

REGIONE



PROVINCIA  
DI COSENZA



CONI



CALABRIA  
STRAORDINARIA



**21 - 22**

**GIUGNO 2025**

**GARA 1 MIGLIO | 3KM**

**CIRCUITO GRAN PRIX ITALIA 5KM**

**CIRCUITO ASI 500 M | 1KM APERTO A TUTTI**

Segreteria e Iscrizioni

tel. **366.5971818** | **info@spazioaqa.it**



## REGOLAMENTO E PROGRAMMA MANIFESTAZIONE DINO'S CHALLENGE

A.S.D. AQA in collaborazione con Regione Calabria, Provincia di Cosenza e Comune di Praia a Mare organizza giorno 21 e 22 /06/2025 presso Praia a Mare, l'evento Dino's challenge – Gara di mezzo fondo sprint in acque libere – 1 Miglio, Gara di Mezzo fondo 3 Km e Gara di fondo 5Km

### SABATO 21 GIUGNO

**Circuito Gran Prix Italia - 5 Km ( Agonisti e Master )**  
Unica tappa Calabrese - Quota Iscrizione € 30,00\*

- ore 9:15 Riconoscimento e punzonatura atleti presso Spiaggia Punta di Fiuzzi
- ore 10:00 Riunione tecnica
- ore 10:30 Partenza
- **Premiazioni**

### SABATO 21 GIUGNO 1 MIGLIO

Quota Iscrizione € 25,00\*

- ore 15:00 Riconoscimento e punzonatura atleti presso Spiaggia Punta di Fiuzzi
- ore 15:45 Riunione tecnica
- ore 16:00 Partenza
- **Premiazioni**

### DOMENICA 22 GIUGNO 3 Km

Quota Iscrizione € 27,00\*

- ore 09:30 Riconoscimento e punzonatura atleti presso Spiaggia Punta di Fiuzzi
- ore 10:30 Riunione tecnica
- ore 11:00 Partenza
- **Premiazioni**

## SICUREZZA

Saranno garantite le misure vigenti in termini di sicurezza al fine di assicurare il corretto svolgimento della manifestazione

Quota Iscrizione per due gare € 45,00\*

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

ISCRIZIONE: Attraverso il Portale Federale Tassa Gara da versare a favore di: ASD AQA Causale: GARA DI NUOTO PRAIA A MARE IBAN: IT22S0200880882000103003552

CRONOMETRAGGIO AUTOMATICO  
MEDIANTE CIP

Ad ogni atleta sarà consegnata una sacca in omaggio contenente prodotti tipici calabresi.

## CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

Classifica Assoluta Agonistica (M/F)  
Classifica Assoluta Master (M/F)  
Classifica per Categoria (tutte le categorie Agonisti e Master (M/F))

## PREMI

Medaglie Agonisti M/F  
Medaglie Master M/F  
Medaglie Primi 3 Assoluti Agonisti M/F Master M/F

## PREMIAZIONE SOCIETA'

Premiazione alle prime 3 società secondo classifica assoluta agonisti e master

## ASD AQA

Tel: 366.5971818  
E-MAIL: [info@spazioaqa.it](mailto:info@spazioaqa.it)

- Organizzazione 366.5971818
- Prenotazioni e info Accoglienza 342.0591020
- Commerciale Marketing 349.8790851

