

**REGOLAMENTO
FYP NO LIMITS CHALLENGE**



Rev. 09/07/2020



SOMMARIO

INTRODUZIONE	3
FYP NO LIMITS CHALLENGE – SWIMMING.....	4
FYP NO LIMITS CHALLENGE – CYCLING	5
FYP NO LIMITS CHALLENGE – TRIATHLON	6
FYP NO LIMITS CHALLENGE – RUNNING	7
FYP NO LIMITS CHALLENGE – SUPER PACK	7
PARTECIPAZIONE.....	8
ELENCO LAGHI E SALITE	11



INTRODUZIONE

Le gare “classiche” non si possono correre, così **FollowYourPassion**, leader di settore, propone un progetto che **terrà accesa la passione**, sempre nel rispetto delle norme vigenti.

Dedicata ai **nuotatori**, ai **ciclisti**, ai **triatleti** e novità anche ai **runner** amanti delle distanze ma anche dei luoghi. Nuota, pedala, corri, quanto vuoi e dove vuoi, condividi con noi i tuoi risultati e scala la classifica per aggiudicarti i premi migliori. La manifestazione avrà la durata di 3 mesi, **dal 01/07/2020 al 30/09/2020**.

Le iscrizioni saranno aperte dalle ore 12:00 del giorno 27/06/2020 e ci si potrà iscrivere anche a manifestazione iniziata, senza limite.

Si potrà aderire alla **FYP No Limits Challenge** con due modalità di sfida:

- **Free**, aperta a tutti e più libera
- **Top**, dedicata ai più agonisti

FYP NO LIMITS CHALLENGE – SWIMMING

La challenge rivolta a tutti i nuotatori in acque libere e non solo.

Free Swimmer: gli atleti dovranno fare il maggior numero di km possibili (minimo di 500 m ad attività) nuotando nei **laghi** * da noi proposti, in mare o in piscina.

* la lista dei laghi da noi proposti è situata alla fine del regolamento

Top Swimmer: gli atleti dovranno fare il maggior numero di km (minimo di 1 km ad attività) nei **5 Top Laghi** selezionati da **FYP** che per questa prima edizione saranno sul territorio Lombardo, le altre sedute di allenamento potranno essere fatte anche in piscina.

Verrà premiato con un premio speciale oltre alla classifica generale Top Swimmer anche l'atleta che avrà fatto più km nei 5 laghi top.

5 Top Laghi FYP

Lago del Segrino

Lago di Montorfano

Lago di Boscaccio

Lago d'Iseo

Lago di Garda

FYP NO LIMITS CHALLENGE – CYCLING

La challenge rivolta a ciclisti e non solo.

Free Biker: gli atleti dovranno fare il maggior numero di km possibili (minimo di 20 km ad attività), scalando le **salite *** da noi proposte o in qualsiasi location.

* la lista delle salite da noi proposte è situata alla fine del regolamento

Top Biker: gli atleti dovranno fare il maggior numero di km (minimo di 40 km ad attività) e dovranno fare almeno una volta le **5 Top Salite** selezionate da **FYP** che per questa prima edizione saranno sul territorio Lombardo.

Verrà premiato con un premio speciale oltre alla classifica generale Top Biker anche il miglior scalatore ovvero l'atleta che avrà impiegato meno tempo a scalare le 5 salite Top sotto riportate

5 Top Salite FYP

Passo Gavia (da Ponte di Legno) <https://www.strava.com/segments/12807867>

Passo del Mortirolo (da Mazzo in Valtellina) <https://www.strava.com/segments/9398539>

Passo dello Stelvio (da Bormio) <https://www.strava.com/segments/17899416>

Passo dello Spluga (da Chiavenna) <https://www.strava.com/segments/710136>

Colma di Sormano (da Nesso) <https://www.strava.com/segments/625478>

FYP NO LIMITS CHALLENGE – TRIATHLON

La challenge rivolta a triatleti e non solo.

Free Triathlete: gli atleti dovranno **nuotare** (minimo di 500 m ad attività), **pedalare** (minimo di 20 km ad attività) e **correre** (minimo di 3 km ad attività) il maggior numero di km possibili in qualsiasi location (per il nuoto, in acque libere quindi mare o lago o in piscina).

