

TRAVERSATA A NUOTO - MEMORIAL LUIGI STRINGARA

**1<sup>a</sup> NUOTATA SOTTO LE STELLE - 1<sup>st</sup> SWIM AT NIGHT BENEATH THE STARS**

ORGANIZZA: **Centro d'Incontro Legrese C.S.A.In.**

CON **ADMO** (Associazione Donatori Midollo Osseo)

**A.S.D. Riviera d'Orta**

CON IL SUPPORTO DELLE **ANATRE SELVAGGE**

ORTA SAN GIULIO, 13/8/2013, DOPO IL TRAMONTO!



**MODULO ISCRIZIONE ATLETA**

COGNOME \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_

SESSO (M/F) \_\_\_\_\_ NATO A \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) IL \_\_\_\_\_

RESIDENTE A \_\_\_\_\_ PROV. (\_\_\_\_) C.A.P. \_\_\_\_\_

VIA \_\_\_\_\_ N. \_\_\_\_\_ E-MAIL \_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_ CELL. \_\_\_\_\_ TAGLIA MAGLIETTA (BARRARE LA CASELLA)  M -  L -  XL

GRUPPO / Ass. SPORTIVA / SQUADRA \_\_\_\_\_ ISCRITTO/A ADMO:  SI' -  NO

PER CHI È MINORENNI OCCORRE LA FIRMA DI CHI ESERCITA LA PATRIA POTESTÀ.

ALLA MANIFESTAZIONE POSSONO PARTECIPARE I MINORI CHE ABBIANO 14 ANNI COMPIUTI ALLEGANDO FOTOCOPIA DI UN DOCUMENTO DI IDENTITÀ PERSONALE (VEDI REGOLAMENTO ART. 3-4).

**DICHIARAZIONE**

IL SOTTOSCRITTO DICHIARA, SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ CHE:

È IN BUONA SALUTE;

È ABILE NUOTATORE ED È FISICAMENTE IDONEO ALLA PARTECIPAZIONE DELLA MANIFESTAZIONE SPORTIVA NON AGONISTICA DENOMINATA **1<sup>a</sup> NUOTATA SOTTO LE STELLE - 1<sup>st</sup> SWIM AT NIGHT BENEATH THE STARS**, ORGANIZZATA PER **MARTEDÌ 13 AGOSTO 2013** SU PERCORSO INDIVIDUATO NEL BACINO LACUSTRE ANTISTANTE ORTA E L'ISOLA DI SAN GIULIO (DI CIRCA METRI 400 - 1.400 A SCELTA) E NE ACCETTA IL REGOLAMENTO.

PERTANTO, VERIFICATA LA VALIDITÀ DELLE CONDIZIONI DI SICUREZZA PREDISPOSTE, SOLLEVA GLI ORGANIZZATORI DELLA MANIFESTAZIONE DA QUALSIASI RESPONSABILITÀ CIVILE E PENALE PER QUALSIASI DANNO MATERIALE, FISICO O MORALE, DIRETTO O INDIRETTO CHE POTESSE DERIVARE AL PARTECIPANTE MEDESIMO DA EVENTUALI INCIDENTI PRIMA, DURANTE E DOPO LO SVOLGIMENTO DELLA MANIFESTAZIONE.

INTENDE PARTECIPARE ALLA FRAZIONE DI  **400 METRI FORMULA TUTOR**  **1.400 METRI GIRO DELL'ISOLA**  
 **400 METRI IN NOTTURNA**  **CON PINNE** (CROCKETTARE IL PERCORSO SCELTO).

PER IL **PERCORSO A DI KM 1,4** È RICHIESTO IL **CERTIFICATO MEDICO DI SANA E ROBUSTA COSTITUZIONE**; PER IL **PERCORSO B DI M 400** IN NOTTURNA È RICHIESTO IL **CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO** O L'ISCRIZIONE A UNA FEDERAZIONE SPORTIVA O ENTE DI PROMOZIONE AFFILIATO AL CONI. L'AMMISSIONE AL PERCORSO NOTTURNO RESTA COMUNQUE A DISCREZIONE DEL COMITATO ORGANIZZATORE.

IL SOTTOSCRITTO DA IL PROPRIO CONSENSO, AI SENSI E PER GLI EFFETTI DELLA LEGGE 196/2003, CHE I DATI PERSONALI POSSANO ESSERE TRATTATI ANCHE CON STRUMENTI INFORMATICI ESCLUSIVAMENTE NELL'AMBITO DELLA MANIFESTAZIONE SPORTIVA PER LA QUALE LA PRESENTE DICHIARAZIONE VIENE RESA (NOBILE DEI LAGHI).

