

NUOTA TRA LE CANTINE



COLICO
LAGO DI COMO
20/06/2026

RACEBOOK 2026

PROGRAMMA:

Si raccomanda a tutti i partecipanti di tenersi aggiornati, anche tramite il sito <https://www.nuotatralecantine.it>, le pagine Facebook (Nuota tra le Cantine) e Instagram (nuota_tra_le_cantine) della manifestazione, su eventuali cambiamenti nel programma, che sarà ritenuto definitivo dal 18/06/2026.

- Ore 09:00 apertura zona gara.
- **Dalle 09:00 alle 10:30 registrazioni e consegna pacchi gara.**
- Ore 10:45 briefing 5 km FIN.
- Ore 11:00 partenza 5 km FIN.
- Ore 12:50 briefing 2500 m, 1250 m.
- Ore 13:00 partenza 2500 m, 1250 m.
- Ore 14:30 premiazioni gare individuali
- Ore 15:10 briefing staffetta 3x400m.
- Ore 15:15 partenza staffetta 3x400 m.
- Fine manifestazione 16:00.
- Ore 16:10 premiazioni staffetta.

Per la 5 km. FIN TEMPO MASSIMO 1h50'.

Per la 2500 m e 1250 m. TEMPO MASSIMO 1h20'.

La consegna dei chip di cronometraggio sarà chiusa 20 minuti prima della partenza di ogni singola gara.

Il briefing dei percorsi si terrà 10 minuti prima di ogni gara presso l'area di partenza.

Percorsi e info tecniche di gara

Tutte le competizioni prevedono partenza e arrivo in acqua. La zona gara e la zona di partenza e arrivo si troveranno all'interno della spiaggia di Piona, località Laghetto di Piona, Colico, LC.

Per le partenze di tutte le distanze di gara il comitato organizzatore o la giuria prevedono la possibilità di effettuare partenze multiple, dividendo i partecipanti in ondate successive divise per categoria.

5 km FIN, 2.5 km, 1250 m, staffetta 3x400 m.



Gare sulla distanza di 5 km, 2.5 km e 1250 m su percorso triangolare segnato da boe.

5 km quattro giri del percorso.

2.5 km due giri del percorso.

1250 m un giro del percorso.

La staffetta 3x400 m si svolge partendo dal punto A, verso il punto C, per poi tornare al punto A dove ci sarà il successivo staffettista e l'arrivo.

Classifiche:

Gli atleti saranno divisi in categorie tra maschi e femmine nel seguente modo:

categoria Master a partire da m25.

(categorie Master come da regolamento FIN).

Premiazioni:

- I primi tre atleti ASSOLUTI di ciascuna gara, maschile e femminile
- Premi ai primi 3 classificati, di ogni categoria Master (esclusi i vincitori del premio "assoluti").
- Le prime tre staffette assolute maschile e femminile.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE:

Distanze

(5 km FIN): La partecipazione è riservata ai seguenti atleti:

- **Atleti italiani appartenenti alle categorie agonisti e master, in possesso di tesseramento FIN (nuoto di fondo), valido per la stagione agonistica 2025/26.**
- **Ogni concorrente, pena la non ammissione alla gara, in fase di accredito dovrà esibire agli ufficiali di gara la tessera FIN valida per la stagione corrente**

(2.5 km, 1250 m. 3x400 m.): atleti in possesso di certificato medico agonistico o certificato medico sportivo in corso di validità rilasciati per nuoto, triathlon, pallanuoto, tuffi o nuoto sincronizzato, nel giorno dell'evento, che siano tesserati FIN o FITRI, oppure altro ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI con una sezione nuoto convenzionati alla FIN.

Il tesseramento deve avere validità per l'anno 2026.

Requisiti di età: 2.5 km, 1250 m. nati dal 2012.

Possono altresì partecipare gli atleti NON tesserati con nessuna Federazione ma in possesso di certificato medico sportivo (2.5 km, 1250 m , 3x400 m) valido per nuoto, triathlon, pallanuoto, tuffi o nuoto sincronizzato per i quali verrà attivata un'assicurazione giornaliera.

REGOLAMENTO:

Per la 5 km si applicano i Regolamenti di nuoto in acque libere della **Federazione italiana Nuoto**

Le gare 2500 m, 1250 m, 3x400 m si svolgono sotto l'egida dello **CSEN**.

All'atto dell'iscrizione viene richiesta la presentazione del certificato medico sportivo per la 2,5 km, 1250 m e staffetta 3x400 m.

Gli organizzatori o la giuria si riservano il diritto di variare percorso e distanze di gara nonché l'eventuale annullamento o spostamento ad altra data in caso di condizioni meteo sfavorevoli.

In caso di mancata partecipazione la quota di partecipazione non sarà restituita.

La temperatura dell'acqua sarà la discriminante sulla possibilità di utilizzare la muta per il nuoto in acque libere: con temperatura dell'acqua inferiore ai 18°C l'uso della muta sarà obbligatorio, con temperatura compresa tra i 18°C e i 23°C la muta sarà facoltativa, sopra i 23°C l'utilizzo della muta sarà vietato in gara. L'utilizzo del costume da gara, sopra i 18°C, è sempre consentito.

