SWIMRUN
by HEAD
eDreams MARNATON
L'AMETLLA DE MAR
25 MAYO
15 km run + 3 km swim
6,5 km run + 1,5 km swim

El **sábado 25 de mayo** tendrá lugar la primera edición de la **SwimRun eDreams L'Ametlla de Mar by HEAD**. Este año apostamos por un circuito completamente nuevo. Empezando la distancia LONG en L'Ampolla, pasando por Perelló y terminando el L'Ametlla de Mar con un total de 15km de carrera y 3km de natación. La distancia Sprint saldrá del Camping Ametlla a l'Ametlla de Mar con 6,5km de carrera y 1,5km de natación.

Modalidad individual y por parejas.

Toda la información de L'Ametlla de Mar en: http://www.ametllamar.cat/ajuntament/inici/
Toda la información turística de L'Ametlla de Mar en: http://www.ametllamar.cat/turisme/es/inicio/
Camping Ametlla: https://campingametlla.com/es/
Toda la información del Perelló en: http://www.elperello.cat/
Toda la información turística del Perelló en: http://www.elperelloturisme.com/
Toda la información de L'Ampolla en: http://www.ampolla.org/esp/index.asp

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

eDreams SPORT HEAD hOlistk POWERADE The Mood Project ESTRELLA DAMM VERI meteo.cat RECUPERATION SPORT Colnatur SPORT Camping Ametlla

## COLABORADORES LOCALES

ajuntament de l'Ampolla

AJUNTAMENT DEL PERELLO

AJUNTAMENT DE L'AMETLLA DE MAR

Camping Ametlla

## HEAD SWIMRUN SERIES by GARMIN

La SwimRun eDreams L'Ametlla de Mar by HEAD forma parte del circuito de las HEAD SWIMRUN SERIES by Garmin.

Este circuito nace con la ilusión de unir las mejores carreras de Swimrun de España, bajo un circuito que mantenga el espíritu y la esencia aventurera de los orígenes de este deporte. Carreras en lugares salvajes, de increíble belleza y organizadas con los máximos estándares de calidad, seguridad y respeto por el medio ambiente.

En la SwimRun eDreams L'Ametlla de Mar by HEAD, puntuará la distancia LONG en parejas: masculina, femenina y mixta.

Información: www.headswimrunseries.com

HEAD SWIMRUN SERIES by GARMIN

## FICHA TÉCNICA - LONG

### L'Ampolla > L'Ametlla de Mar

Fecha: 25 Mayo 2019

Distancia: 15km carrera + 3km natación.

Hora salida: 9:00h

Salida: Platja de les Avellanes, L'Ampolla

Llegada: Plaça de l'Alguer, L'Ametlla de Mar

Avituallamientos: 4 y llegada

Límite participantes: 300

Tiempo máximo permitido: 4h (de 9h a 13h)

Servicio autocar a la salida: 7:30h

## FICHA TÉCNICA - SPRINT

### Camping Ametlla > L'Ametlla de Mar

Fecha: 25 Mayo 2019

Distancia: 6,5km carrera + 1,5km natación.

