



Marina di Carrara
28/6
MS

Lido di Camaiore
12/7
LU

Santerenzo
18/7
SP

Portovenere
12/9
SP

Deiva Marina 5/9
Cavi-Borgo 6/9
GE

Marina di Pisa
04/10
PI

DOVE NUOTIAMO:

In **BAIA di Marina di Carrara**, ultimo tratto di mare della Toscana; una piccola baia a stretto contatto con le splendide Alpi Apuane, dove, oltre alle numerose spiagge, sorge un insediamento portuale legato soprattutto al marmo bianco di Carrara. La baia di Marina di Carrara, si può definire una porta, a nord, verso le Cinque Terre in Liguria e a sud, un'altra porta verso la Versilia e il litorale toscano.

Una collocazione strategica, dove fermarsi per rilassarsi nelle calde spiagge dei numerosi Bagni o fare una gita alle stupende Cave di Marmo e soffermarsi, al fresco panorama delle Alpi Apuane oppure visitare i paesi a monte, che cingono la città.

1.0 DATI e DATE delle MANIFESTAZIONI:

luogo	MARINA DI CARRARA (Ms)	
data	Domenica 28 GIUGNO	
Distanza gare open	- 3,0 KM; - Staffetta 4 x 500 mt (u/d); - 1,852 KM.	
organizzazione	Ssd desport e Bagno Paris	
recapited iscrizioni	ilmiglioapuano@gmail.com per informazioni e ISCRIZIONI	
termine iscrizioni	DOMENICA 28 giugno 2026 ore 10.00 Il pagamento dovrà pervenire non oltre 2 giorni prima con l'invio del modulo d'iscrizione inviato x mail o direttamente sul campo entro le ore 10.00 del 28 Giugno	
costo iscrizioni	3.0 KM OPEN 25€ 1.852 KM OPEN 25€ DOPPIAGARA 40€ (3K mt + 1852 mt) Staffetta 4 x 500 mt (u/d) 60€ (a squadra)	



Marina di Carrara
28/6
MS

Lido di Camaiore
12/7
LU

Santerenzo
18/7
SP

Portovenere
12/9
SP

Deiva Marina 5/9
Cavi-Borgo 6/9
GE

Marina di Pisa
04/10
PI

Pagamento gare	Monte dei Paschi Siena Intestato a ssd desport iban: IT54X0103024510000063212371 causale:APUANE 26+nomeAtleta+gara(specificare la/egara/e...) il pagamento dovrà pervenire MEZZO MAIL assieme al modulo iscrizione, entro il 26 di giugno 2026. Seguirà una mail di conferma di iscrizione alla gara <u>a seguito</u> della ricezione di quanto sopra scritto.				
	Numero massimo Atleti 160 per gara				
le gare	DOMENICA 28 GIUGNO 2026				
		3,0 KM	Staffetta 4 x 500 mt	1,852 KM	
Inizio ritrovo punzonatura			Dalle ore 08.30		
riunione tecnica		ore11.15	13.45	14.50	
Partenza gara		ore11.30	14.00	15.00	
ultimo arrivo previsto		ore13.15	14.45	16.30	
tempo massimo					
premiazioni	A fine della giornata di gare e dopo le classifiche				
orario rinfresco	Verso le 16,30.				

2.0 ASSISTENZA SANITARIA, ASSISTENZA agli ATLETI ed AUTORIZZAZIONI

servizio medico

numero medici: 1 (uno in barca) numero ambulanze:1

pronto soccorso più vicino: Marina di Massa, distante 6,5 Km circa

ospedale più vicino: NOA a Marina di Massa, distante 6,5 Km circa.

assistenza agli Atleti a terra



Marina di Carrara
28/6
MS

Lido di Camaiore
12/7
LU

Santerenzo
18/7
SP

Portovenere
12/9
SP

Deiva Marina 5/9
Cavi-Borgo 6/9
GE

Marina di Pisa
04/10
PI

* spazio riservato agli Atleti presso **Bagno Paris**

* numero 2 stands vendita materiale tecnico per Atleti

autorizzazioni:Capitaneria di Porto di Marina di Carrara, Forza Pubblica, Demanio, UISP Toscana nuoto