Per tutte le gare è obbligatoria la boetta per nuoto in acque libere.

La cavigliera per il chip di cronometraggio NON è inclusa è disponibile in loco a pagamento.

MANIFESTAZIONE A NUMERO CHIUSO: 400 ISCRITTI.

TASSA DI ISCRIZIONE:

5 km

- 35,00€ **FINO ALLA CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI
14 GIUGNO 2026.**

2.5 km, 1250 m:

- 35,00€ fino al 19/04/2026
- 40,00€ dal 20/04/2026 al 31/05/2026
- 45,00€ dal 01/06/2026 al **18/06/2026 ALLE ORE 23:59,
GIORNO DI CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI.**

3x400 m:

- 30,00€ fino al 20/04/2026
- 35,00€ dal 21/04/2026 al 31/05/2026
- 40,00€ dal 01/06/2026 al **18/06/2026 ALLE ORE 23:59,
GIORNO DI CHIUSURA DELLE ISCRIZIONI.**

Gli atleti **TESSERATI E NON** che vorranno partecipare a **DUE DISTANZE** potranno farlo pagando un **sovrapprezzo di €10,00** alla tassa per singola gara.

**LE ISCRIZIONI SARANNO APERTE DAL 02/01/2026 AL
18/06/2026 ALLE ORE 23:59.**

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

Iscrizioni tramite il portale <https://live.idchronos.it/it> nel quale sarà possibile compilare il modulo di iscrizione e perfezionare il pagamento della relativa tassa di gara. Eventuali informazioni e chiarimenti esclusivamente relative alle iscrizioni potranno essere richiesti tramite e-mail a: info@idchronos.it

Per l'iscrizione dei minori è richiesta apposita autorizzazione scritta e firmata dei genitori.

PER LA GARA DELLA 5 Km FIN:

Le iscrizioni, dovranno essere effettuate **OBBLIGATORIAMENTE** tramite il portale federale e successivamente tramite il sito internet: [nuotatralecantine.it](https://www.nuotatralecantine.it) o direttamente tramite il portale <https://live.idchronos.it/it>.

L'iscrizione sarà ufficiale, solo dopo il pagamento della stessa da parte della società o dal singolo atleta.

Tutti gli atleti che si iscriveranno sul portale federale, ma non effettueranno il pagamento entro il giorno 14 Giugno 2026 alle ore 24:00, non verranno inseriti nella start list della manifestazione.

Numeri di gara

Qualora non vengano forniti dall'organizzazione i tatuaggi temporanei indicanti il proprio numero di gara, ogni atleta dovrà provvedere autonomamente a scriverlo con un pennarello, ben visibile su entrambe le spalle e sui dorsi delle mani. Il numero di gara assegnato potrà essere verificato online dopo la chiusura delle iscrizioni.

Annullamento gara e situazione di emergenza

Qualora gli organizzatori o la giuria ritengano necessario sospendere o annullare l'evento mentre i nuotatori sono in acqua, verrà applicata la seguente procedura:

- Il personale di sicurezza userà fischietti per attirare l'attenzione di tutti i nuotatori.
- I nuotatori dovranno fermarsi e seguire le indicazioni del personale di sicurezza.
- Questa procedura può includere una evacuazione parziale o totale a terra.
- Tutti i nuotatori devono, al punto di arrivo, far riferimento All' operatore per l' appello nominale.

In caso di condizioni meteo avverse la gara si svolgerà comunque salvo che le condizioni atmosferiche non peggiorino al punto da compromettere la sicurezza dei partecipanti.

In caso di annullamento prima dell'inizio dell'evento o durante l'evento stesso, causa disposizioni delle Autorità competenti per cause naturali certificate e/o cause non dipendenti da responsabilità oggettiva dell'organizzazione, non è previsto alcun rimborso.

In caso di posticipo ad altra data per condizioni meteo avverse la quota di iscrizione non verrà restituita

Rispetto dell'ambiente

Il partecipante, in occasione dell'evento, dovrà tenere un comportamento coerente con il massimo rispetto dell'ambiente e senza arrecare alcun danno al paesaggio: i rifiuti (confezioni di integratori, bottiglie, bicchieri, borracce etc.) dovranno essere smaltiti negli appositi contenitori. Non è possibile l'uso di gel o integratori durante le gare. La violazione di questa regola comporterà la squalifica dalla gara

Responsabilità dei partecipanti

Sottoscrivendo il modulo di iscrizione si dichiara di essere in possesso di regolare certificato medico per lo svolgimento di attività agonistica per le TUTTE LE DISTANZE.

