



Gran Fondo Porto Conte

Manifestazione di Nuoto in Acque Libere

Domenica 26 Giugno 2016 ad Alghero

Distanza 15 chilometri in linea da Spiaggia del Lazzaretto a Tramariglio

Organizzazione a cura del Circolo Nautico Amici del Mare in collaborazione con NAL
Referente Stefano Grassi

CONTESTO DELLA GRAN FONDO PORTO CONTE

La Gran Fondo ha carattere storico, naturalistico, ecologico e culturale, si svolge nelle acque del Parco di Porto Conte, che per l'azione erosiva del mare e del vento presenta un sistema costiero alto, spiagge sabbiose piccole isole a zone a gariga, macchia mediterranea, zone boschive e terreni umidi.

La costa del Parco si caratterizza per la presenza di 6 torri di avvistamento che ricordano la Sardegna come "frontera de barbaria", di nuraghi e di grotte (grotte di Nettuno e grotta Verde). Il Parco marino e terrestre è ben rappresentato da anfibi, rettili, uccelli (uccello delle tempeste, berta maggiore e minore, marangone dal ciuffo, grifone, falco pellegrino) nonché dal cavallino della Giara, dall'asino bianco e dall'asino sardo. Tra i vegetali, oltre il lentisco e la palma nana, vi sono endemismi quali la Vulneraria barba, la Centaurea horrida e l'Anchusa sardo.

PROGRAMMA

Sabato 25 Giugno 2016

ore 17.00 - presso la sede del Parco Casa Gioiosa, loc. Tramariglio

- Registrazione, controllo ed assegnazione dei numeri
- Briefing e ritrovo con descrizione del percorso
- Presentazione dell'evento alle Autorità

Al momento della registrazione è obbligatorio esibire il proprio cartellino sportivo natatorio valido per la stagione in corso, comprensivo della copia del versamento della quota di iscrizione e del certificato medico sportivo agonistico in corso di validità.

Domenica 26 Giugno 2016

ore 05.00 - ritrovo presso la spiaggia del Lazzaretto

ore 05.25 - operazioni di punzonatura

ore 06.00 - partenza dei nuotatori

ore 07.45 - 1° c.n.r. Punta Giglio entro 105 min. dalla partenza, previo recupero

ore 10.10 - 2° c.n.r. S. la Stalla entro 250 min. dalla partenza, previo recupero

Obbligo pronunciare ai c.n.r.: "Tramariglio", "numero punzonatura", "nome e cognome" (es. Tramariglio N°1 Stefano Magri)

ore 12.00 - massimo tempo utile per l'ARRIVO A TERRA presso la spiaggia del Tramariglio, salvo

recupero

ore 13.00 - momento conviviale a buffet

ore 14.30 - premiazioni ai primi tre maschi ed alle prime tre femmine

RIFERIMENTI PRINCIPALI DEL TRACCIATO

Spiaggia Lazzaretto, Capo Galera, Punta Giglio, Capo Bocato, Faro Hotel El faro, Cala Torre del Conte, Spiaggia Mugoni, Stalla, Punta del Dentul, Punta del Timidone, Punta del Frara, Tramariglio.

Dopo i primi 800 metri dalla partenza ci sarà l'affiancamento dei kayakers ai nuotatori.

Dopo circa 15 chilometri di navigazione sottocosta l'arrivo sarà posto dopo 20 metri dalla battigia della spiaggia del Lazzaretto, fronte Casa Gioiosa.

Nell'eventualità di avverse condizioni meteo vi sarà un percorso alternativo di medesima lunghezza all'interno del Golfo di Porto Conte.



Tracciato della Gran Fondo Porto Conte di Nuoto in acque libere

REGOLAMENTO GENERALE

1. La Nuotata Ecologica del Parco di Porto Conte è un evento storico, culturale e naturalistico e non ha carattere agonistico.
2. Ogni iscritto regolarmente dovrà nuotare sottocosta seguendo il percorso tracciato dal kayak e/o comunque indicato.
3. Ogni NUOTATORE dovrà essere in possesso di certificato medico per pratica sportiva agonistica in corso di validità.
4. L'organizzazione garantisce i kayakers di appoggio per i primi 20 iscritti, gli altri dovranno provvedere autonomamente per il kayaker accompagnatore.