3.0 DATI delle GARE

percorso

Percorso gara	3 K In linea per 150 mt poi virata a DX per 800 mt, virata a SX per 1250 mt e ultima virata a SX per arrivo a 800 mt. Miglio In linea per 150 mt poi virata a SX per 7500 mt, altra virata a SX per ritorno 800 mt e virata a DX ultimi 150 mt Staffetta in linea per 100 mt poi virata a SX per 150, altra virata a SX per 150 mt, virata a DX per 100 mt con arrivo	profondità max acqua	mt. 6	
		profondità media	mt4	
		temperatura prevista (minima 16 gradi)	21 gradi	
Linea di partenza	In acqua	Profondità acqua alla partenza 1,40 metro		
	Corsia in corda galleggiante	Distanza da terra mt. 10		
percorso	Segnalazione con boe di direzione e di virata	Distanza tra la 1 ^a boa mt. 150		
Virate importanti nel percorso	A 3 boe			
Linea arrivo	Tabellone fisso	Profondità acqua all'arrivo mt. 1.00		
		Distanza da terra mt. 5/10 circa		
segnalazione	Ultimi 150 metri con boa			
Imbutto visibile	100 metri con boe all'ingresso			

descrizione sintetica percorso

Saranno gare con tracciato a triangolo, con barche appoggio, canoe, lance a remi di accompagnamento e boe di segnalazione del tracciato.

In caso di avversità meteo marine le gare verranno annullate ad insindacabile giudizio della Capitaneria di Porto, della Protezione civile e del GUG per salvaguardare la sicurezza degli Atleti.



Marina di Carrara
28/6
MS

Lido di Camaiore
12/7
LU

Santerenzo
18/7
SP

Portovenere
12/9
SP

Deiva Marina 5/9
Cavi-Borgo 6/9
GE

Marina di Pisa
04/10
PI

4.0 ASSISTENZA IN ACQUA

barche a disposizione dell'Organizzazione

	numero
Barche sicurezza medico	1
Barche sicurezza/assistenza	1
Barche assistenza boe (presenti sul campo gara per tutta la manifestazione)	1
Barche assistenza Atleti	2
Sup	3
canoe	5

5.0 ASSISTENZA e LOGISTICA a TERRA

Collegamento radio	Prevista una dotazione di VHF in dotazione alle barche presenti sul campo gara ed in collegamento con la protezione civile (orca loca sub). Centrale a terra in contatto con Capitaneria di Porto
ricetrasmittenti	Con le barche d'appoggio
Computer per classifiche	SI
Tabellone Cronometraggio	NO
Locali Sanitari	SI
acqua, frutta, focaccia, dolci	SI
Servizio massaggi per Atleti	NO
Pacco gara	SI

luogo	MARINA DI CARRARA (Ms)
Data ed orario	DOMENICA 28 GIUGNO 2026 dalle 09.00 alle 17.00



Marina di Carrara
28/6
MS

Lido di Camaiore
12/7
LU

Santerenzo
18/7
SP

Portovenere
12/9
SP

Deiva Marina 5/9
Cavi-Borgo 6/9
GE

Marina di Pisa
04/10
PI

Iniziativa dentro la manifestazione per i più piccoli:	MASTERCLASS sulla Sicurezza in Mare docente: Franco MUSCARA' e Franco LO CASCIO , i Dirigenti della Cooperativa "Mare Sicuro" e incaricato dei Vigili del Fuoco. Sarà prevista, alle ore 10, anche una breve uscita in mare accompagnati
organizzazione	SSD DESPORT e Bagno Paris
Recapiti ed iscrizioni	ilmiglioapuano@gmail.com

PERCORSO GARE: (da percorrere in senso anti orario)

GARA "3,0K

Le gare 3,0 KM - partono dalla linea di partenza posizionata a 10 mt circa dalla battigia; le boe di VIRATA sono: **1 da lasciare a Destra**, la **5** e la **3 a Sinistra** e al ritorno, la **1 da lasciare a Destra**; le boe 4 e 2 sono considerate boe di ACCOMPAGNAMENTO da lasciare obbligatoriamente sempre a sinistra;

Dopo la riunione tecnica di ogni gara, verrà azionata per tre volte una sirena in spiaggia; dopo questo richiamo, inizierà l'appello: chi non sarà presente a tale fase sarà considerato assente non partente.





