



Elba Swim 647

edizione #3



Abbracciamoli – Acque Libere

ELBA SWIM 647, 24 Ottobre 2020

La manifestazione si compone di 3 percorsi che sarà possibile fare singolarmente:

- **Elba Swim 647 – distanza 12.000 metri¹**

Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la Spiaggia delle Ghiaie (Viale delle Ghiaie, Portoferraio, LI) verso Scoglietto di Portoferraio e direzione Capo Enfoia. Pausa per ristoro e direzione Marciana Marina. Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 10:00, è di 6 ore.

- **Elba Swim 647 Middle – distanza 6.000 metri²**

Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la Spiaggia dell'Enfoia (nord) verso Marciana Marina. Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 12:15 circa, è di 3 ore

- **Elba Swim 647 OneThird – distanza 3.500 metri³**

Il percorso, con partenza dalle acque antistanti la Spiaggia Paolina (nord) verso Marciana Marina. Il tempo massimo di percorrenza di tale frazione, che partirà alle ore 13:15 circa, è di 2 ore

Per tutte le percorrenze:

è consentito nuotare in qualsiasi stile di nuoto ma non è ammesso l'uso di pinne, pull buoy, boccagli, palette, guanti palmati. Sono consentiti l'uso della muta e di costumi gommati.

L'età minima per partecipare, con il consenso scritto e la sottoscrizione dell'apposito modulo, fornito dall'organizzazione, da parte del genitore (o da chi ne fa le veci), è di anni 14 da compiersi nel corso del 2020. Non vi è età massima per poter partecipare. Ogni nuotatore dovrà dimostrare idoneità (tramite certificato medico agonistico in corso di validità) a poter svolgere la nuotata.

¹ La percorrenza potrebbe non essere precisa.

² La percorrenza potrebbe non essere precisa.

³ La percorrenza potrebbe non essere precisa.



Elba Swim 647

edizione #3



Regolamento

1. L'evento è organizzato da Abbracciamoli ONLUS.
 2. La manifestazione ha carattere non competitivo, ma verrà comunque rilevato il tempo di percorrenza manuale di ogni singolo partecipante per determinare una classifica a fine giornata.
 3. La compilazione del modulo d'iscrizione (via web) e la sottoscrizione delle indicazioni in merito a: stato di buona salute, capacità natatorie, scarico di responsabilità, dati personali, percorso alternativo, quota di iscrizione e firma, è obbligatoria. L'iscrizione si può effettuare, dal 15 settembre 2020, solo al link <https://adm.abbracciamoli.it/elbaswim/>.
 4. L'accettazione finale dell'iscrizione è a discrezione insindacabile dell'Organizzazione ed è da considerarsi confermata solo con la pubblicazione del proprio nominativo sulla *starting list* pubblicata su www.abbracciamoli.it.
 6. Al nuotatore oltre l'uso di cuffia e di occhialini, consigliamo l'utilizzo della muta anche se facoltativa. Sono ammessi inoltre costumi, mutini smanicati, costumoni.
 7. È a totale discrezione dell'organizzazione l'obbligo a tutti gli atleti dell'utilizzo della muta o meno qualora si ritenga la condizione necessaria per la tutela della salute in relazione alla temperatura dell'acqua. Sono da considerarsi temperature che necessitano una valutazione da parte dell'Organizzazione quelle sotto i 18° e quelle sopra i 24°.
 9. Il personale dell'organizzazione controllerà il corretto svolgimento della nuotata. I partecipanti potranno essere in qualsiasi momento costretti all'abbandono della manifestazione ad insindacabile giudizio degli organizzatori o del medico, qualora le condizioni lo rendano opportuno o necessario. I partecipanti saranno tenuti a seguire ogni ulteriore misura di sicurezza predisposta dall'organizzazione.
 10. Per ragioni organizzative e di sicurezza, la nuotata sarà limitata a 70 nuotatori totali.
 11. Età minima di partecipazione: 14 anni
 12. Per i partecipanti "minori" (sotto i 18 anni compiuti) è fatto obbligo il consenso di uno dei genitori, con l'apposizione di due firme (partecipante ed esercente la patria potestà) specificando il numero e il tipo di un documento di riconoscimento del genitore a mezzo copia dello stesso.
 13. Quote di iscrizione:
 - € 50,00 per Elba Swim 647 e Elba Swim 647 Middle
 - € 30,00 per Elba Swim OneThird
- Una volta effettuata l'iscrizione, la quota non verrà restituita.
14. L'organizzazione si riserva di sospendere o modificare la manifestazione a proprio insindacabile giudizio per motivi o condizioni che non possano garantire condizioni di sicurezza. In caso di mancato svolgimento per pessime condizioni atmosferiche o per altre gravi cause, l'importo versato quale quota d'iscrizione non sarà restituito, verrà comunque consegnato il riconoscimento a ricordo della manifestazione.
 15. Tempi massimo di percorrenza:

Elba Swim 647 – distanza 12.000 metri	6 ore
Elba Swim 647 Middle – distanza 6.000 metri	3 ore
Elba Swim 647 OneThird – distanza 3.500 metri	2 ore



Elba Swim 647

edizione #3



16. Le iscrizioni si chiuderanno il 10 ottobre 2020 o al raggiungimento del numero di partecipanti previsti (accettati e in regola con il pagamento della quota)
17. L'organizzazione può riservarsi di squalificare per comportamento antisportivo.
18. Il percorso è esplicitato nel dettaglio di ogni tratta. E' previsto un punto di rifornimento, per Elba Swim 647, allo Scoglio della Nave
19. Il pacco gara contiene: cuffia, boa, cordino, integratore, acqua, etichetta per boa e per sacca rifornimenti
20. Saranno premiati:
1° classificato di ogni percorrenza F e M

Consigli utili per i partecipanti

1. Prepararsi adeguatamente in piscina o provando il nuoto in acque libere per almeno 60/70 min.
2. Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi; non bere alcolici prima della gara.
3. Per i nuotatori che non avessero la muta, consigliamo lanolina e olio canforato (acquistabili in farmacia).
4. Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.
5. Il pallone di sicurezza (boa) va legato in vita e tenuto ad una distanza di circa 1 metro dal corpo, evitando di usare il pallone come salvagente, poiché aumenta l'attrito con l'acqua ed impedisce l'avanzamento.
6. In caso di affanno eccessivo, fermarsi e riprendere fiato utilizzando il pallone come sostegno.
7. Eventuale richiesta di soccorso in acqua, rivolta ai mezzi di servizio più vicini, va eseguita mantenendo un braccio teso in alto e utilizzando la boa di segnalazione per sostenersi.
8. Gli organizzatori declinano ogni responsabilità riguardo furti o perdite di oggetti preziosi, borsellini, orologi, vestiti etc. contenuti nei sacchi gara che verranno consegnati per la custodia durante lo svolgimento della gara.



