

Signori.... istruzioni per l'uso per il 15° Trofeo Città di Tortona che si terrà domenica.

Intanto un grazie enorme a tutti voi per l'interesse che ci avete dimostrato ancora una volta e nonostante tutte le difficoltà di questo inizio stagione. Faremo del nostro meglio per cercare di esserne all'altezza!!!

### **TABELLA ORARIA**

Di seguito trovate la stima della tempistica della giornata... sicuramente pienissima, ma abbiamo fatto il possibile per accontentare tutti!

E anche così... qualcuno purtroppo è rimasto fuori dai 400 e dalle staffette e ci scusiamo!

Come ogni anno, anticipiamo un pochino l'inizio della mattina e abbiamo inserito due pause riscaldamento (di 15 minuti), una dopo i 400 sl e una dopo i 100 sl:

<b>Mattina</b>	
7:45	Riscaldamento
8:45	400 SL
10:15	Pausa - Riscaldamento
10:30	100 FA
10:45	100 DO
11:10	100 RA
11:50	50 SL
12:30	Fine mattina

<b>Pomeriggio</b>	
14:00	Riscaldamento
15:00	200 DO
15:35	50 FA
15:55	50 RA
16:15	100 SL
17:25	Pausa - Riscaldamento
17:40	50 DO
17:55	100 MX
18:30	Staffette 4x50 SL F/M
19:15	Fine Manifestazione

### **ATLETI U25 e DOCUMENTI VALIDI**

Al fine di evitare spiacevoli inconvenienti, ci teniamo a ricordare che gli atleti della categoria U25, anche se provvisti di cartellino federale, dovranno presentarsi muniti di certificato medico agonistico in corso di validità (in originale o in copia rilasciata dal Presidente della società di appartenenza su cui dichiara che la copia del certificato è conforme all'originale in possesso della società) e con il cartellino stesso.

Per velocizzare i controlli, gli stessi saranno invitati dal Giudice Arbitro a presentarsi con il certificato medico per un controllo preventivo durante i riscaldamenti.

Ricordiamo anche che per tutti gli atleti l'UNICO documento che consente a tutti di gareggiare è il tesserino federale.

### **STAFFETTE 4x50 SL**

Purtroppo per ragioni di tempo non riusciamo più ad accettare nessuna iscrizione. Ci dispiace molto per chi è rimasto fuori ma con altre batterie andremmo troppo lunghi con i tempi.

Per chi non l'ha ancora fatto e volesse mandare i tempi di iscrizione, entro sabato alle ore 12 all'indirizzo [valeluli@libero.it](mailto:valeluli@libero.it).

Domenica, entro la fine delle gare del mattino, saranno possibili solo sostituzioni di componenti.

La quota di partecipazione per ogni staffetta (€ 14.00) può anche essere versata sul campo gara.

Le staffette saranno disputate per serie preformate in base ai tempi d'iscrizione, senza distinzione di categoria, partendo dai tempi più alti o dalle staffette senza tempo di iscrizione (prima le staffette femminili e a seguire le staffette maschili). Gli ordini di partenza e le batterie verranno appese all'interno dell'impianto durante il pomeriggio.

### **DOCCE E PHON**

Per l'utilizzo delle docce e phon sono necessarie tessere che potete trovare in segreteria (3 euro di cauzione).

Per gli armadietti - pochi e non bellissimi - lucchetti!

### **PRANZO CONVENZIONATO**

A 500 m dalla piscina trovate il Molino Alpha che vi propone diverse tipologie di menu, con pizza e piatti alla carta. Prenotazioni e info: 0131.821608

All'interno dell'impianto, presso il bar potrete trovare panini e toast e all'esterno dell'impianto un Food truck in cui saranno disponibili diversi menù con pasta, hamburger e tanto altro.

### **PREMI SPECIALI**

Boneswimmer in collaborazione con Circuito Nord Ovest mette in palio un buono di 50 euro da spendere sul sito. La mattina verranno estratti 8 nomi, tra cui verrà poi estratto il vincitore al termine della manifestazione. I nominativi saranno appesi nella zona risultati.

Se ci siamo dimenticati qualcosa non esitate a contattarci!!!!

Sperando in una bella domenica di gare, vi salutiamo e vi aspettiamo a Tortona!!!

Lo staff Derthona Nuoto