Hora salida: 10:15h

Salida: Camping Ametlla

Llegada: Plaça de l'Alguer, L'Ametlla de Mar

Avituallamientos: 1 y Llegada

Límite participantes: 150

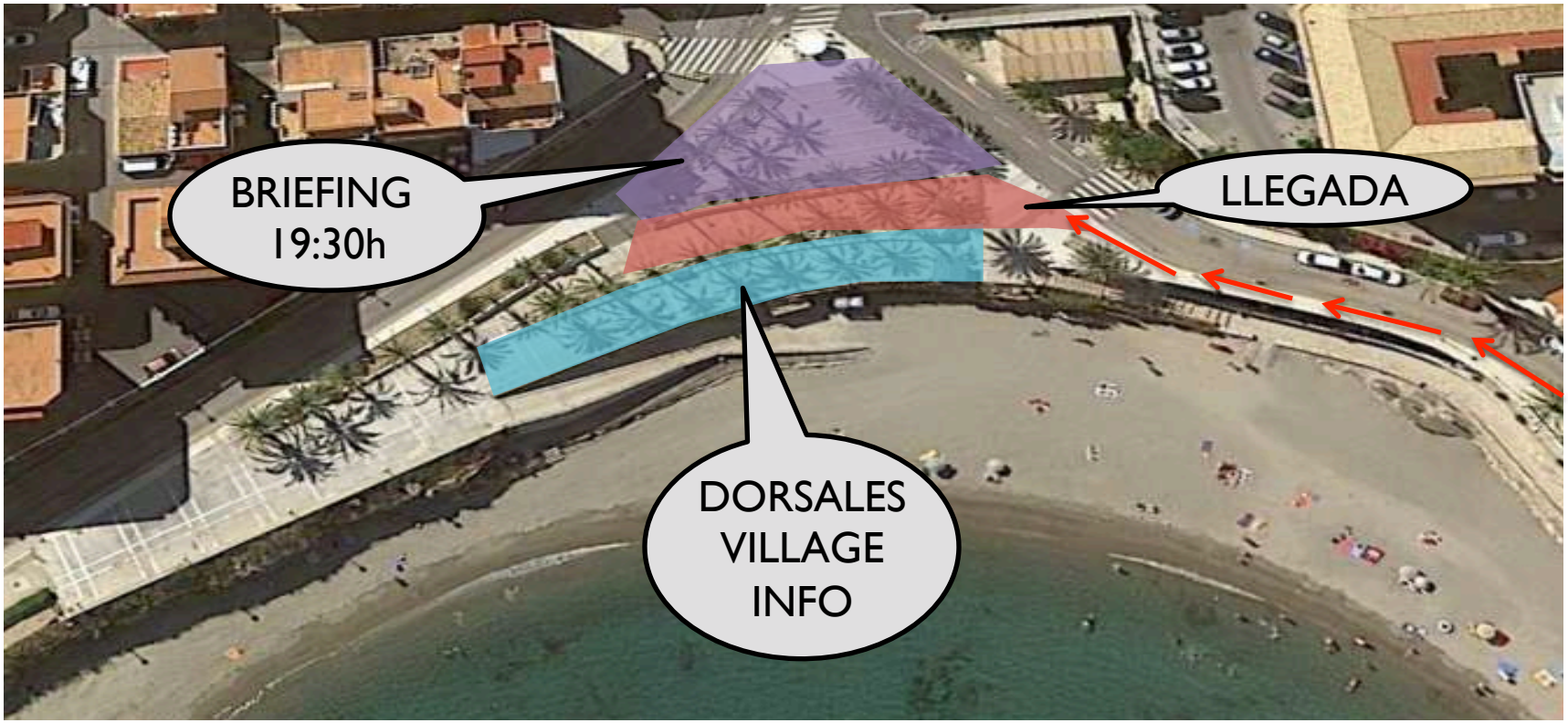
Tiempo máximo permitido: 2h45 (de 10:15h a 13:00h)

Servicio autocar a la salida: 9:00h

## AGENDA

**Viernes 24 de Mayo**

| Horario | Actividad | Ubicación |
|---|---|---|
| De 17h a 20:30h | Entrega Bolsa del participante | Plaza L'Alguer — L'Ametlla de Mar |
| **19:30h** | **Briefing** | **Plaza L'Alguer – L'Ametlla de Mar** |



