



100x100 SACCA

La società sportiva A.S.D. Rari Nantes Venezia organizza una manifestazione di nuoto non competitiva “100x100 Sacca”, presso la piscina di Sacca Fisola. Un evento per mettere alla prova la resistenza, la costanza e la passione per il nuoto.

Dettagli principali

Dove	Piscina di Sacca Fisola, Venezia
Quando	Domenica 28 Dicembre 2025
Orario	Dalle 09:00 alle 13:00 (briefing alle 08:45)
Vasca	25 metri
Formula	Non competitiva, aperta a tutti i tesserati FIN

La manifestazione consiste nel percorrere 100 serie da 100 metri, per un totale di 10.000 metri (400 vasche).

La manifestazione è aperta a tutti i tesserati FIN in regola con il tesseramento 2025-26 ed in possesso di certificato medico agonistico in corso di validità

L'evento si svolge su otto corsie, con ritmi differenziati per livello. I partecipanti possono scegliere la corsia in base al proprio passo:

- 1'20" - 1'30" / 100 m (2h25m totali sui 10'000 m)
- 1'40" - 1'50" / 100 m (2h55m totali sui 10'000 m)
- 2'00" - 2'10" / 100 m (3h30m totali sui 10'000 m)
- 2'20" - 2'30" / 100 m (4h00m totali sui 10'000 m)

Durante la manifestazione è possibile effettuare un cambio di corsia, per adeguare il proprio ritmo, cercando di arrecare il minimo disturbo possibile ai partecipanti delle corsie adiacenti.

La sequenza (suggerita ma non obbligatoria) delle 100 serie ripetute sarà la seguente:

- 1-5: stile libero
- 6-10: SL con pull buoy
- 11-15: SL pull buoy e palette
- 16-20: SL pinne e palette
- 21-25: SL pinne
- Come sopra da ripetere 4 volte (blocchi di 25 serie)

Alle 08:45 ci sarà un briefing con i partecipanti davanti alla tribuna della piscina per spiegare le regole della manifestazione e rispondere ad eventuali domande.

La “100x100 Sacca” parte alle ore 09:00 e si conclude entro le 13:00, anche se non tutti i partecipanti avranno concluso tutte le serie.

Dopo la manifestazione, per chi vuole fermarsi a pranzo, è disponibile un menù atleti presso il ristorante “Il Cerchio”.

Le domande di partecipazione dovranno pervenire alla Segreteria della A.S.D. Rari Nantes Venezia (tel. 041-5285430, email info@rarinantesvenezia.it) entro il 20/12, indicando nella richiesta:

- Nome e Cognome
- Recapito telefonico
- Numero di tessera FIN
- Scadenza del certificato medico
- Prenotazione per il menù atleti (opzionale)

Non sono previsti premi o classifiche, ma solo un attestato di partecipazione

Le quote di iscrizione sono le seguenti:

- 1 iscrizione individuale: 10 €
- 1 iscrizione di squadra (min 5 partecipanti): 8 €/persona

Le quote di iscrizione dovranno essere versate mediante bonifico bancario intestato ad A.S.D. Rari Nantes Venezia (IBAN IT13N0306909606100000158862) ed una copia del bonifico dovrà essere inviata a info@rarinantesvenezia.it entro il 22/12/2025.