2 ore.



- **Percorso “corto” (1.800 metri)**

La gara prenderà il via dal **Club Nautico “Sirena”**. Il tracciato si sviluppa su un circuito in senso antiorario. Dopo la partenza, si raggiunge la prima boa, che dovrà essere superata mantenendola alla propria sinistra, per poi effettuare una virata a sinistra.

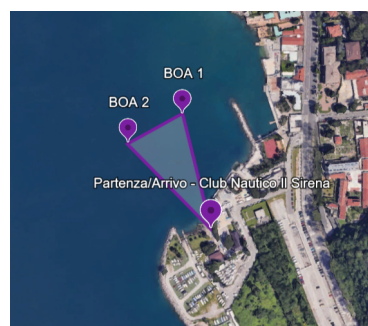
Ci si dirige poi verso la seconda boa, che verrà nuovamente lasciata alla propria sinistra, prima dell'ultimo tratto che porta direttamente al Club Nautico Trieste Sirena (CNT), punto di arrivo. La frazione partirà alle ore 12:30 e prevede un tempo massimo di percorrenza di 1 ora e 30 minuti.



- **AbbracciaKids (400 metri)**

La gara prenderà il via dal **Club Nautico “Sirena”**. Il tracciato si sviluppa su un circuito in senso antiorario. Dopo la partenza, si raggiunge la prima boa, che dovrà essere superata mantenendola alla propria sinistra, per poi effettuare una virata a sinistra.

Ci si dirige poi verso la seconda boa, che verrà nuovamente lasciata alla propria sinistra, prima dell'ultimo tratto che porta direttamente al Club Nautico Trieste Sirena (CNT), punto di arrivo.

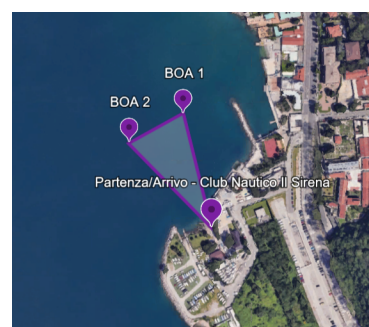


- **Staffetta (3x400 metri)**

Ogni componente della staffetta prenderà il via **Club Nautico “Sirena”**. Il tracciato si sviluppa su un circuito in senso antiorario. Dopo la partenza, si raggiunge la prima boa, che dovrà essere superata mantenendola alla propria sinistra, per poi effettuare una virata a sinistra.

Ci si dirige poi verso la seconda boa, che verrà nuovamente lasciata alla propria sinistra, prima dell'ultimo tratto che porta direttamente al Club Nautico Trieste Sirena (CNT), punto di arrivo.

Questo percorso va ripetuto 3 volte da ogni nuotatore



ISCRIZIONI GARA

Le iscrizioni avvengono tramite il sito di Abbracciamoli e possono essere effettuate fino al 12 Settembre 2026 o al raggiungimento del limite massimo di atleti.

A seguito del versamento della quota, essa non sarà restituita.

La partecipazione a qualsiasi distanza e a qualsiasi evento tra quelli previsti, presuppone l'essere in possesso di un certificato medico in corso di validità sulla base di quanto di seguito dichiarato nel presente Regolamento.

Sottoscrivendo il modulo di iscrizione si dichiara:

- Di avere preso visione del regolamento e di accettarlo integralmente.
- Di aver preso visione dei Termini e Condizioni.
- Di avere i requisiti regolamentari.

COSTI DI ISCRIZIONE

Il costo è pari:

Percorso	Fino al 31 Luglio 2026	Dal 1 Agosto 2026 al 12 Settembre 2026
Lungo (9 km)	60 €	70 €
Medio (3,5 km)	40 €	50 €
Corto (1,8 km)	35 €	45 €
AbbracciaKids (400 metri)	15 €	20 €
Staffetta (400 metri)	20 € a testa	25 € a testa
Combinata "Triestina" Lungo + Staffetta	70 €	85 €
Combinata "Sirena" Medio + staffetta	50 €	65 €
Combinata "Burlo" Corta + staffetta	45 €	60€

La quota d'iscrizione comprende:

- o Barche-appoggio, con tutte le caratteristiche e le dotazioni richieste dall'Autorità Marittima;
- o Assistenza medica, servizio ambulanza, servizio assistenza per il salvamento da parte di personale qualificato brevettato;
- o Disbrigo pratiche necessarie per effettuare la traversata;
- o Assicurazione;
- o Pacco Gara

METODI DI PAGAMENTO

I metodi di pagamento accettati sono: Paypal, Carta di Credito e Bonifico.

