

Sabato 15 Giugno ore 18.00

INSIDE PIONA

2019

ACQUELIBERE 4.0 o 1.5 Km



INFORMAZIONI E REGOLAMENTO:

- ❑ Percorso ad anello in senso antiorario di circa 4 km o in variante stretta a 1.5 km
- ❑ Il limite dei partecipanti è di circa 250.
- ❑ Per tutte le categorie, si chiede di saper completare i 4000 metri in meno di 1h 30 min
i 1500 metri in meno di 40 min
- ❑ Ritrovo al kiosk de laghetto di piona (Colico- LC) via al laghetto 1 dalle ore 16.00
- ❑ Partenza nuotata ore 18.00 circa fronte spiaggia Piona
- ❑ Partenza in linea dall'acqua appena saranno entrati e schierati tutti i partecipanti.
- ❑ **Consegnare copia del certificato medico di stato di buona salute o di certificato medico sportivo in corso di validità. (NO MAIL solo all'accredito il giorno 15 giugno)**
- ❑ **Boa di sicurezza obbligatoria** (la possiamo prestare), se avete la Vostra personale, meglio. **Obbligo cuffia** in silicone personalizzata fornita da noi all'accredito.
- ❑ **Obbligo di indossare o la muta o un mutino da nuoto**
- ❑ Pacco gara: La ricercata T-Shirt acquelibere, Cuffia in silicone, Pizzocherata.
- ❑ Ci saranno mezzi di soccorso e canoe di assistenza a cui chiedere eventuale aiuto.
- ❑ Per l'iscrizione vedere pagina iscrizioni sul sito.
- ❑ La quota non verrà restituita in casa di impossibilità meteorologica allo svolgimento dell'evento.
verranno comunque consegnati i gadget ed i buoni pasto.

PERCORSO:

come da allegato, le boe saranno molte e tutte da tenere sulla sinistra mentre quella indicata prima del rettilineo di arrivo sarà da tenere sulla destra.
Uscita e arrivo nuotata alla riva di fronte al kiosk.

CONSIGLI:

- ❑ Si tratta di una giornata all'insegna della natura e dello sport amatoriale.
- ❑ Allinearsi nella zona di partenza secondo i propri valori in modo da non incorrere in contatti con gli altri partecipanti.
- ❑ Non fare gambe a rana soprattutto nelle fasi iniziali e nei passaggi di boa.
- ❑ Porre la massima attenzione ed aiutare anche gli altri partecipanti in caso di bisogno.
- ❑ Valutare obiettivamente le proprie capacità.
- ❑ Utilizzare il palloncino di sicurezza obbligatorio per amatori e la muta in neoprene.
- ❑ Non mangiare nelle 2 ore precedenti la nuotata, non assumere integratori energetici se non si è abituati all'uso.

