



LIGNANO OPEN WATERSWIM

COMPETITION 3.0

MANIFESTAZIONE

QUINTA edizione della **Lignano Open Water Swim Competition 3.0**

ORGANIZZAZIONE

TA.BU. Società Sportiva Dilettantistica a responsabilità limitata, in collaborazione con la Federazione Italiana Nuoto Paraolimpico, il Comitato Regionale FIN del Friuli Venezia Giulia, la Regione F.V.G., il Comune di Lignano Sabbiadoro, la Bella Italia Efa Village Sport & Family, la Mario Andretta di Andretta Mario Enrico & C. S.n.c., il Beach Bar Restaurant Sabbiadoro 65 e le società Band of Rescue e A.S.D. Trivium.

LOCALITA'

Presso la spiaggia della Bella Italia Efa Village Sport & Family (ex Ge.Tur) di Lignano Sabbiadoro, in viale Centrale n. 29, ufficio 18. L'accredito e l'ingresso avverrà presso l'ufficio 19 (zona dune) del Beach Bar Restaurant Sabbiadoro 65, in via Sabbiadoro n. 14.

DATA

SABATO **22** e DOMENICA **23 LUGLIO 2023**

RESPONSABILE

Erica Buratto (organizzatore 329.6565656);
Alessandro Tamer (presidente TA.BU. 333.9304778);
Maria Capasa (Delegato Regionale FINP del FVG 340.8275976).



PROGRAMMA

SABATO **22 LUGLIO 2023**

Per la manifestazione Agonistica SWIM RUN

17:00 Ritrovo e accreditamento
18:30 Riunione tecnica
19:00 Partenza
20:00 Premiazioni

DOMENICA **23 LUGLIO 2022**

Per la manifestazione di Mezzo Fondo 3 Km AGONISTI e FINP AGONISTI

9:00 Ritrovo e accreditamento
10:00 Riunione tecnica
10:15 Partenza
14:00 Premiazioni

Per la manifestazione di Mezzo Fondo 3 Km FIN MASTER

9:00 Ritrovo e accreditamento
10:00 Riunione tecnica
10:25 Partenza
14:00 Premiazioni

Per la manifestazione di 500 mt FINP PROMOZIONALE

10:00 Ritrovo e accreditamento
11:30 Riunione tecnica
12:00 Partenza
14:00 Premiazioni

Per la manifestazione di 1 Miglio Marino FIN e FINP AGONISTI

10:00 Ritrovo e accreditamento
11:30 Riunione tecnica
12:30 Partenza



14:00 Premiazioni

Per la manifestazione di 1 KM AMATORIALE

11:00 Ritrovo e accreditamento

12:30 Riunione tecnica

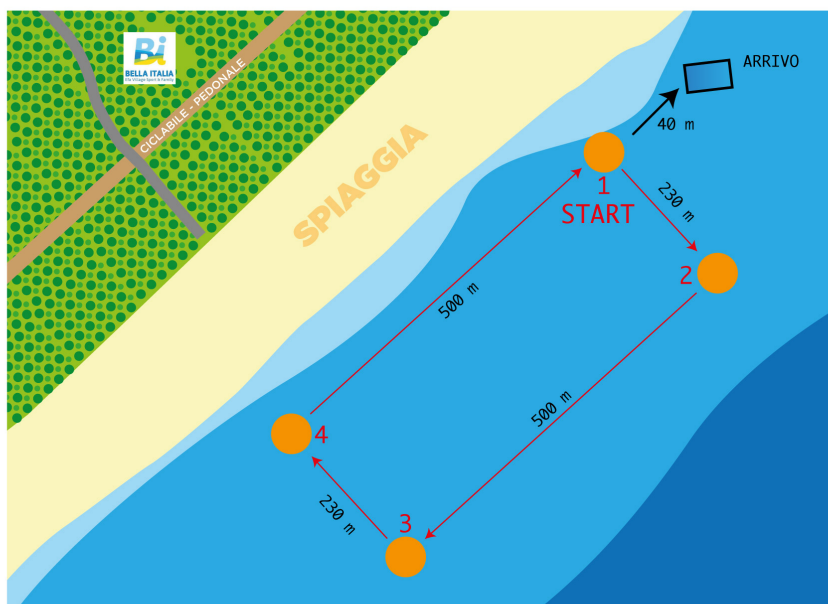
13:15 Partenza

14:00 Premiazioni

Gli orari, a seconda del numero di partecipanti potrebbero subire variazioni che verranno comunicate tempestivamente.

