



COMUNE DI TREMEZZINA



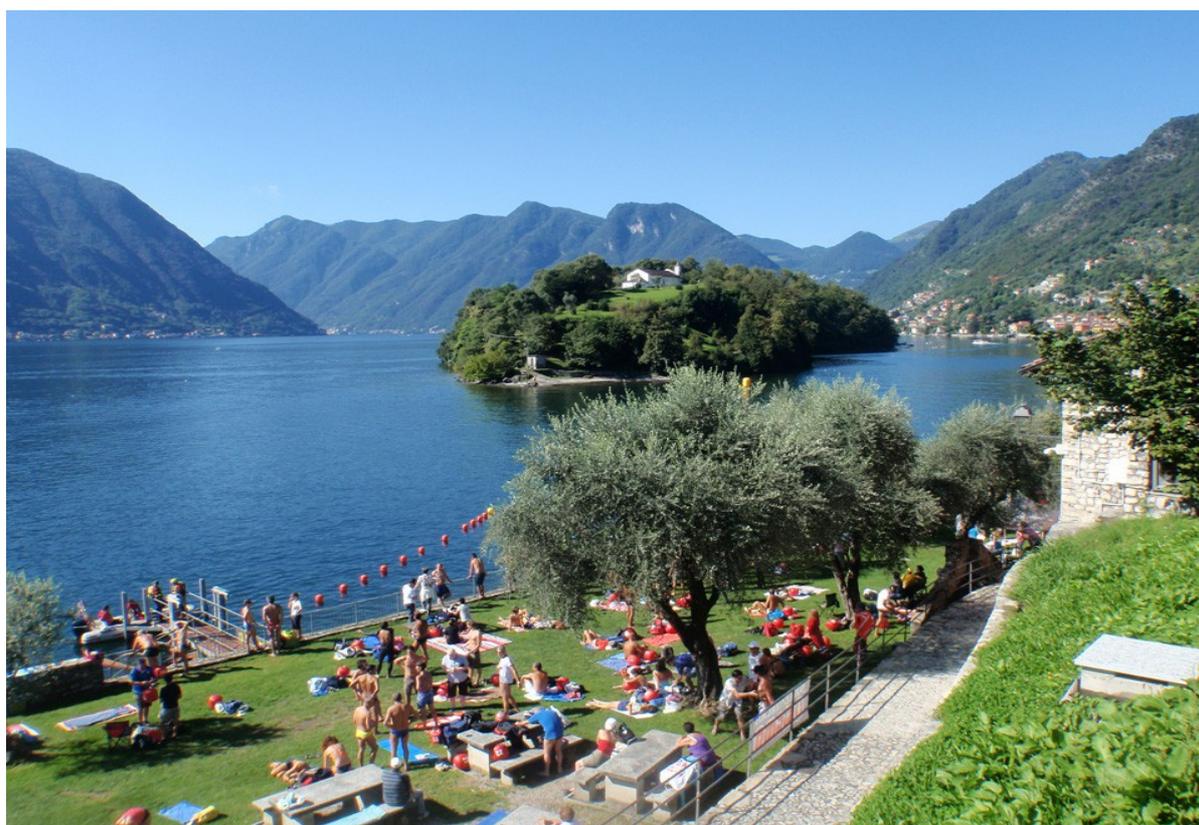
*Eclettica Sports*



**EMERGENCY**

GRUPPO DI COMO

**“Un Tuffo nella Storia”**  
**Nuotata intorno all'isola Comacina**  
**Lido di Ossuccio (Lago di Como)**  
**Sabato 7 Settembre 2019**





## IL COMUNE DI TREMEZZINA

organizza in collaborazione con:

EMERGENCY COMO - LA CROCE ROSSA DI COMO

S.S. ECLETTICASPORTS - L'ASSOCIAZIONE ISOLA COMACINA

### UNA MANIFESTAZIONE NATATORIA NON AGONISTICA DI MT.1600 (G.1) – MT.400 (G.2) INTORNO ALL'ISOLA COMACINA

**Ritrovo:** h. 9.30 al Lido di Ossuccio –

**Partenze:** h.11.45 ( **G.1** ) - h.13.00 ( **G.2** )

#### **Iscrizioni Gara 1 (1600 mt. adulti):**

Versamento € **20** sulla Carta PostePay entro il 15 agosto

Versamento € **25** dal 16 agosto al 5 settembre

Le iscrizioni si chiuderanno il g. 05/09/2019 sera

o al raggiungimento del numero max di **250** atleti.

