



L'ASD Pescara Open Water con il patrocinio del **Comune di Pescara** ed il **Circolo Adriatico Acque Libere (C.A.A.L.)** organizza

# 3° edizione NUOTATA CITTÀ DI PESCARA



**1900 mt MF / 3800 mt MF**

**Pescara domenica 23 luglio 2023 partenza ore 08:45**

**Spiaggia antistante la scultura della "Nave" di Pietro Cascella**

**Punzonatura dalle ore 07:30 alle 08:30 presso Lido Panta Rei Beach**

# Regolamento / Programma

## REQUISITI

La manifestazione è aperta ad Amatori, Agonisti e Master uomini e donne, a partire dai nati dal 23/07/2009, muniti di certificato medico sportivo **AGONISTICO** per l'attività del nuoto, pallanuoto o triathlon.

Al momento dell'iscrizione on-line sarà obbligatorio **ALLEGARE COPIA DEL CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO IN CORSO DI VALIDITÀ** alla data del 23/07/2023 e **NON** la tessera sportiva nei casi di tesserati.

## ATTREZZATURE CONSENTITE

Sono ammessi: costume, cuffia, occhialini. L'utilizzo o meno della muta è a totale discrezione dell'organizzazione e seguirà le seguenti regole: **OBBLIGATORIA** con temperatura dell'acqua fino a 18°; **VIETATA** con temperatura dell'acqua superiore a 23°. La temperatura dell'acqua verrà rilevata 30' prima dell'inizio della nuotata. Non sono ammesse: pinne, maschere, boccagli e altri attrezzi difformi da quanto sopra.

## ISCRIZIONI

Quota di iscrizione

- 15,00 Euro dal 20 maggio al 20 luglio 2023 (termine ultimo per le iscrizioni on-line)
- 25,00 Euro dopo il 20 luglio 2023

Sarà possibile iscriversi sul posto il giorno della nuotata al costo di 25,00 Euro.

La quota di partecipazione comprende cuffia in silicone che dovrà essere indossata obbligatoriamente durante la nuotata per distinguere i due percorsi, pacco gara con gadget, assistenza in mare con personale specializzato OPSA della Croce Rossa Italiana, bagnini, kayak, presidio sanitario a terra, ristoro al termine della nuotata, sconti presso ristoranti e musei.

Le iscrizioni saranno effettuate sul portale [Circuito Adriatico Acque Libere Pescara](#)

L'organizzazione potrà variare il numero delle iscrizioni a suo insindacabile giudizio.

### Cosa fare per iscriversi:

1. Compilare il modulo di iscrizione on-line sul seguente link [Circuito Adriatico Acque Libere Pescara](#)
2. Effettuare il versamento della quota di partecipazione sul C/C con IBAN IT22A0306909606100000180559 intestato alla ASD PESCARA OPEN WATER
3. allegare il **certificato medico agonistico** per il nuoto, pallanuoto o triathlon
4. allegare copia bonifico effettuato

Successivamente si riceverà una mail di conferma.

Si ricorda che la causale dovrà essere compilata come segue:

**“NOME” “COGNOME” “QUOTA NUOTATA CITTÀ DI PESCARA 2023”**

In caso di assenza o mancata partecipazione del nuotatore non sarà possibile rimborsare la quota di partecipazione. In caso di annullamento della manifestazione, causa disposizioni delle Autorità competenti per cause naturali certificate e/o cause non dipendenti da responsabilità oggettiva dell'organizzatore, la manifestazione sarà recuperata alla prima data utile. In caso di posticipo al giorno successivo o ad altra data per condizioni meteo avverse, la quota di iscrizione non verrà restituita.

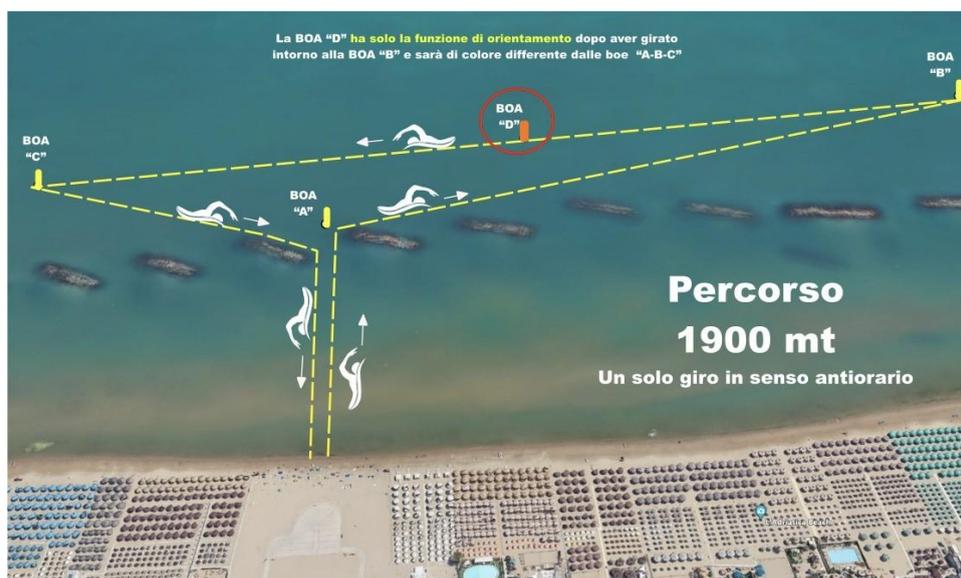
**Qualora un atleta decidesse di NON partecipare più alla manifestazione dopo essersi iscritto e dopo aver ritirato il proprio pacco gara, è obbligato a darne comunicazione all'organizzazione. Inoltre, qualora l'atleta decidesse di NON terminare il percorso in mare, dovrà obbligatoriamente notificarlo all'organizzazione, all'arrivo sulla spiaggia, al fine di evitare un procurato allarme. Tempo massimo di percorrenza per entrambi i percorsi 140 minuti, al termine dei quali gli atleti ancora in acqua verranno fatti risalire sulle barche di assistenza.**

