

## REGOLAMENTO 5000 MT MONATE

1. L'evento è inserito nel circuito Italian Open water Tour.
2. La manifestazione ha carattere non competitivo, ma verrà comunque rilevato il tempo di percorrenza di ogni singolo partecipante per determinare una classifica al fine della partecipazione alle classifiche di giornata e di quelle del Circuito.
3. 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. L'iscrizione si può effettuare solo sul sito [www.italianopenwatertour.com](http://www.italianopenwatertour.com).
4. L'accettazione finale dell'iscrizione è a discrezione insindacabile dell'Organizzazione ed è da considerarsi confermata solo con la pubblicazione del proprio nominativo sulla starting list pubblicata su [www.italianopenwatertour.com](http://www.italianopenwatertour.com).
5. È obbligatorio il certificato di idoneità all'attività sportiva AGONISTICA per il nuoto (o per il triathlon), in corso di validità.
6. Al nuotatore oltre l'uso di cuffia e di occhialini, consigliamo l'utilizzo della muta anche se facoltativa. Sono ammessi inoltre costumi, mutini, smanicati, costumoni. Tutto il resto è vietato.
7. E' a totale discrezione dell'organizzazione l'obbligo a tutti gli atleti dell'utilizzo o meno della muta qualora si ritenga la condizione necessaria in relazione alla temperatura dell'acqua. Sono da considerarsi temperature che necessitano una valutazione da parte dell'Organizzazione quelle sotto i 18° e quelle sopra i 24°.
8. Sono previste classifiche differenziate per i concorrenti che parteciperanno con muta e con costume tradizionale. La classifica senza muta è riservata a chi usa il costumino in stoffa tradizionale, quella con muta a tutti gli altri assetti (jammer, costumoni, mute etc etc.) Chi vuole partecipare alla classifica "natural" (senza muta) lo deve dichiarare in sede di ritiro sacco gara.
9. Per rientrare nella categoria "senza muta" vengono accettati esclusivamente costumi tradizionali modello slip per gli uomini e modello olimpionico (o due pezzi) per le donne.
10. Il personale dell'organizzazione controllerà il corretto svolgimento della nuotata. I partecipanti potranno essere in qualsiasi momento costretti all'abbandono della manifestazione ad insindacabile giudizio degli organizzatori o dei medici. I partecipanti saranno tenuti a seguire ogni ulteriore misura di sicurezza predisposta dall'organizzazione.
11. Per ragioni organizzative e di sicurezza, la nuotata sarà limitata a 250 nuotatori.
12. Età minima di partecipazione: 14 anni.
13. 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 a mezzo copia dello stesso.
14. Una volta effettuata l'iscrizione, la quota non potrà essere restituita.
15. L'organizzazione si riserva di sospendere o modificare la manifestazione a proprio insindacabile giudizio per motivi o condizioni che non possano garantire condizioni di sicurezza. In caso di mancato svolgimento per pessime condizioni atmosferiche o per altre gravi cause, l'importo versato quale quota d'iscrizione non sarà restituito, verrà comunque consegnato il riconoscimento a ricordo della manifestazione.
16. Tempo massimo di percorrenza: 2h.
17. Gli Atleti dovranno essere muniti e utilizzare il pallone di sicurezza, unito al corpo da un cordino.
18. Le iscrizioni si chiuderanno il 09 giugno 2019 o al raggiungimento di 300 partecipanti.
19. La partenza è prevista dall'acqua. I partecipanti che non rispetteranno la linea di partenza tra le due boe dello start verranno automaticamente squalificati.
20. La squalifica per antisportività è a insindacabile giudizio dell'Organizzazione.
21. Il percorso è segnalato da grandi boe, da tenersi sulla sinistra, oltre che dal corridoio d'arrivo. Ogni nuotatore deve osservare con attenzione la cartina del percorso sapendo che NON ha tappe per rifornimenti.
22. L'atleta che dovesse perdere il chip durante la nuotata sarà squalificato. Non gli sarà restituita la caparra di € 10,00 consegnata al ritiro pacco gara.

## REGOLAMENTO 5000 MT MONATE

### CONSIGLI UTILI PER I PARTECIPANTI

1. Prepararsi adeguatamente in piscina o provando il nuoto in acque libere per almeno 80/90 min.
2. Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi; non bere alcolici prima della gara.
3. Per i nuotatori che non avessero la muta, consigliamo lanolina e olio canforato (acquistabili in farmacia).
4. Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.
5. 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.
6. In caso di affanno eccessivo, fermarsi e riprendere fiato utilizzando il pallone come sostegno.
7. 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.
8. Gli Organizzatori declinano ogni responsabilità a riguardo di furti o perdite di oggetti preziosi, borsellini, orologi, vestiti etc. contenuti nei sacchi gara che verranno consegnati per la custodia durante lo svolgimento della gara.