Iscrizioni al mattino della gara € **30** entro le h. 11.00.

**Iscrizioni Gara 2 ( 400 mt. ragazzi):** Versamento € **10** sulla Carta PostePay

Le iscrizioni si chiuderanno il g. 05/09/2019 o al num. max di **50** ragazzi/e.

### **LE BOE DELLE GARE VANNO RESTITuite ALL'ARRIVO**

#### **Versamento quote:**

A - Carta Postepay N. **5333 1710 0946 8774**

B - Bonifico Bancario - IBAN: **IT85W 3608 1051 3829 0081 3900 84 .**

Entrambe intestati a **Bertona Tedaldi Mauro**.

**Servizi** : Pacco gara- Buono parcheggio- Assistenza in acqua- Ristoro- Deposito indumenti all'arrivo- Spogliatoio, compresi nell'iscrizione.

**Premiazione al Lido di Ossuccio:** per le Gare 1 e 2 alle ore 14.00 circa.

**Modulo d'iscrizione:** Inviare o richiedere a: [mauro.lacus@gmail.com](mailto:mauro.lacus@gmail.com)

Siti Internet: [www.ecletticasports.it](http://www.ecletticasports.it) [www.comune.tremezzina.co.it](http://www.comune.tremezzina.co.it)

per scaricare l'allegato ( modulo iscrizione + regolamento )

Informazioni ed iscrizioni: e-mail [mauro.lacus@gmail.com](mailto:mauro.lacus@gmail.com)

A TUTTI UNA MAGLIETTA SERIGRAFATA (Gara 1) - MEDAGLIA (Gara 2)

IL RICAIVATO DELLA MANIFESTAZIONE SARA' DEVOLUTO  
ALL'ORG. UMANITARIA **EMERGENCY** PRO REPUBBLICA CENTRAFRICANA  
ED ALLA **CROCE ROSSA** DI COMO (OPSA).



Isola Comacina

VII^ "Un Tuffo nella Storia" Isola Comacina - Sabato 7 Settembre 2019  
MODULO ISCRIZIONE ATLETA - **GARA 1**

COGNOME \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_

SEX \_\_\_\_ NATO A \_\_\_\_\_ ( ) IL \_\_\_\_\_

RESIDENTE A \_\_\_\_\_ ( ) CAP \_\_\_\_\_

VIA \_\_\_\_\_ N \_\_\_\_\_ E-MAIL \_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_ TAGLIA MAGLIETTA (cerchiare) S - M - L - XL - XXL

**DICHIARAZIONE** - Il sottoscritto dichiara, sotto la propria responsabilità che :  
è in buona salute ; è abile nuotatore ed è idoneo alla partecipazione della manifestazione denominata " Un Tuffo nella Storia" " che si terrà Sabato 7 Settembre 2019 sul percorso lacustre intorno all'Isola Comacina, di metri 1600 circa.

Pertanto, solleva gli organizzatori della manifestazione natatoria da qualsiasi responsabilità civile e penale per danni: alla propria persona , a cose o a morte ; che potrebbero avvenire prima , durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

Il sottoscritto da il proprio consenso , ai sensi e per gli effetti della legge 196/03 , 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 . Prende atto che la manifestazione , in caso di pessime condizioni atmosferiche , verrà svolta il sabato successivo . Prende atto che , in caso di rinuncia , la quota d'iscrizione non verrà restituita . Dichiaro di accettare il regolamento gara.

DATA \_\_\_\_\_ FIRMA \_\_\_\_\_

Alla gara possono iscriversi tutti i minori che abbiano almeno 14 anni /nati nel 2005 allegando copia di un documento d'identità personale e la firma di chi esercita la patria potestà.