Per il Bonifico indicare nella causale:

ID Prenotazione - Nome Cognome (del partecipante) - Nome Evento Distanza Percorsa

Es. #10940 - Mario Rossi - Trieste 2026 Percorso Corto

CHIUSURA ISCRIZIONI

Le iscrizioni chiuderanno il 12 Settembre 2026.

L'organizzatore si riserva di chiudere le iscrizioni se si raggiungono il numero massimo di partecipanti.

PREMIAZIONI

Verranno premiati

- 1° classificato del "percorso lungo" maschile assoluto
- 1° classificata del "percorso lungo" femminile assoluto
- 1°, 2°, 3° classificato del "percorso medio" maschile Master
- 1°, 2°, 3° classificato del "percorso medio" maschile Juniores
- 1°, 2°, 3° classificata del "percorso medio" femminile Master
- 1°, 2°, 3° classificata del "percorso medio" femminile Juniores
- 1°, 2°, 3° classificato del "percorso corto" maschile Master

- 1°, 2°, 3° classificato del “percorso corto” maschile Juniores
- 1°, 2°, 3° classificato del “percorso corto” femminile Master
- 1°, 2°, 3° classificato del “percorso lungo” femminile Juniores
- 1°, 2°, 3° staffetta
- Tutti gli ABBRACCIAKIDS partecipanti avranno una medaglia di partecipazione (per maggiori informazioni sull'età consultare il regolamento “Pro Swim Race”)

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE

I requisiti di partecipazione a questa competizione sono:

- Conoscere le caratteristiche della manifestazione ed essere in condizioni psicofisiche adeguate alla partecipazione.
- Essere in possesso del Certificato medico di idoneità alla pratica dello sport agonistico valido per il “Nuoto” o “Triathlon” o “Pallanuoto” per le distanze “percorso lungo” e “percorso medio” e; per il “percorso corto”, la staffetta e “AbbracciaKids” il certificato medico valido può essere sia quello agonistico e che non agonistico.
- Età minima 12 anni per il percorso lungo, medio e corto, per la staffette età minima 8 anni
- Per la gara “AbbracciaKids” posso partecipare i bambini dai 8 anni ai 12 anni.
- Per gli atleti minori (8-18 anni): si deve essere in possesso della dichiarazione di assunzione di responsabilità da parte dei genitori (il modulo lo troverete sul sito vicino al regolamento), che poi dovrà essere consegnato al momento del ritiro pacco gara
- Di volersi adeguare al regolamento, alle indicazioni della Direzione di gara e del personale addetto all'organizzazione.
- Di consentire l'utilizzo dei propri dati da parte dei soggetti coinvolti nell'organizzazione della manifestazione nel rispetto del GDPR Reg. 2016/679/UE.
- Di consentire l'utilizzo di fotografie, immagini filmate, registrazioni, derivanti dalla propria partecipazione alla manifestazione per ogni legittimo scopo, anche pubblicitario.
- Comunicare il proprio passo medio sui 100 metri nelle lunghe distanze, così da permettere una corretta suddivisione dei gruppi.

MINORENNI

L'Età minima di partecipazione: 12 anni

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.

ACCREDITO

L'accredito è obbligatorio per tutti gli atleti prima di partecipare alla gara, in caso contrario non verrà rivelato il tempo di percorrenza della tratta effettuata.

Gli accrediti avverranno presso il Centro Velico il Sirena, il venerdì 18 Settembre 2026 dalle ore 16:00 alle ore 19:00 e il sabato mattina fino alle 12:00.

DISTRIBUZIONE PACCHI GARA

La consegna dei Pacchi gara avverrà al ritiro dell'accredito.

E' previsto un momento conviviale la sera precedente, dove gli atleti potranno accreditarsi e ritirare il pacco gara. Consigliamo di seguire la pagina dell'evento sul sito per restare aggiornati sulle attività legate alla traversata.

MANCATA PARTECIPAZIONE

In caso di mancata partecipazione la quota di iscrizione non sarà restituita.

SOSTITUZIONI ATLETI E CAMBI DISTANZA

Le sostituzioni o i cambi di distanza devono essere effettuati entro e non oltre il 12 settembre 2026.

Nel caso in cui venga richiesta la partecipazione a una gara con quota di iscrizione superiore rispetto a quella precedentemente scelta, la differenza dovrà essere saldata al momento dell'accredito.

CRONOMETRAGGIO

La manifestazione ha un carattere non competitivo, ma verrà comunque rilevato il tempo di percorrenza automatica di ogni singolo partecipante per determinare una classifica.

RESPONSABILITA' NUOTATORI

Il nuotatore (o suo genitore / tutore) si assume la piena responsabilità per la propria partecipazione. Gli organizzatori non saranno responsabili per furto, rotture o incidenti prima, durante e dopo l'evento, sia nella zona del villaggio sia nelle aree parcheggio.

