



**REGIONE  
LIGURIA**



## **LÉGÀTI AL MARE MARCIA ACQUATICA® VARAZZE CUP**

**Gara di Aqua Beach Trail e combinata di Marcia Acquatica**

**VARAZZE, DOMENICA, 11 MAGGIO 2025**

### **Comitato organizzatore**

Varazze Club Nautico ASD - via dei Tornitori 7, Varazze Telefono 3355634290 – mail [regate@varazzeclubnautico.it](mailto:regate@varazzeclubnautico.it) sotto l'egida delle Federazione Italiana Escursionismo con il Patrocinio del Comune di Varazze e Regione Liguria.

### **Tipologie di Gare**

ACQUA BEACH TRAIL IN SINGOLO

Staffetta MARCIA ACQUATICA - CANOA A SQUADRE miste

### **Distanze**

- 60 mt	Marcia Acquatica (non competitiva)
- 900 mt a terra e 360 mt mare	Aqua Beach Trail (competitiva)
- 1 km	Canoa (non competitiva)

- Marcia Acquatica in *longe* (serpentone), con iniziazione per chi non ha mai provato la marcia acquatica

Consigliata muta, guanti e calzari termici, scarpe da ginnastica.

### **Ritrovo Gara**

Spiaggia libera tra i Bagni Jolanda ed Esperia – Varazze (SV) il 11/05/2025 ore 11:30

### **Iscrizioni**

Il costo di partecipazione è di 15€ e 6€ per chi non si iscrive alle gare ma condivide il buffet. Le iscrizioni andranno effettuate al link <https://form.jotform.com/240762891491363> entro venerdì 30/04/2025 alle ore 23.59.

La quota di iscrizione andrà versata sul c/c intestato al Varazze Club Nautico ASD con iban: IT92M0569649540000002916X56

Tutti i partecipanti alla gara dovranno essere tesserati FIE ed indicare la loro età per consentire la formazione delle squadre per età e genere.



**REGIONE  
LIGURIA**



## **Registrazioni**

L'iscrizione e registrazione ovvero il pagamento della quota dovranno essere effettuate solo ed esclusivamente *on line*.

## **Programma Evento “Légàti al mare” 11 maggio 2025,**

VARAZZE - VARAZZE CLUB NAUTICO ASD – MARCIA ACQUATICA

*Buffet* di accoglienza acqua frutta fresca e secca

Ore 12:30 PRESENTAZIONE EVENTO, SALUTI E RINGRAZIAMENTI.

Ore 12:40 *Briefing* gara sorteggio squadre

PARTENZA GARE

Ore 12:55 *Aqua beach trail*

Ore 13:30 Staffetta marcia acquatica - Canoa

Ore 14:15 Tutti in acqua per *longe* finale di tutti I partecipanti alle gare e non, con esibizione della bandiera nazionale

Ore 15:00 Premiazioni – saluti e ringraziamenti

Ore 15:20 Buffet finale

## **Premi**

- primi tre assoluti aqua Beach Trail Maschile e Femminile
- squadra vincente staffetta marcia acquatica/canoa
- Altri premi saranno a discrezione del comitato di organizzazione



REGIONE  
LIGURIA



## Percorsi

### Tracciato beach trail



Il gruppo *beach trail* composto sia da uomini che donne parte dalla spiaggia al via dell'arbitro, il gruppo entra in acqua e si dirige verso il palo antistante la spiaggia posto alla loro sinistra percorrono sessanta metri in modalità marcia acquatica mani nude sino a raggiungere il secondo palo posto esattamente di fronte al primo palo, raggiunto il secondo palo lo girano e tornano indietro sempre in acqua raggiungendo il palo di partenza escono dall'acqua e corrono verso la passeggiata dirigendosi verso destra sino a raggiungere il monumento dei dispersi in mare (il percorso sarà segnalato da apposite frecce sul terreno). Raggiunto il monumento dedicato ai dispersi in mare tornano indietro sino alla spiaggia di partenza entrano in acqua e si dirigono verso il palo posto alla loro destra e percorrono altri sessanta metri sino a raggiungere il palo successivo. Raggiunto il secondo palo tornano indietro ed escono dal mare raggiungendo la passeggiata alla loro sinistra percorrendo la passeggiata sino a raggiungere la fontana, tornano indietro alla spiaggia di partenza, entrano in acqua raggiungendo per la seconda volta il palo posto alla loro sinistra ripetono lo stesso percorso di prima escono dall'acqua e raggiungono la meta finale. Il percorso sarà segnalato da frecce sul terreno e da volontari lungo il tragitto.