abbracciamoli ONLUS

Elba Swim 647

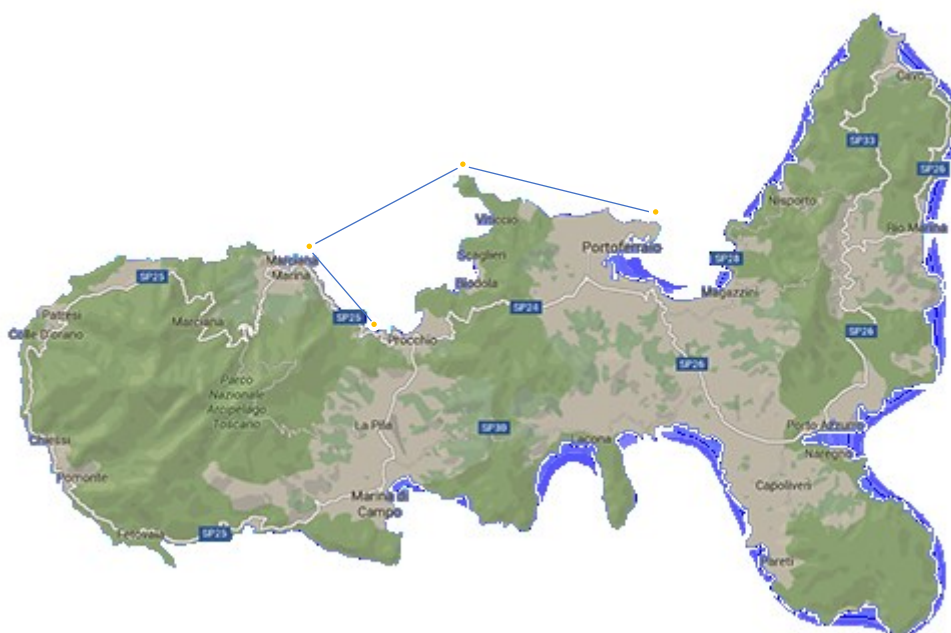
edizione #3



Elba Swim 647 è una nuotata di 6.47NM, da Spiaggia delle Ghiaie con passaggio a Capo Enfola e arrivo alla Spiaggia del Moletto a Marciana Marina, prevista il giorno 24 Ottobre 2020. La nuotata è riservata ad un numero massimo di 70 nuotatori con esperienza di percorrenze di fondo; sarà assistita da kayakers e da un mezzo di Elba Diving Center con personale medico.

Alla nuotata classica di 6,47NM si aggiunge Elba Swim 647 Middle (con partenza da Capo Enfola) ed Elba Swim 647 One Third (con partenza da Spiaggia della Paolina). Gli atleti che nuoteranno le distanze intermedie partiranno al passaggio del primo nuotatore proveniente dalle Ghiaie.

La "corsia" utile per la nuotata sarà dai 15 ai 20 metri. Il passo medio che terremo durante la nuotata sarà di 1.61987NM/h (3km/h in ottimali condizioni meteo) Il tempo stimato per la nuotata è dalle 4 alle 5 ore, 6 ore invece con presenza di mare mosso e vento. La partenza è prevista alle ore 10:00 del 24/10/2020.



- Spiaggia delle Ghiaie: 42,817,540 N 010,324,356E
- Scoglietto di Portoferraio: 42,828,096 N 010,329,865 E
- Capo Enfola: 42,830,166 N 010,262,552 E
- Spiaggia della Paolina: 42.7881° N, 10.2322° E
- Moletto di Marciana Marina 42,806,450 N 010,198,823 E



abbracciamoli ONLUS

Elba Swim 647

edizione #3



Di seguito le caratteristiche salienti dei punti interessati dalla nuotata.

Spiaggia delle Ghiaie (partenza Elba Swim 647)	Vicinissima al centro storico di Portoferraio, la spiaggia delle Ghiaie, è famosa per l'impareggiabile bellezza dei suoi fondali e dei ciottoli bianchi levigati dal mare, e macchiati, secondo una leggenda, dalle gocce di sudore degli Argonauti. Il tratto di mare antistante che si estende per circa un miglio marino, compreso lo Scoglietto, dal 1971 è zona di tutela biologica: ciò ha permesso a questa area protetta, per la ricchezza della flora e della fauna marina presente, di essere uno dei luoghi più belli per le immersioni subacquee. Ovviamente esiste il divieto di pesca. La spiaggia è grande circa 340 metri (più 75 metri di scogliera) per 18 metri (nel punto più largo); a destra infatti gli ultimi metri sono composti da scogli, che non consentono però di sdraiarsi a prendere il sole.
Scoglietto di Porto Ferraio (a ridosso della partenza)	La zona di tutela biologica dello Scoglietto, situata a Portoferraio di fronte allo specchio d'acqua antistante la spiaggia delle Ghiaie costituita da bianchi ciottoli levigati dal mare, è sicuramente uno dei punti di immersione tra i più interessanti e suggestivi. La piccola area protetta, istituita nel lontano 1971, il cui perimetro si estende da punta Falcone allo Scoglietto fino a punta Capo Bianco, originariamente aveva come scopo principale lo studio e il ripopolamento ittico delle zone adiacenti, oltre a quella di progetto pilota per la creazione di altre riserve marine in Italia.
Capo Enfola (partenza Elba Swim 647 Middle)	Situata sulla costa nord dell'Isola d'Elba, la penisola di Capo d'Enfola è caratterizzata da un sottile istmo di terra (largo appena 70 metri) che collega il Monte Enfola (135 m) con il resto dell'isola, creando una delle più suggestive penisole elbane e dando origine a due spiagge: una opposta all'altra. La spiaggia rivolta a nord è la meno accogliente. Di piccole dimensioni, e composta da scomodi pietroni, è quasi del tutto