PERCORSI

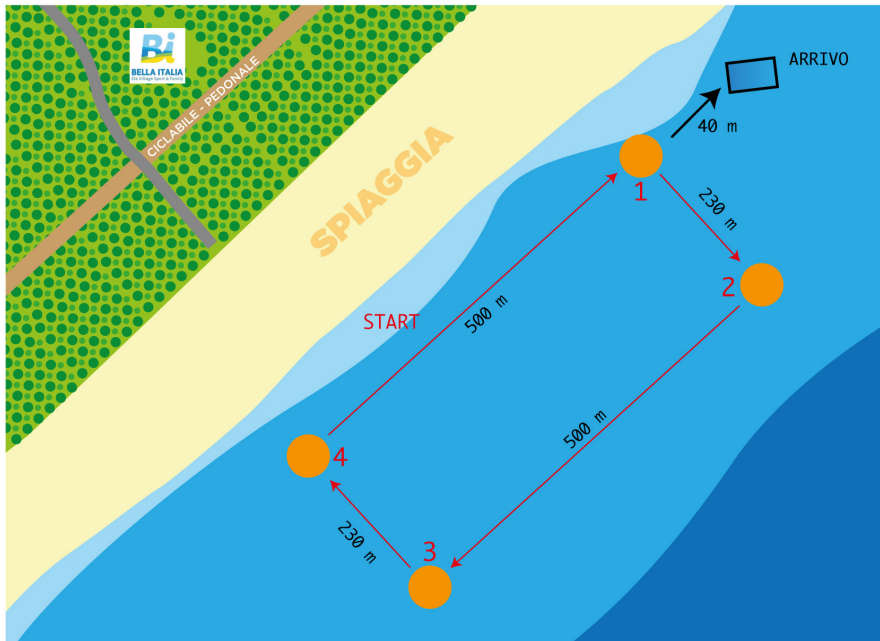
Gara di mezzo fondo di 3 Km



START BOA1 - BOA2 - BOA3 - BOA4 - BOA1 - BOA2 - BOA3 - BOA4 - BOA1 - ARRIVO



Gara di 1 Miglio



START BOA1 - BOA2 - BOA3 - BOA4 - BOA1 - ARRIVO

Gara di 1 Km



SPIAGGIA BOA 2 - BOA 1- BOA 2 - ARRIVO

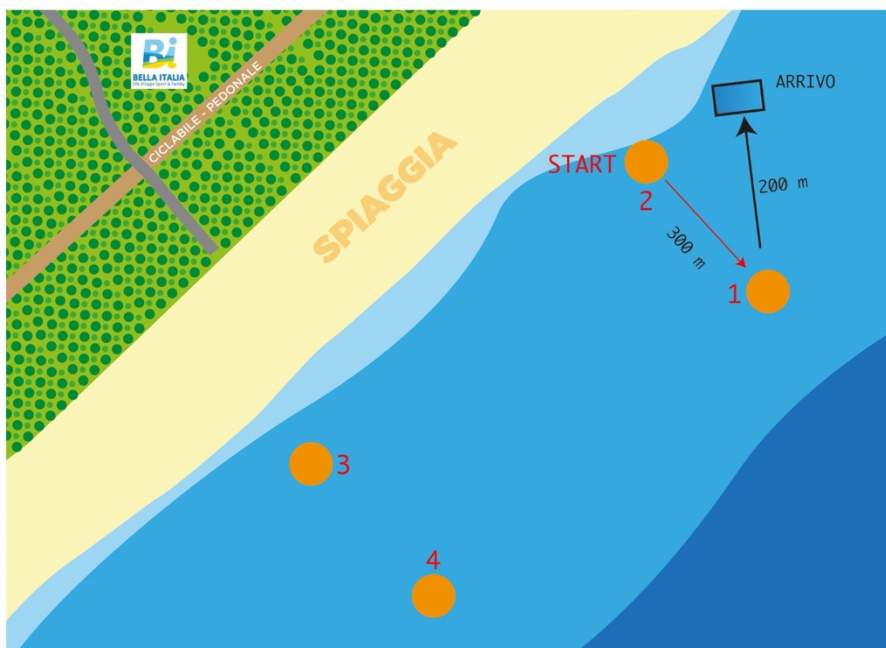


Swim Run Agonistica

Nuoto (200m) Corsa (1500m) Nuoto (900m) Corsa (1000m)



Gara di 500 mt FINP



START BOA2 - BOA1 - ARRIVO



REGOLAMENTO

Gara 3 km e 1 Miglio Marino FIN e FINP

La manifestazione è aperta agli atleti tesserati per la stagione agonistica 2022/2023 Agonisti, Master da società affiliate FIN o FINP. Ogni atleta dovrà presentare il cartellino in corso di validità per la stagione agonistica 2022/2023 durante la punzonatura. Gli atleti FINP con classe sportiva S11, S12, S13 dovranno comunicare, all'atto dell'iscrizione, la necessità di nuotare con assistenza e nuotatore guida come previsto da regolamento.

Per tutta la durata della manifestazione sarà seguito il regolamento della Federazione Italiana Nuoto.

Ricordiamo che come da regolamento Sezione I- Disposizioni Generali l'articolo 1.4 scrive "...in tutte le **manifestazioni master** gli atleti dovranno indossare una **boa** per il nuoto in acque libere preferibile di colore rosso, giallo o arancione. La boa dovrà essere di dimensioni non superiori a 60x30x25 cm, priva di scompartimento porta oggetti, ancorata alla vita con una cinghia di lunghezza non superiore a 50 cm..."

Per qualsiasi conseguenza a danni o a cose o a persone avvenuti prima, durante e dopo la manifestazione, la società organizzatrice non potrà essere ritenuta responsabile.

