

REGOLAMENTO

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 19/20 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 traversata e ambulanze presenti sia a Stresa che a Reno.

Due percorsi:

1) da STRESA (VB) a RENO di Leggiuno (VA) - km 3,3

- limitata a 400 nuotatori (boa GIALLA di sicurezza)
- obbligatorio certificato medico di idoneità per attività sportiva **NON AGONISTICA** (in corso di validità)
- Età minima di partecipazione: 11 anni
- Si consiglia l'uso della muta
- 2 ore il tempo massimo per la traversata

2) da RENO di Leggiuno (VA) a STRESA (VB) e ritorno - km 6,6

- limitata a 100 nuotatori (boa ROSSA di sicurezza)
- obbligatorio certificato medico di idoneità per attività sportiva **AGONISTICA** (in corso di validità)
- riservata a nuotatori maggiorenni
- obbligo della muta
- in grado di compiere il percorso di andata da Reno a Stresa in meno di 1 ora e 15 minuti
- 2 ore il tempo massimo per il percorso di ritorno da Stresa a Reno

PROGRAMMA

dalle ore 11,00 alle ore 12,00 ritrovo nuotatori 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 11,00 Chiusura iscrizioni con soprattassa

ore 12,30 Briefing

1) da STRESA (VB) a RENO di Leggiuno (VA) - km 3,3

ore 13,00 partenza dei battellini in direzione Stresa (S.Giovanni)

ore 15,00 partenza della traversata

2) da RENO di Leggiuno (VA) a STRESA (VB) e ritorno - km 6,6

ore 13,45 partenza a nuoto da Reno a Stresa (S.Giovanni) km 3,3

a pochi metri dalla spiaggia di arrivo del ristorante S.Giovanni a Stresa sarà posizionata una grossa BOA, girarle intorno sulla sn e ritornare verso Reno. L'organizzazione controllerà il numero del nuotatore. Se un nuotatore non arriva alla boa entro il tempo massimo di 1 ora e 15 minuti, sarà costretto al ritiro e dovrà obbligatoriamente uscire dall'acqua.

Tempo massimo per il percorso di ritorno 2 ore.

Ore 17,15 premiazione

Per informazioni: www.nuotatadelleremo.org

ALENIA AERMACCHI GRUPPO NUOTO • Cell. Gruppo Nuoto 333.2443511 (dopo ore 18.00)

Mazzucchelli Flora - Tel. 0331.813143 (ufficio 13.30 - 14.00 lun./ven.) E-mail: fmazzucchelli@aermacchi.it

• Podestà Alluvion Dario - Tel. 0332.648890 (tel. abitazione) gnadario@gmail.com