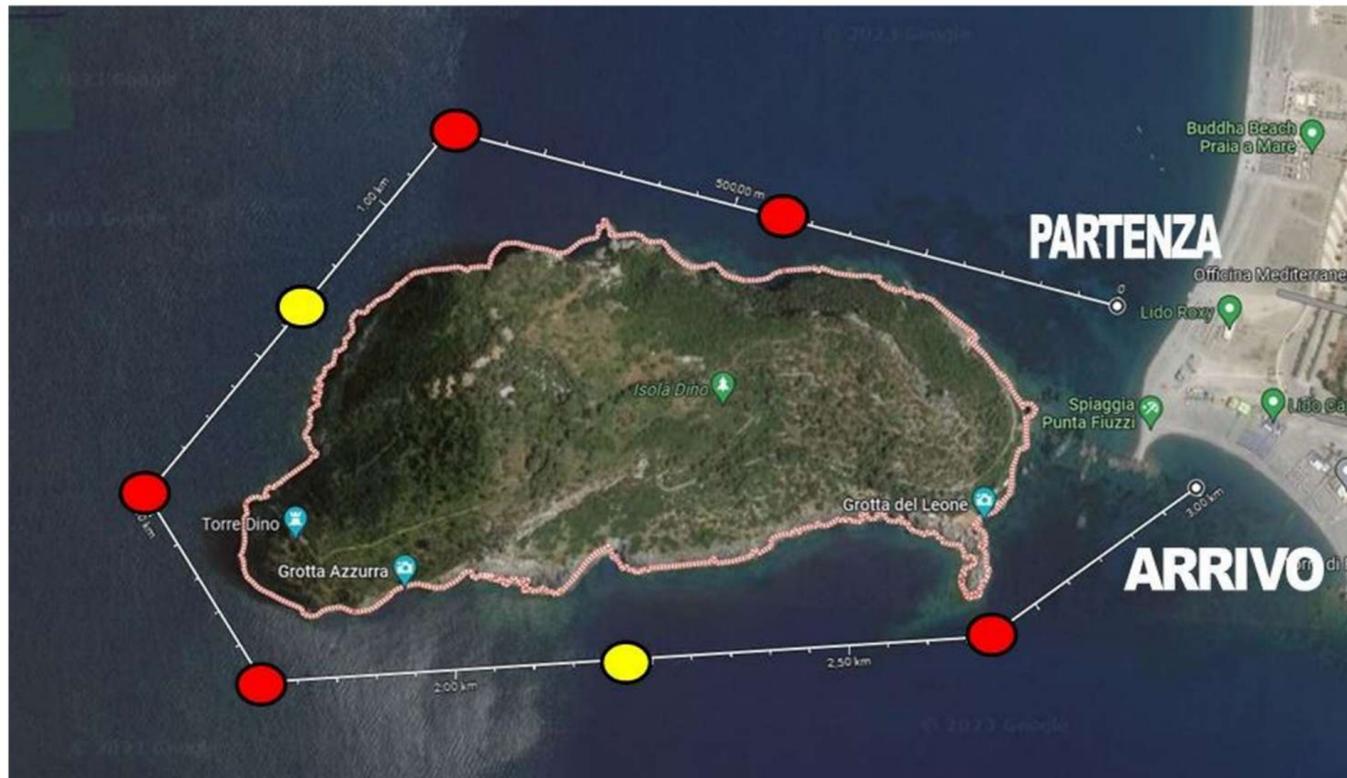


ASD AQA – VIA VETERANI DELLO SPORT – 87100 COSENZA  
EMAIL: [INFO@SPAZIOAQA.IT](mailto:INFO@SPAZIOAQA.IT) – INFO: 366 59 71 818  
P.I. 03776770780 – C.F. 96036430799  
FACEBOOK: AQA - COSENZA | INSTAGRAM: AQACOSENZA