Per le gare è obbligatorio presentarsi al ritiro del numero con il tesserino di riconoscimento e segnalare l'utilizzo di eventuali farmaci e/o allergie.

Il Cronometraggio della manifestazione sarà gestito dalla società cronometristi di Venezia.

Se le condizioni meteo-marine fossero tali da non consentire lo svolgimento della gara in nessuno dei tracciati previsti, la gara potrà essere spostata negli archi temporali disponibili nel corso della manifestazione ed infine definitivamente annullata ad insindacabile giudizio della Capitaneria di Porto per salvaguardare la sicurezza degli atleti.

SOLO PER ATLETI FINP

PARTECIPAZIONE alle CLASSI SPORTIVE F.I.N.P. AMMESSE

La partecipazione è riservata agli atleti agonisti F.I.N.P. che abbiano compiuto il 15° anno di età per le seguenti categorie -



Ragazzi/Juniores/Seniores e classi sportive - (S3*/S4*/S5/S6) (S7/S8/S9/S10) (S11*/S12/S13/S14*)

- **MIGLIO MARINO 1852 mt F.I.N.P.** Gruppo Multi Classe S3-S6
- **MEZZO FONDO - 3000 mt F.I.N.P.** Gruppo Multi Classe S7 – S10 e Gruppo Multi Classe S11-S12-S13-S14 senior/Master

Per motivi di sicurezza consigliamo agli atleti di munirsi di boa per il nuoto in acque libere preferibile di colore rosso, giallo o arancione, di dimensioni non superiori a 60x30x25 cm, priva di scompartimento porta oggetti, ancorata alla vita con una cinghia di lunghezza non superiore a 50 cm.

* con previa autorizzazione dello Staff Tecnico Nazionale.

Gara PROMOZIONALE 500 mt FINP

La manifestazione è aperta a tutti gli atleti FINP agonisti, di qualsiasi categoria e classe sportiva dalla S3 alla S14. L'iniziativa ha il fine di promuovere la specialità del nuoto in acque libere, permettendo ai partecipanti di mettere alla prova le proprie abilità natatorie in mare.