abbracciamoli ONLUS

Elba Swim 647

edizione #3



	utilizzata come rimessaggio delle piccole barche dei pescatori locali. L'altra spiaggia, l'unica del versante settentrionale rivolta a sud, verso il golfo del Viticcio, è più accogliente e riparata. Lunga 180 metri, è formata da ciottoli grigi medio-fini e divisa da un piccolo molo di approdo, il cui attracco è consentito solo per manovre di imbarco-sbarco, e un campo boe gestito dall'Associazione Amici dell'Enfola.
Spiaggia della Paolina (partenza Elba Swim 647 One Third)	La spiaggia prende il nome dall'isolotto che si trova a pochi metri dalla riva, sulla sinistra della spiaggia, a sua volta intitolato alla sorella di Napoleone Bonaparte che, secondo una leggenda amava prendere il sole su questo scoglio. La spiaggia della Paolina ha un suo fascino naturale dovuto, oltre alla presenza dell'isolotto, alla trasparenza dell'acqua, allo splendido fondale e al folto bosco di lecci retrostante. Il lido è molto stretto, circa 6 metri di larghezza nei punti più ampi, lungo poco meno di un centinaio di metri e composta da sabbia mista a sassolini.
Marciana Marina (arrivo per tutte le tratte)	Il paese di Marciana Marina (tra i Comuni più piccoli d'Italia) si trova al centro di un'insenatura, circondata da un ricco bosco di pini, castagni e querce. Con i suoi pittoreschi quartieri dalle strette strade selciate di granito e le case dai colori pastello affacciate sul mare, è tra le più note località dell'Isola d'Elba.
Fonte	www.infoelba.it



abbracciamoli ONLUS

Elba Swim 647

edizione #3



La proposta prevede (piano dettagliato per formula “week end”. Gli atleti che non si avvalgono di tale formula considerino solo il programma del sabato)

Venerdì 23 Ottobre 2020	ore 8:30	partenza (da parcheggio esterno casello ARLUNO)
	ore 14:00	arrivo a Piombino
	ore 15:40	imbarco per Portoferraio
	ore 16:40	arrivo a Portoferraio
	ore 17:15	arrivo a Marciana Marina
	ore 17:30	sistemazione in Hotel Marinella
	ore 20:00	cena
	ore 22:00	Swim Cafè e consegna pacchi gara
Sabato 24 Ottobre 2020	ore 7:00	colazione in Hotel Marinella
	ore 8:00	briefing ad Elba Diving
	ore 8:30	partenza per Spiaggia delle Ghiaie (con mezzi propri)
	ore 9:00	arrivo a Spiaggia delle Ghiaie, accreditamento atleti (e briefing per gli atleti che si presenteranno direttamente alla Spiaggia delle Ghiaie), consegna rifornimenti etichettati al gommone ed acqua ai kayakers, preparazione alla nuotata
	ore 10:00	start Elba Swim 647
	ore 10:30	trasferimento dei nuotatori “Elba Swim 647 Middle” a Capo Enfola
	ore 12:15 (c.ca)	start Elba Swim 647 Middle - al passaggio del primo nuotatore proveniente dalle Ghiaie
		All'altezza di Capo Enfola ci sarà una pausa per rifornimento principale per i nuotatori che provengono dalle Ghiaie (la preparazione del sacco rifornimento è a carico dell'atleta)
	ore 13:15 (c.ca)	start Elba Swim 647 One Third - al passaggio del primo nuotatore proveniente dall'Enfola
	ore 15:30	arrivo presso spiaggia antistante Hotel Marinella (ci sarà il gonfiabile di Acqua dell'Elba), piccolo ristoro al termine della nuotata.
	ore 16:00	Gli atleti che avranno scelto la formula “week end” rientreranno all' Hotel Marinella per doccia calda & relax. Per i restanti atleti il rientro verso Portoferraio sarà a proprio carico (mezzo o servizio taxi)
	ore 19:30	cena a buffet in Hotel Marinella (per gli atleti con formula “week end” è compresa nella quota dettagliata in programma, per gli altri atleti è necessaria la prenotazione)



