

1.0 dati manifestazione : **CAVI SESTRI** dal 1975
... 40 anni !!!

luogo	SESTRI LEVANTE (GE)	
data	sabato 06 / 06 / 2015	
distanze	5.0 Km gara FONDO (gara 1) e 3.0 Km gara MEZZOFONDO (gara 2)	
organizzazione	Asd LAVAGNA '90 - Villa Ragone, 17 L -16039 Sestri Levante NOCETI Fabrizio (tessera FIN - LIG 019590)	
recapito responsabile	noceti63@gmail.com	tel 329 44 53 503 fax 0185 457 943
termine iscrizioni	mercoledì 03 / 06 / 2015 ore 22.00	
tassa iscrizioni	€ 25,00 ad Atleta da versare sul conto corrente bancario: BANCA INTESA SANPAOLO Filiale di Sestri Levante IBAN: IT 93R030 6932 2301 0000 0031915 noceti fabrizio	
ritrovo campo gara	5.0 km ore 09.00	3.0 km ore 10.40
riunione tecnica	ore 09.30	ore 11.10
partenza gara	ore 09.45	ore 11.25
arrivo previsto	ore 11.15	ore 12.45
tempo massimo	Gara 5.0 Km: come da regolamento FIN. Gara 3.0 Km: come da regolamento FIN.	
orario rinfresco	all' arrivo di ogni gara	
orario premiazioni	dopo la pubblicazione delle classifiche	
premi	CHALLENGE ed altri premi come da successiva descrizione	
info logistiche	Controllate la pagina su Facebook: "CAVI SESTRI" https://www.facebook.com/pages/FIN-CAVI-Sestri-open-water-swimming/473452152734939?fref=ts	

2.0 ANAGRAFICA GARA

manifestazioni di nuoto in acque libere

- 1) Km 5.0 gara di FONDO (gara 1)
- 2) Km 3.0 gara di MEZZOFONDO (gara 2) denominate: " **CAVI SESTRI**"

2.1 ORGANIZZAZIONE

società organizzatrici: a.s.d. LAVAGNA '90 e LEGA NAVALE sezione di Sestri Levante		
indirizzo piscina di lavagna c/o parco tigullio		
città lavagna	prov. ge	cap 16033
telefono 1 329 44 53 503	telefono 2 328 48 40 900	
fax 0185 457 943		
e-mail: noceti63@gmail.com		
nominativi responsabili organizzazione NOCETI Fabrizio e DENTONE Danilo		
indirizzo villa ragone, 17 L sestri levante		
fax 0185 457 943	cell. 329 44 53 503	cell. alternativo 328 48 40 900
e-mail noceti63@gmail.com		
numero di tessera F.I.N. LIG 019590		

3.0 ASSISTENZA SANITARIA, ASSISTENZA agli ATLETI ed AUTORIZZAZIONI

3.1 servizio medico previsto

numero medici in barca

numero ambulanze

3.2 pronto soccorso più vicino: Lavagna distante 6 Km

3.3 ospedale più vicino: Sestri Levante, distante 2 Km

3.4 assistenza agli Atleti a terra

locale spogliatoio Atleti e spazio sulla spiaggia

locale medico assistenza all' arrivo Atleti presso HOTEL 2 MARI

coperta

bevande

bevande reintegratici

frutta, latte, yogurt, focaccia, dolci, torte, ecc

3.6 autorizzazioni capitaneria di Porto di S. Margherita Ligure



4.0 DATI GARA

4.1 percorso

percorso gara		a CIRCUITO. E' stato inoltre previsto un percorso alternativo che verrà posizionato nella BAIA di PORTOBELLO, salvo diversa decisione della Capitaneria di Porto presa il giorno stesso delle gare.	Profondità max acqua	mt. 5
			media percorso	mt. 3
			temperatura prevista (minima 16 gradi)	gradi 22
linea di partenza		corsia in corda galleggiante	profondità acqua alla partenza (minima 1mt)	3
			distanza da terra mt. 25	
percorso		segnalazione con boe di direzione	distanza tra le boe mt. 180	
virate importanti nel percorso		ad 1 boa		
linea arrivo		tabellone basculante	profondità acqua all'arrivo mt. 1.50	
			Distanza da terra mt. 2	
segnalazione		ultimi 100 metri		
imbuto visibile		25 metri		

4.2 Descrizione sintetica percorso

Gare a circuito, con percorso lungo la costa, con barche appoggio, canoe, gozzi a remi di accompagnamento e boe di segnalazione del tracciato.

