

# TEST SWIM-RUN

Punta Corno - Garda - 27 giugno 2020

## ELENCO ISCRITTI

### Mercoledì 24 Giugno 2020

00:00 CHIUSURA ISCRIZIONI **-MAX 50 ISCRITTI-**

### Venerdì 26 Giugno 2020

12:00 PUBBLICAZIONE ELENCO ISCRITTI CON ORARIO DI PARTENZA

### Sabato 27 Giugno 2020

08:00 Partenza 1° atleta

- Le partenze avverranno con intervallo di 1 minuto tra ogni concorrente
- In partenza sarà possibile presentarsi al massimo con 5 minuti di anticipo sul proprio orario di partenza  
In partenza sarà necessario presentarsi con scarpe indossate e Pull-buoy che sarà **OBBLIGATORIO** portare con se durante tutta la prova  
Sarà facoltativo usare cuffia, occhialini e mutino  
Il materiale tecnico con il quale ci si presenta in partenza, dovrà obbligatoriamente essere portato con se durante l'intera prova pena esclusione  
La partenza avverrà dall'acqua
- Dovranno essere percorsi 125 m nuotando mantenendo la linea di costa alla propria destra ad una distanza massima di circa 10/15 metri  
Alla boa/segnale indicatore, si uscirà dall'acqua rientrandovi appena dopo per ulteriori 125 metri a nuoto mantenendo le medesime distanze di cui sopra  
E' **OBBLIGATORIO** l'interruzione del nuoto con uscita e rientro tra le boe/segnali predisposti
- Al termine dei secondi 125 metri, si uscirà dall'acqua al segnale indicatore e, **SVOLTANDO ALLA PROPRIA SINISTRA**, si inizia la frazione di corsa  
Durante l'intera prova di corsa i concorrenti manterranno sempre la propria sinistra rispetto al senso di marcia  
La corsa avverrà sul lungolago sterrato **APERTO** al passaggio pedoni  
E' fatto **OBBLIGO** prestare massima attenzione tra incrocio concorrenti/concorrenti e concorrenti/pedoni  
Raggiunto il punto estremo del "bastone" della frazione di corsa, si effettua inversione di marcia al segnale e si rientra verso la partenza  
Anche nel rientro è **OBBLIGATORIO** mantenere la propria sinistra rispetto alla direzione di corsa

- Raggiunta la zona di partenza, ogni concorrente, in completa autonomia, dovrà raccogliere la propria tabella di marcia che sarà appesa ad apposito supporto

Il concorrente dovrà presentarsi in zona partenza con la propria tabella di marcia che dovrà **OBBLIGATORIAMENTE** essere consegnata prima di partire all'incaricato di partenza

Consegnata la tabella il concorrente potrà partire in autonomia senza attendere altro segnale

La mancata consegna della tabella comporterà la mancata registrazione del tempo finale

Il percorso dovrà essere ripetuto 3 volte

- Al termine del 3° giro, raccolta nuovamente la tabella di marcia, il concorrente proseguirà dritto verso la linea di arrivo per la registrazione del tempo finale.

Il concorrente dovrà gestire in autonomia eventuali ristori (borraccia acqua/sali, barrette, ecc.)

Il proprio materiale potrà essere lasciato a terra nei pressi della zona tabelle di marcia

Se portato con se il materiale non potrà essere abbandonato lungo il percorso

- Prescrizioni "Covid 19" (valide al momento della pubblicazione della presente)

Non è previsto briefing generale in zona partenza

I concorrenti dovranno in autonomia rispettare le prescrizioni relative ai noti protocolli di limitazione del virus con particolare attenzione alle distanze interpersonali

In considerazione di quanto sopra, ogni concorrente dovrà regolare i propri tempi al fine di presentarsi regolarmente in partenza al proprio orario assegnato (max 5 minuti prima)

Durante l'attesa della partenza i concorrenti dovranno **OBBLIGATORIAMENTE** mantenere le distanze interpersonali

Il ritardo sul proprio orario di partenza sarà considerato ritardo nel tempo totale.

Publicato 01 Giugno 2020

*L'Organizzazione*