

(Aquathlon promozionale – Gare Kid, Youth, Super Sprint e Sprint)

PROGRAMMA :

ore 09:30 raduno atleti e ritiro pacco gara presso Circolo Albaria (Mondello).

ore 10:30 partenza dalla spiaggia libera accanto al Circolo Albaria.

PERCORSO :

1^ batteria CUCCIOLI / ESORDIENTI (2005/2004/2003/2002):

NUOTO: Andata e ritorno verso una grossa boa di colore arancione posta a 25 mt dalla riva nello specchio d'acqua.

CORSA: Tratto pianeggiante di 200 mt sulla sabbia lungo la battigia.

2^ batteria

RAGAZZI / YOUTH A / YOUTH B

NUOTO: andata e ritorno verso una grossa boa di colore arancione posta a 50 mt dalla riva nello specchio d'acqua.

CORSA: Tratto pianeggiante di 800mt (ragazzi 400 mt) sulla sabbia lungo la battigia.

3^ batteria

JUNIOR (95/94):

4^ batteria SENIOR (93/92.....73) / MASTER (72 e anni precedenti):

la gara si svolgerà lungo un circuito costituito da una frazione di nuoto di 250 mt, a mare, seguita da un

5^ batteria

AMATORI

la gara si svolgerà lungo un circuito costituito da una frazione di nuoto di 250 mt, a mare, seguita da un

6^ batteria GARA A COPPIE:

possono partecipare coppie (M/F)

REGOLE :

Vale il regolamento tecnico della F.I.Tri.. Non è consentito l'uso della muta per il nuoto.

ISCRIZIONI :

Le iscrizioni dovranno effettuarsi,
[e-mail](#)

entro le ore 20:00 di venerdì 26

Pagamento iscrizione tramite bonifico bancario a:

A.S.D. Polisportiva Nadir – Banca Prossima S.P.A. gruppo INTESASANPAOLO

IBAN: IT66 E033 5901 6001 0000 0069 106

- Quote di iscrizione Cuccioli, Esordienti, Ragazzi, Youth A, Youth B e Junior € 5;

- Quote di iscrizione Amatori € 3 (dai 7 ai 16 anni), € 6 (17 anni in su);

- Quote di iscrizione Elite, Senior e Master € 10.

Maggiorazione per ritardato pagamento: € 5

REQUISITI :

Essere tesserato F.I.Tri e/o U.I.S.P. per il 2013 (obbligo di presentazione del certificato medico di idoneità sportiva)

ASSISTENZA MEDICA

Sarà garantita adeguata assistenza medica come previsto da vigente regolamento federale.

PREMI :

Riceveranno una coppa i primi 5 uomini assoluti e le prime 5 donne assolute, medaglie e/o targhe i primi



foto Mario Cucina, grafica Massimo Fontana

XVIII AQUATHLON INTERNAZIONALE di MONDELLO

1/11/2013

ORE 9.30 RADUNO ATLETI E RITIRO PACCO GARA

ORE 10.30 PARTENZA GARA

nadir
Associazione Sportiva Dilettantistica