Marina di Carrara

28/6

MS

Lido di Camaiore

12/7

LU

Santerenzo

18/7

SP

Portovenere

12/9

SP

Deiva Marina

5/9

Cavi-Borgo

6/9

GE

Marina di Pisa

04/10

PI

GARA Staffetta 4 x 500 mt (due donne e due uomini)

Guardando l'immagine sopra, si parte dalla linea di partenza, posizionata a 10 mt dalla battigia, ;
All'andata le boe di VIRATA sono: 1, 4 e 2 da prendere a Sinistra, al ritorno la boa n 1 sarà
da prendere a Destra per l'arrivo.

P.S. le squadre e l'elenco partecipanti, si comporranno sul campo gara almeno 15 minuti
prima della partenza e dovranno essere consegnati ai GIUDICI DI GARA UISP



UISP
sportpertutti

Sconfinando con passione

Nuotando luoghi da (a) mare





Marina di Carrara	Lido di Camaiore	Santerenzo
28/6	12/7	18/7
MS	LU	SP
Portovenere	Deiva Marina	Marina di Pisa
12/9	5/9	04/10
SP	GE	PI

La gara del Miglio, 1,852 KM - si parte dalla linea di partenza, posizionata a 10 mt dalla battigia, ; All'andata le boe di VIRATA sono: 1 e 3 da prendere a Sinistra e al ritorno la 1 a Destra per l'ingresso nell'imbuto, 4 e 2; le boe sono di SEGNALAZIONE da tenere rigorosamente alla Sinistra



PREMIAZIONI

verranno premiati le prime tre Assolute femmine e i primi tre maschi, poi solo i primi arrivati per categoria



Marina di Carrara

28/6

MS

Lido di Camaione

12/7

LU

Santerenzo

18/7

SP

Portovenere

12/9

SP

Deiva Marina

5/9

Cavi-Borgo

6/9

GE

Marina di Pisa

04/10

PI

REGOLAMENTO e CONDIZIONI di PARTECIPAZIONE

parti integranti all'iscrizione;
quindi con l'iscrizione e con il pagamento vengono accettate
integralmente

NUOTANDO SOTTO LE APUANE - edizione 9^a 2026 -

Regolamento e manleva inseriti nel modulo di iscrizione e accettati implicitamente dal partecipante al momento dell'iscrizione ed al pagamento della quota di iscrizione alla manifestazione.

Iscrizione e pagamento implicano automaticamente la totale accettazione del presente regolamento.

Io, partecipante alla manifestazione NUOTANDO SOTTO LE APUANE 2024,

chiedo di essere iscritto, **sotto la mia propria responsabilità**, a quanto sopraindicato e **DICHIARO**:

- 1 -di essere in buona salute e di essere in possesso di certificazione medica di idoneità sportiva in corso di validità, se non tesserato UISP, FIN o FITRI, che mi impegno a portare con me il giorno della manifestazione,
- 2 -di rinunciare ad ogni presa di diritto e di rinunciare espressamente a qualsivoglia richiesta di risarcimento danni a qualsiasi titolo, a qualsiasi Ente, Società, Associazione e Persona della Organizzazione della manifestazione,
- 3 -di essere un nuotatore capace ad affrontare la manifestazione natatoria a cui mi iscrivo e di essere comunque fisicamente idoneo/a a partecipare a manifestazioni di nuoto in acque libere,
- 4 -di essere, per la gara, in regola con il tesseramento UISP - FIN, FITRI
- 5 -di sollevare da ogni responsabilità civile e penale gli Organizzatori della manifestazione per qualsiasi danno materiale, fisico, morale, diretto o indiretto che possa derivarmi da eventuali incidenti prima, durante e dopo l'intero programma della manifestazione,
- 6 -di accettare, che gli Organizzatori si riservino, al loro insindacabile giudizio di limitare il numero dei partecipanti e di escludere dalla partecipazione uno o più iscritti,
- 7 - prendo atto che in caso di mancato svolgimento per avverse condizioni atmosferiche o per altre cause, o per mia impossibilità a partecipare alla manifestazione, l'importo versato quale quota d'iscrizione, non sarà restituito, verrà comunque consegnato sul posto il pacco dono se presente di persona,
- 8 -di avere preso visione delle norme in vigore dei Regolamenti sia del Comune ospitante, sia della Capitaneria e, se iscrivendo alla manifestazione e di conformare ad essi ogni mia azione,
- 9 -di impegnarmi a far prevalere per tutta la durata della manifestazione, comportamenti ed azioni volte alla propria e dell'altrui sicurezza, nel rispetto delle Leggi, delle Norme e del buon senso,
- 10 -di accettare i rischi che la manifestazione comporta e da ogni sua possibile conseguenza,
- 11 -di assumermi le responsabilità per la partecipazione alla manifestazione intera, manlevando totalmente e preventivamente l'Organizzazione della stessa,
- 12 - di impegnarmi a valutare personalmente, preventivamente e costantemente le condizioni meteo, marine, ambientali in genere, in base alle mie personali capacità, stato di forma fisica e d'allenamento, prendendo di volta in volta le decisioni opportune per la mia incolumità,
- 13 -di impegnarmi a valutare direzione e tragitto natatorio scelto, assumendomi ogni responsabilità,
- 14 -di impegnarmi a interrompere spontaneamente di nuotare e portarmi verso una barca di appoggio in caso di necessità,
- 15 -di dare il consenso al trattamento dei dati per l'utilizzo delle immagini della manifestazione in virtù della legge sulla tutela della privacy (Legge 196/2003),
- 16 -di accettare, nel caso di iscrizioni multiple, che il firmatario delegato sottoscriva che ogni partecipante, per cui effettua l'iscrizione, abbia i requisiti sopra elencati ed abbia letto le note riportate, accettandole. Ciò, poichè non ricevendo l'Organizzazione alcuna modulistica sottoscritta, con l'atto formale di pagamento si intendono sottoscritte implicitamente tutte le regole della manifestazione,
- 17 - di impegnarmi espressamente di avvisare i Giudici e egli Organizzatori dovessi decidere di non iniziare la gara o di essermi ritirato durante lo svolgimento della stessa ed in non allontanarmi dalla manifestazione senza essere sicuro di aver avvisato gli Organizzatori del mio ritiro o della mia non partenza,
- 18 - di autorizzare, a titolo gratuito, senza limiti di tempo, anche ai sensi degli artt. 10 e 320 cod. civ. e degli artt. 96 e 97 legge 22.4.1941, n. 633, Legge sul diritto d'autore, la pubblicazione e/o diffusione in qualsiasi forma delle proprie immagini sul sito internet delle Società, su carta stampata e/o su qualsiasi altro mezzo di diffusione, nonché autorizzo la conservazione delle foto e dei video stessi negli archivi informatici delle Società e prendo atto che la finalità di tali pubblicazioni, sono meramente di carattere informativo ed eventualmente promozionale,
- 19 -di non presentare sintomatologia respiratoria o simil-influenzale o febbre superiore a 37.5°C,



Marina di Carrara

28/6

MS

Lido di Camaione

12/7

LU

Santerenzo

18/7

SP

Portovenere

12/9

SP

Deiva Marina

5/9

Cavi-Borgo

6/9

GE

Marina di Pisa

04/10

PI

ed eventualmente promozionale,

19 -di non presentare sintomatologia respiratoria o simil influenzale o febbre superiore a 37.5°C,

20 -di accettare di partecipare alle gare indossando obbligatoriamente la boetta di sicurezza alla partenza. Al fine di preservare l'ambiente che è un obiettivo della manifestazione, accetto senza riserva la regola della penalizzazione di un minuto che mi verrà inflitta se arriverò al traguardo senza boetta,

21 -io sottoscritto **DICHIARO** che, tutte le informazioni rese e dei dati forniti sono veritieri e, iscrivendomi alla manifestazione, implicitamente accetto e sottoscrivo il presente modello.

