



SwimRun del Bilancino 2023

L'Asd BB-SEA di Prato in collaborazione con la ASD Runners Barberino è lieta di invitarvi il giorno **04 Giugno 2023** presso Barberino di Mugello (FI) e il lago del Bilancino alla quinta edizione dello **SWIMRUN DEL BILANCINO**, gara internazionale di SWIMRUN valida come qualificazione ai mondiali nonché Campionato Toscano CSEN.



“CHE COS'È LO SWIMRUN??”

Lo **swimrun** è uno sport multidisciplinare che prevede la pratica della corsa alternata al nuoto, all'aperto e in acqua libere. La particolarità è che coinvolge molte transizioni tra le fasi di nuoto e di corsa senza l'ausilio delle zone cambio come accade nel aquathlon e nel triathlon, con l'ausilio (a seconda della distanza e del regolamento della gara stessa) di equipaggiamenti per le frazioni di nuoto (galleggianti, pinne, maschera boccaglio, ecc.) ed è previsto di nuotare con le scarpe da corsa ai piedi.

Lo Swimrun si disputa all'aperto e in acqua libere e prevede diversi punti di controllo dall'inizio alla destinazione. Si passa in maniera continuativa tra il nuoto e la corsa senza zone cambio dove lasciare i propri equipaggiamenti. In funzione della gara, i partecipanti possono gareggiare a squadre (di due uomini, donne o squadre miste) e devono rimanere per tutta la distanza insieme, oppure individualmente. Poiché sono consentiti dispositivi di galleggiamento e facilitazione nel nuoto, tutte le attrezzature consentite si devono portare appresso dall'inizio al traguardo. La tendenza nelle gare italiane è quella di lasciare facoltativo l'utilizzo del Pull Buoy ma di vietare tutto gli altri equipaggiamenti.



Lo SWIMRUN del BILANCINO 2023

Lo SWIMRUN del Bilancino 2023 è una **gara INDIVIDUALE**, inserita nel calendario nazionale SWIMRUN CSEN, che consiste in un percorso misto con più frazioni di nuoto e corsa a piedi da eseguire **UNA (1) volta** rispettando le regole dello SwimRun.

L'edizione 2023 prevede

DUE PERCORSI: HALF & SUPERSPRINT (o PROMO)



La versione '**HALF**' 2023 sarà valida come

CAMPIONATO REGIONALE TOSCANO



& come

GARA DI QUALIFICAZIONE

al

MONDIALE AQUATICRUNNER 2023





I TRACCIATI

La distanza di gara di un evento Swimrun si esprime nella forma **xk/yk/z** ... dove **x** sono i chilometri complessivi da percorrere a nuoto, **y** quelli da percorrere di corsa, **z** il numero delle frazioni di gara complessivo.

I percorsi del 2023 sono due, **HALF & SUPERSPRINT** o detto anche **PROMO**.

Il ritrovo è fissato il **04/06/2023** dalle **ore 07:00** presso l'area eventi **ANDOLACCIO** presso il lago del **Bilancino** a **BARBERINO di MUGELLO** dove verranno organizzati le iscrizioni e registrazioni, controllo dei certificati medici, firma/consegna dei vari documenti tali scarico e liberatoria di non responsabilità, autocertificazione, ...ritiro pacco gara nonché ristoro finale e premiazioni.

La partenza, per entrambi due percorsi HALF & PROMO, è al momento prevista per le ore **08:45**.

Dopo un breve briefing e la spunta degli atleti, daremo il via alla gara dal campo dell'ANDOLACCIO; da qui i concorrenti si dirigeranno a piedi verso la loro prima frazione di nuoto per poi proseguire lungo i rispettivi tracciati e le varie frazioni (vedi percorsi e mappe). Trattasi di un anello giro unico fino all'arrivo sempre previsto sul campo dell'area eventi Andolaccio.

