

CIMENTO INVERNALE – 25 GENNAIO 2009 REGOLAMENTO

- L'iscrizione si effettua presso la segreteria della Canottieri Olona dalle 09:00 alle 19:00 fino al 20 gennaio 2009.
- Al momento dell'iscrizione occorre presentare un certificato medico sportivo in corso di validità ed avere un'età compresa tra i 18 e i 60 anni.
- Ciascun partecipante dovrà compilare un apposito modulo per l'accettazione del regolamento e per lo scarico di responsabilità.
- L'iscrizione è gratuita.
- Il numero dei partecipanti è fissato a max 100, con 10 riserve a disposizione in caso di qualche defezione.
- Il ritrovo sarà presso il Club Canottieri Olona alle ore 10:30.
- I partecipanti si cambieranno negli spogliatoi del Club, saranno divisi in gruppi di 10 e aspetteranno il loro turno all'interno di tali spogliatoi.
- Ogni gruppo avrà un capogruppo a cui dovrà fare riferimento per ogni necessità.
- La partenza per la nuotata nel Naviglio è fissata per le ore 12:00.
- I partecipanti dovranno attraversare il Naviglio nel tratto che va dai brelin dei lavandai vicini al ponte di San Cristoforo verso la chiesa, seguendo l'apposita corsia.
- L'entrata e l'uscita dall'acqua verrà guidata e gestita dallo staff dell'organizzazione.
- L'ingresso in acqua verrà effettuato per gruppi di 10 persone, ciascuna delle quali indosserà un costume e una maglietta tecnica e una cuffia forniti dall'organizzazione.
- Si dovranno altresì indossare apposite scarpette di gomma o scarpe analoghe.
- I successivi gruppi di 10 partiranno all'uscita dall'acqua del gruppo precedente.
- L'entrata in acqua dovrà avvenire senza tuffo.
- I partecipanti potranno nuotare nello stile preferito.
- La manifestazione non ha carattere competitivo.
- All'uscita dall'acqua lo staff si occuperà di ricevere i nuotatori e favorire gli accappatoi per ripararsi e asciugarsi e un cappellino in pile.
- L'accappatoio dovrà essere riconsegnato a fine manifestazione, mentre maglietta, cuffia e cappellino resteranno ai partecipanti come ricordo dell'evento.
- Ad ogni partecipante che porterà a termine il percorso, verranno consegnati un attestato nominale e una medaglia di partecipazione.
- Per motivi di sicurezza, prima e dopo l'immersione è assolutamente sconsigliabile assumere bevande e cibi di qualunque genere e tipo.

L'organizzazione si riserva di porre modifiche al presente regolamento anche in corso di manifestazione a seconda delle necessità che dovessero verificarsi.