L'organizzazione non è responsabile per incidenti durante la gara causati da altri partecipanti o conseguenti dalle condizioni meteo marine e dalla conformazione della costa (rocce superficiali ecc.).

L'organizzazione garantisce che tutte le attrezzature siano realizzate e montate a norma di legge e che le misure di sicurezza siano state correttamente adottate. Non si assume tuttavia alcuna responsabilità per eventuali infrazioni alle normative nazionali e regionali acquatiche o costiere commesse dai partecipanti o dai loro accompagnatori. Inoltre, né l'organizzazione né i suoi sponsor e collaboratori rispondono di azioni compiute dai nuotatori o dai loro accompagnatori che possano dar luogo a reclami o azioni legali da parte di terzi.

ASSISTENZA SANITARIA

E' previsto l'impegno di autoambulanze con personale adeguatamente formato, punto fisso di Pronto Soccorso permanente in zona arrivo, servizio di salvamento professionale in acqua e con personale specializzato, punti fissi e mobili di Radio Soccorso

CANCELLAZIONE E/O RINVIO GARA

E' possibile che una traversata regolarmente programmata e autorizzata, non possa svolgersi nella data prevista per "cause di forza maggiore", quali ad esempio: condizioni meteo-marine avverse; ordine da parte dell'autorità marittima per motivi di sicurezza; qualsiasi altra causa non prevedibile al momento dell'autorizzazione e indipendente dalla volontà di Abbracciamoli.

Nei suddetti casi, l'organizzatore si impegnerà, ove possibile, a ripianificare un'alternativa per data e orario entro i due giorni successivi, compatibilmente con il calendario emanato dalla Capitaneria, senza che ciò comporti ulteriori costi per i partecipanti. Si consiglia pertanto a tutti gli iscritti di programmare la propria trasferta prevedendo tale possibilità. Qualora un partecipante decida di non usufruire di tale possibilità, non potrà richiedere alcun rimborso in quanto il servizio si intende comunque offerto.

La quota di partecipazione non verrà restituita in caso di mancata partecipazione.

ASSICURAZIONE

L'organizzazione, con l'acquisto del biglietto, garantisce che l'atleta è assicurato per Responsabilità Civile Terzi con i seguenti massimali.

RCT Tesserati Basic	
per ogni sinistro	€ 400.000,00
ma con il limite per ogni persona danneggiata di	€ 300.000,00
e per i danni alle cose, anche se appartenenti a più persone di	€ 300.000,00

L'assicurazione è prestata con l'applicazione di una franchigia per ogni sinistro che comporti danni a cose pari ad € 1.000,00, salvo scoperti e franchigie di importo superiore previsto in polizza e nelle condizioni di assicurazione che regolano il contratto per particolari garanzie.

NORME

Gli atleti con l'invio della domanda di iscrizione alla "Pro Swim Race - Trieste 2026", dichiarano di conoscere e di accettare il presente regolamento.

Trattamento dei dati personali: La partecipazione all'evento comporta il trattamento dei dati personali dei partecipanti per le finalità e con le modalità descritte nell'informativa Privacy sul sito di abbracciamoli.

Riprese video-fotografiche: Le modalità di svolgimento dell'Evento prevedono la realizzazione di riprese video-fotografiche allo scopo di documentare la manifestazione.

Le riprese video-fotografiche interesseranno indifferentemente tutti i partecipanti e saranno pubblicate e messe a disposizione sui siti e sui social, su altro materiale pubblicitario e informativo e sul sito di abbracciamoli per consentirne la visione, l'acquisto (se previsto) e la condivisione da parte dei partecipanti e dei soggetti da questi autorizzati.

Il partecipante prende atto e accetta che, in considerazione della natura pubblica dell'evento, dell'oggetto dei servizi di diffusione e commercializzazione delle riprese video-fotografiche dell'evento nonché dell'impossibilità di limitare selettivamente le riprese video-fotografiche, per iscriversi e partecipare all'Evento è necessario autorizzare la ripresa e l'utilizzo della propria immagine con le modalità e per le finalità indicate nel presente Regolamento, nonché nella Liberatoria e nell'Informativa Privacy.

Regolamento Pro Swim Race 2026: Per tutte le norme non menzionate in questo regolamento, vanno seguite quelle del regolamento di "Abbracciamoli Tour" pubblicato sul sito web di Abbracciamoli.

INFORMAZIONI

L'organizzazione si riserva di modificare il regolamento ed il programma in qualunque momento, ai fini di garantire una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche a servizi, luoghi ed orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti tramite l'app "Golee" e saranno pubblicate sul sito ufficiale della gara.

Email: info@abbracciamoli.it

Sito Web: www.abbracciamoli.it

Instagram: Abbracciamoli

Facebook: Abbracciamoli

Whatsapp: +39 351 890 7428