PROGRAMMA	TRACCIATO HALF 5 / 20 / 14	TRACCIATO SUPERSPRINT 2 / 12 / 11
Frazioni nuoto – km totali	7 / 5 km	5 / 2 km
Frazioni corsa – km totali	7 / 20 km	6 / 12 km
Orario ritrovo – iscrizioni presso area eventi ANDOLACCIO, lago del Bilancino, Barberino di Mugello (FI)	07:00 / 08:15	07:00 / 08:15
Briefing in zona partenza – Andolaccio	08:30	08:30
Spunta atleti	08:40	08:40
Partenza dall'ANDOLACCIO	08:45	08:45
Tempo massimo	4:00	2:30
Arrivo primi atleti circa	11:30	10:30
Conclusione per raggiungimento tempo max	13:15	11:45
Ristoro	Presso Andolaccio area	
Premiazioni "appena possibile"	1°- 2°- 3° assoluti maschile e femminile + categorie	1°- 2°- 3° assoluti maschile e femminile
	1°- 2°- 3° TOSCANI maschile e femminile + categorie	



ORGANIZZATORI

La gara dello SWIMRUN DEL BILANCINO è organizzata da

ASD BB-SEA

Viale Vittorio Veneto, n° 22 – 59100 Prato (PO)

Cell. Paul: 345 4975071 – e.mail info.bb.se@gmail.com



in collaborazione con:

ASD RUNNERS BARBERINO

Via della Repubblica, n° 55 – 50031 Barberino di Mugello (FI)

fax 055 841198 – email segreteria.runners@gmail.com



BAHIA caffè beach bar

Via Gastone Nencini

50031 Barberino di Mugello (FI)

Tel. 055 7476991 – 338.3927974



E con il Patrocinio del Comune di BARBERINO di MUGELLO

Comune di Barberino di Mugello (FI)





PRE REQUISITI & REGOLAMENTO PER LA PARTECIPAZIONE

ALLO SWIMRUN DEL BILANCINO 2023

La partecipazione allo SWIMRUN del BILANCINO è ammessa ad individui di sesso Maschile e Femminile, di **età pari o superiore ai 18 anni**, in grado di nuotare in acque libere e titolari di un **certificato di idoneità Agonistica**.

Ogni atleta deve essere in possesso e in grado di presentare una copia originale di un **certificato di IDONEITA' AGONISTICA** per la pratica dei seguenti sport: SWIMRUN, NUOTO (meglio se accompagnato da quello di atletica leggera), ACQUATHLON oppure TRIATHLON (non Duathlon) valido il giorno della gara.

L'iscrizione non è trasferibile a terzi.

Certificato: per la registrazione alla gara è sufficiente la presentazione di una scansione (via fax o email), ma **l'originale deve essere comunque mostrato** in sede di assegnazione del numero di gara, e l'organizzatore avrà facoltà di trattenerne copia controfirmata per autocertificarne la conformità all'originale.

Si potranno accettare anche dichiarazioni sostitutive su carta intestata del certificato medico agonistico MULTIPLE, valide per più atleti, purché firmate dal Presidente della Società di appartenenza e purché tutti gli atleti siano soci della stessa Società.

La dichiarazione sostitutiva di certificato medico, oltre a nome e cognome dell'atleta (oppure degli atleti nel caso sia multipla), deve riportare la data di scadenza del certificato medico (o dei certificati medici) e il nome del medico e/o della struttura che lo ha rilasciato (indicando queste informazioni per ogni atleta inserito nella lista nel caso che la stessa sia multipla), oltre alla firma del presidente della Società di appartenenza.

SI RAMMENTA CHE SE AL RITIRO DEL PACCO GARA QUANTO SOPRA INDICATO NON VENISSE PRESENTATO, L'ATLETA NON POTRA PARTECIPARE ALLA GARA E LA QUOTA NON VERRA' RESTITUITA.

Iscrizioni

Le **iscrizioni** sono da fare tramite **ENDU**:

<https://www.endu.net/it/events/httpwww.bb-sea.comswimrun/entry>

Le iscrizioni potranno essere fatte la mattina stessa del giorno della gara con una sovratassa di 5€

Vi verrà richiesto: nome > cognome > sesso > data nascita > nazione > codice fiscale > società (non indispensabile) > copia certificato medico sportivo agonistico valido > contatto (nr cellulare)

Copia del certificato medico, come previsto da regolamento, sempre da portare ed esibire alla registrazione o ritiro pettorale sul campo con la ricevuta di pagamento se già eseguito.



Abbigliamento

Viene richiesto un abbigliamento *particolare* che consenta di nuotare e correre in sicurezza ((Body da Triathlon con o senza zip, completi da Triathlon Top + Pantaloncini, ecc).