5. Il percorso sarà segnalato da n.2 imbarcazioni in corrispondenza dei due punti di controllo dei nuotatori a circa 5 e 11 chilometri dalla partenza.
6. Ogni nuotatore sarà assistito dal proprio kayaker a partire dagli 800 metri circa.
7. Il KAYAKER-ASSISTENTE avrà il ruolo di:
 - indicare la giusta rotta al nuotatore ed assisterlo nei rifornimenti
 - non dare nessun tipo di aiuto o contatto fisico (vietato permettere l'appoggio al kayak)
 - essere vigile ed in contatto con le imbarcazioni di appoggio a motore
9. I nuotatori che non rispettano i tempi autodichiarati nell'iscrizione saranno recuperati dall'Organizzazione. Esempio, in condizioni di mare sicuro, se si dichiara di arrivare al 5° chilometro entro 105 minuti ma durante la nuotata dopo 80 minuti si sono percorsi solo 3 chilometri, l'organizzatore obbligherà il nuotatore a ritirarsi e salire sul gommone dello staff per mancanza delle condizioni di rispettare i passaggi dichiarati.
10. Le imbarcazioni a motore dell'organizzazione, avranno la bandiera od il guidone del Circolo Nautico Amici del Mare e l'Organizzazione vigilerà in mare con mezzi di primo soccorso.
11. L'Organizzazione declina ogni responsabilità per danni che potrebbero derivare sia ai concorrenti che a terzi od a cose, prima, durante e dopo la manifestazione non inerenti all'evento ed al percorso.
12. Gli atleti che si presenteranno in ritardo non potranno partecipare alla competizione.
13. Vigè il Regolamento del Nuotata Gran Fondo Porto Conte 2016 ed il Regolamento del Circuito Gran Fondo Italia 2016.

ISCRIZIONI E QUOTE

Apertura iscrizioni: 09 Febbraio 2016

Chiusura iscrizioni: 31 Maggio 2016

Quota per chi si iscrive dal 09 Febbraio al 30 Aprile 2016: 70,00 euro

Quota per chi si iscrive dal 01 al 31 Maggio: 100,00 euro

In caso non si fosse in possesso del tesserino CSI Nuoto sarà da aggiungere alle quota 2,00 euro per la copertura assicurativa. Altri tipi di tesseramento non vengono riconosciuti per la copertura assicurativa del nuotatore.

Iscrizione da effettuare tramite modulo disponibili online e da inviare via email alla segreteria all'indirizzo moni.laura@tiscali.it

Pagamento da effettuare tramite bonifico bancario intestato a
Circolo Nautico Amici del Mare

c/o Banco di Sardegna, Piazza Castello Sassari

IBAN IT4110101584891000000011238

causale bonifico "*Gran Fondo Porto Conte + cognome e nome del nuotatore*"

L'iscrizione sarà ritenuta regolare solamente a bonifico bancario avvenuto ed invio del modulo di iscrizione con copia del bonifico bancario.

La manifestazione fa parte del **Circuito Gran Fondo Italia** (www.circuitogranfondoitalia.it). Chi si iscrive contemporaneamente a tutte le tappe, gli organizzatori riconoscono uno sconto sulla tassa

di iscrizione per ogni tappa pari a 10,00 euro, per un totale di 50,00 euro per l'intero circuito.
A validità dello sconto l'iscritto dovrà inviare all'indirizzo email contatti@circuitogranfondoitalia.it le ricevute di pagamento delle quote di iscrizione a tutte le tappe.

INFO LOGISTICHE

Organizzazione: Circolo Nautico "Amici del Mare", 3470383065, moni.laura@tiscali.it

Referente: Stefano Grassi, 3397319060, stefanograssi47@gmail.com

www.circuitogranfondoitalia.it/gfi/gran-fondo-porto-conte-2016

RICETTIVITA'

Camping Village Laguna Blu, 079930111, www.baiaholiday.com

Camping Nurral, 079930485, www.campnurral.it

Ostello della Gioventù di Fertilia, 070930478