N. DOCUM. GENITORE \_\_\_\_\_ FIRMA GENITORE \_\_\_\_\_

BORDO RICEVUTA POSTEPAY / BONIFICO -----

**1** - Versamento € 10/20/25 su carta POSTEPAY (Poste Italiane)  
n. 5333 1710 0946 8774  
o Bonifico IBAN: **IBAN: IT85W 3608 1051 3829 0081 3900 84**  
Intestati a **Bertona Tedaldi Mauro**

**2** - Incolla qui la ricevuta di versamento senza sovrapporre con il testo della dichiarazione.

**3** - Spedisci in allegato all'email **mauro.lacus@gmail.com**

**N.B.** L'ISCRIZIONE E' ACCETTATA SOLO CON LA RICEVUTA DI VERSAMENTO DELLA QUOTA ,  
UNITAMENTE AL PRESENTE MODULO.

SI PUO' FARE UN SOLO VERSAMENTO PER PIU' PERSONE, SPECIFICANDO IL NOME DI CHI VERSA.  
LE POSTE POSSONO RICHIEDERE IL CODICE FISCALE DI CHI VERSA

**VII^ “Un Tuffo nella Storia” Isola Comacina - Sabato 7 Settembre 2019**  
**MODULO ISCRIZIONE - GARA 2**

Alla gara possono iscriversi tutti i minori che abbiano compiuto 6 anni o nati nel 2013, allegando copia di un documento d'identità personale del minore e con la firma di un genitore.

Da 6 a 9 anni il tutor è obbligatorio, da 10 a 13 anni è facoltativo.

COGNOME \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_

SEX \_\_\_\_ NATO A \_\_\_\_\_ ( ) IL \_\_\_\_\_

RESIDENTE A \_\_\_\_\_ ( ) CAP \_\_\_\_\_

VIA \_\_\_\_\_ N \_\_\_\_\_ E-MAIL \_\_\_\_\_

TUTOR GARA 2: COGNOME \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_

**DICHIARAZIONE** - Il genitore \_\_\_\_\_ dichiara, sotto la propria responsabilità che il proprio figlio/a: è in buona salute ; è abile nuotatore ed è idoneo alla partecipazione della manifestazione denominata “ Un Tuffo nella Storia” che si terrà Sabato 7 Settembre 2019 sul percorso lacustre Lido di Ossuccio - Isola Comacina, di metri 400 circa. Pertanto, solleva gli organizzatori della manifestazione natatoria da qualsiasi responsabilità civile e penale per danni alla persona, a cose o a morte ; che potrebbero avvenire prima , durante e dopo lo svolgimento della manifestazione.

Il sottoscritto da il proprio consenso, ai sensi e per gli effetti della legge 196/03 , 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. Prende atto che la manifestazione, in caso di pessime condizioni atmosferiche, verrà svolta il sabato successivo . Prende atto che , in caso di rinuncia , la quota d'iscrizione non verrà restituita . Dichiara di accettare il regolamento gara.

**Allega: Certificato Medico di sana e robusta costituzione o agonistico**

NUMERO DOCUMENTO GENITORE \_\_\_\_\_ TIPO DOCUMENTO \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_ FIRMA GENITORE \_\_\_\_\_

BORDO RICEVUTA POSTEPAY –BONIFICO -----

- 1- Versamento € 10 su carta POSTEPAY (Poste Italiane)  
n. **5333 1710 0946 8774** intestata a Bertona Tedaldi Mauro  
o Bonifico - **IBAN: IT85W 3608 1051 3829 0081 3900 84**
- 2- Incolla qui la ricevuta di versamento senza sovrapporre  
con il testo della dichiarazione.
- 3- Spedisci in allegato all'email  
**mauro.lacus@gmail.com** + Doc. Identità + Certificato Medico

**N.B.** L'ISCRIZIONE E' ACCETTATA SOLO CON LA RICEVUTA DI VERSAMENTO DELLA QUOTA ,  
UNITAMENTE AL PRESENTE MODULO.

SI PUO' FARE UN SOLO VERSAMENTO PER PIU' PERSONE, SPECIFICANDO IL NOME DI CHI VERSA.  
LE POSTE POSSONO RICHIEDERE IL CODICE FISCALE DI CHI VERSA.