Top Triathlete: gli atleti dovranno nuotare almeno una volta nei **5 Top Laghi Tri** (minimo di 1 km ad attività), pedalare sui **5 Top Percorsi** (minimo di 40 km ad attività) e correre **5 volte i 10 Km** (10 km in un'unica attività), le altre attività potranno essere registrate su percorsi liberi e per il nuoto anche in piscina. Verrà premiato oltre alla classifica generale Top Triathlete anche l'atleta che avrà fatto più km nei 5 Top Laghi Tri, l'atleta che avrà la somma tempi minore sui 5 Top Percorsi e l'atleta che avrà la somma tempi minore sui 5 volte i 10 km.

5 Top Laghi Tri FYP

Lago del Segrino
Lago di Boscaccio
Lago d'Iseo/di Varese
Lago di Garda
Idroscalo di Milano

5 Top Percorsi FYP

Percorso Lovere

https://opoto.github.io/wtracks/?ext=gpx&noproxy=true&url=https%3A%2F%2Ffriendpaste.com%2FHBBAGCtVP1ijBZ6pnJ8hX%2Fraw%3Frev%3D316162383466&map=Sigma%20Cycle&key=01LM%5E%15YAW%1FU%08MYAQK_Z%16%13%15%13%05U%0A%0B%18%5E_%17%11X%02%07Z

Percorso Franciacorta

<https://opoto.github.io/wtracks/?ext=gpx&noproxy=true&url=https%3A%2F%2Ffriendpaste.com%2FHBBAGCtVP1ijBZ6pnJl3c%2Fraw%3Frev%3D343539366338&map=Sigma%20Cycle&key=01%1F%1EYI%0CD%5D%1BU%5C%12%0CBU%1BP%0E%17ECBTQ%5DA%5E%1F%40%0D%19%5E%12%0DM%0A>

Percorso Casteggio

https://opoto.github.io/wtracks/?ext=gpx&noproxy=true&url=https%3A%2F%2Ffriendpaste.com%2F658eT63Xvm6OHqchpVb68e%2Fraw%3Frev%3D626461363664&map=Sigma%20Cycle&key=01MMX%14VA%0DM%03X%12%09LT%1DP%5CI%11A%14%03Q%0F%0BF%18X%06%00_%06%0CG%08

Percorso Varese

<https://opoto.github.io/wtracks/?ext=gpx&noproxy=true&url=https%3A%2F%2Ffriendpaste.com%2FHBBAGCtVP1ijBZ6pnJBaw%2Fraw%3Frev%3D646166643131&map=Sigma%20Cycle&key=01K%1AW%40ZCZ%16%03%5B%40ZG%03%1C%0D%0D%1FA%17C%02UZGB%1AX%5B%11%1B%0E%16H%16>

Percorso Cernobbio

<https://opoto.github.io/wtracks/?ext=gpx&noproxy=true&url=https%3A%2F%2Ffriendpaste.com%2FHBBAGCtVP1ijBZ6pnJ316%2Fraw%3Frev%3D393964316633&map=Sigma%20Cycle&key=01K%1B%0C%13%09%40%5BL%06%0F%16YE%5B%1CY%5BNOF%17WR%0AA%5C%1C%17XDVG%02V>



FYP NO LIMITS CHALLENGE – RUNNING

La challenge rivolta a tutti i Runner e sarà possibile iscriversi solamente in una unica modalità.

Free Runner: gli atleti dovranno fare il maggior numero di km possibili (minimo di 500 m ad attività) correndo dove preferiscono senza limiti di percorsi.

Ci sarà una classifica per distanza e una per dislivello per dare spazio anche ai Runner di montagna che prediligono i sentieri all'asfalto.

N.B. le iscrizioni apriranno il 15/07 pertanto le attività precedentemente registrate non verranno tenute in considerazione

FYP NO LIMITS CHALLENGE – SUPER PACK

Per chi non si accontenta e vuole partecipare a tutte le challenge.

I km svolti a nuoto, in bici e di corsa saranno tenuti validi anche per la classifiche del Triathlon.

Attenzione: le iscrizioni alla sfida Running saranno aperte dal 15/07 pertanto le attività di Running valide per la classifica Running saranno quelle registrate dal 15/07. Quelle precedentemente svolte saranno tenute valide per la classifica Triathlon (sezione Running). Gli atleti iscritti al SUPER PACK con registrazione precedente al 15/07 entreranno in automatico a far parte anche della sfida Running.