abbracciamoli ONLUS

Elba Swim 647

edizione #3



Domenica 25 Ottobre 2020	ore 7:30	colazione in Hotel Marinella
	ore 9:00	si potrà scegliere se vivere una mattina completamente libera oppure un'esperienza di soft trekking (due passi per l'Elba) godendo dei paesaggi e dei profumi dell'isola.
	ore 12:00	pranzo libero, trasferimento a Portoferraio
	ore 14:05	imbarco per Piombino
	ore 15:05	si torna a casa (arrivo stimato 5 ore dopo)



abbracciamoli ONLUS

Elba Swim 647

edizione #3



Cosa c'è da sapere:

- La nuotata è riservata ad un numero massimo di 70 nuotatori con esperienza di percorrenze di fondo e certificato medico agonistico in corso di validità. Saranno accettate le iscrizioni finalizzate (in regola con certificato e pagamento delle quote)
- Le iscrizioni apriranno il 16 settembre 2020 e chiuderanno il 10 ottobre 2020.
- Costo della nuotata: la quota di iscrizione per i percorsi Elba Swim 647 ed Elba Swim 647 Middle è di €50,00, per il percorso Elba Swim One Third è €30,00 e prevede: assistenza di una barca, medico a bordo, kayakers a supporto (non rapporto 1 a 1), assicurazione, ristoro all'arrivo.
- Tempo massimo 6h.
- Per tutte le nuotate non ci sarà cronometraggio automatico; sarà rilevato tempo manuale e ordine di arrivo.
- Pacco gara
 - cuffia, boa, cordino, integratore, acqua, targa per sacca rifornimenti
 - cuffia fornita obbligatoria
 - boa fornita obbligatoria
- **Certificato** medico **agonistico** obbligatorio per **tutte** le tratte
- Muta opzionale

Pernottamento & pasti:

- Hotel Marinella - <https://hotel-marinella-marciana-marina.hotelmix.it/>
€100,00 a persona per 2 notti, mezza pensione acqua inclusa, in camera doppia
€50,00 a persona per 1 notte, mezza pensione acqua inclusa, in camera doppia
€35,00 a persona al giorno, bed&breakfast, in camera doppia
- Per gli atleti che NON scelgono la formula week end ma desiderano fermarsi alla cena buffet del sabato sera la prenotazione è obbligatoria (€30,00)



ABBRACCIAMOLI ONLUS

Elba Swim 647

edizione #3



Viaggio (per coloro che sceglieranno la formula week end):

- Con minibus 9 posti (partenza hinterland milanese, casello di Arluno)
 - A chi fosse interessato a viaggiare in questa modalità verrà comunicato il costo del viaggio comprensivo anche di traghetto
 - Chi volesse aderire al pulmino dovrà chiamare Cristina al 339 81 71 365
- Con auto o mezzo proprio
 - Per chi fosse interessato a viaggiare in questa modalità consigliamo il conicarreggio (o carpooling) in maniera tale da ridurre le spese.
- Traghetti TOREMAR o MOBY
 - se viaggiate in autonomia potete prenotare i biglietti con uno sconto acquistandoli dal sito di Elba Diving. Per inserire il codice sconto indicato in figura contattateci.

BEST Price -20%!! Elba Diving aderisce alla promozione tariffaria Moby/Toremar per l'isola d'Elba: contestualmente alla prenotazione del soggiorno, chiedici come accedere alle tariffe speciali per il traghetto!

PRENOTA IL TRAGGETTO

codice sconto ⓘ	data di andata 03/10/2018	tratta andata -- tutte --
	data di ritorno	tratta ritorno -- tutte --

CERCA

NOTA: per tutto ciò non espressamente indicato vi preghiamo di chiamare il numero 339 8171365 (Cristina) dalle ore 12:30 alle 13:30 e dalle 21:30 alle 23:30

Ogni nuotatore avrà a carico solo ed esclusivamente i costi puri del viaggio, eventuale pernottamento e nuotata.