La mia domanda di iscrizione ed il mio inserimento in starting list accettazione integrale del presente **Regolamento** che sottoscrivo con l'atto stesso del pagamento della quota di iscrizione, ciò senza rendere necessaria una mia firma di accettazione del presente.

ISCRIZIONI:

Per iscriversi è necessario compilare il modulo in tutte le sue parti, senza tralasciare nulla, scrivere in un stampatello chiaro e leggibile.

DI SEGUITO IL MODULO ISCRIZIONE:

- Per le **gare OPEN**: un cartellino di tesseramento alla FIN, in vigore, già attesta la visita medica, quindi per qualsiasi gara sarà sufficiente presentare il tesserino federale. Chi non sarà in possesso di un tesserino federale, dovrà avere con sé un certificato medico sportivo idoneo.

L'inserimento in starting list per tutte le gare avverrà solo dopo il ricevimento sia della iscrizione, sia del pagamento della tassa gara tramite bonifico o sul campo gara, come sopra indicato. **Non sarà sufficiente o il solo bonifico, o la sola iscrizione per essere inseriti in starting list.** Un solo passaggio tra i due richiedi non permette l'inserimento in starting list.

Le partenze verranno indicate presso il ritrovo dove verrà effettuata la punzonatura all'interno del Bagno Paris o al Bagno a fianco Ex Marino ,salvo diversa indicazione degli ultimi giorni; indicazioni che saranno pubblicate sulla pagina facebook della ssd desport e annunciate sul campo gara

MODULO DI ISCRIZIONE QUI SOTTO

da compilare, firmare e inviare a ilmiglioapuano@gmail.com

assieme alla contabile del bonifico e certificato medico



Marina di Carrara
28/6
MS

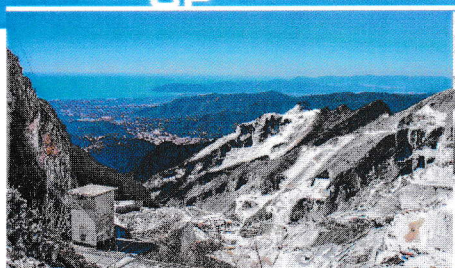
Lido di Camaione
12/7
LU

Santerenzo
18/7
SP

Portovenere
12/9
SP

Deiva Marina 5/9
Cavi-Borgo 6/9
GE

Marina di Pisa
04/10
PI



Modulo di iscrizione

9ª Edizione 2026

Cognome

Nome

Nato/a

IL GG MM AAAA -----/-----/-----

Sesso F ☐ M ☐ Cod. Fisc.

e-mail

Telefono

Partecipa alla gara

3 K ☐ Miglio ☐ Staff. 4 x 500 mt ☐

Se sprovvisti di tessera, scrivere NO tessera

N° di Tessera Fin fondo - Uisp- Fitri, altro:

Società di tesseramento:

Obbligatorio presentare il certificato medico sportivo agonistico valido

Beneficiario: **ssd desport srl**

Causale: APUANE **26**+ nome atleta + tipo gara/e

IBAN: IT54X0103024510000063212371

FIRMA DELL'ATLETA

Firmando l'atleta ha preso atto e accetta il regolamento della manifestazione



Marina di Carrara

28/6

MS

Lido di Camaiore

12/7

LU

Santerenzo

18/7

SP

Portovenere

12/9

SP

Deiva Marina 5/9

Cavi-Borgo 6/9

GE

Marina di Pisa

04/10

PI

FINE
THE END