SWIMRUN eDreams by HEAD

HEAD SWIMRUN SERIES by GARMIN

## AGENDA

### Sábado 25 de Mayo

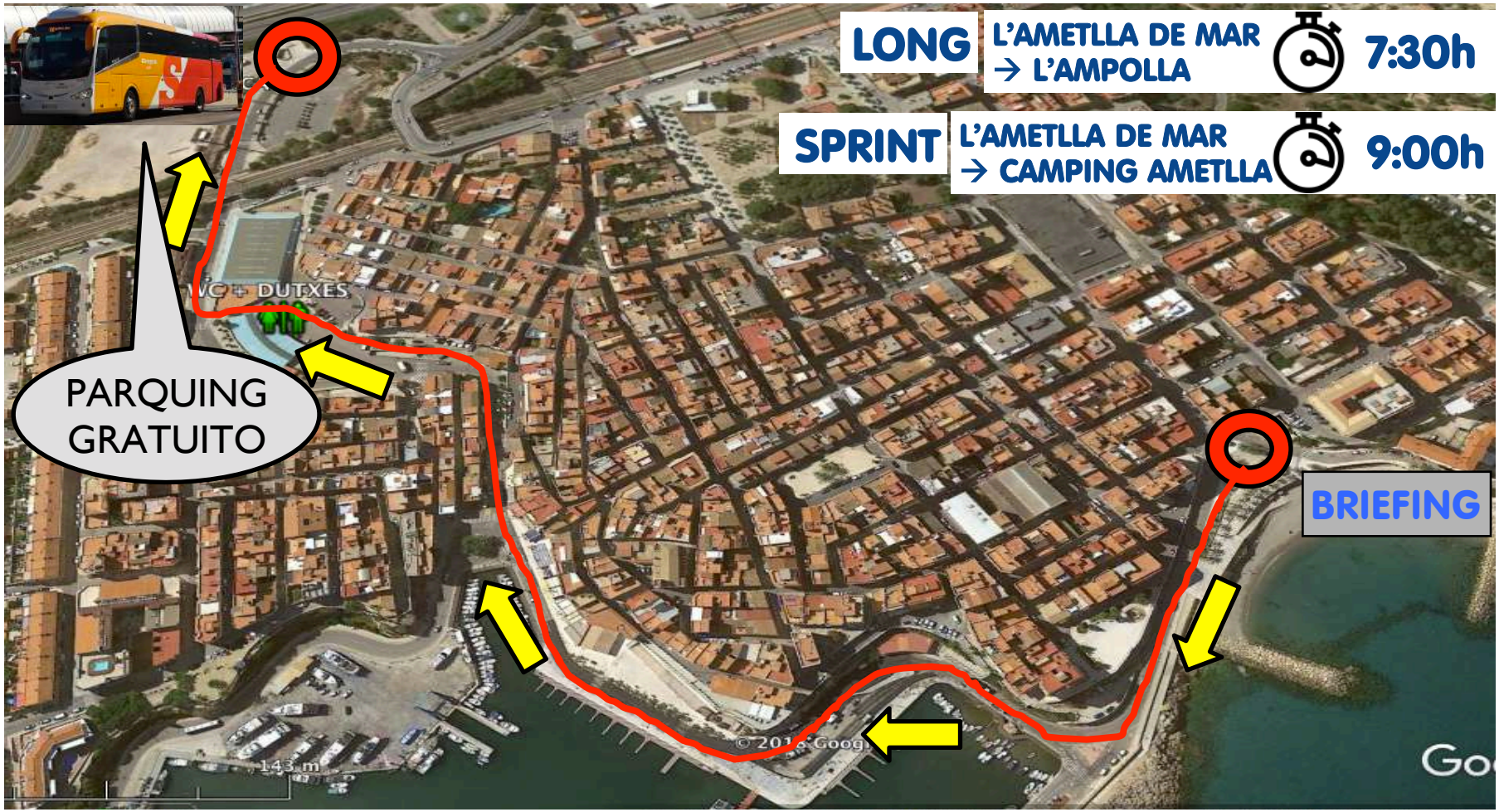
| Horario | | Actividad | Ubicación |
|---|---|---|---|
| **De 7:00h a 7:30h** | **LONG** | **Entrega Bolsa del participante** | **Plaza de L'Alguer – L'Ametlla de Mar** |
| **De 7:30h a 8:45h** | **SPRINT** | **Entrega Bolsa del participante** | **Plaza de L'Alguer – L'Ametlla de Mar** |
| 7:45h | LONG | Traslado L'Ametlla de Mar — L'Ampolla | Párquing de l'Ametlla de Mar |
| 9:00h | SPRINT | Traslado L'Ametlla de Mar — Camping Ametlla | Párquing de l'Ametlla de Mar |
| Hasta las 8:50h | LONG | Tiempo calentamiento+ Guardarropa | Platja de les Avellanes, L'Ampolla |
| Hasta las 10:05h | SPRINT | Tiempo calentamiento + Guardarropa | Càmping Ametlla |
| **9:00h** | **LONG** | **Salica / Inicio** | **Platja de les Avellanes, L'Ampolla** |
| **10:15h** | **SPRINT** | **Salida / Inicio** | **Camping Ametlla** |
| 11:00h / 10:30h | | Llegada primer participante SPRINT / LONG | Plaza L'Alguer — L'Ametlla de Mar |
| 13:00h | | Llegada últim participante SPRINT / LONG | Plaza L'Alguer — L'Ametlla de Mar |
| **13:15h** | | **Entrega de premios** | **Plaza L'Alguer – L'Ametlla de Mar** |