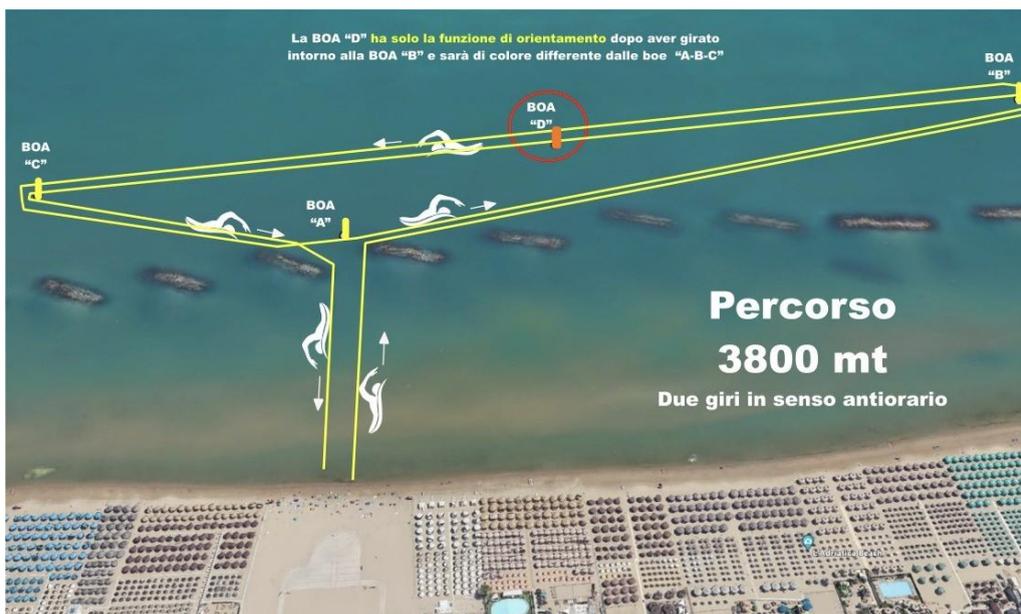
Gli organizzatori declinano ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare sia ai partecipanti che a cose e/o terzi prima, durante e dopo la manifestazione e comunque connessi alla stessa.

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.

## PERCORSO

Il percorso riportato nella foto è un poligono di 1900 mt di perimetro, è delimitato da boe gialle e da due boe intermedie.





La partenza avverrà da riva (all'hawaiana).

L'arrivo avviene in spiaggia - fine nuotata al traguardo posto sotto il gonfiabile.

Per la nuotata di **1900 mt** si **effettuerà 1 giro** in senso antiorario.

Per la nuotata di **3800 mt** si **effettueranno 2 giri** in senso antiorario.

**In entrambe le nuotate le boe gialle saranno lasciate sempre alla SINISTRA del nuotatore.**

Prima della partenza si terrà un breve briefing in acqua in cui sarà spiegato il percorso.

Le due partenze saranno differite.

## CLASSIFICA E PREMIAZIONI

In ordine di arrivo di tempo sarà stilata una graduatoria. Saranno premiati i primi 3 Maschi e le prime 3 Femmine per la nuotata di 1,9 Km e i primi 3 Maschi e le prime 3 Femmine per la nuotata di 3,8 Km. Le premiazioni si svolgeranno sul luogo di partenza/arrivo, ovvero presso i gazebo della ASD Pescara Open Water allestiti sulla spiaggia libera antistante la scultura della "Nave" di Pietro Cascella.

All'atleta più giovane sarà conferito un premio speciale celebrativo dell'amico e atleta Andrea Iannetti.

