



REGOLAMENTO "7° NUOTA E CORRI² CON CHICCHI & RUNNERS FOR AUTISM"

PIETRA LIGURE, 7 GIUGNO 2026



La manifestazione è di carattere NON COMPETITIVO ed è aperta sia a partecipanti singoli (SwimRun), sia a staffette composte da un nuotatore e un podista.

I proventi della manifestazione sono interamente devoluti al progetto #iocorroconCHICCHI ed alla ASD Runners for Autism.

I partecipanti affronteranno due frazioni ciascuno nel seguente ordine:

500 mt NUOTO (giro unico triangolare) + 4.000 mt CORSA + 500 mt NUOTO + 4.000 mt CORSA.

La frazione di NUOTO sarà su giro unico triangolare; la frazione di corsa si svilupperà su 3 giri tra lungomare e centro storico.

REQUISITI DI PARTECIPAZIONE: possesso di certificato medico di buona salute che deve essere allegato all'atto della iscrizione, tessera in corso di validità FIN o FITRI, od in alternativa autocertificazione scaricabile alla pagina [Triathlon Pietra Ligure 2026 | Regolamento e Iscrizioni](#); per i minori occorre l' autocertificazione firmata dai genitori.

ASSISTENZA: Assistenza tecnica lungo i percorsi di gara: sono garantiti assistenza medica e servizio di sorveglianza su tutto il percorso, con punti fissi posizionati lungo il tragitto ed in zona arrivo con unità mobili disponibili in caso di emergenza. Per qualunque emergenza o difficoltà in mare da parte del partecipante occorrerà alzare la mano verso l'alto per segnalare il bisogno di assistenza immediata.

MINORENNI: i minori possono partecipare presentando autorizzazione scaricabile dal sito e firmata da uno dei propri genitori, da allegare in fase di iscrizione.

SOSPENSIONE GARA O EMERGENZA: L'organizzazione si riserva il diritto di modificare i percorsi di gara o di limitarne gli accessi, in caso di condizioni meteo avverse. Qualora gli organizzatori ritengano necessario sospendere la gara, 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 da parte del personale di sicurezza.
- Questa procedura può includere un'evacuazione parziale o totale a terra.
- Tutti i nuotatori devono, al punto di arrivo, far riferimento all'operatore per appello nominale.

RESPONSABILITA' DEL NUOTATORE/CORRIDORE Il nuotatore (o suo genitore / tutore) assume la piena responsabilità per la loro partecipazione. Gli organizzatori non possono essere ritenuti responsabili per furto, rotture o incidenti prima, durante e dopo l'evento. L'organizzazione non è responsabile di incidenti che possono accadere durante la gara causati da un altro partecipante o conseguenti dalle condizioni meteo marine e dalla conformazione della costa (rocce superficiali ...). L'organizzazione non si assume inoltre la responsabilità per incidenti causati da inefficienza, negligenza o scarsa segnalazione. L'organizzazione garantisce che tutte le attrezzature e le misure di sicurezza siano state adottate. È responsabilità del partecipante decidere se abbandonare o continuare la propria gara.

L'organizzazione non si assume alcuna responsabilità per le infrazioni alle vigenti normative nazionali e regionali acquatiche o costiere da parte dei partecipanti o dei loro accompagnatori.

L'organizzazione, i suoi sponsor e collaboratori non si assumono alcuna responsabilità per le azioni compiute da parte dei nuotatori o dei loro accompagnatori che possono portare a reclami / azioni legali da parte di terzi.

DIRITTO DI IMMAGINE: l'atleta iscritto autorizza espressamente l'utilizzo gratuito della propria immagine, dei propri dati personali insieme alle immagini fisse o in movimento ed alla loro diffusione a mezzo stampa e/o televisione per finalità divulgative e promozionali, presenti e future.

CLAUSOLA FINALE DI TUTELA: Gli atleti ed i responsabili delle Società di appartenenza degli stessi, con l'invio della domanda di iscrizione, dichiarano di conoscere e di accettare il regolamento pubblicato sul sito [Triathlon Pietra Ligure 2026 | Regolamento e Iscrizioni](#).

INFORMAZIONI: L'organizzazione si riserva di modificare il regolamento in qualunque momento, ai fini di garantire una migliore organizzazione della gara. Eventuali modifiche a servizi, luoghi ed orari saranno opportunamente comunicate agli atleti iscritti tramite e-mail / online / e "in sito" oppure saranno riportate sul sito [Triathlon Pietra Ligure 2026 | programma ufficiale](#)

REGOLAMENTO TECNICO PER MODALITA' SINGOLO

Parte 1 – REGOLE DI BASE

- sono permessi ausili al galleggiamento ed allo scivolamento
- non sono permessi ausili alla propulsione tranne che le palette (no pinne)
- non è mai permesso gareggiare a piedi nudi (la protezione di una calzatura è sempre necessaria)
- gareggiare a petto nudo è sempre vietato

- tutte le attrezzature di gara (scarpe, mute, palette, pull buoy, occhiali, cuffia) devono essere sempre portate appresso
- non ci sarà il pettorale ed i numeri vanno scritti o tatuati sulla braccia e gambe, mentre la cuffia è già numerata

Parte 2 –ABBIGLIAMENTO E CALZATURE

Verrà richiesto un abbigliamento particolare che consenta di nuotare e correre.

• Abbigliamento e muta

È permesso l'utilizzo di qualsiasi abbigliamento che permetta di poter nuotare e correre in modo sicuro, comprese uniformi che permettono un ausilio al galleggiamento ed allo scivolamento (body da triathlon con o senza zip, completi da triathlon top+pantaloncino, costumoni con parti in neoprene, e così via).

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 siano troppo calde, secondo il parere dell'organizzatore e del medico di gara.

Non ci sono limiti sulla grammatura dei pettorali e delle mute.

Il modello consigliato per questa competizione è del tipo con taglio "alla coscia".

Non è permesso correre con una muta chiusa durante le frazioni di corsa: gli atleti devono correre almeno con la parte superiore aperta (a torso completamente libero).

• Frazione di corsa

Non è mai permesso gareggiare a petto nudo per motivi di sicurezza (prevenzione della sincope da idrocuzione).

Non è consentito nella frazione podistica correre con la muta chiusa sul petto, che va sfilata fino alla vita.

La muta può essere anche tolta integralmente, purché l'atleta la porti sempre appresso.

• Attrezzature

È consigliato l'utilizzo di calzature da running o scarpino da sub (con battistrada e non calzare da sub) per nuotare e correre, di una grammatura non superiore a 350 grammi per scarpa.

Si nuoterà e si correrà con le calzature sempre ai piedi.

Non è consentito correre con i calzini o a piedi nudi.

• Pull buoy

È consigliato l'utilizzo di un pull buoy obbligatoriamente agganciato al corpo dell'atleta 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).

• Palette

È consentito l'utilizzo di palette.

