

#16



Briefing



SWIMTHEISLAND MAIN EVENT
GOLFO DELL'ISOLA
SPOTORNO - BERGEGGI - NOLI - VEZZI PORTIO

3-4 Ottobre 2026

TITLE
SPONSOR



SPONSOR



ZUEGG
DAL 1890

ISTITUZIONI



BENVENUTO

SWIMTHEISLAND È FINALMENTE PRONTA A CELEBRARE LA SUA 16ª EDIZIONE!

Anche quest'anno non vediamo l'ora di vivere insieme a voi, atleti e accompagnatori, un weekend all'insegna dello **sport, del divertimento e di uno scenario davvero indimenticabile.**

Vi immergerete nelle splendide acque del Mar Ligure, affrontando le onde bracciata dopo bracciata e assaporando, metro dopo metro, quella straordinaria sensazione di libertà che solo il nuoto in acque libere sa regalare: nessuna corsia, **nessuna barriera, soltanto il mare e l'azzurro tutto intorno a voi.**

SABATO 3 OTTOBRE

Il programma del sabato sarà ricco di appuntamenti: **KID'S THE ISLAND, FAMILY/TEAM sugli 800 m, MWM RELAY a squadre, SPRINT CHALLENGE, SHORT SWIM (1800 m) e COMBINED SWIM**, che prevede 1800 m il sabato e 3500 m la domenica.

DOMENICA 4 OTTOBRE

Torna anche la suggestiva **SUNRISE SWIM (1100 m)**, una speciale nuotata non competitiva da vivere in uno scenario spettacolare.

A seguire spazio alle gare **CLASSIC SWIM (3500 m), COMBINED SWIM (1800 m sabato + 3500 m domenica) e LONG SWIM (6000 m)**, queste ultime dedicate ai nuotatori più allenati ed esperti.

Per chi invece vuole mettersi davvero alla prova e superare i propri limiti, torna la **SUPER COMBINED SWIM 3500 m + 6000 m**: gli iscritti affronteranno prima la Classic Swim e, successivamente, il percorso della Long Swim.

Come nella scorsa edizione, anche quest'anno sarà previsto il **doppio cronometraggio** per le gare di sabato e domenica. Ogni concorrente sarà dotato di un chip alla caviglia e di un secondo chip posizionato sulla boa di sicurezza, così da permettere la rilevazione dei passaggi intermedi in alcuni punti del percorso.

Potrete inoltre seguire le gare e vivere con noi tutti i momenti di SWIMTHEISLAND attraverso i nostri canali social:

Facebook:

<https://www.facebook.com/swimtheisland/>

Instagram: @swimtheisland

E, come sempre, la parola d'ordine sarà una sola:

DIVERTIMENTO!

WELCOME

SWIMTHEISLAND IS FINALLY READY TO CELEBRATE ITS 16TH EDITION!

Once again this year, we can't wait to spend an unforgettable weekend with you, athletes and supporters, filled with **sport, fun and breathtaking scenery**.

You will dive into the beautiful waters of the Ligurian Sea, taking on the waves stroke after stroke and enjoying, metre after metre, that unique sense of freedom that only open-water swimming can offer: **no lanes, no barriers, just the sea and the blue all around you.**

SATURDAY, OCTOBER 3

Saturday's programme will be packed with events: **KID'S THE ISLAND, FAMILY/TEAM 800 m, MWM RELAY team event, SPRINT CHALLENGE, SHORT SWIM (1800 m) and the COMBINED SWIM**, consisting of 1800 m on Saturday and 3500 m on Sunday.

SUNDAY, OCTOBER 4

The spectacular **SUNRISE SWIM (1100 m)** will also return, offering a special non-competitive swim in a truly unforgettable setting.

This will be followed by the **CLASSIC SWIM (3500 m), COMBINED SWIM (1800 m on Saturday + 3500 m on Sunday) and LONG SWIM (6000 m)**, with the longer distances designed for more experienced and well-trained swimmers.

For those looking to really test themselves and push their limits, there is the **SUPER COMBINED SWIM 3500 m + 6000 m**: participants will first complete the Classic Swim and then take on the Long Swim course.

As in the previous edition, a **double timing system** will be used for both Saturday and Sunday races. Each competitor will be equipped with one timing chip on the ankle and a second chip attached to the safety buoy, allowing intermediate split times to be recorded at selected points along the course.

You can also follow the races and experience all the highlights of SWIMTHEISLAND through our social media channels:

Facebook:

<https://www.facebook.com/swimtheisland/>

Instagram: @swimtheisland

And, as always, there is only one keyword:
FUN!

GOLFO DELL'ISOLA

CONOSCIAMO BERGEGGI - SPOTORNO - VEZZI PORTIO - NOLI
SOME INFO ABOUT BERGEGGI - SPOTORNO - VEZZI PORTIO - NOLI

BERGEGGI E L'AREA MARINA PROTETTA

L'**Isola di Bergoggi**, definita dai Romani "antica insula Liguriaie", è un piccolo cono di roccia calcarea ricoperto di macchia mediterranea, situato a soli 250 metri dalla costa. Sull'isola sono ancora visibili i resti di una torre circolare di epoca romana, probabilmente utilizzata come faro o punto di segnalazione per il porto di **Vada Sabatia**.

L'isola, i fondali, le falesie, le grotte e le piccole insenature fanno parte dell'**Area Marina Protetta "Isola di Bergoggi"**, un ambiente di straordinario valore naturalistico, ricco di biodiversità, storia e leggenda.

I fondali ospitano scogliere coralligene e **praterie di Posidonia oceanica**, mentre tra le rocce è possibile incontrare cernie, murene, polpi e, con un po' di fortuna, anche cavallucci marini.

Il borgo di **Bergoggi**, arroccato sulle pendici del Monte Sant'Elena e affacciato sul mare, conserva il tipico fascino ligure, con case dai tetti a terrazza, orti, uliveti, vigneti e piccoli vicoli che scendono verso la costa.



SPOTORNO

Al centro del **Golfo dell'Isola**, Spotorno si affaccia su un mare Bandiera Blu ed è una delle località balneari più conosciute della Riviera.

La sua lunga spiaggia naturale, estesa per oltre due chilometri, ha attirato nel tempo turisti e personalità della cultura come **Camillo Sbarbaro** e **D.H. Lawrence**, affascinati dalla bellezza del paesaggio e dalla ricchezza dell'ambiente naturale.

BERGEGGI AND THE MARINE PROTECTED AREA

*The **Island of Bergoggi**, known to the Romans as "antica insula Liguriaie", is a small cone-shaped limestone island covered in Mediterranean vegetation, located just 250 metres from the coast. The remains of a circular Roman tower can still be seen on the island, probably used as a lighthouse or signalling point for the port of **Vada Sabatia**.*

*The island, its seabed, cliffs, caves and small coves are all part of the "**Isola di Bergoggi**" **Marine Protected Area**, an environment of exceptional natural value, rich in biodiversity, history and legend.*

*The seabed is home to coralligenous reefs and **Posidonia oceanica meadows**, while among the rocks it is possible to encounter groupers, moray eels, octopuses and, with a little luck, even seahorses.*

*The village of **Bergoggi**, perched on the slopes of Monte Sant'Elena and overlooking the sea, retains the typical charm of Liguria, with houses featuring flat roofs, vegetable gardens, olive groves, vineyards and narrow lanes leading down towards the coast.*

SPOTORNO

Located in the heart of the **Golfo dell'Isola**, Spotorno overlooks a Blue Flag sea and is one of the best-known seaside resorts on the Riviera.

