



**CANOTTIERI LAGO D'ORTA A.S.D.**



**e ADMO sez. CUSIO VERBANO "Tiziano Beltrami", in collaborazione  
con PRO LOCO PETTENASCO e COMUNE DI PETTENASCO  
organizzano la 4<sup>a</sup> TRAVERSATA A NUOTO  
"un bacino per ADMO" (1.000 o 2.000 m)  
DOMENICA 12 SETTEMBRE 2010**

MODULO ISCRIZIONE ATLETA

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_  
Sesso (M/F) \_\_\_\_\_ nato a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_) il \_\_\_\_\_  
Residente a \_\_\_\_\_ prov. (\_\_\_\_) c.a.p. \_\_\_\_\_  
Via \_\_\_\_\_ N. \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_  
Tel. \_\_\_\_\_ Cell. \_\_\_\_\_ taglia maglietta (barrare la casella) M - L - XL  
Gruppo / Ass. Sportiva / Squadra \_\_\_\_\_ Iscritto/a ADMO: SI' - NO

Per chi è minorenni occorre la firma di chi esercita la patria potestà.

Alla manifestazione possono partecipare i minori che abbiano 14 anni compiuti allegando fotocopia di un documento di identità personale (vedi Regolamento Art. 3-4).

DICHIARAZIONE

Il sottoscritto dichiara, sotto la propria responsabilità che:

è in buona salute;

è abile nuotatore ed è fisicamente idoneo alla partecipazione della manifestazione sportiva non agonistica denominata TRAVERSATA A NUOTO - "un bacino per ADMO", organizzata per **DOMENICA 12 SETTEMBRE 2010** su percorso individuato nel bacino lacustre antistante Pettenasco (di circa metri 1.000 o 2.000 a scelta) e ne accetta il Regolamento.

Pertanto, verificata la validità delle condizioni di sicurezza predisposte, solleva gli Organizzatori della manifestazione da qualsiasi responsabilità civile e penale per qualsiasi danno materiale, fisico o morale, diretto o indiretto che potesse derivare al Partecipante medesimo da eventuali incidenti prima, durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

Intende partecipare alla frazione di  **1.000 metri**  **2.000 metri** (crocettare il percorso scelto)

Il sottoscritto da il proprio consenso, ai sensi e per gli effetti della legge 196/2003, che i dati personali possano essere trattati anche con strumenti informatici esclusivamente nell'ambito della manifestazione sportiva per la quale la presente dichiarazione viene resa (NOBILE DEI LAGHI).

Prende atto che, in caso di rinuncia, ovvero di annullamento della manifestazione per cause di forza maggiore (quali avverse condizioni meteo o altre non prevedibili) la quota di iscrizione versata non verrà restituita, restando comunque di proprietà dell'Isritto la maglietta ricordo, il pallone di sicurezza (boetta), la calottina in lattice.

Allega alla presente copia del versamento della **quota di iscrizione di 20,00 €** effettuato sul **c.c.p. N. 50806793 intestato a CANOTTIERI LAGO D'ORTA A.S.D. - Via Nichini 3 - 28028 PETTENASCO (NO)**.

Per agevolare le procedure di iscrizione il presente MODULO può essere anticipato **via fax** al n. **0323.020177** o inviato tramite servizio postale alla **CANOTTIERI LAGO D'ORTA A.S.D.**, Via Nichini, 3 - 28028 PETTENASCO accompagnandolo con la ricevuta del versamento della quota di iscrizione; per gli Atleti Stranieri la quota d'iscrizione potrà essere versata direttamente entro le ore 9,30 di DOM 12/9/2010, senza penalità.

Dichiara inoltre di aver preso visione delle Norme del Regolamento ed i consigli utili, allegati al presente MODULO.

Firma del Partecipante \_\_\_\_\_  
(doc. di identità \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_)  
firma di chi esercita la patria potestà (per i minorenni) \_\_\_\_\_  
(doc. di identità \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_)

Data \_\_\_\_/\_\_\_\_/2010

REGOLAMENTO MANIFESTAZIONE  
TRAVERSATA A NUOTO - “**un bacino per ADMO**” - Pettenasco, 12/9/2010

