1à ETAPA SWIM-RUN SARDINA

El "SWIMRUN SERIES" es el nuevo acuatlón mas extremo nacido de una idea de Gabriele Balestrini y organizado por el Club deportivo PINK COWS de Gran Canaria.
Se celebrará sabado 26 de mayo a las 11:00 horas y el lugar de la prueba será la Playa Sardina, Gàldar con solo 150 plazas.
El SWIMRUN es una modalidad deportiva multidisciplinar de natación y carrera en la que se puede competir individualmente o por relevos y que consiste en repetir varias veces, sin pararse, pasando de la natación a la carrera a pie.
El recorrido será un circuito de aproximadamente 250 metros de natación y 1km de carrera a pie en asfalto, circuito que habrá que completar un total de 5 veces sin detenerse.
Para los ATLETAS INDIVIDUALES es OBLIGATORIO nadar con gorro y zapatillas y, al salir del agua deberán correr con los mismos elementos con los que afrontarán la sección de natación.
Deberan entrar y salir de el agua sin pararse hasta la entrada en meta.
Los RELEVOS: para el nadador es OBLIGATORIO nadar con gorro, el corredor puede correr como quiera.
Los relevos tendrán un box de cambio rápido que se hace con el toque de la mano.

AGUA-RUN KIDS es la divertita carrera infantil donde se corre en el mar a media piernas y por asfalto siempre con la zapatillas puesta. La inscripciònes es gratuida con medalla para todos los participantes.
Agradecemos la inscripciòn previa enviando la autorizaciòn firmada por el padre/madre/tutor a: gabriele@balestrini-team.it

PROGRAMA y HORARIOS

Sabado 26

9:30 a 10:30: entrega de las bolsas de los corredores y tatutaje de los numeros dorsales SWIMRUN.

9.45 a 10.15 reuniòn de los niños.

10:30: SALIDA AGUA-RUN KIDS

10:50: Breefing técnico y presentación de los atletas.

11:00: SALIDA SWIMRUN individuales y relevos.

13:00: Entrega de premios y super sorteo final con el número dorsal.

PREMIOS

INDIVIDUALES 1/10 chicos 1/5 chicas

RELEVOS 1°-2°-3° general 1°-2°-3° mixta 1°-2°-3° chica-chica

GRAN SORTEO

info: Gabriele tlf. 727 7090 415