L'utilizzo di una Muta è sempre consentito (consigliato l'utilizzo di modelli senza maniche e/o a gamba corta), tranne nel caso in cui le condizioni meteo non siano troppo calde, secondo il parere dell'ufficiale di gara e del Medico di Gara. Non ci sono particolari limiti sulla grammatura dei pettorali e delle mute. Il modello consigliato è del tipo con taglio "alla Coscia". Non è permesso correre con una Muta chiusa durante le frazioni di corsa più lunghe di 100 metri: gli atleti devono correre ALMENO con la parte superiore aperta (a torso completamente libero) però non è consentito correre a petto nudo.

Frazioni Corsa

Il percorso è segnato e tutti i partecipanti lo devono seguire.

Non è mai consentito gareggiare a torso nudo e non è mai permesso di correre a piedi nudi o con i soli calzini.

Frazioni Nuoto

I punti di accesso e uscita dell'acqua sono segnalati e delimitati (coni, bandiere, ombrelloni, gazebo, ...)

E' permesso e consigliato l'utilizzo di un PULL BUOY che sarà obbligatoriamente agganciato al corpo dell'atleta (alla coscia oppure alla caviglia non sulla schiena o braccio) con lo scopo di compensare il peso delle scarpe bagnate ai piedi nella frazione di nuoto. Il peso e la forma devono essere simili a quelli utilizzati in piscina 20x30x40 (no galleggianti oppure boe da schiena).

Allo SwimRun del Bilancino E' CONSENTITO l'utilizzo delle palette e del PullBoy.

Punti Medici & Assistenza in acqua

Sono previsti ambulanza con medico a bordo e imbarcazioni con addetti all'assistenza in acqua nelle frazioni di nuoto.

Punti Ristoro

Per lo SwimRun del Bilancino 2023 è previsto un punto di ristoro presso il **BAHIA caffè**, vari punti di controllo, ci sono fonte d'acqua potabile in vari punti sul percorso. Per l'individuazione dei punti esatti si faccia riferimento alle figure e descrizione del percorso (mappe).

Attrezzatura Accessori obbligatori forniti dall'organizzazione

Il numero 'scritto' su braccia e gamba (che deve essere visibile per tutto il tempo della prova)

Cuffie che devono essere indossate e ben visibili almeno in tutte le frazioni di nuoto.



Attrezzatura che non è consentito usare

Salvagenti, gonfiabili o qualsiasi altra forma di galleggiamento (ad esclusione del Pull buoy regolare), pinne, boccaglio, maschera sub con vetro o cristallo.

Nota: tutte le attrezzature di gara (scarpe, mute, palette, pull buoy, occhiali, cuffia) devono sempre essere portati con se fino all'arrivo. E assolutamente vietato buttare attrezzature e rifiuti pena squalifica

Durata prova, tempo limite, punti di controllo

Il tempo è considerato dalla partenza fino al traguardo.

Il tempo limite per il tracciato HALF è di ore	04:00
Il tempo limite per il tracciato SUPERSPRINT è di ore	02:30

Responsabilità Gara Generale (vedi anche **PROTOCOLLO & REGOLE**)

I partecipanti devono conoscere le regole e rispettarle, sono tenuti a rispettare gli altri partecipanti, l'organizzazione e tutte le persone che incontrano, non sono autorizzati ad usare metodi sleali per ottenere vantaggi, sono infine tenuti ad aiutare in caso di emergenza se l'organizzazione lo richiede.

Durante la prova i concorrenti partecipano a proprio rischio, sono consapevoli della difficoltà che la prova presenta e non possono ritenere l'organizzazione responsabile per qualsiasi incidente durante la prova stessa, ogni partecipante è obbligato al meglio delle proprie capacità ad aiutare un altro concorrente se riscontra evidenti difficoltà o pericoli di salute.

In caso di ritiro il concorrente è tenuto a dare immediata comunicazione all'organizzazione (**obbligatorio**).

I partecipanti non sono autorizzati in alcuno modo a gettare rifiuti nella natura (pena squalifica immediata).

Assistenza esterna

Non è consentito a ricevere assistenza da altre persone al di fuori dall'organizzazione.

Sicurezza

Norme generali di sicurezza.

L'organizzatore può impedire ad una persona di continuare se giudica che a causa di stanchezza o altre motivazioni le capacità fisiche e mentali sono tali da compromettere la sua sicurezza.