*Its long natural beach, stretching for more than two kilometres, has attracted visitors and cultural figures over the years, including **Camillo Sbarbaro** and **D.H. Lawrence**, both fascinated by the beauty of the landscape and the richness of the natural environment.*

*The town has ancient origins and preserves important historical landmarks, including the **Episcopal Castle**, the watchtowers of Correallo and Sant'Antonio, and several religious buildings.*

*The parish church houses works by important Ligurian artists, while the Oratories of the **Annunziata** and **Santa Caterina** preserve paintings, artworks and votive offerings linked*

Il paese ha origini antiche e conserva importanti testimonianze storiche, tra cui il **Castello Vescovile**, le torri di avvistamento del Correallo e di Sant'Antonio e numerosi edifici religiosi.

La chiesa parrocchiale custodisce opere di importanti artisti liguri, mentre gli oratori dell'**Annunziata** e di **Santa Caterina** conservano dipinti, testimonianze artistiche ed ex voto legati alla tradizione marinara.

Oggi Spotorno unisce spiagge, centro storico, strutture ricettive, stabilimenti balneari, attività commerciali ed eventi, mantenendo una lunga tradizione di accoglienza turistica.

VEZZI PORTIO

A pochi chilometri dalla costa, **Vezzi Portio** rappresenta il volto più tranquillo dell'entroterra ligure.

Le frazioni di **Portio, San Filippo, San Giorgio e Magnone** sono immerse tra colline, natura e antiche tradizioni, offrendo un'atmosfera ideale per chi desidera scoprire una Liguria più autentica, tra piccoli borghi, cucina locale e ospitalità rurale.

Durante l'estate il territorio si anima con feste e sagre dedicate alle tradizioni locali, tra cui la Festa Patronale di San Salvatore, la rievocazione napoleonica e gli appuntamenti gastronomici dedicati a ravioli e figassin.

to the town's maritime tradition.

Today, Spotorno combines beaches, a historic centre, accommodation facilities, beach clubs, shops and events, while continuing its long tradition of welcoming international visitors.

VEZZI PORTIO

*Just a few kilometres inland from the coast, **Vezzi Portio** represents the quieter side of Liguria.*

*Its hamlets of **Portio, San Filippo, San Giorgio and Magnone** are surrounded by hills, nature and long-standing traditions, offering the perfect atmosphere for those wishing to discover a more authentic Liguria, made up of small villages, local cuisine and rural hospitality.*

During the summer, the area comes alive with festivals and events celebrating local traditions, including the Feast of San Salvatore, the Napoleonic historical re-enactment and food festivals dedicated to ravioli and figassin.



NOLI

Affacciata sull'insenatura tra Capo Noli e Punta del Vescovo, **Noli** unisce il fascino di un antico borgo medievale alla bellezza del mare.

Conosciuta come la “**quinta Repubblica Marinara**”, raggiunse l'autonomia nel XII secolo e si sviluppò grazie ai commerci marittimi, mantenendo la propria indipendenza fino alla fine del Settecento.

Il centro storico conserva ancora oggi importanti testimonianze del suo passato: la **Torre del Canto**, la Torre del Comune, alcuni tratti delle antiche mura e il **Castello di Monte Ursino**, che domina il borgo dall'alto.

Tra i monumenti più rappresentativi spicca la **chiesa romanica di San Paragorio**, uno dei più importanti esempi di Romanico ligure, insieme alla cattedrale di San Pietro, dove sono conservate le reliquie di Sant'Eugenio, patrono della città.

La tradizione marinara continua a vivere anche nella cucina locale, dove il pesce è protagonista di numerose specialità, dai calamari e dalle seppie ripiene alle frittelle di pesce e al tradizionale *tortellasso*.

NOLI

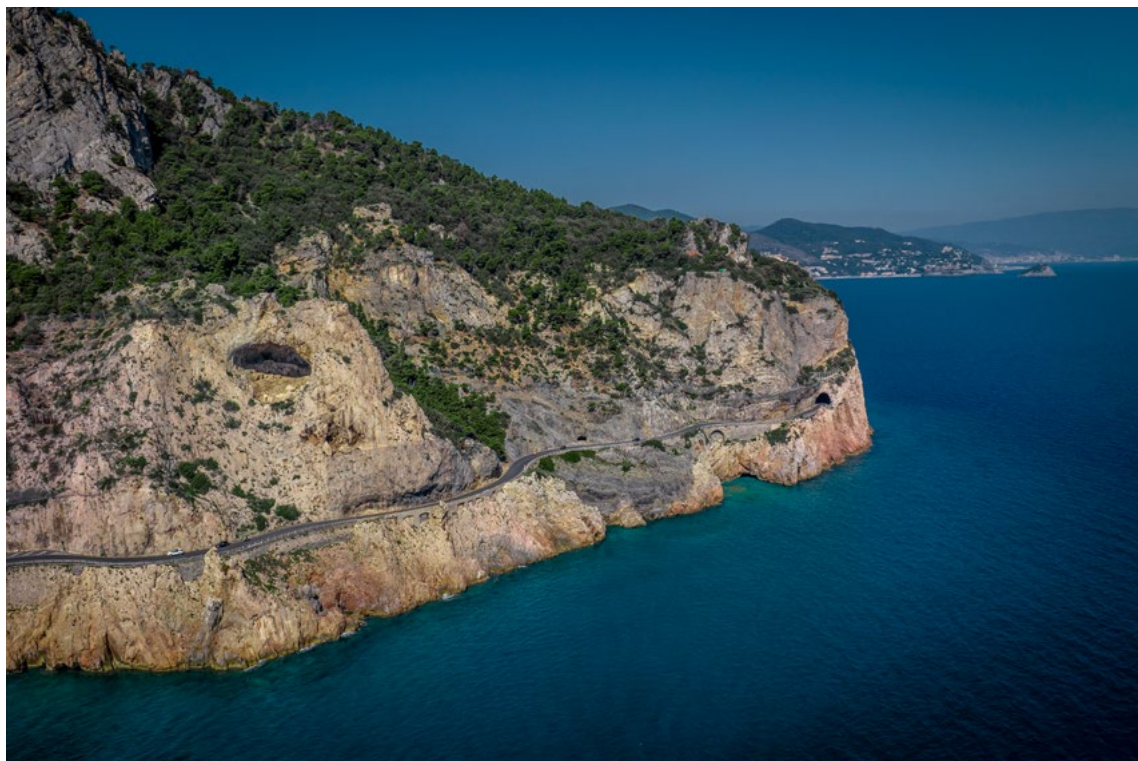
*Overlooking the bay between Capo Noli and Punta del Vescovo, **Noli** combines the charm of an ancient medieval village with the beauty of the sea.*

*Known as the “**fifth Maritime Republic**”, Noli gained autonomy in the 12th century and prospered thanks to maritime trade, maintaining its independence until the end of the 18th century.*

*The historic centre still preserves important traces of its past, including the **Torre del Canto**, the Town Hall Tower, sections of the ancient walls and the **Castle of Monte Ursino**, which dominates the village from above.*

*Among its most important landmarks is the Romanesque **Church of San Paragorio**, one of the finest examples of Ligurian Romanesque architecture, together with the Cathedral of San Pietro, where the relics of Sant'Eugenio, patron saint of the town, are kept.*

*The maritime tradition also lives on in the local cuisine, where fish features in many typical dishes, from stuffed grilled squid and cuttlefish to fish fritters and the traditional *tortellasso*.*



UN TERRITORIO TRA MARE E TERRA

Bergeggi, Spotorno, Vezzi Portio e Noli compongono un territorio in cui **mare, natura, storia e sport si incontrano continuamente.**

Nuoto in mare, subacquea, kayak, SUP, vela, trekking, arrampicata, mountain bike e parapendio sono solo alcune delle attività che permettono di vivere questi luoghi durante tutto l'anno.

Un territorio unico, dove il blu del Mar Ligure incontra le colline e i borghi dell'entroterra, creando paesaggi e scenari che rendono il **Golfo dell'Isola** un luogo tutto da scoprire.