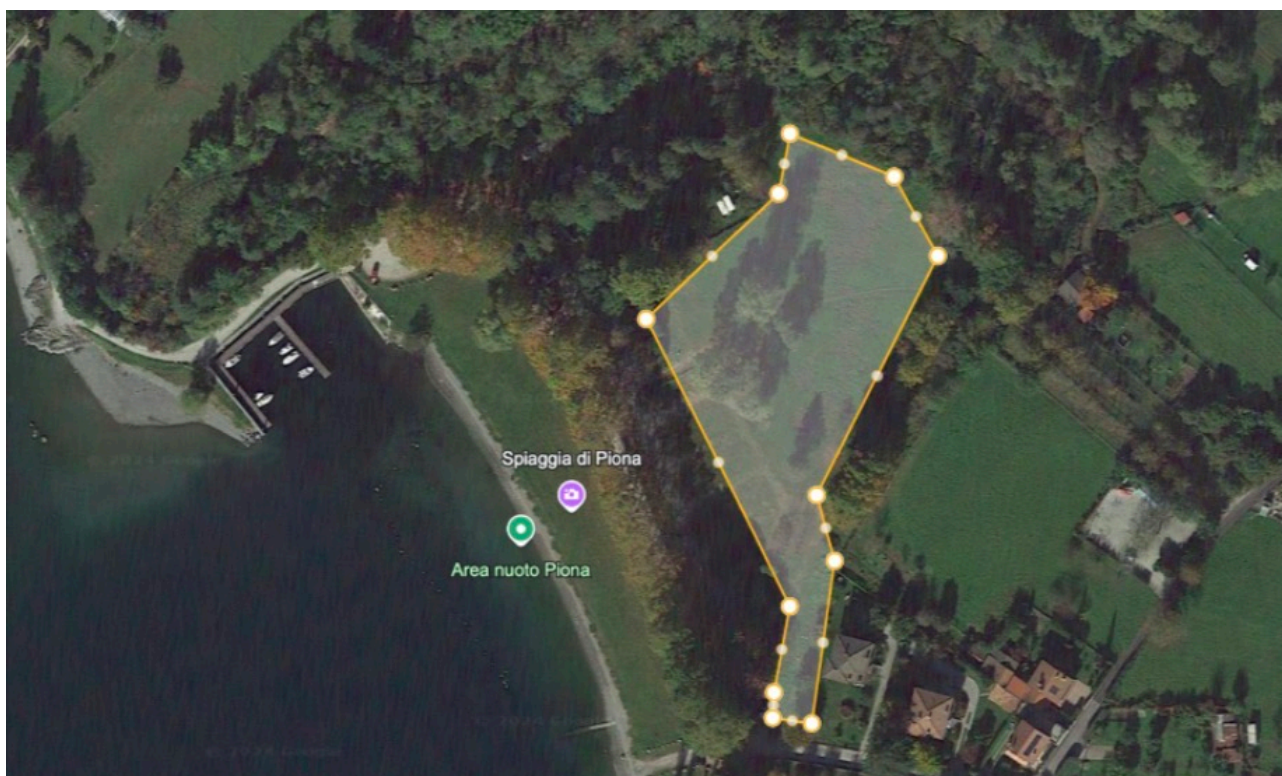
Si dichiara inoltre:

- di avere preso visione del regolamento e di accettarlo integralmente.
- di aver preso visione dei Termini e Condizioni.
- di avere i requisiti regolamentari
- di conoscere le caratteristiche della manifestazione e di essere in condizioni psicofisiche adeguate alla partecipazione.
- di volersi adeguare al regolamento, alle indicazioni della Direzione di gara e del personale addetto all'organizzazione.
- di consentire l'utilizzo dei propri dati da parte dei soggetti coinvolti nell'organizzazione della manifestazione nel rispetto del GDPR Reg. 2016/679/UE.
- di consentire l'utilizzo di fotografie, immagini filmate, registrazioni derivanti dalla propria partecipazione alla manifestazione per ogni legittimo scopo, anche pubblicitario.

CONVENZIONI:

Parcheggio

Per il giorno della gara, ovvero Sabato 20 giugno 2026, il parcheggio del Kiosco Piona Beach, di fronte alla zona gara, sarà GRATUITO agli iscritti della manifestazione. I partecipanti che usufruiranno del parcheggio dovranno confermarlo all'atto dell'iscrizione ed esibire l'iscrizione alla gara, all'ingresso dello stesso.



Bagni e doccia

Sono presenti due bagni e una doccia a disposizione degli atleti presso il Kiosco Piona Beach.

Pasti

Nei pressi della zona gara, nella spiaggia di Piona, c'è la possibilità di poter mangiare nel Kiosco Piona Beach.

DALLE 12:00 PASTA PARTY disponibile al Kiosco Piona Beach, esibendo l'apposito tagliando che verrà dato ai partecipanti.

Ristoro

Alla fine di ogni gara sarà disponibile un angolo di ristoro.

COME ARRIVARE:

In auto: da A4, prendere uscita Bergamo, seguire le indicazioni per Lecco, da Lecco segui SS 36 del Lago di Como e dello Spluga in direzione di Via Nazionale Sud a Colico. Prendi l'uscita Piona da SS 36 del Lago di Como e dello Spluga, successivamente seguire le indicazioni per la stazione FS e la spiaggia.

CONTATTI:

Nisato Nicola (responsabile gara)

Tel: 348 8205494

Mail: nuotatralecantine@gmail.com

PARTNER

MAIN SPONSOR



SPONSOR TECNICO

akron®

TOP SPONSOR

CAMPELLO
—CYCLING—