In caso di acqua fredda le gare si terranno senza uscire dalla BAIA di PORTOBELLO.



tratto	metri	subtot	boa n°	tenere a
partenza	0	0		
1 2	225	225	2	DX
2 3	800	1025	3	SN
3 4	150	1175	4	SN
4 5	1055	2230	5	SN
5 6	150	2380	6	SN
6 1	100	2480	1	SN
imbuto	40		arrivo	ARRIVO
GARA	5.0 KM	ripetere	2 volte	
BOE DI	VIRATA	2, 3, 4,	5, 6, 1	di un colore
BOE DI	GUIDA	eventuali		di altro colore

BOA	Lat. NORD	Long. EST
1	44°16'06.59"	9°23'32.26"
2	44°16'00.68"	9°23'38.38"
3	44°15'34.75"	9°23'41.05"
4	44°15'34.75"	9°23'47.62"
5	44°16'08.80"	9°23'41.22"
6	44°16'09.38"	9°23'53.33"



tratto	metri	subtot	boa n°	tenere a
partenza	0	0		
1 2	225	225	2	DX
2 3bis	880	1105	3	SN
3bis 4	550	1655	4	SN
4 5	1055	2710	5	SN
5 6	150	2860	6	SN
6 1	100	2960	1	SN
imbuto	40		arrivo	ARRIVO
GARA	3.0 KM	ripetere	1 volta	
BOE DI	VIRATA	2, 3, 4,	5, 6, 1	di un colore
BOE DI	GUIDA	eventuali		di altro colore

BOA	Lat. NORD	Long. EST
1	44°16'06.59"	9°23'32.26"
2	44°16'00.68"	9°23'38.38"
3 BIS	44°15'34.75"	9°23'23.24"
4	44°15'34.75"	9°23'47.62"
5	44°16'08.80"	9°23'41.22"
6	44°16'09.38"	9°23'53.33"



5.0 ASSISTENZA IN ACQUA

5.1 barche tecniche

BARCHE	Num o Si/No
ammiraglia (per giudice arbitro)	1
SICUREZZA E ASSISTENZA ATLETI	10
punti fissi percorso	9
numero di barche a disposizione della giuria	3

5.2 assistenza generale a mare dell'organizzazione

BARCHE	numero
barche sicurezza medico	1
barca sicurezza	1
barca di riserva	1
barche per allenatori	
gommoni	3
canoe	10

5.3 assistenza da parte delle forze militari e di polizia

Barca Capitaneria.

6.0 ASSISTENZA e LOGISTICA a TERRA

6.1 collegamenti radio

collegamento radio		prevista una dotazione di VHF in dotazione alle imbarcazioni presenti sul campo gara ed in collegamento con la segreteria a terra.
ricetrasmittenti		con le barche appoggio centrale a terra



6.2 materiale di segreteria

MATERIALE	
Computer per classifiche	SI
Tabellone Cronometraggio	NO
Locali Sanitari	SI

6.3 generi di conforto

MATERIALE	
integratori, the, acqua all' arrivo	SI
Cestino in barca	SI

6.4 Ricettività convenzionata



Via A. Romana Occ., 71 Sestri Lev. su facebook: "DODERIA

SESTRI"

prenotazione per venerdì sera, sabato a mezzogiorno e sabato sera

contatti: tel. 0185 459 838 email: dodo2012@live.it

- MAMMA ISOLA B&B (su facebook e www.mammaisola.it)

...a tre chilometri dal mare...nella pace della campagna ligure..MAMMA ISOLA nasce per la gioia di colorare di vita una villa immersa nel verde, comoda al centro (raggiungibile con biciclette a disposizione dei clienti)...e a soli due chilometri dal casello autostradale di Sestri Levante.

Le camere, ampie e confortevoli (doppia, tripla e quadrupla) sono dotate di biancheria e televisore.

Il bagno con vasca, è spazioso e completo di accessori...phon e detergenti personali compresi.

All'esterno un bel giardino con gazebo, ombrelloni, tavoli e sdraio...cucina e barbecue a disposizione....dolce calde e fredde...prato, lettini e amache. Parcheggio privato.Fermata autobus sotto casa.

Via S. Vittoria, 192 Sestri Levante tel.: 0185 409212 - 338 7565837 - 347 4524395 info@mammaisola.it

- LA CASA DEI REMI IN BARCA B&B (www.bebblacasadeiremiinbarca.it)

... la "casa dei remi in barca" si chiama così per accogliere chi sente la necessità, durante il suo percorso, di fare una tappa per "tirare i remi in barca..." Situata ad 1,8 Km dalla spiaggia di Sestri Levante, è particolarmente adatta a ciclisti, motociclisti, subacquei e sportivi in generale che possono usufruire del garage attrezzato con una piccola officina per situazioni di ordinaria manutenzione e di un deposito per le attrezzature sportive.