A TERRITORY BETWEEN SEA AND LAND

*Bergeggi, Spotorno, Vezzi Portio and Noli form a territory where **sea, nature, history and sport come together.***

Open-water swimming, diving, kayaking, SUP, sailing, hiking, climbing, mountain biking and paragliding are just some of the activities that can be enjoyed here throughout the year.

*A unique area where the blue of the Ligurian Sea meets the hills and villages of the hinterland, creating landscapes and scenery that make the **Golfo dell'Isola** a truly special place to discover.*





**INSPIRED BY
PERFORMANCE.**

Olympic Champion **NICOLÒ MARTINENGHI** wears the new arena beachwear.

arenasport.com

REGISTRAZIONE

Location: Bagni Bahia Blanca, Spotorno

La segreteria gara per il ritiro dei pacchi gara sono aperte secondo i seguenti orari:

VENERDÌ 2 OTTOBRE RITIRO PACCHI GARA DALLE 16:00 ALLE 19:00

(tutte le gare)

SABATO 3 OTTOBRE RITIRO PACCHI GARA DALLE 8:30 ALLE 19:00

- partecipanti MWM / Sprint / Family 8:30-12:00
- partecipanti Kids 11:00-14:00
- partecipanti Short Swim / Combined Swim 11:30-15:00
- partecipanti gare della domenica 15:00-19:00

DOMENICA 4 OTTOBRE RITIRO PACCHI GARA DALLE 6:30 ALLE 12:00

- partecipanti Sunrise 6:30-7:15
- partecipanti Classic Swim / Super Comined Swim 7:30-9:30
- partecipanti alla Long Swim 9:30-12:00

Ti verrà consegnato

1. Busta contenente:

- Cuffia
- Boa Gonfiabile e laccetto
(solo per le Short / Combined e gare della domenica)
- Adesivo per la boa
- Timing Chip (da restituire)
- Adesivo per deposito borse

2. T-shirt dell'evento (ad esclusione della Sunrise Swim)

3. Prodotti dagli sponsor

REGISTRATION

Location: Bagni Bahia Blanca, Spotorno

Secretary for race pack collection will be available on the following dates :

FRIDAY OCTOBER 2ND REGISTRATION FROM 4:00 PM TO 7:00 PM

(all races)

SATURDAY OCTOBER 3RD REGISTRATION FROM 8:30 AM TO 7:00 PM

- participants MWM / Sprint / Family 8:30am - 12:00pm
- participants Kids 11:00am - 2:00pm
- participants Short Swim / Combined Swim 11:30am - 3:00pm
- Sunday races participants 3:00pm-7:00pm

SUNDAY OCTOBER 4TH REGISTRATION FROM 6:30 AM TO 12:00 PM

- participants Sunrise 6:30am-7:15am
- participants Classic Swim / Super Combined Swim 7:30am-9:30am
- participants Long Swim 9:30am-12:00pm)

You will receive

1. Race pack:

- Swim cap
- Safety buoy with lanyard
(only for Short / Combined and Sunday races)
- Buoy sticker
- Timing Chip (to be returned)
- Sticker for bag drop

2. Event T-shirt (excluding the Sunrise Swim)

3. Products from sponsors



LOCATION: BAGNI BAHIA BLANCA, SPOTORNO

PROGRAMMA

VENERDÌ 2 OTTOBRE

EXPO VILLAGE

DALLE 16:00 ALLE 19:00

SEGRETERIA GARA

DALLE 16:00 ALLE 19:00

SABATO 3 OTTOBRE

EXPO VILLAGE

DALLE 8:30 ALLE 19:00

SEGRETERIA GARA

DALLE 8:30 ALLE 19:00

SPRINT CHALLENGE

PARTENZA 10:30

FAMILY TEAM

PARTENZA 11:30

MWM RELAY

PARTENZA 12:30

FINALE SPRINT CHALLENGE

PARTENZA 13:30

KID'S THE ISLAND

PARTENZA 14:30

PREMIAZIONI A SEGUIRE

SHORT / COMBINED SWIM

PARTENZA 15:30

PREMIAZIONI

17:00 IN SPIAGGIA

PROGRAM

FRIDAY OCTOBER 2ND

EXPO VILLAGE

FROM 4:00 PM TO 7:00 PM

RACE OFFICE

FROM 4:00 PM TO 7:00 PM

SATURDAY OCTOBER 3RD

EXPO VILLAGE

FROM 8:30 AM TO 7:00 PM

RACE OFFICE

FROM 8:30 AM TO 7:00 PM

SPRINT CHALLENGE

START 10:30 PM

FAMILY TEAM

START 11:30 AM

MWM RELAY

START 12:30 PM

FINAL SPRINT CHALLENGE

START 1:30 PM

KID'S THE ISLAND

START 2:30 PM

AWARDS TO FOLLOW

SHORT / COMBINED SWIM

START 3:30 PM

AWARD CEREMONY

5:00 PM ON THE BEACH

WARM-UP CON IN SPORT: 30 min. prima di ogni gara, presso il palco, verrà effettuato un riscaldamento guidato dai loro esperti di fitness

WARM-UP WITH IN SPORT: Join the In Sport fitness experts for a guided warm-up, 30 minutes before each race, at the stage.

DOMENICA 4 OTTOBRE

EXPO VILLAGE

DALLE 8:30 ALLE 15:00

SEGRETERIA GARA

DALLE 6:30 ALLE 7:15 - **SUNRISE SWIM**

DALLE 7:30 ALLE 9:30 - **CLASSIC E**

SUPER COMBINED SWIM

DALLE 9:30 ALLE 12:00 - **LONG SWIM**

SUNRISE SWIM

PARTENZA 7:30

CLASSIC + COMBINED SWIM

PARTENZA 10:00

LONG SWIM

PARTENZA 12:30

SUPER COMBINED SWIM

PARTENZA 10:00 CLASSIC - 12:30 LONG

PREMIAZIONI

15:30 IN SPIAGGIA

WARM-UP CON IN SPORT: 30 min. prima di ogni gara, presso il palco, verrà effettuato un riscaldamento guidato dai loro esperti di fitness

SUNDAY OCTOBER 4TH

EXPO VILLAGE

FROM 8:30 AM ALLE 3:00 PM

RACE OFFICE

FROM 6:30 AM TO 7:15 AM - **SUNRISE SWIM**

FROM 7:30 AM TO 9:30 AM - **CLASSIC AND SUPER COMBINED SWIM**

FROM 9:30 AM TO 12:00 PM - **LONG SWIM**

SUNRISE SWIM

START 7:30 AM

CLASSIC + COMBINED SWIM

START 10:00 AM

LONG SWIM

START 12:30 PM

SUPER COMBINED SWIM

START 10:00 AM CLASSIC - 12:30 PM LONG

AWARD CEREMONY

3:30 PM ON THE BEACH

WARM-UP WITH IN SPORT: Join the In Sport fitness experts for a guided warm-up, 30 minutes before each race, at the stage.



PARCHEGGI

DA USCITA A10 SPOTORNO

• **P1 CAMPO PALABEACH VILLAGE -**
(Via Serra 41, Spotorno)
Gratuito con trenino.

ORARI TRENINO

GRATUITO
(collega il centro di Spotorno con l'area evento)
SABATO dalle ore **08:00** alle **20:00**
DOMENICA dalle ore **08:00** alle **18:00**

PARKING

FROM HIGHWAY EXIT SPOTORNO

• **P1 PALABEACH VILLAGE**
(Via Serra 41, Spotorno)
Free parking with train.

