



GF CINQUE TERRE 2018 - 15K lungo lungo il parco

La Gran Fondo Cinque Terre 2018 (GF5T18) si svolge il 23 Giugno 2018 a Portovenere (SP), è una manifestazione di nuoto in acque libere non competitiva su un tracciato in linea lungo la costa delle 5 Terre, con partenza da Ferale ed arrivo all'altezza della Grotta Byron a Portovenere, con passaggio davanti a Riomaggiore.

La GF5T18 fa parte delle tappe del [Gran Fondo Italia](#), circuito nazionale che raccoglie diverse manifestazioni di nuoto in acque libere su lunga distanza.
subire variazioni a seconda delle necessità.

Luogo: Portovenere (SP)

Distanza: 15 chilometri ca. a bacchetta, con partenza da Ferale e arrivo a Portovenere (Grotta Byron) con passaggio da Riomaggiore.

Organizzazione: NAL asd, col patrocinio del "Parco Naturale di Portovenere, Parco Nazionale delle 5 Terre, Parco dell'Area Marina Protetta delle 5 Terre.

Collaboratori: U.S. Portovenere

Quando: 23 Giugno 2018, con riserva il 24 Giugno 2018.

In caso di previsioni meteo marine avverse sarà deciso un percorso alternativo sotto costa se le condizioni di sicurezza lo consentono.

Presentazione Stampa: 22 Giugno 2018, luogo da definirsi.

Briefing: 22 Giugno 2018 ore 17.00, presso Unione Sportiva Portovenere (località Ulivo).

Timeline GF5T18

ore 06.30 - Ritrovo a Portovenere

ore 07.30 ca. - Partenza

ore 12.30 - tempo massimo per l'arrivo

ore 15.00 ca. - premiazioni

Orari e luoghi possono

Norme per i nuotatori

Ogni nuotatore deve essere in regola con la certificazione, la documentazione e la strumentazione richiesta dall'organizzazione. Il partecipante durante tutta la prova è supervisionato da imbarcazioni. Pur essendo una manifestazione non competitiva, la traversata prevede tempi di iscrizione che dovranno rispettare i massimi consentiti, pari a 6 ore per la Gran Fondo e di 4 ore per la Fondo.

Ogni nuotatore deve utilizzare durante la nuotata un supporto di galleggiamento e di visibilità [ISHOF SaferSwimmer](#).

Per quanto non riportato nel presente regolamento si rimanda al regolamento generale del circuito Gran Fondo Italia www.circuitogranfondoitalia.it

Imbarcazioni

Le imbarcazioni per questioni di sicurezza sono mezzi a motore e vengono predisposti esplicitamente dall'organizzazione con la collaborazione dello staff locale. Non sono ammesse imbarcazioni o natanti non autorizzati dalla stessa organizzazione.

Per la GF5T18 è previsto un canoista per nuotatore che lo affianchi (costo a parte alla quota di iscrizione). Canoisti esterni all'organizzazione possono partecipare previa autorizzazione dello stesso organizzatore. Nel caso il canoista esterno necessitasse di una canoa a noleggio in zona, può chiedere informazioni allo stesso organizzatore.

Temperatura dell'acqua

Negli ultimi 5 anni nel periodo della manifestazione le acque delle 5 Terre hanno registrato la temperatura media tra i 23 e 25 gradi centigradi.

Strutture ricettive consigliate

Convenzione ancora da definirsi.

Informazioni logistiche

In auto Autostrada A12 provenienti sia da Genova sia da Livorno, A15 per coloro che arrivano da Parma, uscita consigliata La Spezia o Brugnato/Borghetto Vara , proseguire per la direzione La Spezia, presso località Portovenere, oppure lasciare l'auto a La Spezia per raggiungere Portovenere con i mezzi pubblici.

Iscrizioni

Possono partecipare tutti i nuotatori in regola con il certificato medico sportivo agonistico, con una pregressa esperienza su distanze simili e per chi partecipa alla gran fondo anche un certificato avallato da un allenatore.

Il numero massimo di partecipanti per la Gran Fondo è fissato a 25 nuotatori, mentre per la Fondo è di 40 nuotatori. Nel caso le domande di iscrizione superassero il numero massimo previsto, l'Organizzazione si riserverà di poter considerare la fattibilità di aumentare il numero dei partecipanti solo nel caso sussistessero le garanzie di sicurezza.

Termini di iscrizione

30 Aprile 2018, Termine iscrizione quota standard

31 Maggio 2018, Termine ultimo iscrizione con maggiorazione del 30% della quota

Quota di partecipazione

150,00 euro a nuotatore

Ogni versamento è da effettuare dopo l'accettazione dell'iscrizione da parte della Organizzatore.

Cosa comprende la quota di iscrizione

La quota comprende:

- permessi amministrativi
- assistenza durante la traversata
- kit di benvenuto
- consulenza tecnica (a seguire del briefing)
- consulenza nutrizionale ed integrativa (a seguire del briefing)

La quota di iscrizione non viene rimborsata nei casi di

- annullamento della traversata a causa di condizioni meteo marine non idonee o altri fattori esterni all'Organizzazione che non consentano di effettuare in sicurezza la manifestazione;

- rinuncia del nuotatore a prendere parte alla manifestazione, indipendentemente dalle motivazioni che ne determinano la rinuncia.

Scheda online della Gran Fondo Cinque Terre 2018

www.circuitogranfondoitalia.it/gran-fondo-cinque-terre/

CONTATTI

Telefono +39 3477946825

Franco Muscarà mumal@libero.it

NAL info.nalasd@gmail.com

Web www.circuitogranfondoitalia.it

Social GFItalia www.facebook.com/circuitogranfondoitalia/