

## CONTATTI

tel: 019 45 07 330

fax: 019 45 07 402

email: [info@piscinedicairo.it](mailto:info@piscinedicairo.it)

[www.piscinedicairo.it](http://www.piscinedicairo.it)

Corso XXV Aprile n° 76  
Cairo Montenotte 17014  
SV



R.. ESTATE CON NOI !!

15 e 16 GIUGNO 2013

MARATONA DI NUOTO 24H

MARATONA DI SPINNING

NOVITA' STAGIONE ESTIVA

CAIRO MONTENOTTE

Città europea  
dello sport  
**2013**



Città di  
CAIRO  
Montenotte



## EVENTO

La manifestazione prevista nelle date del 15 e 16 Giugno presso le piscine di Cairo Montenotte avrà come avvenimento principale una maratona di 24 ore di nuoto nella nostra vasca interna, chi vorrà cimentarsi potrà mettersi alla prova e vedere quanti metri riesce a nuotare tra le 14 del Sabato e le 14 della Domenica.

Ad arricchire questo particolare appuntamento sportivo, avranno luogo attività collaterali e complementari quali una maratona di 4 ore di Spinning, l'accesso alla vasca esterna arricchita da bar, punto ristoro, attività di animazione con giochi e musica.

## ISCRIZIONE

Il costo per la partecipazione all'evento è di 5 euro a persona. Le iscrizioni per le Maratone di Spinning e Nuoto sono aperte fino a Sabato 8 Giugno presentando il modulo d'iscrizione direttamente alla segreteria della piscina con allegato obbligatoriamente il certificato di buona salute. E' possibile richiedere i moduli di iscrizione all'indirizzo [info@piscinedicairo.it](mailto:info@piscinedicairo.it). Le iscrizioni per la 24h di nuoto possono essere individuali oppure a squadre.

Il numero massimo di iscritti per squadre agonistiche tesserate FIN è di 12, invece per le squadre amatoriali il numero è illimitato. Le iscrizioni per la Maratona di Spinning sono a numero chiuso (30 bici).

## PROGRAMMA

### SABATO 15

- 14:00** Inizio Manifestazione  
Animazione e Giochi nella Piscina estiva
- 17:00** Inizio Maratona di Spinning
- 21:00** Esperienze Watsu
- 00:00** Spaghetтата di Mezzanotte

### DOMENICA 16

- 06:00** Colazione fino a tarda mattinata
- 08:00** Yoga mattutino (a digiuno)
- 14:00** Chiusura Manifestazione
- 15:00** Premiazione

## REGOLAMENTO 24H

- La 24h è aperta a chiunque nuoti almeno 50 metri senza limite di tempo
  - Vengono contate vasche da 50 metri
  - Hanno validità tutti gli stili
  - L'entrata e l'uscita dell'acqua delimitano la prova
  - Bisogna toccare i bordi per convalidare la vasca
  - E' vietato tagliare le vasche, pena la squalifica
  - La distanza percorsa verrà rilevata da un'apposita giuria
  - L'afflusso alla vasca sarà regolato dall'organizzazione
  - Ogni nuotatore riceverà un diploma di partecipazione e una cuffia numerata per svolgere la prova
  - Obbligatorio munirsi di un certificato medico
  - La prova di qualsiasi partecipante potrà essere interrotta su richieste del medico di servizio
- ### SQUADRE
- I membri di una stessa squadra potranno nuotare in orari diversi (basta avere il cambio del compagno)
  - Verrà conteggiato il percorso totale