Ogni nuotatore di Elba Swim si farà portatore di un bellissimo messaggio solidale e di lotta alla leucemia infantile.

Ogni nuotatore, volendo sostenere Abbracciamoli ONLUS, potrà diffondere tra amici e conoscenti il fine di questa nuotata, *non solo sport ma sostegno ai bambini affetti da leucemia*, e promuovere donazioni di qualsiasi importo tramite il sito www.abbracciamoli.it



Elba Swim 647

edizione #3



MISURE DI PREVENZIONE ANTI CONTAGIO COVID-19

INTEGRAZIONE REGOLAMENTO

- È obbligatorio all'ingresso, all'interno e all'uscita dell'area gara mantenere la distanza minima di 1 metro. Non sostare nelle aree comuni. Durante la permanenza nell'area si prega di evitare il formarsi di assembramenti. L'ingresso sarà comunque limitato al mantenimento della misura di precauzione per evitare assembramenti.
- Al ritiro del pacco gara verrà rilevata la temperatura corporea: se dovesse risultare superiore ai 37,5°C non sarà possibile partecipare alla nuotata.
- Al ritiro pacco gara è obbligatorio consegnare questa **integrazione al regolamento generale** aggiornato in base alle nuove norme anti contagio COVID-19 e autocertificazione sul proprio stato di salute. Per gli atleti minorenni sarà necessaria l'autorizzazione dei genitori.
- È obbligatorio accedere alla consegna del pacco gara e all'area gara con mascherina.
- Ogni atleta è tenuto ad osservare, rispettare ed applicare le indicazioni sulle norme di prevenzione e di comportamento.
- Presso la zona ritiro pacchi gara sarà disponibile disinfettante a base alcolica nel caso non si disponesse del proprio.
- Rispettare gli orari dettati dal programma fornito dall'organizzazione e le regole per evitare assembramenti.
- Tutti gli indumenti e oggetti personali devono essere riposti dentro la borsa personale alla quale sarà apposto il numero di gara; l'organizzazione declina ogni responsabilità sugli oggetti stessi.

NORME DA SEGUIRE IN OGNI MOMENTO

- garantire sempre la distanza di sicurezza minima di 1 m
- indossare mascherina e guanti ma smaltirli dove espressamente indicato

L'atleta dichiara di aver letto con attenzione e di aver preso specifica visione accettandone tutti i punti specificati.

Nel caso l'atleta sia minorenne è necessaria la firma di un genitore o di chi ne fa le veci.

Luogo, data

Firma



Elba Swim 647

edizione #3



Modulo autocertificazione (ai sensi degli artt 46 e 47 del DPR n. 445/2000)

Il/la Sottoscritto/_____ c.f. _____
nato a _____ (____) il ____/____/____,
residente a _____ (____) in _____ n° _____
consapevole che chiunque rilascia dichiarazioni mendaci è punito ai sensi del codice penale e
delle leggi speciali in materia, ai sensi e per gli effetti dell'art. 46 D.P.R. n. 445/2000

DICHIARO

- ❖ di essere stato informato e di avere ben compreso gli obblighi e le prescrizioni per il contenimento del contagio da Covid-19;
- ❖ di essere a conoscenza dell'obbligo di rimanere al proprio domicilio in presenza di febbre (oltre 37.5°C) o di altri sintomi influenzali e di avvisare l'Autorità Sanitaria competente

E PERTANTO RIFERISCO

- ☐ di non essere stato affetto da COVID-19
- ☐ di non essere sottoposto a regime di quarantena da parte delle autorità sanitarie
- ☐ di non essere stato esposto a casi accertati o probabili o sospetti di COVID-19 negli ultimi 14 giorni
- ☐ di non essere venuto in contatto con persone sottoposte a quarantena in quanto venute a contatto con casi sospetti o accertati di COVID-19
- ☐ di non aver avuto sintomi riferibili a COVID-19
- ☐ di non aver contratto il COVID-19
- ☐ di aver contratto il COVID-19 e di aver effettuato, dopo la guarigione clinica, 2 tamponi risultati negativi (rispettivamente in data _____ e in data _____) rispettando il periodo di isolamento sociale terminato il giorno _____

Luogo e Data _____ Firma _____