



A tutte le società affiliate anno 2010/2011

e.p.c. Al Comitato Regionale MSP Sicilia

Agrigento, 19 luglio 2011

Oggetto: **1° Trofeo di nuoto acque libere MSP;**

Con la presente vi informiamo, che **sabato 06 agosto 2011 h. 09.00**, presso il litorale marittimo di **Porto Palo di Menfi (AG)**, si svolgerà il **1° Trofeo di nuoto acque libere MSP "Memorial Giovanni Graffeo"**

La partecipazione è aperta a tutte le società regolarmente affiliate all'MSP per il 2010/2011 ed ai relativi atleti tesserati per l'anno sportivo in corso.

La manifestazione si svolgerà in mare con una distanza Km 1.5.

I partecipanti gareggeranno in un'unica categoria (OPEN).

Non sono previsti limiti numerici di partecipazione: la quota di iscrizione è fissata di € 4,00 ad atleta, che ogni responsabile di società effettuerà sul posto al momento della registrazione, mentre le iscrizioni potranno pervenire tramite e-mail attraverso e entro e non oltre:

Martedì 2 agosto 2011

Modalità d'iscrizione

E' ritenuta responsabile la Società partecipante alla manifestazione, per quanto concerne la verifica dell'idoneità fisica all'attività agonistica dei propri atleti partecipanti, a norma delle leggi vigenti in materia dello sport.

Le iscrizioni alle gare, autorizzate e vistate dai rispettivi circoli di appartenenza, trascritte sul modulo in allegato, dovranno riportare chiaramente: nome e cognome – anno di nascita – (non e' prevista la categoria di appartenenza in quanto OPEN), società di appartenenza – recapito telefonico del dirigente o tecnico della società che accompagnerà gli atleti alla gara.

L'elenco completo dei dati predetti, trascritto sull'apposito modulo, dovrà essere inviato via Mail: domygraffeo@hotmail.it in assenza di mail al numero di fax 0925.570415

Avvisi

Gli atleti e le società partecipanti dovranno essere in regola con il tesseramento MSP per l'anno sportivo in corso o regolarizzarlo sul posto. **Nel modulo di iscrizione è obbligatorio scrivere il numero affiliazione società per l'anno in corso.**

IMPORTANTE: tutti gli atleti dovranno essere in possesso del tesserino d'iscrizione MSP e un documento di riconoscimento con foto, **inoltre nel modulo d'iscrizione alla gara dovrà essere, obbligatoriamente, scritto il numero di tesserino personale.**

Il Comitato Regionale MSP SICILIA ed Comitato provinciale MSP Trapani, l'organizzazione, declinano da ogni responsabilità per quanto possa accadere a persone o cose, prima, durante e dopo la manifestazione.

Informazioni

Mob. **331.5607643** Domingo Graffeo

PROGRAMMA GARE DEL GIORNO 06 AGOSTO 2011

ORE 09.00 RITROVO CAMPO GARA

**c/o Lido Step Tech (vicino porto) litorale marittimo di Porto Palo di Menfi (AG),
Tel. 331.5607643**

ORE 10.00 INIZIO GARA

ORE 10.20 ARRIVO PREVISTO

PREMIAZIONE

Come da regolamento le premiazioni degli atleti saranno effettuate a termine programma gare

- Gli atleti classificati al primo, secondo e terzo posto saranno premiati con coppe.
- Medaglie ricordo della partecipazione per tutti i partecipanti.

CONSIGLI UTILI PER I PARTECIPANTI

Prepararsi adeguatamente in piscina o provando il nuoto in acque libere per almeno 30-40 minuti.

Fare una colazione leggera, ricca di zuccheri e povera di grassi, non bere alcolici prima della gara.

In caso di acqua fredda, i nuotatori sensibili alle basse temperature consigliamo lanolina e olio canforato (acquistabili in farmacia).

Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura.

In caso di affanno eccessivo, fermarsi e riprendere fiato.

L'eventuale richiesta di soccorso in acqua rivolta ai mezzi di servizio più vicini, va eseguita mantenendo un braccio teso in alto e utilizzando la boa di segnalazione per sostenersi.

Gli Organizzatori declinano ogni responsabilità a riguardo di furti o smarrimenti degli oggetti personali.

Viene ammesso l'uso di occhialini, cuffia, slip per gli uomini e costume intero classico per le donne o costumi di nuoto

Cordiali saluti

MSP TRAPANI