PARTECIPAZIONE

Condizioni

Per partecipare bisognerà accedere al nostro nuovo portale raggiungibile dall'apposita sezione dedicata alla **FYP No Limits Challenge** sul sito www.followyourpassion.it – nella sezione Challenge. Non è necessario partecipare con certificato medico e non sono previsti limiti d'età. Accettando la Dichiarazione di Responsabilità, l'atleta che si iscrive riconosce quindi che partecipare a questo evento è potenzialmente pericoloso, e che non dovrebbe iscriversi e prendervi parte a meno di essere idoneo dal punto di vista medico ed adeguatamente allenato.

Tariffe

Free: € 28,00 per singola disciplina oppure € 70,00 per tutte e quattro

Top: € 38,00 per singola disciplina oppure € 80,00 per tutte e quattro

N.B. Iscrivendosi a tutte e quattro le discipline i km fatti valgono per tutte le classifiche a cui si è iscritti

Dichiarazione di responsabilità

“Io sottoscritto, consapevole delle responsabilità e conseguenze previste in caso di dichiarazioni non veritiere (art. 489 c.p.) dichiaro: di aver letto, conoscere, accettare, sottoscrivere e rispettare il regolamento della FYP NO LIMITS CHALLENGE; di essere consapevole che la partecipazione agli eventi sportivi è potenzialmente un'attività a rischio se non si è adeguatamente preparati e in condizioni fisiche idonee; di essere consapevole che, ove richiesto, per iscriversi si deve essere in possesso del certificato medico di idoneità agonistica in corso di validità che mi obbligo a fornire agli organizzatori e rientrare nell'età di partecipazione indicati sul regolamento; di assumermi tutti i rischi derivanti dalla mia partecipazione all'evento: cadute, contatti con veicoli, con altri partecipanti, spettatori o altro, condizione di tempo, incluso caldo torrido, freddo estremo e/o umido, traffico e condizioni della strada, che ogni eventuale rischio è ben conosciuto e da me adeguatamente valutato. Essendo a conoscenza di quanto sopra, considerando l'accettazione della mia iscrizione, manleva il Comitato Organizzatore della FYP NO LIMITS CHALLENGE, Laguna Running SSDRL, MG Sport SRL, gli enti promotori, tutti gli sponsor e partner organizzativi dell'evento, da eventuali responsabilità derivante dalla mia partecipazione all'evento. Una volta accettata l'iscrizione a uno degli eventi della FYP NO LIMITS CHALLENGE, la quota di partecipazione non è rimborsabile, anche in caso di disdetta e nel caso la gara venisse annullata e/o rinviata ad altra data o non svolta per cause di forza maggiore e/o motivi non imputabili e/o non riferibili alla volontà del Comitato Organizzatore, compresa la revoca dell'autorizzazione allo svolgimento da parte degli organi pubblici di competenza. Sollevo pertanto la società proprietaria del portale Laguna Running SSDRL da qualsiasi responsabilità, richiesta di rimborso o risarcimento qualora dovessi rinunciare a partecipare alla manifestazione, fatto salvo il caso in cui sia previsto dal regolamento della manifestazione.

Con l'iscrizione alla manifestazione, autorizzo espressamente la Società Organizzatrice, unitamente ai soggetti giuridici con i quali intrattiene rapporti professionali e commerciali relativi e connessi, alla ripresa delle immagini dell'evento, all'acquisizione gratuita del diritto di utilizzare le immagini fisse o in movimento sulle quali potrò apparire, prese in occasione della mia partecipazione alla gara su tutti i supporti visivi nonché sui materiali promozionali e/o pubblicitari prodotti e diffusi in tutto il mondo e per tutto il tempo massimo previsto dalle leggi, dai regolamenti, dai trattati in vigore, compresa la proroga eventuale che potrà essere apportata al periodo previsto.

Dichiaro altresì di aver letto all'atto dell'iscrizione l'informativa privacy disponibile sul sito www.followyourpassion.it e di aver espresso il mio consenso al trattamento dei dati personali, nelle modalità previste. I dati forniti saranno trattati nel rispetto delle norme previste dal Regolamento UE n. 2016/679 (GDPR) ed utilizzati esclusivamente per le finalità previste nell'informativa pubblicata sul sito www.followyourpassion.it."

