

LA 3 GOLFI 2.0

GRAN FONDO DI NUOTO IN STAFFETTE E IN SOLITARIO

Luogo e Data	Palermo - Sabato 12 Luglio 2014
Distanza	km 18
Staffette e Solitaria	Composizione Staffette: - 2 atleti - 3 atleti - 5 atleti In Solitaria - disponibilità a numero limitato
Ritiro pacco gara Briefing e Rinfresco	Venerdì 11 Luglio, ore 18.00, presso La Marsa Vacances, Lungomare Cristoforo Colombo 4801 Addaura (Pa) La partecipazione al briefing è obbligatoria , per le staffette è necessario avere almeno un rappresentante per squadra. Seguirà rinfresco
Ritrovo e Partenza	Ore 7.00 Porto di Mondello Valdesi, per trasferimento atleti su natanti ad Isola delle Femmine Ore 8.30 PARTENZA!!
Arrivo	Stabilimento La Marsa Vacances, Addaura.
Premiazioni e Aperi-cena	Ore 19.00 presso Stabilimento La Marsa Vacances, Addaura. Saranno premiate le prime 3 staffette Assolute, le prime 3 squadre per ogni tipologia di Staffetta, ed i primi 3 nuotatori, maschi e femmine, partecipanti in solitaria. Seguirà aperitivo rinforzato
Partecipanti	Possono partecipare alla gara atleti Master, Agonisti, Triathleti, Finp ed Amatori, in regola con la certificazione medica agonistica per l'anno sportivo in corso e gli atleti regolarmente tesserati UISP per il 2014.

<p>Tassa e Termine Iscrizioni</p>	<p>Per le Staffette, la tassa di Iscrizione è di: 2 Componenti euro 35,00 per atleta 3 Componenti euro 30,00 per atleta 5 Componenti euro 25,00 per atleta</p> <p>Per la prova in Solitaria, l'iscrizione è di 70 euro per atleta</p> <p>LE ISCRIZIONI SI CHIUDERANNO LUNEDÌ 23 GIUGNO</p> <p>E' inclusa: barca appoggio per ogni squadra, gadgets, rinfresco e aperitivo rinforzato post-premiazione. Per gli accompagnatori è previsto un ticket di euro 8. <u>E' obbligatorio per atleti ed accompagnatori, confermare la presenza all'aperitivo!</u></p> <p>L'iscrizione di ogni singola squadra e degli atleti in solitaria, dovrà pervenire, completa di tutti i dati anagrafici, via email al seguente indirizzo: info@extremaevents.it e sarà ritenuta valida se accompagnata da copia del Bonifico Bancario intestato a EXTREMA a.s.d. IBAN: IT84H0503404607000000210314 Specificando come causale: Iscrizione 3 Golfi</p>
<p>Percorso e Svolgimento Gara</p>	<p>La partenza avverrà a 100 mt dalla riva del Lungomare di Isola delle Femmine, in direzione Punta Isola delle Femmine, per raggiungere l'Isolotto, effettuare il periplo e procedere sempre sottocosta verso la Baia del Corallo (Sferracavallo), Punta Barcarello, continuare ed effettuare un passaggio dentro la Grotta dell'Olio, proseguire verso il Faro di Capo Gallo fino all'altezza dell'Hotel "La Torre" per attraversare il golfo di Mondello e proseguire fino all'Addaura, dove avverrà l'Arrivo!</p> <p>Circa ogni due chilometri ci saranno dei passaggi obbligati attorno delle grandi boe posizionate ad 80mt dalla riva.</p> <p>Prima della partenza gli atleti di ogni squadra saliranno sulla barca appoggio, ad eccezione del nuotatore che farà la prima frazione.</p> <p>I cambi tra i componenti della squadra sono liberi per tempo, durata e ordine e avverranno in acqua, toccando la mano del compagno. Negli ultimi 200mt dall'Arrivo sarà consentito a tutti i componenti della squadra tuffarsi in acqua, ma sarà ritenuto valido solo il tempo di arrivo del nuotatore di frazione.</p> <p>Per i partecipanti che necessitassero di un alloggio, è prevista una convenzione con la struttura alberghiera ospitante La Marsa Vacances.</p>
<p>Organizzazione</p>	<p>EXTREMA A.S.D. Mauro Giaconia (+39)328.9183442 info@extremaevents.it www.extremaevents.it</p>