Giudice Gara e ulteriori norme regolamentari

Si faccia riferimento al regolamento nazionale Swimrun CSEN.

Immagini e diritti cinematografici

I partecipanti danno all'organizzazione il diritto di utilizzare immagini e materiale filmato durante la prova da utilizzare gratuitamente i diritti di marketing, materiale per la stampa, internet, televisione e cinema.

Tutte le immagini e i diritti dell'evento sono riservati. Ogni uso commerciale non autorizzato delle immagini sarà legalmente perseguito.

Accettazione delle regole

Facendo richiesta di iscrizione ogni atleta accetta totalmente le regole descritte. L'iscrizione allo SWIMRUN del Bilancio 2022 e la conseguente partecipazione alla gara comportano l'accettazione del presente regolamento e delle modifiche eventualmente apportate. L'iscrizione del partecipante esonera gli organizzatori da ogni responsabilità, sia civile sia penale, per danni a persone e/o cose da lui causati o a lui derivati.

Per quanto non riportato nel regolamento valgono i regolamenti di gara e le decisioni degli ufficiali di gara.

Nota: l'ammissione alla partecipazione della gara avviene secondo criteri di Idoneità Agonistica e/o Idoneità Sportiva secondo l'insindacabile giudizio dell'organizzatore della singola gara, che mantiene la facoltà di ammettere o meno l'atleta in gara anche se dovesse soddisfare tali criteri di cui sopra.



PROGRAMMA GARA

Domenica 04 giugno 2023

PROGRAMMA	TRACCIATO HALF	TRACCIATO SUPERSPRINT
	5 / 20 / 14	2 / 12 / 11
Frazioni nuoto – km totali	7 / 5 km	5 / 2 km
Frazioni corsa – km totali	7 / 20 km	6 / 12 km
Orario ritrovo – iscrizioni presso area eventi ANDOLACCIO, lago del Bilancino, Barberino di Mugello (FI)	07:00 / 08:15	07:00 / 08:15
Briefing in zona partenza – Andolaccio	08:30	08:30
Spunta atleti	08:40	08:40
Partenza dall'ANDOLACCIO	08:45	08:45
Tempo massimo	4:00	2:30
Arrivo primi atleti circa	11:30	10:30
Conclusione per raggiungimento tempo max	13:15	11:45
Ristoro	Presso Andolaccio area	
Premiazioni "appena possibile"	1°- 2°- 3° assoluti maschile e femminile + categorie	1°- 2°- 3° assoluti maschile e femminile
	1°- 2°- 3° TOSCANI maschile e femminile + categorie	

- Itinerari:
 - SUPERSPRINT** (2/12/11): sono previste 6 frazioni a corsa e 5 frazioni a nuoto
 - HALF** (5/20/14): sono previste 7 frazioni a corsa e 7 frazioni a nuoto

- Itinerario:
 - HALF** (5/20/14): tracciato composto da 7 frazioni a corsa e 7 frazioni a nuoto

- PARTENZA** da AREA EVENTI ANDOLACCIO direzione Cavallina
 - Ponte > Parrocchia S. Iacopo a Cavallina
 - Via della Chiesa, Villa Torre Palagio
 - La Pergola & Spiaggia di Cavallina
 - Nuoto 1 da spiaggia Cavallina
 - Via del Torrachione (parking) / Caffarelli
 - Nuoto 2
 - La Conca / Punta dell' Andolaccio
 - Nuoto 3
 - Moriano di sotto poi a dx
 - Corsa lungo lago verso bosco del Turlaccio fino al parcheggio
 - Bivio percorsi Half & Supersprint**
 - Nuoto 4 verso BAHIA CAFE'
 - Sentiero via delle Sodere verso villa del Lago
 - Attraversamento via G. Nencini verso via S. Giovanni in Petroio
 - Corsa verso chiesa S. Giovanni in Petroio
 - Corsa verso castello del Trebbio e rientro passando da la Leona, B&B con discesa verso il lago e arrivo presso stab. BAHIA café
- Corsa verso castello del Trebbio e rientro passando da la Leona, B&B con discesa verso il lago e arrivo presso stab. BAHIA café
- Nuoto 5 dal Bahia verso parcheggio bosco del Turlaccio
- Corsa lungo lago su sentiero e bosco verso stab. ex Bagno Maria
- Nuoto 6 sotto a via del lago verso versante opposto
- Proseguimento su sentiero lungo canale/fiume del lago e risalita verso via di Moriano (casa privata)
- Via di Moriano direzione Barberino fino a via Tignano, via XX settembre, rotonda degli alpini, attraversamento via del lavoro (SP8), via Grandi (Pratone), via Buozzi, via G.di Vittorio, attraversamento via del lavoro (SP8)
- via della cooperazione, rientro sul lago da via molino vecchio e nuova ciclabile
- Passaggio sotto alla SP131
- Nuoto 7 sotto al ponte legno Andolaccio
- ARRIVO** in area ANDOLACCIO

