



# VII Traversata del Lago d'Orta



**DOMENICA 4 LUGLIO 2010**

**LA PUBBLICA ASSISTENZA CUSIO SUD - OVEST** organizza  
In collaborazione con : UNIONE DEI COMUNI DEL CUSIO  
COMUNE DI ORTA SAN GIULIO - COMUNE DI PELLA -  
GRUPPO EMERGENCY LAGO D'ORTA - PROLOCO ORTA -  
A.S. SUB NOVARA LAGHI - CENTRO VELICO ORTA -  
ECOMUSEO PETTENASCO - SERVIZIO PUBBLICO MOTOSCAFI -  
OMEGNA NUOTO - LIVING LAKES ITALIA -  
VIGILI DEL FUOCO DI NOVARA/BORGOMANERO -  
**UNA MANIFESTAZIONE NATATORIA NON AGONISTICA E  
AGONISTICA DA PELLA A ORTA SAN GIULIO DI MT 1500**

**Ritrovo** : h. 9.30 a Pella in p.za Motta . - **Partenza** : h. 11.30 .

**Iscrizioni** : Versam. € 18 sulla Carta PostePay n. **4023 6005 7776 9492**

intestata a Bertona Tedaldi Mauro . Le iscrizioni si chiuderanno  
il gg. 03/07/2010 o al raggiungimento del numero max di **500** atleti .

**Servizi** : Pacco gara , Buono parcheggio , Assistenza in acqua ,  
Trasporto indumenti all'arrivo (**borsa del pacco gara, non oltre** ) Ristoro  
Spogliatoio e Buono di rientro in battello , compresi nell'iscrizione .

**Premiazione** : Alle ore 13.00 circa in P.za Motta a Orta S. Giulio .

**Modulo d'iscrizione** : Richiedere o inviare a : [maurobertona@libero.it](mailto:maurobertona@libero.it)

Siti di riferimento : [www.anpascusiosudovest.org](http://www.anpascusiosudovest.org)

[www.ortasangiulio.com](http://www.ortasangiulio.com)

[www.comune.pella.no.it](http://www.comune.pella.no.it)

per scaricare l'allegato ( modulo iscrizione + regolamento ) .

**Informazioni** : e-mail : [maurobertona@libero.it](mailto:maurobertona@libero.it) - tel. **320 7455317**

**A TUTTI I PARTECIPANTI UNA MAGLIETTA SERIGRAFATA  
IL RICAVATO DELLA MANIFESTAZIONE SARA' DEVOLUTO**

**ALL'ORG. UMANITARIA EMERGENCY PRO HAITI**

**VII Traversata del Lago d'Orta – Domenica 04 luglio 2010**

**MODULO ISCRIZIONE ATLETA: NON AGONISTA/ AGON.....**

FEDERAZIONE

COGNOME \_\_\_\_\_ NOME \_\_\_\_\_

SEX \_\_\_\_\_ NATO A \_\_\_\_\_ ( ) IL \_\_\_\_\_

RESIDENTE A \_\_\_\_\_ ( ) CAP \_\_\_\_\_

VIA \_\_\_\_\_ N \_\_\_\_\_ E-MAIL \_\_\_\_\_

TEL. \_\_\_\_\_ TAGLIA MAGLIETTA (cerchiare) M - L - XL - XXL

**DICHIARAZIONE -** Il sottoscritto dichiara , sotto la propria responsabilità che :  
è in buona salute ; è abile nuotatore ed è idoneo alla partecipazione della manifestazione denominata “Traversata del Lago d’Orta “ che si terrà Domenica 4 Luglio 2010 sul percorso lacustre da Pella a Orta San Giulio , di metri 1500 circa .

Pertanto , solleva gli organizzatori della manifestazione natatoria da qualsiasi responsabilità civile e penale per danni: alla propria persona , a cose o a morte ; che potrebbero avvenire prima , durante e dopo lo svolgimento della manifestazione .

Il sottoscritto da il proprio consenso , ai sensi e per gli effetti della legge 675-96 , che i dati personali possano essere trattati , anche con strumenti informatici , esclusivamente nell’ambito della manifestazione sportiva per la quale la presente dichiarazione viene resa . Prende atto che la manifestazione , in caso di pessime condizioni atmosferiche , verrà svolta su un percorso alternativo di mt. 800 circa , nel golfo di Pella . Prende atto che , in caso di rinuncia , la quota d’iscrizione non verrà restituita . Dichiaro di accettare il regolamento gara.

DATA \_\_\_\_\_ FIRMA \_\_\_\_\_

Alla gara possono iscriversi tutti i minori che abbiano almeno 14 anni /nati nel 93 ; allegando : copia di un documento d’identità personale e la firma di chi esercita la patria potestà .

N. DOCUM. GENITORE \_\_\_\_\_ FIRMA GENITORE \_\_\_\_\_

-- BORDO RICEVUTA POSTEPAY -----

-

**1- Versamento € 18 su carta POSTEPAY (Poste Italiane)  
N. 4023 6005 7776 9492 intestata a Bertona Tedaldi Mauro  
(N.B. PORTATE IL CODICE FISCALE DI CHI VERSA )**

**2- Incolla qui la ricevuta di versamento senza sovrapporre  
con il testo della dichiarazione .**

**3- Spedisci via FAX 02 3206 6598 oppure  
FAX 178 600 1395**

**( L’ISCRIZIONE E’ ACCETTATA SOLO CON IL VERSAMENTO DELLA QUOTA  
UNITAMENTE AL PRESENTE MODULO CON LA RICEVUTA DI VERSAMENTO  
- SI PUO’ FARE UN SOLO VERSAMENTO PER PIU’ PERSONE )**

