

## NUOTATA DELL'EREMO 22 LUGLIO 2017

### REGOLAMENTO, PROGRAMMA e PREMIAZIONI

**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 20/22 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. Per i nuotatori che non avessero la muta, consigliamo *Lanolina* e *olio canforato* (acquistabili in farmacia). Servizio medico durante la nuotata e 2 ambulanze presenti 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
- Per i minorenni è obbligatoria la presenza di un genitore il giorno della manifestazione.

**Tutti i nuotatori riceveranno una maglietta creata dalla scenografa Francesca Miramonti. Rinfresco all'arrivo.**

### Nuotata dell'Eremo a RENO di Leggiuno (VA) - km 3,5

- Limitata a 400 nuotatori • Età minima di partecipazione: 14 anni • 1,45 ore il tempo massimo

**RITROVO NUOTATORI:** dalle ore 8,30 alle ore 10,00 a Reno di Leggiuno (spiaggia comunale) per verifica obbligatoria dell'iscrizione, consegna del pallone di sicurezza con obbligo di utilizzo. La mancata verifica esclude la partecipazione alla nuotata.

ore 09,30 Chiusura nuove iscrizioni con soprattassa (solo se posti disponibili)  
ore 10,30 Briefing  
ore 10,45 Partenza nuotatori della COMBINATA (boa rossa)  
ore 11,00 Partenza altri nuotatori  
ore 14,00 Premiazioni (esclusi i nuotatori della combinata)  
I primi tre classificati Uomini e Donne • Coppa di Finisher a chi completerà il percorso

### 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) per verifica obbligatoria dell'iscrizione, consegna del pallone di sicurezza con obbligo di utilizzo. La mancata verifica esclude la partecipazione alla nuotata.

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)  
I primi tre classificati Uomini e Donne • Coppa di Finisher a chi completerà la nuotata

### COMBINATA (km3,5 + 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 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 14,30 alle ore 15,30 a Reno di Leggiuno (spiaggia comunale) per verifica obbligatoria dell'iscrizione, consegna del pallone di sicurezza con obbligo di utilizzo. La mancata verifica esclude la partecipazione alla nuotata.

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  
I primi tre classificati Uomini e Donne • Trofeo/Coppa di Finisher a chi completerà la nuotata