TRAIN TIMETABLES

FREE (connects the center of Spotorno with the event area)

SATURDAY from **8:00 AM** to **8:00 PM**

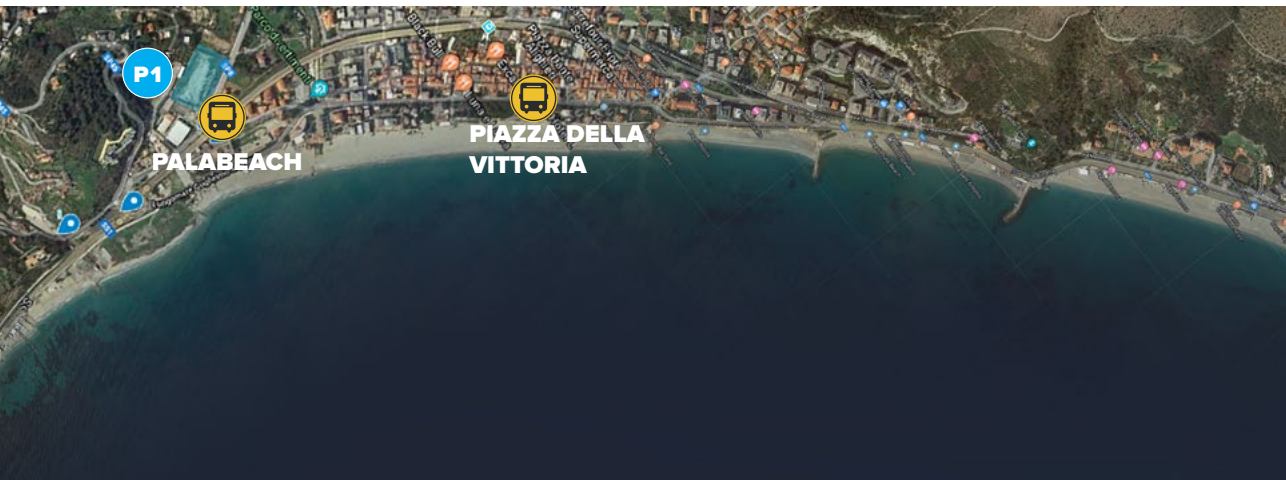
SUNDAY from **8:00 AM** to **6:00 PM**



Trenino / Train



Parcheggio Free con trenino /
Free parking with train



DA USCITA A10 SAVONA

- **P2 BERGEGGI Via Aurelia 1** - distanza da Swimtheisland Village 1,5 km circa **GRATUITO**, non c'è il servizio navetta/trenino.
- **P3 BERGEGGI Via Aurelia 5** - distanza da Swimtheisland Village 2,5 km circa **GRATUITO**, non c'è il servizio navetta/trenino.

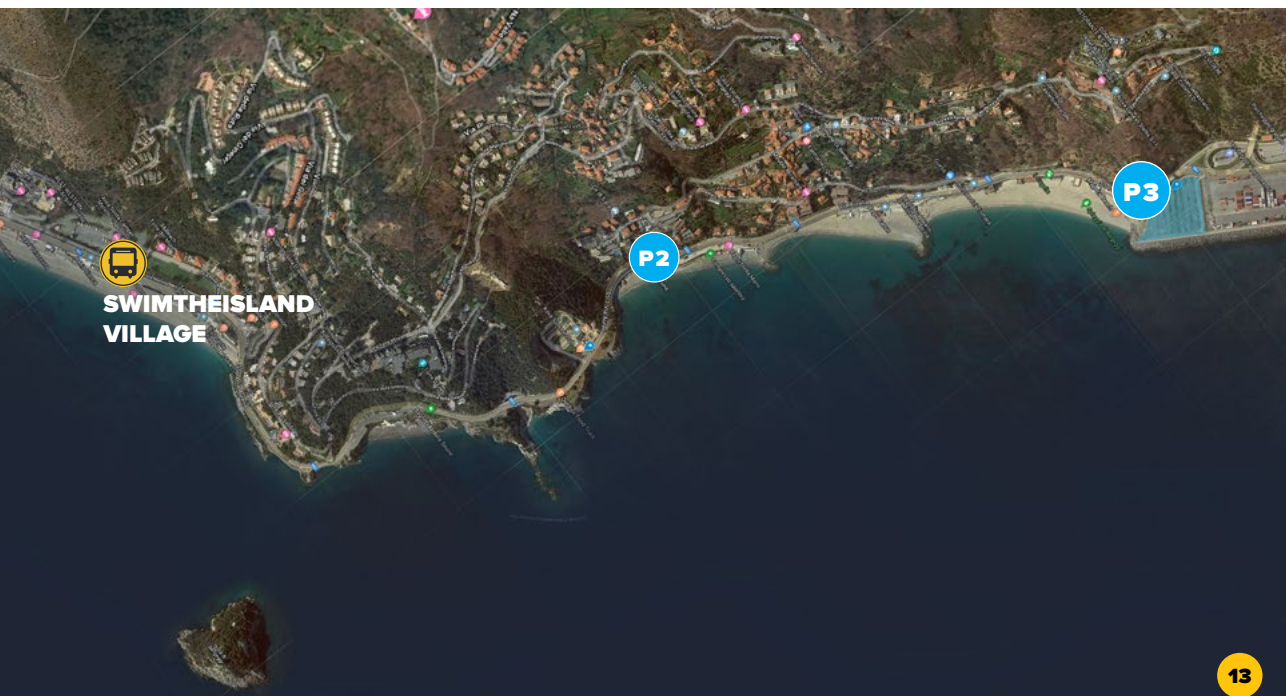
FROM HIGHWAY TO SAVONA

- **P2 BERGEGGI Via Aurelia 1** - distance from Swimtheisland Village about 1.5 km **FREE**, there is no shuttle/train service.
- **P3 BERGEGGI Via Aurelia 5** - distance from Swimtheisland Village about 2.5 km **FREE**, there is no shuttle/train service.

P2 Parcheggio / Parking

P3 Parcheggio Free / Free Parking

 Trenino / Train





**NUOVO FRUTTINO ZUEGG:
ENERGIA NATURALE DURANTE LO SPORT
& FORMATO ON-THE-GO.**

TUTTE LE INFO SU WWW.ZUEGG.IT

INFO UTILI

BEACH PACK

- **Presentarsi direttamente allo stabilimento Bahia Blanca, comunicando il proprio nome.**
- **In loco verranno assegnati ombrellone, lettino e telo mare.**
- **La posizione potrà essere scelta in base alla disponibilità al momento dell'arrivo.**
- **Non sono previste postazioni prenotate o assegnate in anticipo.**

SUNRISE SWIM

- **Per i partecipanti alla Sunrise è prevista la colazione.**
- **La maglietta non è inclusa.**
- **Il briefing pre-gara si terrà 15 minuti prima della partenza di ogni gara.**

BOA DI SICUREZZA

- **È obbligatorio utilizzare la boa fornita dall'organizzazione.**
- **Chi possiede la boa SWIMTHEISLAND dello scorso anno può riutilizzarla.**
- **Chi restituisce la nuova boa direttamente allo **SHOP SWIMTHEISLAND** riceverà un buono sconto di 5€, utilizzabile presso lo shop.**
- **Il buono sconto è personale e non cumulabile.**

USEFUL INFORMATION

BEACH PACK

- **Go directly to Bahia Blanca beach club and provide your name.**
- **You will receive a beach umbrella, sunbed and beach towel upon arrival.**
- **You can choose your spot based on availability at the time of arrival.**
- **No spots are reserved or assigned in advance.**

SUNRISE SWIM

- **Breakfast is included for all Sunrise participants.**
- **The T-shirt is not included.**
- **The pre-race briefing will take place 15 minutes before the start of each race.**

SAFETY BUOY

- **It is mandatory to use the safety buoy provided by the organization.**
- **If you still have your SWIMTHEISLAND buoy from last year, you can reuse it.**
- **Athletes who return the new buoy directly to the **SWIMTHEISLAND SHOP** will receive a €5 discount voucher to use at the shop.**
- **The discount voucher is personal and cannot be combined with other offers.**



IMPORTANT

Nel 2023 abbiamo introdotto una nuova e importante novità che riguarda la **sicurezza e il rispetto dell'ambiente marino che ci circonda.**

Verrà imputata **una penalità in caso di smarrimento della boa durante la gara**, per garantire la vostra sicurezza e preservare l'integrità dell'ecosistema marino. Ecco come funziona:

Per la distanza **Short**, ai nuotatori che dovessero perdere la boa sarà assegnata una penalità di **+3 minuti**.