Villa Ragone 9/A Sestri Levante cell: 339 6200209 e-mail: reminbarca@alice.it

- CHINCAMEA B&B (www.chincamea.it)

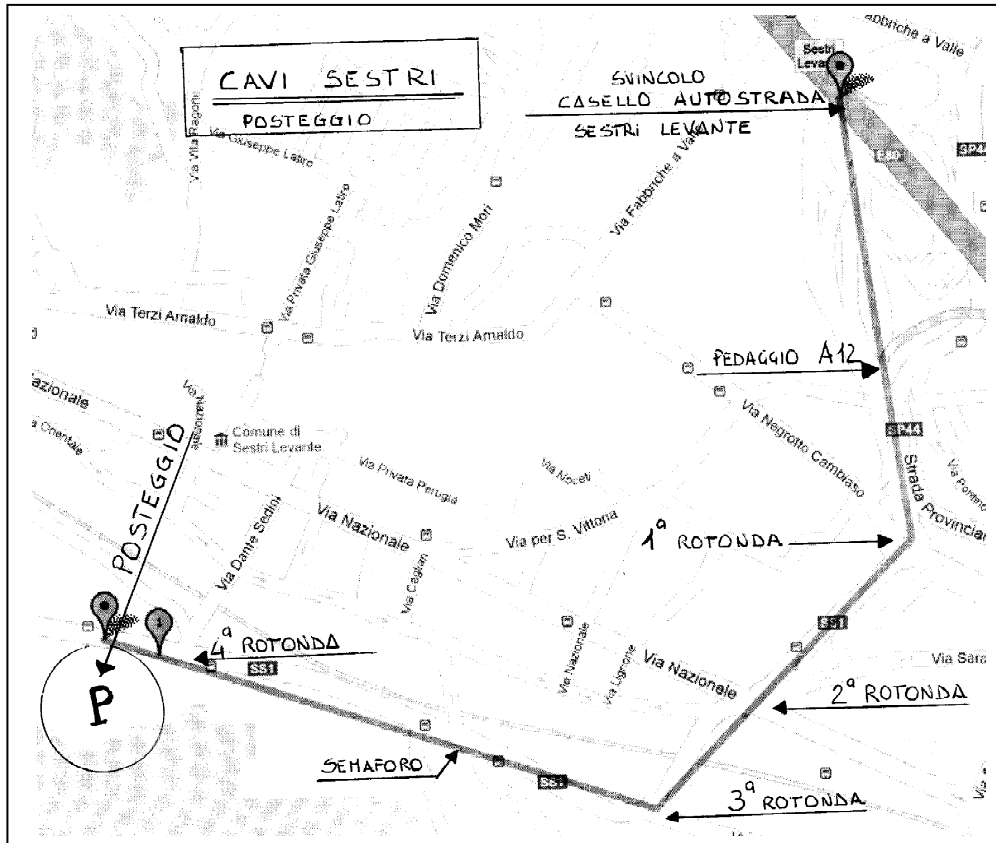
CI TROVIAMO ESATTAMENTE A METÀ STRADA TRA PORTOFINO E LE CINQUE TERRE, SULLA CIMA DELLA COLLINA PANORAMICA DEI "BRUSCHI", NEL COMUNE DI CASARZA LIGURE.

NON SIAMO SERVITI DA MEZZI PUBBLICI: PER ESSERE NOSTRI OSPITI DOVRETE RAGGIUNGERCI CON LA VOSTRA AUTO/MOTO, AFFRONTANDO DUE CHILOMETRI DI SALITA.



Via Bruschi, 7 c Casarza Ligure cell: 328 66 43 926 e-mail: chincamea@gmail.com

6.6 Posteggio



La distanza tra il casello della autostrada A12 ed il posteggio è di 1,4 Km. Il posteggio si chiama **POSTEGGIO CANTINE MULINETTI**.

Da lì, lasciata l'auto, prendere il **BUS NAVETTA** che fa capolinea nel posteggio e farsi portare presso la **CHIESA di S. MARIA di NAZARETH**.