**Informazioni : 320 7455317**

---

## REGOLAMENTO GARA :

- 1 – La compilazione del modulo d'iscrizione e la sottoscrizione delle indicazioni in merito a : stato di buona salute , capacità natatorie , scarico di responsabilità , dati personali , percorso alternativo , quota di iscrizione e firma , è obbligatoria .
  - 2 – Tutti i partecipanti dovranno presentarsi muniti del tagliando di versamento della quota d'iscrizione su carta Postepay , per il ritiro del pacco gara .
  - 3 – Per i partecipanti “ Minori “ ( sotto i 18 anni compiuti ) è fatto obbligo il consenso di uno dei genitori , con l'apposizione di due firme ; specificando il num. del documento di riconoscimento del genitore e il tipo di documento .
  - 4 – Alla manifestazione è consentita la partecipazione ai minori che abbiano compiuto almeno 14 anni o nati nel 1996 ( salvo deroga per “ Agon. / Ragazze ” ) .
  - 5 – **Gli Atleti “ Non Agonisti “ dovranno trainare una boa di sicurezza** . ( sostentamento in caso di affanno/malore ) unita al corpo da una funicella ;
  - 6 - Per tutti gli atleti è obbligatorio indossare la calottina in lattice ( per gli agonisti con il **numero indossato a dx** ) consegnato nel pacco gara .
  - 7 – Le iscrizioni si chiuderanno il 03 luglio 2010 o al raggiungimento di **500 partecipanti** . La quota di iscrizione , in caso di rinuncia , non verrà restituita .
  - 8 – E' consentito l'uso di mute in neoprene per gli atleti “ Non agonisti “ .
  - 9 – E' consentito l'uso di salvagente o pinne per i partecipanti “ Anziani o Disabili “ .
  - 10 – Le barche private al seguito dovranno tenere una distanza di sicurezza di mt 50 dal partecipante più esterno alla scia dei concorrenti . Le barche a motore a sx della direzione di gara ( lato nord ) , le barche a remi a dx della direzione di gara ( sud ) .
  - 11 – La manifestazione si svolgerà con qualsiasi condizione di tempo .  
In caso di vento molto forte si svolgerà a bordo lago nel golfo di Pella ( mt 800 )
  - 12 – L'ISCRIZIONE DEGLI ATLETI AGONISTI E' IN FORMULA “ OPEN “  
ED APERTA A TUTTI I TESSERATI AGONISTI PER GLI SPORT D'ACQUA  
A “ CORPO LIBERO “ . -----
  - 13 – Ogni partecipante “ Agonista “ avrà il contrassegno del numero anche sulle spalle con pennarello indelebile e una calottina di diverso colore .
  - 14 – Per gli “ Agonisti “ è ammesso qualsiasi stile di nuoto , ma non è ammesso l'uso di pinne , guanti palmati , mute in neoprene o qualsiasi materiale che galleggi .
  - 15 – Ai partecipanti “ Agonisti “ è vietato appoggiarsi / farsi trainare dai mezzi in acqua , pena la squalifica .
  - 16 – La partenza avverrà in acqua alta , davanti ai partecipanti “ Non Agonisti ” .
  - 17 – L'arrivo sarà segnalato da un grande tabellone posto a circa 50 cm dalla superficie dell'acqua . **Il tabellone dovrà essere toccato dal concorrente** in arrivo e corrisponderà con lo “ Stop “ al tempo cronometrato .
  - 18 – Per quanto non contemplato , si rimanda al regolamento F.I.N. acque libere .
-

---

**ATLETI AGONISTI TESSERATI PER LE FEDERAZIONI : FIN - FITRI – FIPS  
IN REGOLA CON LA STAGIONE AGONISTICA IN CORSO .**

( tesserati con la certificazione medico-sportiva agonistica )

**CATEGORIE AMMESSE :**

RAGAZZE	ANNI 1996 – 1997*	* ( in deroga all'art.4 )
RAGAZZI	ANNI 1994 – 1995– 1996	
JUNIORES FEMMINE	ANNI 1994 – 1995	
JUNIORES MASCHI	ANNI 1992 – 1993	
ASSOLUTI FEMMINE	ANNO 1993 e precedenti	
ASSOLUTI MASCHI	ANNO 1991 e precedenti	

Al termine della gara verranno redatte le classifiche per categoria e saranno premiati:

**I primi tre classificati** della Categoria Assoluti - M/F

**I primi tre classificati** della Categoria Juniores - M/F

**I primi tre classificati** della Categoria Ragazzi - M/F .

**La Premiazione** avverrà a Orta San Giulio in p.za Motta alle h. 13.00 circa ,  
sotto il Palazzotto Comunale .

**CONSIGLI UTILI PER I “ NON AGONISTI “**

- Prepararsi adeguatamente , nuotando in piscina per almeno 50/60 vasche 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 .
- Partire in modo moderato e cercare il proprio ritmo respiratorio prima di forzare l'andatura .
- La funicella va legata in vita, ed il pallone tenuto ad una distanza di circa 1 metro dal corpo , evitando di usare il pallone come salvagente , poiché aumenta l'attrito con l'acqua ed ostacola l'avanzamento .
- In caso di affanno eccessivo , fermarsi e riprendere fiato utilizzando il pallone.

**ATTENZIONE !**

- **La richiesta di soccorso in acqua , rivolta ai mezzi di servizio più vicini a voi , va eseguita mantenendo un braccio teso in alto e utilizzando la boa di segnalazione per sostenersi .**

*Comune di Pella*



**DISTRETTO  
TURISTICO  
DEI LAGHI**



Lago Maggiore  
Lago d'Orta  
Lago di Mergozzo  
Monti e Valli d'Ossola



Città di  
**ORTA SAN GIULIO**  
NOVARA