**REGIONE  
LIGURIA**



## **Staffetta Marcia Acquatica e Canoa**

### **Le Squadre**

I partecipanti alla Staffetta Marcia Acquatica verranno suddivisi in 2 Squadre:

- **Squadra Verde**
- **Squadra Arancione**

Ogni squadra sarà composta da 3 Team per specialità sportiva (misti per età, genere F/M, e preparazione atletica):

- **8 (circa) Team Marciatori a mani nude**, composti da 6 atleti ciascuno.
- **1 Team Marciatori con pagaia**, composto da 6 atleti.
- **1 Team Canoisti.**

La commissione di gara deciderà la composizione dei Team in modo da rispettare il numero dei partecipanti previsto.

### **Il Tracciato**

Il tracciato avrà un'occupazione complessiva di 104 metri:

- 50 metri per la Squadra Verde
- 50 metri per la Squadra Arancione

Le Squadre e i rispettivi Team, partiranno contemporaneamente dallo Start, ai punti contrassegnati nella mappa con il punto 1 e 2, entrambi lato spiaggia, e dovranno fare ritorno sempre allo stesso punto di partenza, punto 1 e 2.

### **La Gara**

**Le Squadre di Marciatori a mani nude**, verranno divise in 2 sotto-squadre che si posizioneranno allo Start, sulla spiaggia, al punto 1 e 2 rispettivamente.

Al fischio dell'arbitro, il primo Team si immergerà in acqua e marcerà verso il palo antistante posto a 25 metri di distanza. Dopo aver svoltato il palo, tornerà indietro percorrendo gli altri 25 metri, per poi uscire dal mare e dare la staffetta al Team successivo, e così via.

L'ultima squadra che percorrerà il tracciato nel minor tempo possibile, avrà il compito di dare la staffetta al Team dei Marciatori con pagaia, posizionati sulla spiaggia al punto 3.



**REGIONE  
LIGURIA**



**La Squadra di Marciatori con pagaia**, si immergerà in mare, svolgerà il palo 1 fino a raggiungere il palo 3, per un totale di 50 metri. Uscirà poi di corsa dal mare fino a raggiungere sulla spiaggia al punto 4 il Team dei Canoisti.

**Il Team dei Canoisti** disputerà poi la sua gara nello specchio d'acqua antistante al campo di gara dei Marciatori, concludendo la sua performance tra i pali 1 e 2.

## **Wavewalking and Canoeing Relay**

### **The Squads**

Participants in the Wavewalking relay will be divided into 2 Teams:

- **Green Team**
- **Orange Team**

Each team will be composed of 3 Teams per sporting specialty (mixed by age, gender F/M, and athletic preparation):

- **8 (approximately) Teams of Bare-Handed Walkers**, composed of 6 athletes each.
- **1 Team of Paddle Walkers**, composed of 6 athletes.
- **1 Canoe Team.**

The competition commission will decide the composition of the Teams to respect the expected number of participants.

### **The Track**

The track will have a total occupation of 104 meters:

- 50 meters for the Green Team
- 50 meters for the Orange Team

The Squads and their respective Teams will start simultaneously from the Start, marked on the map with points 1 and 2, both on the beach side, and must always return to the same starting point, points 1 and 2.



REGIONE  
LIGURIA



## The Race

**The Bare-Handed Walkers** will be divided into 2 sub-teams, and they will position themselves at the Start, on the beach, at points 1 and 2 respectively.

At the referee's whistle, the first Team will dive into the water and march towards the pole in front located 25 meters away. After turning the pole, it will go back along the other 25 meters, then come out of the sea and give the relay to the next Team, and so on.

The last team to complete the track in the shortest time possible will have the task of handing over the relay to the Paddle Walkers Team, positioned on the beach at point 3.

**The Paddle Walkers Team** will dive into the sea, and turn pole 1 until and reach pole 3, for a total of 50 meters. They will then run out of the sea until they reach the Canoe Team on the beach at point 4.

**The Canoe Team** will then compete in the body of water in front of the Walkers' competition field, concluding their performance between poles 1 and 2.





**REGIONE  
LIGURIA**



### Percorso Longe con le bandiere Nazionali

