

# FULL OF ENERGY

**ENERGY ENDURANCE 2020**

# ENERGY ENDURANCE 8 ORE

Pacco gara:

**CHIP + PREMIO PARTECIPAZIONE, GADGET SPONSOR**

**\* NUOTIAMO IN SICUREZZA**

## REGOLAMENTO

La manifestazione ha carattere non competitivo, ma verrà comunque rilevato il tempo di percorrenza di ogni singolo partecipante per determinare una classifica finale.

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 sui siti [www.mysdam.net](http://www.mysdam.net) e [www.amvfullofenergy.com](http://www.amvfullofenergy.com).

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.amvfullofenergy.com](http://www.amvfullofenergy.com).

È obbligatorio il certificato di idoneità all'attività sportiva AGONISTICA per FIN o FITRI, in corso di validità.

### PER I TEAM

- \* L'utilizzo o meno della muta seguirà le seguenti regole:  
**OBBLIGATORIA** con temperatura dell'acqua sotto ai 20°  
**FACOLTATIVA** con temperatura dell'acqua tra i 20° e i 22°  
**VIETATA** con temperatura dell'acqua superiore a 22°

### PER I SINGOLI

- \* **In ottica della vostra sicurezza, l'utilizzo della muta sarà a discrezione dell'organizzazione e sarà comunicato i giorni precedenti la gara**

**Una volta effettuata l'iscrizione, la quota non potrà essere restituita in nessun caso.**

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.

Gli Atleti dovranno essere muniti e utilizzare la boa di sicurezza propria o fornita alla partenza dall'Organizzatore, unita al corpo da un cordino; la boa potrà essere acquistata al termine della manifestazione ad un costo forfettario di 4€. Verrà fornito ad ogni atleta un numero adesivo da applicare sulla boa.

**Le iscrizioni si chiuderanno entro e non oltre il 20/05/2020.**

Gli atleti dovranno nuotare su un percorso di 2000 metri, da ripetersi fino allo scadere delle 8 ore, al termine del quale verrà stilata la classifica, divisa per nuotatori singoli e per team, in base ai metri nuotati. Ad ogni passaggio sotto il traguardo verrà rilevato tempo parziale del giro appena concluso, il tempo totale trascorso dal via e la posizione in classifica. Lo scadere delle 8 ore sarà dato con un colpo di sirena, e gli atleti dovranno concludere il giro in corso in quel momento.

### **CAMBIO CONCORRENTI TEAM E RIFORNIMENTI**

Adiacente alla zona traguardo vi sarà un pontile dove gli atleti potranno depositare quanto loro necessario per i rifornimenti in acqua. Lo stesso pontile, essendo in una zona di acqua bassa, darà modo di risposarsi "piedi a terra" o di uscire per raggiungere i bagni e la zona tendata dove poter invece riposare più comodamente. Il cambio tra i componenti della stessa squadra, avverrà previo passaggio della boa di sicurezza con modalità che verrà spiegata sul campo gara prima della partenza in prossimità dello stesso pontile.

Il pacco gara contiene: chip, premio di partecipazione e gadget degli sponsor. L'atleta che dovesse perdere il chip durante la nuotata sarà squalificato.

### **CONSIGLI UTILI**

Prepararsi adeguatamente in piscina o provando il nuoto in acque libere per almeno 60/70 min. Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi; non bere alcolici prima della gara. Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.

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. In caso di affanno eccessivo, fermarsi e riprendere fiato utilizzando il pallone come sostegno.

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. 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.

### **CLASSIFICHE E PREMIAZIONI**

Verranno premiati con premi tecnici forniti dal nostro main sponsor arena, i primi 3 atleti singoli maschi/femmine e i primi tre team.