Pacco gara virtuale

Free:

- pettorale virtuale (indossandolo durante l'allenamento e scattando e pubblicando una foto con il pettorale taggando la pagina Instagram: **@followyourpassion_it** e Facebook **Follow Your Passion** si potranno vincere premi speciali alla fine della FYP No Limits Challenge)
- maglia di partecipazione di cotone
- diploma di partecipazione virtuale
- medaglia virtuale

Top:

- pettorale virtuale con nome (indossandolo durante l'allenamento e scattando e pubblicando una foto con il pettorale taggando la pagina Instagram: **@followyourpassion_it** e Facebook **Follow Your Passion** si potranno vincere premi speciali alla fine della FYP No Limits Challenge)
- maglia di partecipazione di cotone
- diploma di partecipazione virtuale
- medaglia vera
- infradito (Swimming/Triathlon), manicotto (Cycling)

Strumentazione necessaria

Account Garmin Connect/Strava o altri software che consentono la condivisione libera di dati via mail.

Modalità di invio dei dati

Ogni settimana entro le 23:59 della domenica sarà necessario inviare via mail a info@followyourpassion.it le tracce/i dati dei propri allenamenti in modo da poterli verificare per aggiornare la classifica che verrà pubblicata il martedì.

L'organizzazione si riserva di annullare-cancellare qualunque dato ritenuto non valido ai fini della classifica finale.

Verranno richiesti ed analizzati i seguenti dati:

- giorno/ora di uscita
- distanza (km)
- dislivello (m)
- percorso

Si riporta qui di seguito un esempio estratto della email con i dati che andranno comunicati.



Carisolo Ciclismo

Tipo di evento: Non classificata Percorso: --

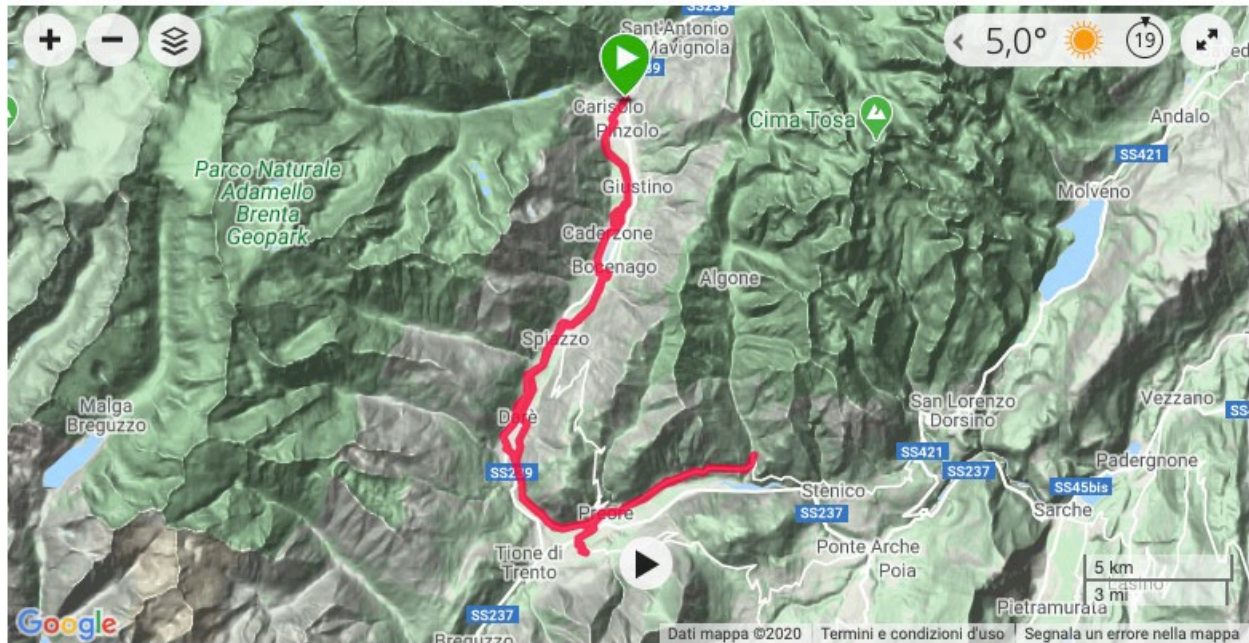
55,21 km
Distanza

2:00:32
Tempo

27,5 km/h
Velocità media

591 m
G. quota

128 W
Potenza media



Classifiche

Tutte e tre le discipline avranno due differenti classifiche (Free e Top) con premi di entità differente. I premi saranno offerti da **FollowYourPassion** e dai partner della **FYP No Limits Challenge**. Saranno premiati i primi tre uomini e le prime tre donne di ogni evento.