PRENDE ATTO CHE, IN CASO DI RINUNCIA, OVVERO DI ANNULLAMENTO DELLA MANIFESTAZIONE PER CAUSE DI FORZA MAGGIORE (QUALI AVVERSE CONDIZIONI METEO O ALTRE NON PREVEDIBILI) LA QUOTA DI ISCRIZIONE VERSATA NON VERRÀ RESTITUITA, RESTANDO COMUNQUE DI PROPRIETÀ DELL'ISCRITTO LA MAGLIETTA RICORDO, IL PALLONE DI SICUREZZA (BOETTA), LA CALOTTINA IN LATTICE.

ALLEGÀ ALLA PRESENTE COPIA DEL VERSAMENTO DELLA **QUOTA DI ISCRIZIONE DI 20,00 €** PER SINGOLA TRAVERSATA (1.400 o 400 m) OVVERO DI **30,00 € PER LE 2**, EFFETTUATO SUL **C/C BANCA INTESA - AG. ORTA SAN GIULIO** **INTESTATO A CENTRO D'INCONTRO LEGRESE - Cod. IBAN: IT52Q0335901600100000065857** OPPURE CON BONIFICO SU **C/C BANCA D'ALBA - AG. OMEGNA** **INTESTATO ADMO SEZ. CUSIO-VERBANO, Cod. IBAN: IT85A0853045550000720101965** SPECIFICANDO LA CAUSALE. NELLA FORMULA TUTOR PAGA SOLO L'ADULTO (A SUA VOLTA GRATUITO SE GIÀ PARTECIPA AI PERCORSI DI 400 O DI 1.400 m).

PER AGEVOLARE LE PROCEDURE DI ISCRIZIONE IL PRESENTE MODULO PUÒ ESSERE ANTICIPATO **VIA FAX** AL N. **0323.020177** O INVIATO TRAMITE SERVIZIO POSTALE AL CENTRO D'INCONTRO LEGRESE C.S.A.IN. - VIA STAZIONE 17 - 28016 ORTA SAN GIULIO ACCOMPAGNANDOLO CON LA RICEVUTA DEL VERSAMENTO DELLA QUOTA DI ISCRIZIONE; PER GLI ATLETI STRANIERI LA QUOTA D'ISCRIZIONE POTRÀ ESSERE VERSATA DIRETTAMENTE ENTRO LE ORE 16,00 DI MAR 13/8/2013, SENZA PENALITÀ.

DICHIARA INOLTRE DI AVER PRESO VISIONE DELLE **NORME DEL REGOLAMENTO** ED I CONSIGLI UTILI, ALLEGATI AL PRESENTE MODULO.

FIRMA DEL PARTECIPANTE \_\_\_\_\_

(DOC. DI IDENTITÀ \_\_\_\_\_ N. \_\_\_\_\_)

FIRMA DI CHI ESERCITA LA PATRIA POTESTÀ (PER I MINORENNI) \_\_\_\_\_

E/O DELL'EVENTUALE **TUTOR** DEDICATO (DOC. DI IDENTITÀ \_\_\_\_\_ N. \_\_\_\_\_)

DATA \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2013

## REGOLAMENTO MANIFESTAZIONE

Memorial LUIGI STRINGARA

### **1<sup>a</sup> NUOTATA SOTTO LE STELLE - 1<sup>st</sup> SWIM AT NIGHT BENEATH THE STARS**

Orta San Giulio, 13/8/2013, dopo il Tramonto!

1. La manifestazione ha lo scopo di ricordare una Persona che è stata sostegno per anni del Centro d'Incontro Legrese e ha finalità benefiche e di promozione turistico-sportiva; è di carattere amatoriale, non agonistico.
2. La compilazione del modulo d'iscrizione 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.
3. Tutti i partecipanti dovranno presentarsi muniti del tagliando di versamento della quota d'iscrizione sull'apposito c/c postale, per il ritiro del pacco gara; *eventuali versamenti effettuati dopo il 5/8/2013 e fino alle 16,00 del 13/8/2013 saranno maggiorati di una penalità di 10 €.*
4. 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 n. e il tipo di un documento di riconoscimento del genitore.
5. Alla manifestazione è consentita la partecipazione anche ai minori di 14 anni (nati entro il 13/8/1999) purché accompagnati da un genitore o da un *tutor* dedicato.
6. Gli Atleti dovranno essere muniti e utilizzare il pallone di sicurezza numerato fornito alla partenza dall'Organizzatore, unito al corpo da un cordino; detto pallone (boetta) resterà di proprietà del Nuotatore.
7. Per tutti gli Atleti è inoltre obbligatorio indossare la calottina in lattice con riportato il proprio numero, consegnata nel pacco gara.
8. Le iscrizioni si chiuderanno DOMENICA 11 AGOSTO 2013 alle ore 20,00 o al raggiungimento di 300 partecipanti, dando priorità ai Tesserati F.I.N., F.I.C., F.I.C.K. e C.I.P.; la quota di iscrizione, in caso di rinuncia, non verrà restituita. *In caso di disponibilità, le iscrizioni possono essere effettuate anche prima della partenza, con una penalità di 10 €.*
9. È consentito l'uso di mute in neoprene.
10. È consentito l'uso di salvagente o pinne per i partecipanti diversamente abili.
11. Le barche private al seguito dovranno tenere una distanza di sicurezza di m 50 dal partecipante più esterno alla scia dei concorrenti.
12. L'Organizzazione si riserva di sospendere la manifestazione o di ridurre il tracciato in caso di cattive condizioni meteo o per motivi che, a proprio insindacabile giudizio, non possano garantire condizioni di sicurezza
13. Il percorso sarà segnalato da boe direzionali oltre che dal corridoio d'arrivo; boette per il percorso di 400 m. La manifestazione non è competitiva ma verrà rilevato il tempo di percorrenza di ogni singolo Atleta.
14. Per quanto non contemplato, si rimanda al regolamento F.I.N. acque libere.

