

Facciamo del bene,
aiutiamo **AISLA a supportare i malati di SLA e le loro famiglie.**

Partecipa alla
StaffettOna della befana, dedicata a Severino Rossini

Nuoto o triathlon? Scegli tu.

NUOTO REGOLAMENTO	TRIATHLON REGOLAMENTO
<i>L'ottava edizione della StaffettOna della Befana si svolgerà virtualmente. Verranno effettuate 4 premiazioni così suddivise:</i> - Miglior staffetta 12x50 mista MASTER (3 frazioni a dorso con partenza dall'acqua solo del primo frazionista, 3 a rana, 3 a delfino e 3 a stile). I componenti dovranno esser 6 maschi e 6 femmine. 2 master U25, 2 M25, 2 M30, 2 M35, 2 M40 e 2 M da 45 in su. Libera scelta rispetto ad età, sesso e categoria sul come distribuire le frazioni della staffetta. - Miglior staffetta 12x50 stile libero MASTER con libera scelta delle categorie e con unico vincolo: 6 componenti maschi e 6 femmine. - Miglior staffetta AGONISTI 12x50 mista (6 maschi e 6 femmine). - Miglior staffetta AGONISTI 12x50 stile libero (6 maschi e 6 femmine). Sarà necessario inviare il video delle staffette effettuate all'indirizzo mail: nuoto.bfit@gmail.com oppure via WhatsApp al numero: 348 75 42 239. Il video dovrà contenere il cambio tra penultimo ed ultimo frazionista con l'ultima frazione di staffetta, un saluto da parte dei partecipanti e l'immagine del cronometro con il tempo ottenuto (in centesimi). Durata massima di 60 secondi. Il video sarà pubblicato sulle pagine facebook "B.Fit Legnano Nuoto" e "StaffettOna della Befana – dedicata a Severino Rossini" e dovrà essere inviato dal 14/12/2020 al 04/01/2021	<i>Consapevoli che non per tutti sia possibile nuotare, per gli amici che ci sostengono sempre fedelmente e supportano la nostra causa, pensiamo di proporre anche una staffetta di triathlon un po' particolare. Sarà premiata la squadra con il tempo migliore</i> Ecco cosa fare per partecipare: - Forma la tua squadra mettendoti d'accordo con altri amici, dagli un nome e nomina un caposquadra - Ogni partecipante dovrà versare €5 in favore dell'AISLA che raccoglie fondi per aiutare le persone con SLA e le loro famiglie (vedere modalità in calce alla pagina) - La squadra sarà composta da 1 nuotatore, 1 runner ed 1 ciclista. La frazione a nuoto potrà essere fatta in piscina o in acque libere, le frazioni di corsa e bici potranno essere fatte sia indoor che outdoor. - Ogni atleta, per la sua specialità, dovrà percorrere un km e documentare percorrenza e tempo tramite una fotografia o un brevissimo video. - Il caposquadra raccoglierà "le prove sportive" e presenterà le tre fotografie (o video breve max 60 secondi) con il totale percorso (3 km in tutto) ed il tempo totale Sarà necessario inviare il video o le fotografie delle staffette effettuate all'indirizzo mail: staffettonadellabefana@gmail.com oppure via WhatsApp al numero: 339 81 71 365. Le fotografie o il video dovranno contenere i tre tempi ed il tempo totale. Se sceglierete il video rammentiamo una durata massima di 60 secondi. Il video sarà pubblicato sulle pagine facebook "B.Fit Legnano Nuoto" e "StaffettOna della Befana – dedicata a Severino Rossini" e dovrà essere inviato dal 14/12/2020 al 04/01/2021
<i>Per veder pubblicato il proprio video e partecipare alla gara, ogni componente della staffetta dovrà effettuare una donazione di minimo 5€ a favore di AISLA (tramite PayPal, bonifico bancario o carta di credito) cliccando qui:</i> >>>>> DONA ad AISLA e AIUTA i MALATI DI SLA <<<<<	