



Al nuotatore oltre l'uso di cuffia e occhialini, consigliamo vivamente l'utilizzo della muta (la temperatura dell'acqua per la metà di luglio, si aggira sui 20/21 gradi). Tutto il resto è vietato. Sarà fornito ad ogni nuotatore un pallone di sicurezza con l'obbligo di utilizzo. Il personale dell'organizzazione controllerà il corretto svolgimento della nuotata. Servizio medico durante la traversata e ambulanze presenti sia a Stresa che a Reno.

- Obbligatorio copia del certificato medico di idoneità (in corso di validità) per attività sportiva **NON AGONISTICA o AGONISTICA**
- Si consiglia l'uso della muta, in alternativa utilizzare *Lanolina e olio canforato* (acquistabili in farmacia).
- **Per i minorenni è obbligatoria la presenza di un genitore il giorno della manifestazione**
- Verifica obbligatoria dell'iscrizione, consegna del pallone di sicurezza.
La mancata verifica esclude la partecipazione alla nuotata

Tutti i nuotatori riceveranno una maglietta creata dalla scenografa Francesca Miramonti

Traversata da STRESA (VB) a RENO di Leggiuno (VA) - km 4

Età minima di partecipazione: 14 anni • **2 ore il tempo massimo.**

RITROVO NUOTATORI: dalle ore 8,30 alle ore 9,30 a Reno di Leggiuno (spiaggia comunale).

ore 9,00 Chiusura iscrizioni con soprattassa (solo se posti disponibili)

ore 9,30 Briefing

ore 9,45 Partenza dei battellini in direzione Stresa (spiaggia Villa Pallavicino)

ore 11,30 Partenza della traversata

ore 14,00 Premiazioni (esclusi i nuotatori della combinata)

Trofei i primi tre classificati Uomini e Donne • Coppa di Finisher a chi completerà la traversata

Pastaparty offerto da BISTROT LAGUNA BLU

350 NUMERO MASSIMO DI NUOTATORI TRAVERSATA + COMBINATA

Nuotata nel golfo di RENO di Leggiuno (VA) - km 1,5

• Limitata a 300 nuotatori • Età minima di partecipazione: 11 anni • **1 ora il tempo massimo.**

RITROVO NUOTATORI: dalle ore 13,15 alle ore 14,15 a Reno di Leggiuno (spiaggia comunale).

ore 14,00 Chiusura nuove iscrizioni con soprattassa (solo se posti disponibili)

ore 14,30 Briefing

ore 14,45 Partenza nuotatori della COMBINATA (boa rossa)

ore 15,00 Partenza altri nuotatori

ore 17,15 Premiazioni (esclusi i nuotatori della combinata)

Trofei i primi tre classificati Uomini e Donne • Coppa di Finisher a chi completerà la nuotata

COMBINATA (km 4 + km 1,5) - Premiazione ore 17.30

I NUOTATORI CHE EFFETTUERANNO ENTRAMBI I PERCORSI RICEVERANNO UN RICONOSCIMENTO IN CRISTALLO dipinto a mano (personalizzabile con il nome)

La classifica della combinata verrà calcolata sulla sommatoria dei tempi di entrambi i percorsi.

Saranno premiati con trofei in cristallo i primi 3 nuotatori uomini e donne

Nuotata a RANA nel golfo di RENO di Leggiuno (VA) - km 0,5

• limitata a 200 nuotatori • Età minima di partecipazione: 11 anni • **30 minuti il tempo massimo.**

RITROVO NUOTATORI: dalle ore 15,00 alle ore 16,00 a Reno di Leggiuno (spiaggia comunale)

ore 15,00 Chiusura nuove iscrizioni con soprattassa (solo se posti disponibili)

ore 16,15 Briefing

ore 16,30 Partenza nuotatori

ore 17,45 Premiazioni

Trofei i primi tre classificati Uomini e Donne • Coppa di Finisher a chi completerà la nuotata