- Itinerario:
 - SUPERSPRINT** (2/12/11): tracciato composto da 6 frazioni a corsa e 5 frazioni a nuoto

- PARTENZA** da area eventi ANDOLACCIO direzione Cavallina
 - Ponte > Parrocchia S. Iacopo a Cavallina
 - Via della Chiesa, Villa Torre Palagio
 - La Pergola & Spiaggia di Cavallina
 - Nuoto 1 da spiaggia Cavallina
 - Via del Torrachione (parking) / Caffarelli
 - Nuoto 2
 - La Conca / Punta dell' Andolaccio
 - Nuoto 3
 - Moriano di sotto poi a dx
 - Corsa lungo lago verso bosco del Turlaccio fino al parcheggio
 - Bivio percorsi Half & Supersprint**
 - Corsa lungo lago su sentiero e bosco verso stab. ex Bagno Maria
- Nuoto 4 sotto a via del lago verso versante opposto
- Proseguimento su sentiero lungo canale/fiume del lago e risalita verso via di Moriano (casa privata)
- Via di Moriano direzione Barberino fino a via Tignano, via XX settembre, rotonda degli alpini, attraversamento via del lavoro (SP8), via Grandi (Pratone), via Buozzi, via G.di Vittorio, attraversamento via del lavoro (SP8)
- via della cooperazione, rientro sul lago da via molino vecchio e nuova ciclabile
- Passaggio sotto alla SP131
- Nuoto 5 sotto al ponte legno Andolaccio
- ARRIVO** in area ANDOLACCIO



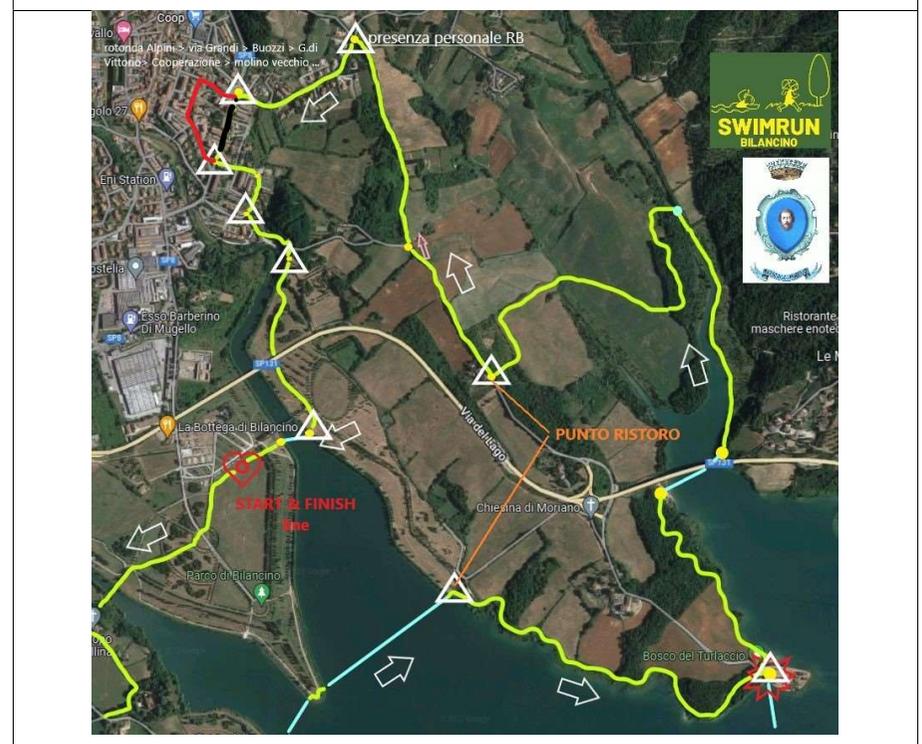


MAPPE & PERCORSI

PERCORSI COMPLETI (il finale è stato modificato > vedi sotto)