Per la **Classic**, la penalità sarà di **+5 minuti** per coloro che smarriranno la boa.

Infine, per la **Long**, la penalità sarà di **+8 minuti**.

Per evitare queste penalità e garantire una gara sicura ed ecologicamente responsabile, vi preghiamo di assicurarvi di legare saldamente la boa intorno alla vita, come vi verrà spiegato durante i briefing pre-gara.

Vi ringraziamo per la vostra comprensione e collaborazione nell'aiutarci a preservare l'ambiente marino e garantire una gara sicura e divertente per tutti.

BOE

ATTENZIONE: se un atleta è già in possesso della boa SWIMTHEISLAND (ad esempio perché iscritto a più distanze nello stesso evento) può decidere di rinunciare al ritiro della boa che si trova nel pacco gara. La boa del pacco gara potrà essere consegnata intatta e non utilizzata allo Shop SWIMTHEISLAND, adiacente alla segreteria gara, ricevendo in cambio uno sconto del valore di **5,00€ spendibile su tutti i prodotti dello Shop!**

In questo modo sarà incentivata la riduzione del consumo di plastica per il bene dell'ambiente! Ricordiamo a tutti che è sempre e comunque obbligatorio possedere una boa SWIMTHEISLAND per partecipare (non sono ammesse altre boe!)

*in the 2023 we have introduced a new and significant change aimed at enhancing **safety and environmental conservation within the marine environment that surrounds us.***

There will be a **penalty imposed in the event of a swimmer losing the buoy during the race** to ensure **your safety and preserve the integrity of the marine ecosystem.**

Here's how it works:

For the **Short** distance, swimmers who lose the buoy will incur a penalty of **+3 minutes**.

For the **Classic** distance, the penalty will be **+5 minutes** for those who misplace the buoy.

Finally, for the **Long** distance, the penalty will be **+8 minutes**.

To avoid these penalties and ensure a safe and environmentally responsible race, we kindly request that you securely fasten the buoy around your waist, as you will be instructed during the pre-race briefings.

We sincerely appreciate your understanding and cooperation in helping us preserve the marine environment and ensure a safe and enjoyable race for all participants.

BUOY

ATTENTION: if an athlete already has a SWIMTHEISLAND buoy (for example because they are registered for more distances in the same event) they can decide to forgo the collection of the buoy that is in the race pack. The buoy in the race pack can be delivered intact and unused to the SWIMTHEISLAND Shop, next to the race secretariat, receiving in exchange a discount **of €5.00 that can be spent on all products in the Shop!** In this way, the reduction of plastic consumption will be encouraged for the good of the environment! We remind everyone that it is always mandatory to have a SWIMTHEISLAND buoy to participate (other buoys are not allowed!)



LE INIZIATIVE COLLATERALI DI SWIMTHEISLAND 2026

SWIMTHEISLAND non è solo gara, ma anche condivisione, esperienze e divertimento per tutta la community. Nel programma di quest'anno, ritorna l'appuntamento Warm-Up!

WARM-UP CON INSPORT ENERGIA PRIMA DELLA GARA

Prima di affrontare la propria distanza, il corpo ha bisogno di essere pronto: per questo, grazie al nostro partner **In Sport**, tutti gli atleti avranno la possibilità di **partecipare a un riscaldamento guidato da esperti di fitness**. L'appuntamento è **da 30 a 15 minuti prima di ogni briefing di gara**, con sessioni brevi ma efficaci, pensate per sciogliere i muscoli e caricarsi di energia positiva.

Non solo: registrandosi direttamente allo stand In Sport, ogni atleta riceverà un **ingresso omaggio presso i Centri Sportivi del circuito In Sport**, per continuare ad allenarsi anche dopo SWIMTHEISLAND.

SIDE EVENTS AT SWIMTHEISLAND 2026

SWIMTHEISLAND is not just about racing – it's also about sharing, experiences and having fun together as a community. This year, the Warm-Up is back!

WARM-UP WITH INSPORT ENERGY BEFORE THE RACE

*Before taking on your distance, your body needs to be ready. That's why, thanks to our partner **In Sport**, all athletes **will have the chance to join a warm-up session led by fitness experts**.*

*Join us **30 to 15 minutes before each race briefing** for a short but effective session designed to loosen up your muscles and get you energized and ready to go.*

*And there's more: register directly at the InSport stand and receive a **free entry to one of the InSport Sports Centres**, so you can keep training even after SWIMTHEISLAND.*



La qualità e la bontà **Doolè!**



LA FRUTTA COL GUSTO ESCLAMATIVO.



SPRINT CHALLENGE

SABATO 3 OTTOBRE

DISTANZA: 800 M

BRIEFING: ORE 10:15

PARTENZA: ORE 10:30

LUOGO: BAGNI BAHIA BLANCA, SPOTORNO

MUTA: FACOLTATIVA

CHIP: CAVIGLIA

COLORE CUFFIA: BIANCA

SPRINT CHALLENGE

La gara è una sfida e consiste in una serie di batterie di qualifica (M/F) e una gara finale, alla quale avranno accesso i primi 5 di ogni batteria e i migliori 10 tempi dei non qualificati diretti. La classifica verrà stilata solo sulla GARA FINALE.

I premiati saranno i primi 3 uomini e le prime 3 donne assoluti.

SPRINT CHALLENGE

SATURDAY OCTOBER 3RD

DISTANCE: 800 M

BRIEFING: AT 10:15 AM

START: AT 10:30 AM

LOCATION: BAHIA BLANCA BEACH, SPOTORNO

WETSUIT: FREE

CHIP: ANKLE

SWIM CAP COLOR: WHITE

SPRINT CHALLENGE

This race is a Challenge and consists of a series of qualifying heats (male/female) and a final race, in which the top 5 in each qualifying heat and the best 10 times of the unskilled direct.. The ranking will be drawn from the FINAL RACE. The winners will be the first 3 males and top 3 women overall.