In caso di parità valgono i seguenti criteri:

- Atleta più anziano
- Atleta che si è iscritto prima alla sfida (riferimento: data della email di conferma iscrizione)

Ma non solo!

FollowYourPassion vuole premiare tutti, non solo i più forti, per questo, in accordo con gli sponsor ci saranno premi speciali per gli ultimi, il/la più giovane e il/la più anziana, il/la più mattiniero, la foto più bella e tanti altri.

Vi sveliamo alcuni dei premi:

- Pettorale GANTEN Chia Sardinia Triathlon Medio 2021 con numero 1
- Una giornata/allenamento con un campione
- Pacchetto personal trainer per raggiungere i tuoi obiettivi
- Pettorale Granfondo LaMontblanc 2021

Saranno inoltre create “Challenge nella Challenge” insieme alle aziende, ovverosia, giornate di sfida con premi speciali e classifiche dedicate.

Ad ogni allenamento sembrerà di essere ai nastri di partenza, prepara il tuo cronometro, ogni aggiornamento di classifica sarà la motivazione per uscire ad allenarti, dipende tutto da te!



ELENCO LAGHI E SALITE

LAGHI PROPOSTI DA NOI

Piemonte

Lago Viverone
Lago Sirio
Lago d'Orta
Lago Candia
Lago Mergozzo
Lago Avigliana

Lombardia

Lago di Monate
Lago Endine
Lago Idroscalo
Lago d'Idro
Lago di Como
Lago Maggiore
Lago Lugano (Ceresio)
Laghi Varese: 12 Lidi Balneabili

Trentino

Lago Caldonazzo
Lago Levico
Lago Lavarone
Lago Ledro
Lago Molveno
Lago Lases
Lago Caldaro
Lago Costalovara

Veneto

Mare
Lago di Santa Croce
Lago di Calalzo
Lago del Mis
Lago di Santa Maria
Lago di Lago

Friuli-Venezia Giulia

Mare
Lago di Barcis
Lago di Cavazzo

Liguria

Mare
Lago di Orsiglia
Lago di Savio

Emilia-Romagna

Mare
Lago Suviana



Toscana

Mare
Lago Bilancino
Lago dei Renai
Lago Gramolazzo

Marche

Mare
Lago Cingoli
Lago Gerosa
Lago Fiastra

Umbria

Lago Trasimeno
Lago Corbara
Lago Piediluco

Lazio

Mare
Lago di Bracciano
Lago di Bolsena
Lago Vico
Lago Lungo e Ripasottile
Lago Martignano
Lago del Turano
Lago del Salto
Lago di Albano
Lago di Nemi

Abruzzo

Mare

Molise

Mare
Lago Castel San Vincenzo

Campania

Mare

Puglia

Mare
Lago Varano
Laghi Alimini

Basilicata

Mare

Calabria

Mare

Sicilia

Mare

Sardegna

Mare

SALITE PROPOSTE DA NOI

Monte Zoncolan (versante Ovaro)

Crostis (versante Udine)

Passo Rombo – Timmelsjoch (versante Italiano)

Passo Giovo – Jaufenpass (versante Racines)

Passo Giau (versante Cadore)

Passo Pampeago e Obereggen (versante Alto Adige)

Passo Manghen (versante Telve)

Colle delle Finestre (versante Susa)

Colle San Carlo (versante Morgex)

Madonna del Ghisallo (versante Bellagio)

Colle dell'Agnello (versante Calsteldelfino)

Monte Bondone (versante Trento)

Monte Grappa (versante Borso del Grappa)

Passo Falzarego e Passo Valparola (versante Cernadoi)

Madonna di Campiglio (versante Carisolo arrivo Patascoss)

Per qualsiasi ulteriore chiarimento scrivere a info@followyourpassion.it