

**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](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%2FHBBAGCtVP1ijBZ6pn9l3c%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](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](http://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](http://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](http://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](mailto: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: --

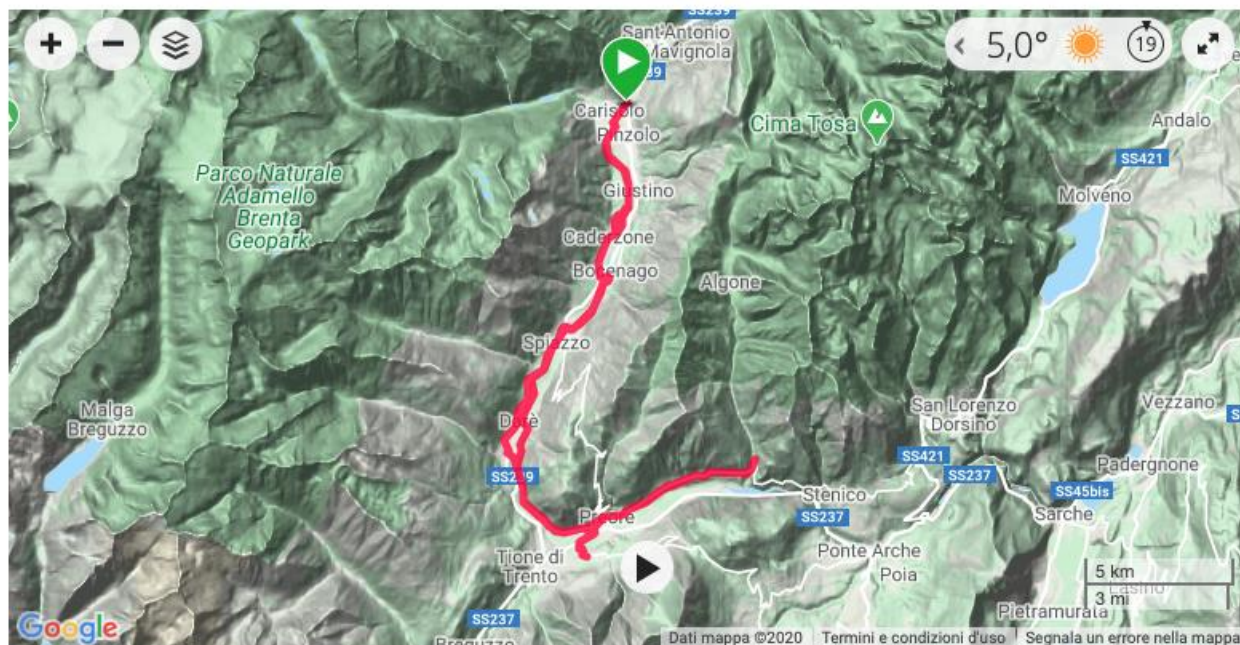
55,21 km  
Distanza

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](mailto:info@followyourpassion.it)