Ogni atleta dovrà presentare il cartellino in corso di validità per la stagione agonistica 2022/2023 durante la punzonatura. Gli atleti FINP con classe sportiva S11, S12, S13 dovranno comunicare, all'atto dell'iscrizione, la necessità di nuotare con assistenza e nuotatore guida come previsto da regolamento.

Per motivi di sicurezza consigliamo agli atleti di munirsi di boa per il nuoto in acque libere preferibile di colore rosso, giallo o arancione, di dimensioni non superiori a 60x30x25 cm, priva di scompartimento porta oggetti, ancorata alla vita con una cinghia di lunghezza non superiore a 50 cm.

Per qualsiasi conseguenza a danni o a cose o a persone avvenuti prima, durante e dopo la manifestazione, la società organizzatrice non potrà essere ritenuta responsabile.

I concorrenti possono utilizzare maschere, occhialini, stringi naso ma non boccagli, respiratori, pinne e mute di qualsiasi natura. L'utilizzo della muta si avvale del regolamento FIN in vigore.

Se le condizioni meteo-marine fossero tali da non consentire lo svolgimento della gara in nessuno dei tracciati previsti, la gara potrà essere spostata negli



archi temporali disponibili nel corso della manifestazione ed infine definitivamente annullata ad insindacabile giudizio della Capitaneria di Porto per salvaguardare la sicurezza degli atleti.

Gara AGONISTICA SWIM RUN

La manifestazione è aperta a tutti senza limiti di età. Ogni atleta dovrà presentarsi alla zona di accredito per verificare iscrizione dove verrà affidato un numero che dovrà essere scritto sul braccio.

Per qualsiasi conseguenza a danni o a cose o a persone avvenuti prima, durante e dopo la manifestazione, la società organizzatrice non potrà essere ritenuta responsabile.

I concorrenti possono utilizzare maschere, occhialini, stringi naso ma non boccagli, respiratori, pinne e mute di qualsiasi natura.

Ricordiamo l'obbligo dell'utilizzo delle scarpe.

Per il regolamento ci si avvale a quello nazionale consultabile su www.swimrun.it.

Se le condizioni meteo-marine fossero tali da non consentire lo svolgimento della gara in nessuno dei tracciati previsti, la gara potrà essere spostata negli archi temporali disponibili nel corso della manifestazione ed infine definitivamente annullata ad insindacabile giudizio della Capitaneria di Porto per salvaguardare la sicurezza degli atleti.

Gara AMATORIALE 1 km

La manifestazione è aperta a tutti senza limiti di età. Ogni atleta dovrà presentarsi alla zona di accredito per verificare iscrizione dove verrà affidato un numero che dovrà essere scritto sul braccio.

Per qualsiasi conseguenza a danni o a cose o a persone avvenuti prima, durante e dopo la manifestazione, la società organizzatrice non potrà essere ritenuta responsabile.

Se le condizioni meteo-marine fossero tali da non consentire lo svolgimento della gara in nessuno dei tracciati previsti, la gara potrà essere spostata negli archi temporali disponibili nel corso della manifestazione ed infine



definitivamente annullata ad insindacabile giudizio della Capitaneria di Porto per salvaguardare la sicurezza degli atleti.

ISCRIZIONI

FIN - gara 3 km (Agonisti e Master) e 1 Miglio (Agonisti)

Le iscrizioni potranno essere effettuate sul sistema gestionale **FIN** (portale.federnuoto.it) accessibile anche dal sito www.lignanoopenwater.it e saranno attive fino al **19 LUGLIO 2023** ore 23:45. Dopo tale data non saranno accettate né aggiunte né variazioni al fine di garantire il corretto svolgimento della manifestazione.

La quota di iscrizione per la manifestazione dei 3 km (Agonisti e Master) è FIN **30,00** euro.

La quota di iscrizione per la manifestazione dei 1 miglio (Agonisti) è **20,00** euro.