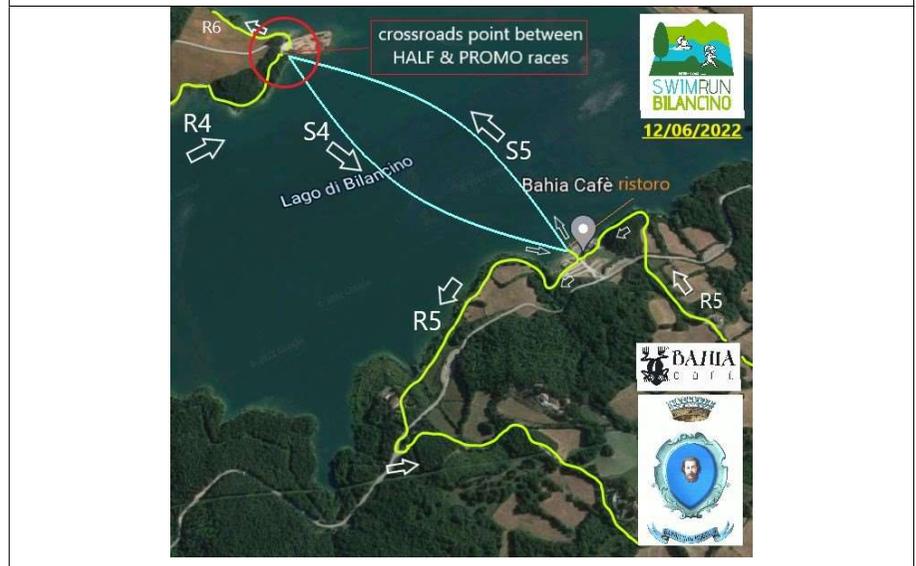
PERCORSI (dettagli) FINALE MODIFICATO (18.5.22)



PERCORSI (dettagli)



PERCORSI (dettagli) verso/da Bahia



PERCORSI (dettagli) – zona Bahia & Trebbio



PERCORSI (passaggio villa Torre Palagio e via del Torracchione verso La Pergola)



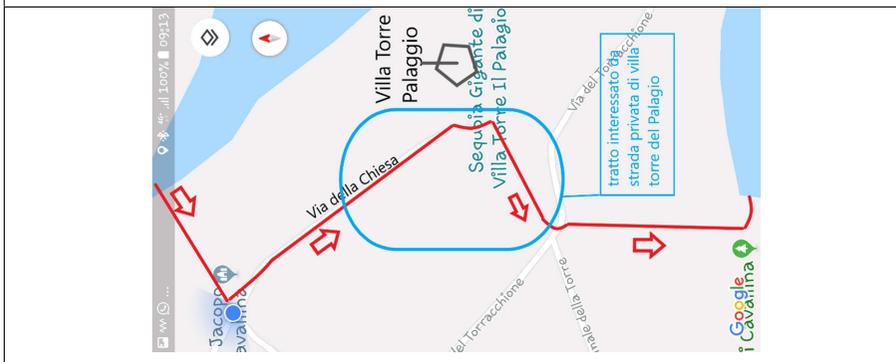
ASSISTENZA IN ACQUA

In tutte le frazioni di Nuoto, sono previste imbarcazioni motorizzate e non con addetti al Salvamento brevettati a bordo per l'assistenza agli atleti.

I punti d'ingresso e d'uscita dall'acqua saranno indicate e ben visibili.

Le imbarcazioni seguono via via, a giusta distanza, gli atleti nelle varie frazioni di Nuoto; possono anche fungere da indicatori per facilitare i partecipanti a mantenere la giusta direzione.

PERCORSI (passaggio villa Torre Palagio)





04/06/2023
BARBERINO DI MUGELLO - FIRENZE - TOSCANA

**SWIMRUN
BILANCINO**

INFO & REGISTRATION: ENDU.NET



Paul Bernier
Paul Bernier
 ASD BB-SEA