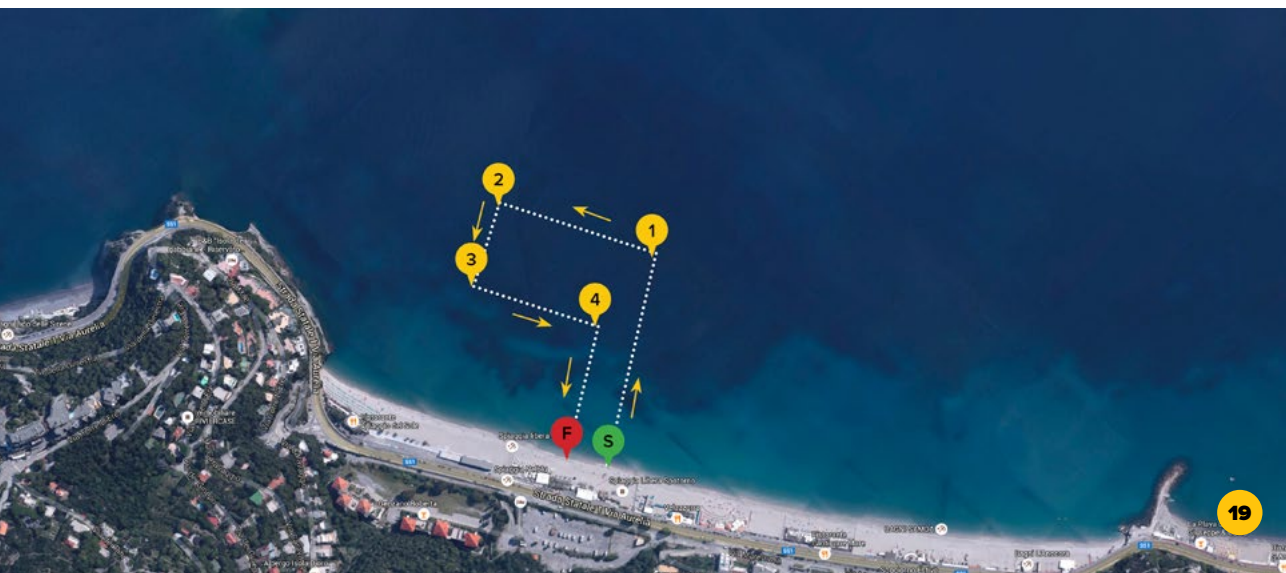
PARTENZA 10:30

PARTENZA FINALE 13:30



START 10:30 AM

FINAL START 13:30 PM



800

FAMILY TEAM

SABATO 3 OTTOBRE

DISTANZA: 800 M

BRIEFING: ORE 11:15

PARTENZA: ORE 11:30

LUOGO: BAGNI BAHIA BLANCA, SPOTORNO

MUTA: FACOLTATIVA

CHIP: CAVIGLIA

COLORE CUFFIA: BIANCA

FAMILY TEAM

Ogni TEAM deve essere composto da 3 nuotatori oppure da 2 nuotatori, senza distinzione di genere. Possono partecipare al FAMILY TEAM sia adulti che bambini a partire dai 10 anni di età, purché all'interno del TEAM vi sia almeno un adulto.

Il tempo che varrà per la classifica dei TEAM sarà preso sull'ultimo nuotatore di ogni TEAM. Saranno premiati i primi 3 TEAM.

FAMILY TEAM

SATURDAY OCTOBER 3RD

DISTANCE: 800 M

BRIEFING: AT 11:15 AM

START: AT 11:30 AM

LOCATION: BAHIA BLANCA BEACH, SPOTORNO

WETSUIT: FREE

CHIP: ANKLE

SWIM CAP COLOR: WHITE

FAMILY TEAM

Each TEAM must be composed of 3 swimmers oof 2 swimmers without distintion of gender. Both adults and children from 10 years old can participate in the FAMILY TEAM, at least one adult must be in the TEAM.

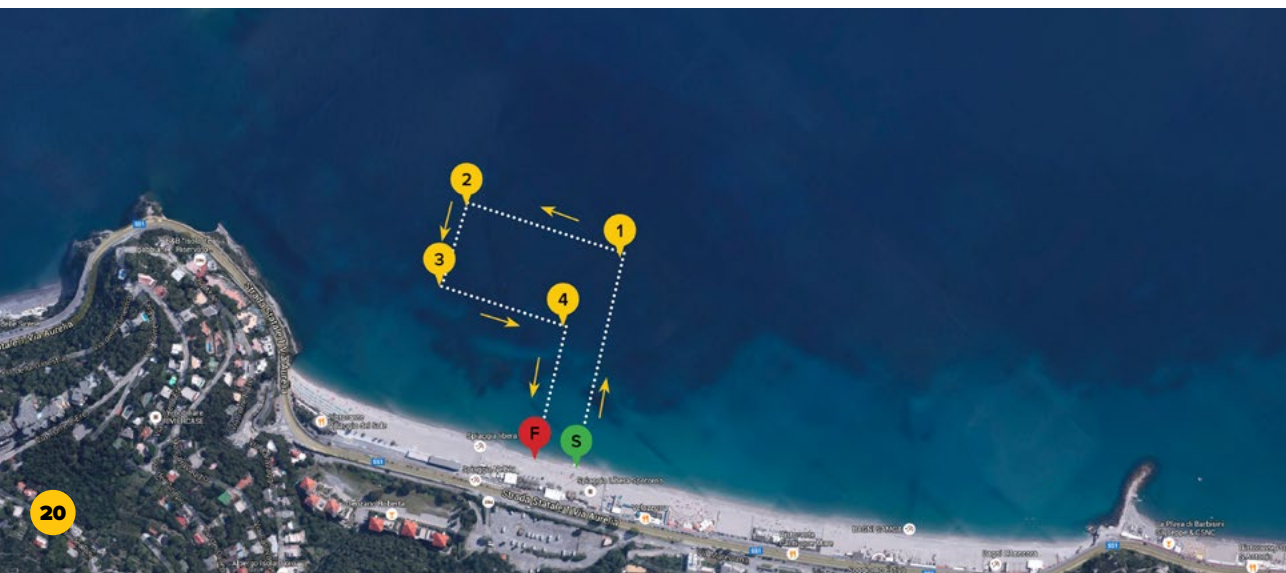
The time that will be valid for the TEAM ranking will be taken on the last swimmer of each TEAM. The first 3 teams will be awarded.



PARTENZA 11:30



START 11:30 AM





MWM RELAY

SABATO 3 OTTOBRE

DISTANZA: 800 M

BRIEFING: ORE 12:15

PARTENZA: ORE 12:30

LUOGO: BAGNI BAHIA BLANCA, SPOTORNO

MUTA: FACOLTATIVA

CHIP: CAVIGLIA

COLORE CUFFIA: BIANCA

MWM RELAY

Ogni STAFFETTA deve essere composta da 3 persone, come di seguito indicato:

- 2 nuotatori uomini
- 1 nuotatrice donna

Il percorso dovrà essere svolto per intero da ogni componente della staffetta.

L'uscita dal nuoto sarà all'australiana: il primo atleta entrerà in acqua, percorrerà l'intero percorso, all'uscita, all'interno della gabbia, darà il cambio alla donna componente la staffetta, che percorrerà lo stesso tragitto, uscirà dall'acqua, e darà nuovamente il cambio all'interno della gabbia al terzo staffettista, che terminerà la gara.



PARTENZA 12:30

MWM RELAY

SATURDAY OCTOBER 3RD

DISTANCE: 800 M

BRIEFING: AT 12:15 PM

START: AT 12:30 PM

LOCATION: BAHIA BLANCA BEACH, SPOTORNO

WETSUIT: FREE

CHIP: ANKLE

SWIM CAP COLOR: WHITE

MWM RELAY

Each RELAY must be of 3 people, as following:

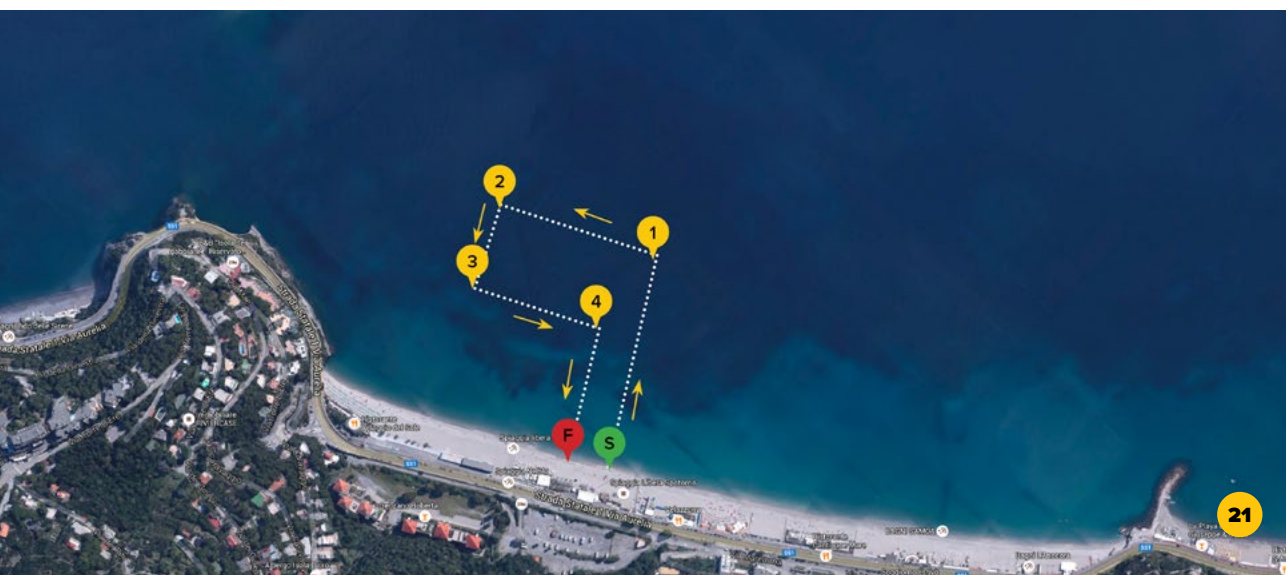
- 2 male swimmers
- 1 female swimmer

The route must be fully completed by each member of the relay.