La quota di iscrizione per entrambe le manifestazioni Agonisti (3 km e 1 miglio) è di **40,00** euro.

La quota in caso di annullamento dell'evento per mal tempo non verrà rimborsata.

SWIM RUN- gara Agonistica CSEN

Le iscrizioni potranno essere effettuate dal sito www.lignanoopenwater.it e saranno attive fino al **19 LUGLIO 2023** ore 23:45. Dopo tale data sarà possibile accettare aggiunte con sovrapprezzo di 5 euro.

La quota di iscrizione per la manifestazione della SWIM RUN è **15,00** euro.

La quota in caso di annullamento dell'evento per mal tempo non verrà rimborsata.

1 KM AMATORIALE - aperta a tutti

Le iscrizioni potranno essere effettuate dal sito www.lignanoopenwater.it e saranno attive fino al **giorno stesso della gara**. Dal 19 luglio 2023 sarà possibile accettare iscrizioni con un sovrapprezzo di 5 euro.

La quota di iscrizione per la manifestazione della 1 km è **10,00** euro prima del 19 luglio 2023 (farà fede la data del pagamento) e di **15,00** euro dal 20 luglio 2023.

La quota in caso di annullamento dell'evento per mal tempo non verrà



rimborsata.

Pagamenti gare FIN e CSEN e 1 km AMATORIALE

Non verranno accettate iscrizioni prive di relativa tassa gara. Il pagamento potrà avvenire tramite bonifico bancario con la seguente indicazione:

TA.BU.
BANCATER di BASILIANO
IBAN: IT 41 0 08631 63661 0000 0013 9973
CAUSALE: nome della società o del partecipante LOWSC

Si prega di inviare la relativa ricevuta al seguente indirizzo e-mail: iscrizioni@lignanoopenwater.it.

E' possibile pagare anche tramite PayPal consultando il sito www.lignanoopenwater.it dove saranno disponibili le indicazioni necessarie.

Ad ogni atleta verrà consegnato un pacco gara.

FINP - gara 3 km e 1 miglio marino

Le iscrizioni potranno essere effettuate sul portale **FINP** e saranno attive fino al **15 LUGLIO 2023** ore 23:45. Dopo tale data non saranno accettate né aggiunte né variazioni al fine di garantire il corretto svolgimento della manifestazione.

La quota di iscrizione per la manifestazione dei 3 km è **30,00** euro.

La quota di iscrizione per la manifestazione dei 1 miglio è **20,00** euro.

La quota di iscrizione per entrambe le manifestazioni (3 km e 1 miglio) è di **40,00** euro.

La quota in caso di annullamento dell'evento per mal tempo non verrà rimborsata.

FINP - gara Promozionale 500 mt FINP

Le iscrizioni potranno essere effettuate sul portale **FINP** e saranno attive fino al **15 LUGLIO 2023** ore 23:45. Dopo tale data non saranno accettate né aggiunte né variazioni al fine di garantire il corretto svolgimento della manifestazione. Per la manifestazione dei 500 mt non è prevista nessuna quota di iscrizione.



Pagamenti gare FINP

FINP

Per la FINP la modalità di iscrizione ordinaria da pagare con bonifico causale
iscrizione tappa circuito nazionale acque libere IBAN:
IT38Q010050330900000000567

Responsabile Finp FVG Maria Capasa nm. Tel 3408275976

Mail: friuli.v.giulia@finp.it

Ad ogni atleta verrà consegnato un pacco gara.