## RITROVO ED ORARIO NUOTATA

Il ritrovo è a partire dalle 07:30 presso il [Lido Panta rei Beach](#) per le operazioni preliminari di punzonatura fino alle ore 08:30 e per deposito di zaini ed effetti personali. Breve briefing in prossimità della partenza alle ore 08:45. Partenza del percorso 3800 metri alle ore 09:00; partenza del percorso 1900 metri a seguire.

## INFORMAZIONI

Info line - 347 8373955

[pescaraopenwater@gmail.com](mailto:pescaraopenwater@gmail.com)

Sito <https://pescaraopenwater.wordpress.com>

Pagina Facebook <https://www.facebook.com/PescaraOpenWater>

Pagina Instagram <https://www.instagram.com/pescaraopenwater>

Tutti i possibili aggiornamenti saranno tempestivamente pubblicati sulla [pagina Facebook Pescara Open Water](#) che invitiamo a visitare

## COME ARRIVARE

[Panta rei beach](#), Viale Riviera n. 6, 65100 Pescara

<https://goo.gl/maps/TvFKGLT5Dh7RPHU56>

Dove parcheggiare: Area di Risulta in Corso Vittorio Emanuele II, n. 273, 65124 Pescara

<https://goo.gl/maps/S4YUNcfXtLiGdnwN9>

Il parcheggio dista dal lido 950 metri. Usciti dall'Area di risulta prendere Corso Umberto in direzione mare.

Tariffe <https://www.pescaraparcheggi.it/>

## DOVE DORMIRE

Vi proponiamo di soggiornare a prezzo convenzionato presso:

Ambra Palace Hotel Via Quarto dei Mille, 28, 65122 Pescara (zona centro)

Tel.: 085 378247 / [info@hotelambrapalace.it](mailto:info@hotelambrapalace.it) / <https://www.hotelambrapalace.it>

Prezzo convenzionato per una camera a notte: singola 63€, doppia 100€, colazione inclusa.

Tassa di soggiorno di 1€ a persona x notte

Pescara Rooms

Tel.: 338 5847910 / [info@pescararooms.it](mailto:info@pescararooms.it) / <https://www.pescararooms.it> (zona centro)

Prezzo convenzionato per una camera a notte: doppia uso singola 90€, doppia 110€, colazione inclusa. Tassa di soggiorno di 1€ a persona x notte

B&B Il giardino di Anto

Tel.: 351 67 84 288 / [info@ilgiardinodianto.it](mailto:info@ilgiardinodianto.it) / <https://www.ilgiardinodianto.it/> (zona centro)

Prezzo convenzionato per una camera a notte: singola 70€, doppia 110€, colazione inclusa, con voucher presso bar convenzionato. Tassa di soggiorno di 1€ a persona x notte

## ACCETTAZIONE DEL REGOLAMENTO, DATI PERSONALI E PRIVACY

L'atleta iscritto dichiara inoltre:

- Di avere preso visione del regolamento e di accettarlo integralmente
- Di aver preso visione dei Termini e Condizioni
- Di avere i requisiti regolamentari
- Di conoscere le caratteristiche della manifestazione e di essere in condizioni psicofisiche adeguate alla partecipazione
- Di adeguarsi al regolamento, alle indicazioni dell'organizzazione e del personale addetto
- Di consentire l'utilizzo dei propri dati da parte dei soggetti coinvolti nell'organizzazione della manifestazione nel rispetto del GDPR Reg. 2016/679/UE
- Di consentire l'utilizzo di fotografie, immagini filmate, registrazioni, derivanti dalla propria partecipazione alla manifestazione per ogni legittimo scopo, anche pubblicitario.

## RESPONSABILITÀ NUOTATORI

Il nuotatore assume la piena responsabilità per la propria partecipazione. Gli organizzatori non possono essere ritenuti responsabili per furto, rotture o incidenti prima, durante e dopo l'evento, sia nelle zone punzonatura/partenza-arrivo sia nelle aree parcheggio.

L'organizzazione non è responsabile per incidenti durante la nuotata causati da altri partecipanti.

L'organizzazione garantisce che tutte le attrezzature siano realizzate e montate a norma di legge e che tutte le misure di sicurezza siano state correttamente adottate.

L'organizzazione non si assume alcuna responsabilità per le infrazioni alle vigenti normative nazionali e regionali acquatiche o costiere da parte dei partecipanti o dei loro accompagnatori.

L'organizzazione, i suoi sponsor e collaboratori non si assumono alcuna responsabilità per le azioni compiute da parte dei nuotatori o dei loro accompagnatori che possono portare a reclami / azioni legali da parte di terzi.

## CONSIGLI UTILI

Prepararsi adeguatamente in piscina o provando il nuoto in acque libere per almeno 60/70 minuti. Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi; non bere alcolici prima della nuotata. Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura. Eventuale richiesta di soccorso in acqua, rivolta ai mezzi di servizio più vicini, va eseguita mantenendo un braccio teso in alto.