## REGOLAMENTO GARA

- 1 – 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, quota di iscrizione e firma, è obbligatoria.
  - 2 – Tutti i partecipanti dovranno presentarsi muniti del tagliando di versamento della quota d'iscrizione su carta Postepay/bonif. per il ritiro del pacco gara .
  - 3 – Per i partecipanti “ Minori “ (sotto i 18 anni compiuti ) è fatto obbligo il consenso di uno dei genitori, con l'apposizione della firma; specificando il N. del **documento di riconoscimento del genitore** ed il tipo di documento.
  - 4 – Alla **Gara 1** è consentita la partecipazione dei minori che abbiano compiuto almeno 14 anni o nati nel 2005.  
Alla **Gara 2** è consentita la partecipazione dei minori che abbiano compiuto almeno 6 anni o nati nel 2013 con obbligo di accompagnatore/Tutor fino a 9 anni o nati nel 2009. Da 10 a 13 anni l'accompagnatore /Tutor è a discrezione del familiare che firmerà il modulo iscrizione.  
I ragazzi/e della gara 2 dovranno presentare Certificato medico di sana costituz.
  - 5 – **Tutti gli Atleti delle gare dovranno trainare una boa di sicurezza** unita al corpo da una funicella; **Le boe della gara 1 e 2 vanno restituite.**  
**Il Tutor della gara 2 dovrà trainare una boa di sicurezza** bianca inserita nel pacco gara, **la boa bianca del tutor è da restituire all'arrivo.**
  - 6 - Per tutti gli atleti è obbligatorio indossare la cuffia consegnata nel pacco gara.
  - 7 – **Le iscrizioni** si chiuderanno il 5 settembre 2019 sera o al raggiungimento di **n. 250 atleti** per la gara 1 - **n. 50 ragazzi/e** per la gara 2 .  
La quota di iscrizione, in caso di rinuncia, non verrà restituita.  
Per la Gara 1: Iscrizioni dopo il 15 ago € 25 - Iscrizioni al mattino della gara € 30
  - 8 – E' consentito l'uso di mute in neoprene.
  - 9 – E' consentito l'uso di salvagente o pinne per i partecipanti “Anziani o Disabili “
  - 10 – Le barche private al seguito dovranno tenere una distanza di sicurezza di mt 50 dal partecipante più esterno alla scia dei concorrenti.  
Le barche a motore e le barche a remi a sx della direzione di gara.
  - 11 – La manifestazione si svolgerà anche in condizioni di pioggia.  
In caso di vento molto forte o temporale si svolgerà il sabato successivo.
  - 12 – L'iscrizione degli atleti agonisti è ammessa.
  - 13 – E' ammesso qualsiasi stile di nuoto, ma non è ammesso l'uso di pinne/pullboy.
  - 14 – Ai partecipanti è vietato farsi trainare dai mezzi in acqua, pena la squalifica.
  - 15 – La partenza e l'arrivo avverranno dalla riva del Lido di Ossuccio
  - 16 – L'arrivo sarà segnalato da uno striscione posto a circa 1 mt. dalla superficie dell'acqua e con boe posizionate ad imbuto.
  - 17 - La categoria ragazzi/e comprende i nati dal 2003 al 2005.
  - 18- **E' vietato partecipare alla gara se non si è regolarmente iscritti.**
-

## CLASSIFICA:

**Per tutti i concorrenti sarà stilata una classifica cronometrata e messa a disposizione on-line sui siti referenziati dalla settimana successiva.**

Al termine della gara verranno redatte le classifiche per categoria e saranno premiati:

---

**I primi 3 class./ Gara 1** della Categoria Assoluti - M/F

**I primi 3 class./ Gara 1** della Categoria Ragazzi - M/F ( 14/16 anni – 2005/2003 )

**I primi 3 class./ Gara 2** della Categoria Esord. A - M/F ( 10/13 anni – 2009/2006)

**I primi 3 class./ Gara 2** della Categoria Esord. B - M/F ( 6 / 9 anni - 2013/2010)

---

**La Premiazione** avverrà al Lido di Ossuccio alle ore 14.00 circa

## CONSIGLI UTILI PER I NUOTATORI NON AGONISTI

- Prepararsi adeguatamente , nuotando in piscina per almeno 50/60 vasche o provando il nuoto in acque libere per almeno 45/60 minuti.
- 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 .
- La funicella va legata in vita, e la boa tenuta ad una distanza di circa 1 metro dal corpo , evitando di usarla come salvagente, poiché aumenta l'attrito con l'acqua ed ostacola l'avanzamento.
- In caso di affanno eccessivo , fermarsi a riprendere fiato utilizzando la boa.

## ATTENZIONE !

- **La richiesta di soccorso in acqua , rivolta ai mezzi di servizio più vicini a voi, va eseguita mantenendo un braccio teso in alto ed utilizzando la boa di segnalazione per sostenersi.**