The exit from swimming will be Australian: the first athlete will enter the water, he will swim the route, at the exit, inside the cage, he will give the change to the woman, which will swim the same route, exit the water, and give the third relay swimmer the change inside the cage and he will finish the race.



START 12:30 PM



KID'S

KID'S THEISLAND

SABATO 3 OTTOBRE

DISTANZA: 100 / 200 / 400 M

BRIEFING: ORE 14:15

PARTENZA: ORE 14:30

LUOGO: BAGNI BAHIA BLANCA, SPOTORNO

MUTA: FACOLTATIVA

CHIP: CAVIGLIA

COLORE CUFFIA: GIALLA KID'S THEISLAND

KID'S THEISLAND, un evento dove i bambini dai 6 ai 12 anni potranno divertirsi e mettere alla prova le proprie abilità in facili percorsi che variano dai 100m - 200m e 400m, in tutta sicurezza!

I bambini sono divisi in base alle seguenti fasce d'età (l'età è calcolata sull'anno di nascita e non l'effettivo compimento) e distanze:

6-7 anni 100m

8-9 anni 200m

10-12 anni 400m

Chi vorrà essere inserito in una fascia diversa non potrà apparire in classifica.

SICUREZZA

La sicurezza in acqua sarà garantita da imbarcazioni di soccorso.

il cronometraggio è assicurato dall'utilizzo del chip che dovrà essere indossato alla caviglia del bambino.

KID'S THEISLAND

SATURDAY OCTOBER 3RD

DISTANCE: 100 / 200 / 400 M

BRIEFING: AT 2:15 PM

START: AT 2:30 PM

LOCATION: BAHIA BLANCA BEACH, SPOTORNO

WETSUIT: FREE

CHIP: ANKLE

SWIM CAP COLOR: YELLOW KID'S THEISLAND

KID'S THEISLAND, an event where kid's from 6 to 12 years old will be able to show their abilities on easy courses, which vary from 100m - 200m or 400m in distance and in total safety !

Children are divided according to the following age groups (age is calculated on the year of birth and not on the date of birth) and distances:

6-7 years 100m

8-9 years 200m

10-12 years 400m

Those who want to be included in a different age group will not appear in the final results.

SAFETY

Safety on the course will be ensured by rescue boats.

Timing will be measured by a timing chip, to be placed on the participants ankle.



PARTENZA 14:30

START 2:30 PM



1.8

SHORT SWIM

SABATO 3 OTTOBRE

DISTANZA: 1800 M

BRIEFING: ORE 15:15

PARTENZA: ORE 15:30

LUOGO: BAGNI BAHIA BLANCA, SPOTORNO

MUTA: FACOLTATIVA

CHIP: CAVIGLIA E BOA DI SICUREZZA

TEMPO MASSIMO: 60MIN

COLORE CUFFIA: ARGENTO

SHORT SWIM

SATURDAY OCTOBER 3RD

DISTANCE: 1800 M

BRIEFING: AT 3:15 PM

START: AT 3:30 PM

LOCATION: BAHIA BLANCA BEACH, SPOTORNO

WETSUIT: FREE

CHIP: ANKLE AND SAFETY BUOY

CUT-OFF TIME: 60MIN

SWIM CAP COLOR: SILVER



PARTENZA 15:30



START 3:30 PM



1.8 + 3.5

COMBINED SWIM

SABATO 3 OTTOBRE E DOMENICA 4 OTTOBRE

DISTANZA: 1800 M (SABATO) + 3500 M (DOMENICA)

BRIEFING SABATO: ORE 15:15

PARTENZA SABATO: 15:30

BRIEFING DOMENICA: ORE 9:45

PARTENZA DOMENICA: 10:00

LUOGO: BAGNI BAHIA BLANCA, SPOTORNO

MUTA: FACOLTATIVA

CHIP: CAVIGLIA E BOA DI SICUREZZA

COLORE CUFFIA: BLU NAVY

I nuotatori partiranno per la distanza breve (1.8km) alle ore 15:30 del sabato e per la distanza classic (3.5 km) alle 10:00 della domenica.

1.8



3.5



PARTENZA SABATO 15:30

PARTENZA DOMENICA 10:00

COMBINED SWIM

SATURDAY OCTOBER 3RD AND SUNDAY OCTOBER 4TH

DISTANCE: 1800 M (SATURDAY) + 3500 M (SUNDAY)

SATURDAY BRIEFING: AT 3:15 PM

SATURDAY START: AT 3:30 PM

SUNDAY BRIEFING: AT 9:45 AM

SUNDAY START: AT 10:00 AM

LOCATION: BAHIA BLANCA BEACH, SPOTORNO

WETSUIT: FREE

CHIP: ANKLE AND SAFETY BUOY

SWIM CAP COLOR: BLU NAVY

Swimmers start the short swim (1.8km) at 3:30 pm on Saturday and then start the classic swim (3.5km) at 10:00 am on Sunday.

1.8



3.5



SATURDAY START 3:30 PM

SUNDAY START 10:00 AM

1.8



3.5



SUNRISE SWIM

DOMENICA 4 OTTOBRE

DISTANZA: 1100 M

PARTENZA: ORE 7:30

LUOGO: BAGNI BAHIA BLANCA, SPOTORNO

MUTA: FACOLTATIVA

COLORE CUFFIA: BIANCA

SUNRISE SWIM

Nuotata non competitiva all'alba, con colazione



PARTENZA 7:30

SUNRISE SWIM

SUNDAY OCTOBER 4TH

DISTANCE: 1100 M

START: AT 7:30 AM

LOCATION: BAHIA BLANCA BEACH, SPOTORNO

WETSUIT: FREE

SWIM CAP COLOR: WHITE

SUNRISE SWIM

Non-competitive swim at the Sunrise, with final breakfast



START 7:30 AM



3.5

CLASSIC SWIM

DOMENICA 4 OTTOBRE

DISTANZA: 3500 M

BRIEFING: ORE 9:45

PARTENZA: 10:00

LUOGO: BAGNI BAHIA BLANCA

MUTA: FACOLTATIVA

CHIP: CAVIGLIA E BOA DI SICUREZZA

COLORE CUFFIA: ORO

CLASSIC SWIM

SUNDAY OCTOBER 4TH

DISTANCE: 3500 M

BRIEFING: AT 9:45 AM

START: AT 10:00 AM

LOCATION: BAHIA BLANCA BEACH, SPOTORNO

WETSUIT: FREE

CHIP: ANKLE AND SAFETY BUOY

SWIM CAP COLOR: GOLD



PARTENZA 10:00



START 10:00 AM



6.0

LONG SWIM

DOMENICA 4 OTTOBRE

DISTANZA: 6000 M

BRIEFING: ORE 12:15

PARTENZA: 12:30

LUOGO: BAGNI BAHIA BLANCA, SPOTORNO

MUTA: FACOLTATIVA

CHIP: CAVIGLIA E BOA DI SICUREZZA

COLORE CUFFIA: VERDE

LONG SWIM

SUNDAY OCTOBER 4TH

DISTANCE: 6000 M

BRIEFING: AT 12:15 PM

START: AT 12:30 PM

LOCATION: BAHIA BLANCA BEACH, SPOTORNO

WETSUIT: FREE

CHIP: ANKLE AND SAFETY BUOY

SWIM CAP COLOR: GREEN



PARTENZA 12:30



START 12:30 PM



3.5+6.0

SUPER COMBINED SWIM

DOMENICA 4 OTTOBRE

DISTANZA: 3500 M + 6000 M

BRIEFING: ORE 9:45

PARTENZA: 10:00 E 12:30

LUOGO: BAGNI BAHIA BLANCA, SPOTORNO

MUTA: FACOLTATIVA

CHIP: CAVIGLIA E BOA DI SICUREZZA

COLORE CUFFIA: ROSSO

I nuotatori partiranno per la distanza classic (3.5km) alle ore 10:00 e per la distanza long (6.0 km) alle 12:30.

