



**Al nuotatore oltre l'uso di cuffia e occhialini, consigliamo vivamente l'utilizzo della muta**

in alternativa utilizzare *Lanolina* e *olio canforato* (acquistabili in farmacia).

**(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 una boa di sicurezza con l'obbligo di utilizzo. Qualora durante la nuotata la boa si dovesse sfilare, fermarsi e richiedere alla barca più vicina la boa sostitutiva numerata. Il nuotatore che dovesse arrivare alla fine della nuotata senza boa, sarà considerato con il tempo dell'ultimo arrivato. 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**

- **Per i minorenni è obbligatoria la presenza di un genitore il giorno della manifestazione**

- Verifica obbligatoria dell'iscrizione, consegna della boa 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) - Rinfresco all'arrivo

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 - Rinfresco all'arrivo

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