La partenza sarà presso la spiaggia della LEGA NAVALE nella **BAIA del SILENZIO** salvo diversa indicazione degli ultimi giorni. Per il ritorno usare sempre lo stesso **BUS NAVETTA**



7.0 PREMI E PREMIAZIONI

CHALLENGE	TROFEO alla Società vincitrice (che sarà detenuto dalla Società vincitrice per 10 mesi)
1° FEMMINA 5.0 KM	2 SCUDI D' ORO - REPUBBLICA S. MARINO
2° FEMMINA	CONIAZIONE in ARGENTO per Arturo TOSCANINI
3° FEMMINA	1 ONCIA D' ARGENTO - CITTA' di GENOVA
1° MASCHIO 5.0 KM	1 SCUDO D' ORO REPUBBLICA S. MARINO
2° MASCHIO	1 ONCIA D' ARGENTO - CITTA' di GENOVA
3° MASCHIO	½ ONCIA D' ARGENTO - CITTA' di GENOVA
1° FEMMINA 3.0 KM	2 SCUDI D' ORO - REPUBBLICA S. MARINO
2° FEMMINA	CONIAZIONE in ARGENTO per Arturo TOSCANINI
3° FEMMINA	½ ONCIA D' ARGENTO - CITTA' di GENOVA
1° MASCHIO 3.0 KM	CONIAZIONE in ARGENTO per Arturo TOSCANINI
2° MASCHIO	1 ONCIA D' ARGENTO - CITTA' di GENOVA
3° MASCHIO	½ ONCIA D' ARGENTO - CITTA' di GENOVA
meno GIOVANE	
più GIOVANE	
più LONTANO	

Verranno premiati i primi tre maschi e le prime tre femmine di ogni categoria Master di ogni gara.

Gadget, magliette e premi di partecipazione. Pacco gara per gli atleti in regola con l'iscrizione ed il relativo pagamento. Verranno esclusi dalla partecipazione i concorrenti non in regola con il tesseramento F.I.N. Concorrenti stranieri potranno gareggiare se iscritti a Società riconosciuta FINA.



asd LAVAGNA '90

CAVI SESTRI 2015

modulo di iscrizione *(compilare in stampatello leggibile)*

COGNOME: _____ NOME: _____

Sesso M/F: _____ nato il : _____ residente a: _____ prov. _____

Indirizzo : _____ telefono / cell. : _____

e-mail : _____ GARA _____ (o 5.0 km o 3.0 km o entrambe)

categoria: [agonista _____] [master _____] gruppo _____ (esempio: M 45)

società : _____ tessera FIN dell' ATLETA n° _____

Il sottoscritto, **dichiara** sotto la propria responsabilità di essere in buona salute, di essere un abile nuotatore e di essere comunque fisicamente idoneo a partecipare alla gara di nuoto "CAVI SESTRI" che si svolgerà **sabato 06 giugno 2015** con ritrovo alle ore 09.00 per la prima gara presso la spiaggia della Lega Navale di Sestri Levante a Portobello e di essere in regola con il tesseramento FIN / FINA. Il sottoscritto nel dichiarare che tutte le informazioni ed i dati forniti sono veritieri, solleva da ogni responsabilità civile e penale gli Organizzatori della manifestazione per qualsiasi danno materiale, fisico, morale, diretto o indiretto che possa derivargli da eventuali incidenti prima, durante e dopo la manifestazione. Prende atto, che gli Organizzatori si riservano a loro insindacabile giudizio di limitare il numero dei partecipanti e di escludere dalla partecipazione uno o più iscritti. Prende atto che in caso di mancato svolgimento, per avverse condizioni atmosferiche o per altre gravi cause, l'importo versato quale quota d'iscrizione non sarà restituito, verrà comunque consegnato sul posto il pacco gara. Dichiaro inoltre di avere preso visione delle norme del Regolamento F.I.N. in vigore. Si dà consenso al trattamento dei dati per l' utilizzo della manifestazione in virtù della legge sulla tutela della privacy (Legge 196/2003). Nel caso di iscrizioni multiple, il firmatario delegato sottoscrive che ogni partecipante per cui effettua l' iscrizione abbia i requisiti sopra elencati ed abbia letto le note riportate, accettandole.

In fede: _____
(firma leggibile)

*** compilare da parte di un Responsabile nel caso di nuotatore minorenni:

Io sottoscritto: _____
nato a: _____ il: _____, in qualità di _____
prendo atto ed accetto tutto quanto sopra dichiarato ed acconsento, sotto la mia responsabilità, che l' Atleta sopra generalizzato partecipi alla manifestazione.

In fede : _____
(data) (firma leggibile)

iscrizione: 25 € per una gara; 35 € per due gare da effettuare tramite bonifico bancario
BANCA INTESA IBAN IT 93 R030 6932 2301 0000 0031915 intestato: noceti fabrizio.

- Il presente modulo dovrà essere anticipato via fax al seguente n. 0185 / 457 943 oppure via mail all'indirizzo: noceti63@gmail.com accompagnandolo con la ricevuta del versamento della quota di iscrizione.
- Per le iscrizioni di Gruppi, Società sportive, ecc, si accetta anche una ricevuta cumulativa delle quote.

N.B.: nella STARTING LIST verranno inseriti SOLAMENTE gli Atleti che avranno provveduto ad inviare copia del versamento pagato della quota di iscrizione.