SUPER COMBINED SWIM

SUNDAY OCTOBER 4TH

DISTANCE: 3500 M + 6000 M

BRIEFING: AT 9:45 AM

START: AT 10:00 AM AND 12:30 PM

LOCATION: BAHIA BLANCA BEACH, SPOTORNO

WETSUIT: FREE

CHIP: ANKLE AND SAFETY BUOY

SWIM CAP COLOR: RED

Swimmers start the classic swim (3.5km) at 10:00 am and then start the long swim (6.0km) at 12:30 pm.

3.5



6.0



PARTENZA 10:00/12:30

3.5



6.0



START 10:00 AM/12:30 PM

3.5



6.0



BOA DI SICUREZZA

Tutti i nuotatori delle gare della domenica troveranno all'interno del pacco gara LA BOA DI SICUREZZA.

Sulla boa dovrà essere apposto l'adesivo del vostro numero e il chip gara contenuto nella busta che vi sarà consegnata in Segreteria.

La boa è fornita di cordino che dovrà essere annodato alla boa stessa e intorno alla vita.

I nuotatori che si presenteranno alle gabbie di partenza NON forniti di boa di sicurezza non potranno prendere parte alla gara.

CONSIGLIO IMPORTANTE

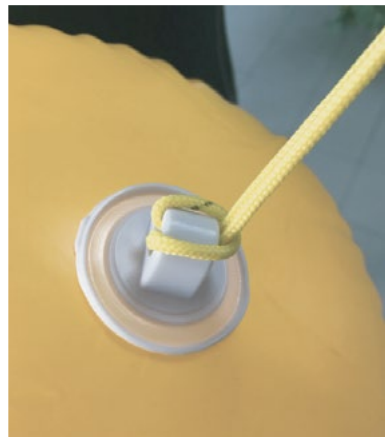
Il cordino deve essere piegato a metà e legato al passante della boa (come da immagine seguente). Successivamente i due capi del cordino dovranno essere legati in vita mantenendo la boa praticamente a contatto con la schiena (come da immagini seguenti). La boa è uno strumento fondamentale per gli operatori della sicurezza in mare per identificare i nuotatori, al contempo una boa che si slega e si perde in mare può creare un inutile allarme, **ASSICURARSI CHE IL NODO IN VITA SIA BEN STRETTO.**

IN CASO DI EMERGENZA

In caso di emergenza utilizzare la boa per mantenersi a galla e alzare il braccio per richiamare l'attenzione dell'addetti alla sicurezza in mare.

Ricordiamo che la boa può essere utilizzata anche come sostegno per riposarsi, evitare di aggrapparsi ai gommoni di sicurezza se non in caso di necessità. E' fondamentale che siano liberi di intervenire in caso di reali problemi ai nuotatori. Saranno presenti anche SUP che potranno al contrario supportare i nuotatori anche solo per riposare e recuperare energie.

STEP 1



STEP 2



SAFETY BUOY

All the swimmers of Sunday's races will find the SAFETY BOX inside the race pack.

The sticker of your number and the race chip contained in the envelope that will be delivered to you must be fixed to the buoy.

The buoy is equipped with a cord that must be tied to the buoy itself and around the waist.

Swimmers who come to the starting cages not equipped with safety buoy will not be able to take part in the race.

IMPORTANT INFORMATION

The lanyard should be folded in half and tied to the buoy pass (as in the following picture). Next, the two lanyard heads should be tied to the waist keeping the buoy practically in contact with the back (as shown below). Life buoy is a fundamental tool for rescue operators to identify swimmers, while a buoy that slams and loses to the sea can create a useless alarm, make sure the node in waist is tight.

IN CASE OF EMERGENCY

In case of an emergency, use the buoy to stay afloat and raise the arm to draw the attention of the RESCUE STAFF to the sea.

Remember that the buoy can also be used as a support for rest, avoiding clinging to safety zodiac if not in case of need. It is essential that they are free to intervene in case of real problems for swimmers. SUP staff will also be able to support swimmers just to rest and recover energy.



ZONA ATLETI AREA ATTIVITÀ

ATHLETES ZONE ACTIVITY AREAS

BOA E CHIP:

- Per le gare del sabato, esclusa la Short Swim e la Combined Swim non è necessario indossare la boa, è invece necessario indossare il chip alla caviglia.
- Per le gare della domenica è obbligatorio indossare la boa e, oltre al chip alla caviglia apporre sulla boa il chip adesivo per il rilevamento dei passaggi intermedi.
- Il chip alla caviglia deve essere restituito a fine gara. A chi non restituirà il chip sarà richiesto il pagamento di 15€.

AREA RISCALDAMENTO:

- L'area riscaldamento è esclusivamente la parte di mare a destra della partenza (guardando da terra verso il mare)

ASSISTENZA MEDICA:

- L'area assistenza medica è posizionata sulla sinistra della zona arrivo (guardando da terra verso il mare).

DEPOSITO BORSE:

- L'area deposito borse custodita è posizionata nei pressi della partenza.

BUOY AND CHIP:

- For Saturday races, except the Short Swim and the Combined Swim it is not necessary to wear the buoy, it is instead mandatory to wear the chip on the ankle.
- For Sunday races it is mandatory to wear the buoy and, in addition the ankle chip, affix the adhesive chip on the buoy to detect the intermediate passages.
- The ankle chip must be returned at the end of the match. Those who do not return the chip will pay € 15.

WARM-UP AREA:

- The warm-up area is exclusively the part of the sea to the right of the start (looking from the land towards the sea)

MEDICAL ASSISTANCE:

- The medical assistance area is located on the left of the finish area (looking from the ground towards the sea).

BAG DEPOSIT:

- The guarded bag storage area is located near the departure.



BAHIA BLANCA

INGRESSO ATLETI//
ACCESS ATHLETES



DEPOSITO BORSE//
BAGS DEPOSIT

SEGRETERIA
GARA
REGISTRATION
(PT)

SHOP

BAGNI//
BATHROOM



INGRESSO
ACCOMPAGNATORI//
ACCESS COMPANION

BAGNI//
BATHROOM

BAGNI//
BATHROOM

BAGNI//
BATHROOM



USCITA// EXIT

NEL BLU

STRADA STATALE AURELIA

BAR

USCITA MEZZI DI SOCCORSO//
EMERGENCY VEHICLES EXIT

PMA

BAR

EXPO VILLAGE

PALCO//
STAGE

USCITA DI SICUREZZA//
EMERGENCY EXIT

FINISH AREA

USCITA DI SICUREZZA//
EMERGENCY EXIT

START AREA

TITLE SPONSOR



SPONSOR



ZUEGG
DAL 1890

PATROCINATO DA



PARTNER



DIABASI®
SCUOLA PROFESSIONALE DI MASSAGGIO



AMORETTI



SOCIETÀ AFFILIATA



CHARITY PARTNERS



ORGANIZZAZIONE

TriOEvents®
QUANDO LO SPORT DÀ SPETTACOLO

COMUNICAZIONE

M&D
DIGITAL ENDORPHIN AGENCY