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

eDreams SPORT HEAD hOlistk POWERADE The Mood Project ESTRELLA DAMM VERI meteo.cat RECUPERATION SPORT Colnatur SPORT Camping Ametlla

## TRASLADOS


LONG
L'AMETLLA DE MAR → L'AMPOLLA
7:30h
SPRINT
L'AMETLLA DE MAR → CAMPING AMETLLA
9:00h
PARQUING GRATUITO
WC + DUTXES
BRIEFING

# MATERIAL OBLIGATORIO

**Material opcional:**
- Palas natación
- Pull Buoy o similar
- Cuerda 5m máximo

## SALIDA LONG – L'AMPOLLA

- En l'Ampolla **NO** hay entrega de dorsales.
- Hay servicio de WC.
- El servicio de Guardarropía será una furgoneta de la organización. (8h a 8:45h)
- Todos tendrán que situarse en la cámara de salida antes de las 8:50h para recibir las últimas indicaciones.
- Salida **Todos** - **9:00h**.

SWIMRUN eDreams by HEAD

HEAD SWIMRUN SERIES by GARMIN

## RECORRIDO LONG: L'AMPOLLA > L'AMETLLA DE MAR 15km carrera+ 3km natación

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

eDreams SPORT HEAD hOlistk POWERADE The Mood Project ESTRELLA DAMM VERI meteo.cat RECUPERATION SPORT Colnatur SPORT Camping Ametlla

## SALIDA SPRINT – CAMPING AMETLLA

- Hay servicio de WC.
- El servicio de Guardarropía será una furgoneta de la organización. (9:00h a 10:00h)
- Todos tendrán que situarse en la cámara de salida antes de las 10:05h para recibir las últimas indicaciones.
- Salida **Todos — 10:15h**.

## RECORRIDO SPRINT: CAMPING AMETLLA > L'AMETLLA DE MAR 6,5km carrera+ 1,5km natación

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

eDreams SPORT HEAD hOlistk POWERADE The Mood Project ESTRELLA DAMM VERI meteo.cat RECUPERATION SPORT Colnatur SPORT Camping Ametlla