PREMIAZIONI

- Per il **campionato regionale FIN FVG** di fondo (3 km) verranno premiati:
 - i primi tre classificati **AGONISTI** maschi e femmine **PER OGNI CATEGORIA.**
 - i primi tre classificati **MASTER** maschi e femmine **PER OGNI CATEGORIA.**
 - coppa per le prime 3 squadre qualificate.
- Per **la LOWSC 3.0** di fondo (3 km) verranno premiati:
 - i primi tre classificati **AGONISTI** maschi e femmine della categoria **RAGAZZI e ASSOLUTI;**
 - i primi tre classificati **MASTER** maschi e femmine **PER OGNI CATEGORIA;**
 - i primi tre classificati **FINP** maschi e femmine **PER OGNI CATEGORIA.**
- Per **la LOWSC 3.0** di mezzo fondo sprint (1 Miglio Marino) verranno premiati:
 - i primi tre classificati **AGONISTI** maschi e femmine della categoria **RAGAZZI e ASSOLUTI.**
- Per la **gara SwimRun LOWS 3.0** verranno premiati:
 - i primi tre classificati maschi e femmine.
- Per la **1 KM amatoriale** verranno premiati:
 - i primi tre classificati maschi e femmine



- tutti i partecipanti

- Per la **gara Promozionale di 500 mt FINP** verranno premiati tutti i partecipanti con una medaglia.

- Per la **gara 3 km e 1 miglio FINP**

Le prestazioni cronometriche dei singoli atleti verranno trasformate in "tempi ponderati" (espressi in centesimi) determinati in base ai coefficienti calcolati dall'apposita Tabella denominata "FINP -ACQUE LIBERE 2023".

Al fine della stesura delle classifiche divise per sesso e per Gruppo Multi classe, verrà preso in considerazione il "tempo ponderato" determinato dalla predetta Tabella.

- Premiazione atleti FINP medaglia ai primi tre classificati per, sesso e Multi classe S3 / S6.

- Premiazione atleti FINP medaglia ai: primi tre classificati, sesso e Multi classe S7 / S10

- Premiazione atleti FINP medaglia ai: primi tre classificati, sesso e Multi classe S11 / S14

COME ARRIVARE

Auto: Autostrada A4 Venezia-Trieste, uscita casello di Latisana, proseguire sulla strada statale 354, direzione Lignano per circa 18 km.

Ampia possibilità di parcheggio presso il Luna Blu Parking <http://www.parkinglunablu.com/>.

Autobus: Per informazioni consultare i siti delle autolinee SAF Udine, ATVO Veneto, ATAP Pordenone, APT Gorizia, Trieste.

Treno: Le stazioni ferroviarie più vicine a Lignano dispongono di autobus di linea con frequenti corse giornaliere.

Stazione di Latisana: 23 km - Collegamento autobus con Lignano

Stazione di Udine: 60 km - Collegamento autobus con Lignano

Stazione di Portogruaro: 35 km - Collegamento autobus con Lignano

Aereo: Lignano dista circa un'ora di auto dagli aeroporti internazionali di Venezia, Trieste e Treviso.

Aeroporto Trieste - Ronchi dei Legionari 65 km - Collegamento autobus con



Lignano

Aeroporto Venezia - Marco Polo 95 km - Collegamento autobus con Lignano
Aeroporto Treviso - Antonio Canova 100 km - Collegamento autobus con Lignano.

Per gli atleti della FINP verrà messo a disposizione un servizio di trasporto, previ accordi con il delegato, dagli aeroporti o stazioni ferroviarie dal gruppo di volontariato I.P.A.

RISTORAZIONE

Sarà possibile pranzare presso il SABBIADORO BEACH BAR & RESTAURANT in Via Sabbiadoro 14 - 33054 Lignano Sabbiadoro (UD), situato nei pressi del campo gara.

PRENOTAMENTO

Bella Italia Efa Village Sport & Family Viale Centrale, 29 - Lignano Sabbiadoro info@bellaitaliavillage.com - +39 0431 409511.

Camping Sabbiadoro in Via Sabbiadoro, 8 - Lignano Sabbiadoro campsab@lignano.it - +39 0431 71455 / 71710

<http://www.campingsabbiadoro.it>.

INFORMAZIONI

Ci saranno a disposizione 1600 m² di spiaggia e si invitano tutti i partecipanti a collaborare per tenerla pulita ed evitare gli sprechi.

Per informazioni logistiche, percorso, parcheggio o alloggi è possibile visitare il sito www.lignanoopenwater.it.

Per ulteriori informazioni contattare Erica Buratto 329.6565656 o Maria Capasa 340.8275976 (friuli.v.giulia@finp.it).