## **PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE**

- 
- **RITROVO E REGOLARIZZAZIONE ISCRIZIONI (CONSEGNA SACCHETTO GARA, CONTENENTE CALOTTINA, PALLONE DI SICUREZZA, MAGLIETTA) PRESSO PIAZZETTA RAGAZZONI 8 - Palestra Scolastica - ORTA SAN GIULIO - DALLE ORE 15,00 ALLE ORE 18,00.**
  - **SARA' CURA DELL'ORGANIZZAZIONE RIPORTARE I SACCHETTI CON GLI INDUMENTI PRESSO LA ZONA DI ARRIVO (posta nelle vicinanze).**
  - **ORE 19,15: PRIMO TUFFO DI PARTENZA (Formula TUTOR), a seguire (h 19,45) GIRO DELL'ISOLA DI SAN GIULIO (1.400 m) e NUOTATA IN NOTTURNA (400 m) alle h 22,00.**
  - **A OGNI PARTECIPANTE VERRÀ CONSEGNATA UNA MAGLIETTA SERIGRAFATA PER L'OCCASIONE.**
  - **ALL'ARRIVO GLI ATLETI SARANNO RIFOCILLATI E VERRANNO CONSEGNATI PREMI STABILITI DALL'ORGANIZZAZIONE.**
  - **SUL SITO DELLA MANIFESTAZIONE SARA' POSSIBILE RICEVERE NOTIZIE IN MERITO ALLA DONAZIONE DEL MIDOLLO OSSEO (SANGUE MIDOLLARE, CELLULE STAMINALI EMOPOIETICHE) E ATTIVARE LA RICHIESTA PER LA "TIPIZZAZIONE".**
-

## CONSIGLI UTILI PER I PARTECIPANTI:

- Prepararsi adeguatamente, nuotando in piscina per una sessantina di vasche o provando il nuoto in acque libere per almeno 30 / 40 min.
- Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi; non bere alcolici prima della gara.
- Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.
- Il pallone di sicurezza 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.
- L'abbigliamento ed eventuali effetti personali degli Atleti saranno trasportati in zona arrivo, in appositi sacchi, a cura dell'Organizzazione; si invita a limitare detto abbigliamento all'indispensabile (accappatoio, ciabatte etc.).
- Gli Organizzatori declinano ogni responsabilità a riguardo di furti o perdite di oggetti preziosi, borsellini, orologi, vestiti etc. contenuti nelle borse/sacchi che verranno forniti per il trasporto degli effetti personali.

## MANIFESTAZIONI NATATORIE COLLEGATE:

La TRAVERSATA A NUOTO - ***1<sup>a</sup> NUOTATA SOTTO LE STELLE - 1<sup>st</sup> SWIM AT NIGHT BENEATH THE STARS*** è collegata alle altre Traversate organizzate nel periodo Giugno - Settembre 2013 sui Laghi Insubrici e concorre al riconoscimento del titolo di **NOBILE DEI LAGHI** (titolo attribuito a coloro i quali parteciperanno ad almeno 9 Traversate del Circuito; a tal proposito la partecipazione ai 2 percorsi è considerata doppia partecipazione). Per i partecipanti alla Formula TUTOR è previsto il titolo di **DELFINO DEI LAGHI**.



Per aggiornamenti in tempo reale sulla TRAVERSATA si vedano i siti:  
<http://www.donatorimidollovco.org/news.htm> + [www.gtal.it/wordpress/?page\\_id=1156](http://www.gtal.it/wordpress/?page_id=1156)