## Llegada – Plaza de l'Alguer (L'Ametlla de Mar)

SWIMRUN eDreams by HEAD

HEAD SWIMRUN SERIES by GARMIN

# DISTANCIAS Y TIEMPOS DE CORTE LONG

| L'AMPOLLA - L'AMETLLA DE MAR | Run | Swim | DESNIVEL + | Paso Primero | Paso Último | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| SALIDA - LONG | 0 | 0 | | **9:00** | **9:00** | |
| Swim 1 | | 350 | | 9:00:00 | 9:03:30 | 350 |
| Run 1 | 510 | | 35 | 9:02:02 | 9:05:06 | 860 |
| Swim 2 | | 350 | | 9:06:25 | 9:15:36 | 1210 |
| Run 2 - Av.1 | 1.120 | | 74 | 9:10:54 | 9:26:48 | 2.330 |
| Swim 3 | | 400 | | 9:15:54 | 9:38:48 | 2730 |
| Run 3 | 3.450 | | 130 | 9:29:42 | 10:13:18 | 6.180 |
| Swim 4 | | 340 | | 9:33:57 | 10:23:30 | 6520 |
| Run 4 - Av.2 | 510 | | 50 | 9:35:59 | 10:28:36 | 7.030 |
| Swim 5 | | 270 | | **9:39:22** | **10:36:42** | 7300 |
| Run 5 | 2.220 | | 103 | 9:48:14 | 10:58:54 | 9.520 |
| Swim 6 | | 300 | | 9:51:59 | 11:07:54 | 9820 |
| Run 6 - Av.3 | 900 | | 25 | 9:55:35 | 11:16:54 | 10.720 |
| Swim 7 | | 250 | | 9:58:43 | 11:24:24 | 10.970 |
| Run 7 | 1.500 | | 50 | 10:04:43 | 11:39:24 | 12.470 |
| Swim 8 - Av.4 | | 800 | | 10:14:43 | 12:03:24 | 13.270 |
| Run 8 | 3.440 | | 64 | 10:28:28 | 12:37:48 | 16.710 |
| Swim 9 | | 440 | | 10:33:58 | 12:51:00 | 17.150 |
| Run 9 | 1.200 | | 55 | 10:38:46 | 13:03:00 | 18.350 |
| LLEGADA / TOTAL: | 14980 | 3250 | 583 | | | |
| TOTAL: | 18.230 | | | | | |

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

eDreams SPORT HEAD hOlistk POWERADE The Mood Project ESTRELLA DAMM VERI meteo.cat RECUPERATION SPORT Colnatur SPORT Camping Ametlla

# DISTANCIAS Y TIEMPOS DE CORTE SPRINT

| CAMPING AMETLLA - L'AMETLLA DE MAR | Run | Swim | DESNIVEL + | Paso Primero | Paso Último | TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **SALIDA - SPRINT** | 0 | 0 | | **10:15** | **10:15** | |
| **Run 1** | 700 | | 3 | 10:17:48 | 10:22:00 | 700 |
| **Swim 1** | | 250 | | 10:20:55 | 10:29:30 | 950 |
| **Run 2** | 1.500 | | 35 | 10:26:55 | 10:44:30 | 2.450 |
| **Swim 2** | | 800 | | 10:36:55 | 11:08:30 | 3250 |
| **Run 3 - Av.1** | 3.440 | | 61 | 10:50:41 | 11:42:54 | 6.690 |
| **Swim 3** | | 440 | | 10:56:11 | 11:56:06 | 7130 |
| **Run 4** | 1.200 | | 52 | 11:00:59 | 12:08:06 | 8.330 |
| **LLEGADA / TOTAL:** | 6840 | 1490 | 151 | | | |
| | 82,11% | 17,89% | | | | |
| **TOTAL:** | 8330 | | | | | |

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

eDreams SPORT HEAD hOlistk POWERADE The Mood Project ESTRELLA DAMM VERI meteo.cat RECUPERATION SPORT Colnatur SPORT Camping Ametlla

SWIMRUN eDreams by HEAD

HEAD SWIMRUN SERIES by GARMIN

prueba combinada

# MARNATON SWIMRUN eDreams L'AMETLLA DE MAR by HEAD - LONG

*por Marnaton*

Abre esta ruta escaneando este código QR desde la barra de búsquedas de la App de Wikiloc

wikiloc

Rutas del Mundo

Descubre más rutas en **es.wikiloc.com**

Impreso por el usuario Marnaton de Wikiloc

prueba combinada

# MARNATON SWIMRUN eDreams L'AMETLLA DE MAR by HEAD - SPRINT

*por Marnaton*

Abre esta ruta escaneando este código QR desde la barra de búsquedas de la App de Wikiloc

wikiloc

Rutas del Mundo

Descubre más rutas en **es.wikiloc.com**

Impreso por el usuario Marnaton de Wikiloc

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATON

eDreams SPORT HEAD hOlistk POWERADE The Mood Project ESTRELLA DAMM VERI meteo.cat RECUPERATION SPORT Colnatur SPORT Camping Ametlla