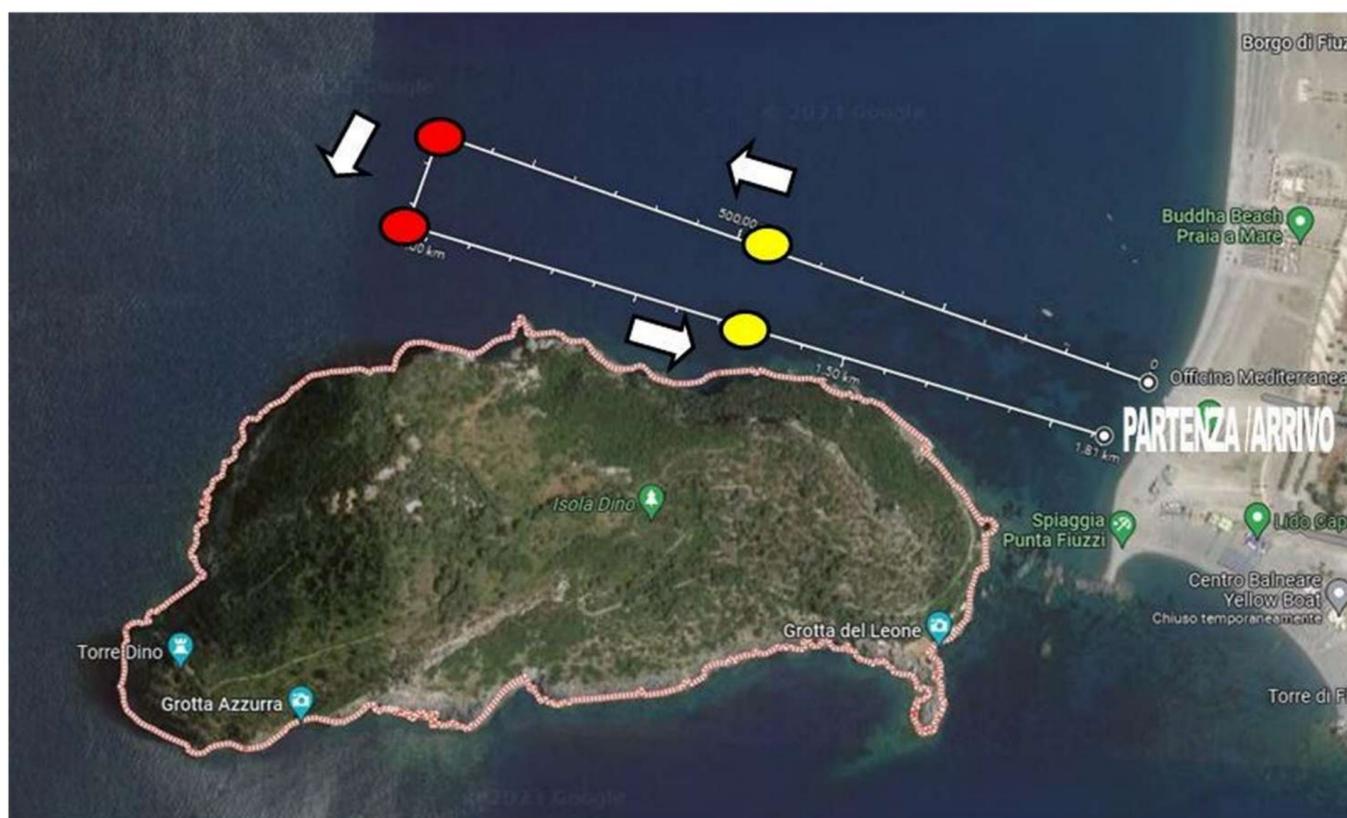
# AQA

## 3 KM



Partenza per agonisti e master antistante spiaggia punta fiuzzi, il percorso prevede un circuito che comprende numero 7 boe distanziate tra loro da 300/350 metri ( n 5 boe rosse e 2 boe gialle ) con imbuto di arrivo finale su arrivo basculante adiacente a spiaggia punta fiuzzi.

# 1 MIGLIO



Partenza agonisti e master antistante spiaggia fiuzzi, percorso a circuito comprensivo di numero 6 boe distanziate tra loro di circa 250/300metri, in ordine n1 boa rossa indicherà partenza a seguire con distanza variabile di circa 250/300m boa gialla direzionale a seguire boa rossa di virata che porterà su altra boa rossa di virata, conitnuando troveremo boa gialla direzionale che porterà su l'ultima boa rossa che segnerà inizio dei 52metri di imbuto di arrivo fino all'arrivo del tabellone basculante

# AQA

## 5 KM



Partenza nei pressi di spiaggia punta fiuzzi, si prosegue verso boa direzionale 1, continuando prima boa di virata n2 seconda boa di virata n3 , boa direzionale n 4 che porta su boa di virata n5 che segue il perimetro dell'isola , a seguire boa direzionale n 6 che porta su boa di virata n 7 e successivamente boa di virata 8 , a seguire boa direzionale n9 che porta sull'ultima boa n10 a 100 metri dall'imbuto di arrivo .

## 500M E 1KM

### CIRCUITO ASI AMATORIALE

**DOMENICA 22 GIUGNO 500m e 1 Km**

Quota Iscrizione € 12,00 | 500m

Quota Iscrizione € 15,00 | 1Km

- ore 11:00 Riconoscimento e punzonatura atleti presso Spiaggia Punta di Fiuzzi
- ore 12:00 Riunione tecnica
- ore 12:30 Partenza
- **Premiazioni**

ASD AQA - VIA VETERANI DELLO SPORT - 87100 COSENZA  
EMAIL: [INFO@SPAZIOAQA.IT](mailto:INFO@SPAZIOAQA.IT) - INFO: 366 59 71 818  
P.I. 03776770780 - C.F. 96036430799  
FACEBOOK: AQA - COSENZA | INSTAGRAM: AQACOSENZA