1. La manifestazione ha finalità promozionali e benefiche ed è di carattere amatoriale, non agonistico.
2. 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.
3. Tutti i partecipanti dovranno presentarsi muniti del tagliando di versamento della quota d'iscrizione sull'apposito c/c postale, per il ritiro del pacco gara; *eventuali versamenti effettuati dopo l'8/9/2010 e fino alla mattinata del 12/9/2010 saranno maggiorati di una penalità di 5 €.*
4. 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.
5. Alla manifestazione è consentita la partecipazione ai minori che abbiano compiuto 14 anni (nati entro il 12/9/1996).
6. Gli Atleti dovranno essere muniti e utilizzare il pallone di sicurezza numerato fornito alla partenza dall'Organizzatore, unito al corpo da un cordino; detto pallone (boetta) resterà di proprietà del Nuotatore.
7. Per tutti gli Atleti è inoltre obbligatorio indossare la calottina in lattice con riportato il proprio numero, consegnata nel pacco gara.
8. Le iscrizioni si chiuderanno **MERCOLEDÌ 8 SETTEMBRE 2010** alle ore 20,00 o al raggiungimento di 300 partecipanti, dando priorità ai Tesserati F.I.N., F.I.C., F.I.C.K. e F.I.S.D.; la quota di iscrizione, in caso di rinuncia, non verrà restituita. *In caso di disponibilità, le iscrizioni possono essere effettuate anche prima della partenza, con una penalità di 5 €.*
9. E' consentito l'uso di mute in neoprene.
10. E' consentito l'uso di salvagente o pinne per i partecipanti “Diversamente abili”.
11. Le barche private al seguito dovranno tenere una distanza di sicurezza di m 50 dal partecipante più esterno alla scia dei concorrenti.
12. L'Organizzazione si riserva di sospendere la manifestazione o di ridurre il tracciato in caso di cattive condizioni meteo o per motivi che, a proprio insindacabile giudizio, non possano garantire condizioni di sicurezza.
13. Il percorso sarà segnalato da 2 grandi boe (500 e 1000 m dalla partenza) oltre che dal corridoio d'arrivo. La manifestazione non è competitiva ma verrà rilevato il tempo di percorrenza di ogni singolo Atleta.
14. Per quanto non contemplato, si rimanda al regolamento F.I.N. acque libere.

**PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE**

- 
- **RITROVO E REGOLARIZZAZIONE ISCRIZIONI (CONSEGNA SACCHETTO GARA, CONTENENTE CALOTTINA, PALLONE DI SICUREZZA, MAGLIETTA) PRESSO RIVA PISOLA - Via Caduti per la Libertà - PETTENASCO - DALLE ORE 8,30 ALLE ORE 10,00.**
  - **SARA' CURA DELL'ORGANIZZAZIONE RIPORTARE I SACCHETTI CON GLI INDUMENTI PRESSO LA ZONA DI ARRIVO (posta nelle vicinanze).**
  - **ORE 10,30: TUFFO DI PARTENZA.**
  - **A OGNI PARTECIPANTE VERRÀ CONSEGNA UNA MAGLIETTA SERIGRAFATA PER L'OCCASIONE.**
  - **ALL'ARRIVO SARA' PREDISPOSTO UN PASTA PARTY PER TUTTI GLI ATLETI E VERRANNO CONSEGNA TI PREMI STABILITI DALL'ORGANIZZAZIONE (all'EUROTENDA in Piazzale Europa).**
  - **SUL SITO DELLA MANIFESTAZIONE SARA' POSSIBILE RICEVERE NOTIZIE IN MERITO ALLA DONAZIONE DEL MIDOLLO OSSEO (SANGUE MIDOLLARE, CELLULE STAMINALI EMOPOIETICHE) E ATTIVARE LA RICHIESTA PER LA “TIPIZZAZIONE”.**
-

## CONSIGLI UTILI PER I PARTECIPANTI:

- Prepararsi adeguatamente, nuotando in piscina per una sessantina di vasche o provando il nuoto in acque libere per almeno 30 / 40 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.
- L'abbigliamento ed eventuali effetti personali degli Atleti saranno trasportati in zona arrivo, in appositi sacchi, a cura dell'Organizzazione; si invita a limitare detto abbigliamento all'indispensabile (accappatoio, ciabatte etc.).
- Gli Organizzatori declinano ogni responsabilità a riguardo di furti o perdite di oggetti preziosi, borsellini, orologi, vestiti etc. contenuti nelle borse/sacchi che verranno forniti per il trasporto degli effetti personali.

## MANIFESTAZIONI NATATORIE COLLEGATE:

La TRAVERSATA A NUOTO - “**un bacino per ADMO**” è collegata alle altre Traversate organizzate nel periodo Giugno - Settembre 2010 sui Laghi Insubrici e concorre al riconoscimento del titolo di NOBILE DEI LAGHI (titolo attribuito a coloro i quali parteciperanno ad almeno 9 Traversate del Circuito).

Per aggiornamenti in tempo reale sulla TRAVERSATA “**un bacino per ADMO**” si vedano i siti:

<http://www.donatorimidollovco.org/news.htm>

[www.canottierilagodorta.it](http://www.canottierilagodorta.it)

