SWIM RUN CABO DE PALOS

2024

GUIA DEPORTISTA

AGENDA

VIERNES 4 DE OCTUBRE

ENTREGA DE DORSALES/CHIP

Hostel Sub up de 18:00 a 20:00 horas

BREAFING

Hostel Sub up a las 20:00 horas

AGENDA

SABADO 5 DE OCTUBRE

ENTREGA DE DORSALES — 8:30 a 9:15
Hostel Sub up

SALIDA HALF — 10:00 Horas
Cala Reona

SALIDA SPRINT — 10:30 Horas
Cala Reona

CEREMONIA PREMIOS — 13:00 Horas
Playa Levante

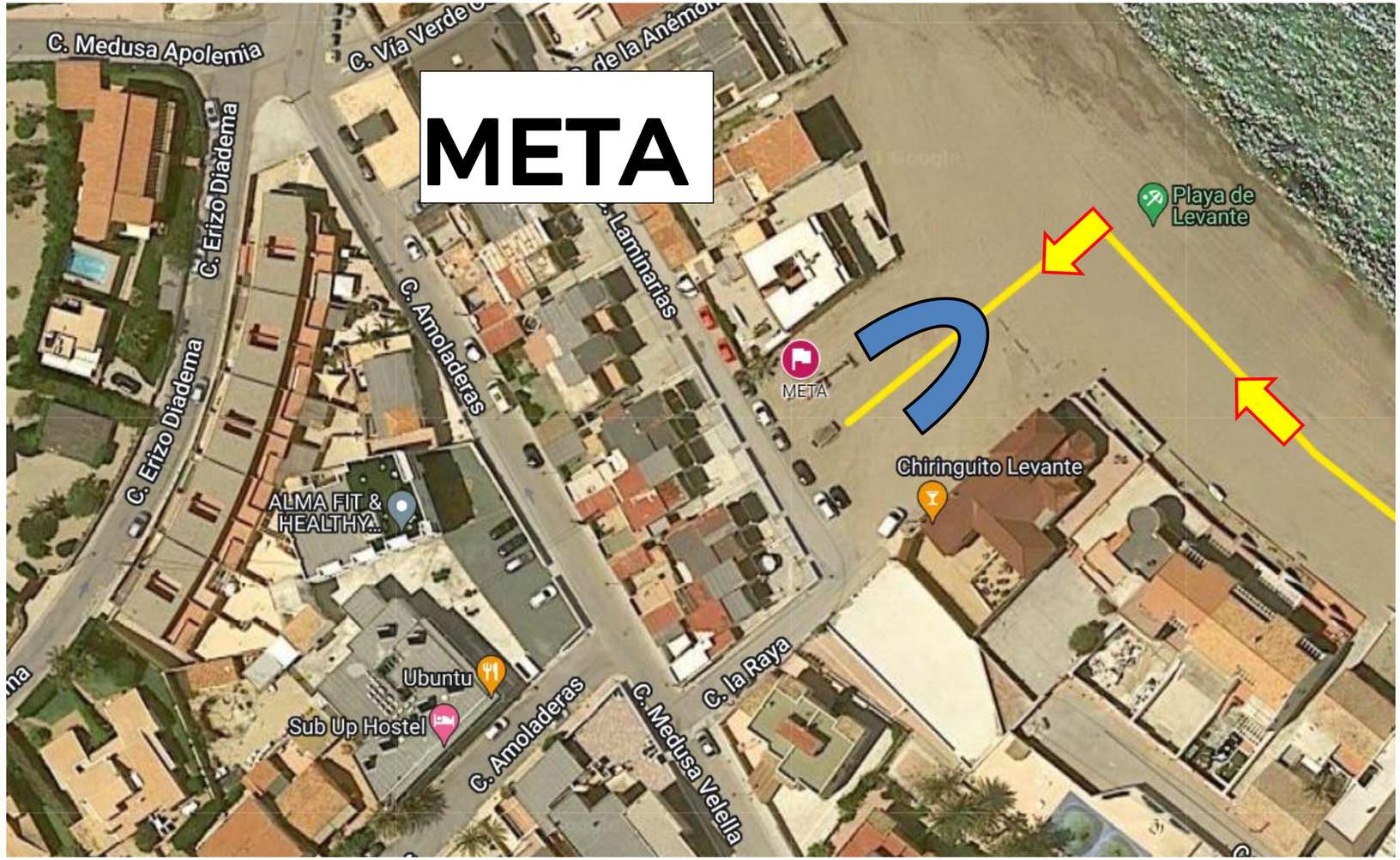
UBICACION de la SALIDA

CALA REONA

No hay servicio de BUS y hay que acceder andando
y/o calentando desde el Sub up, son 12 minutos. Estará señalizado.

UBICACION de la META

PLAYA DE LEVANTE



A 100 metros del Sub up, allí tenéis duchas.

MATERIAL OBLIGATORIO

1

PETO

2

GORRO

3

GAFAS NATACION

4

SILBATO

5

ZAPATILLAS

MATERIAL OPTATIVO

1

PALAS

2

PULL BUOY

3

GAFAS

4

SISTEMA UNION

5

PANTORILLAS

PETOS Y GORROS

PAREJA

INDIVIDUAL

DISTANCIA SPRINT

FICHA TECNICA

	SWIM	RUN	TOTAL
DISTANCIA	2.570 m.	5.300 m.	**8.000 m.**
PORCENTAJE	32 %	68%	
Nº TRAMOS	4	5	
TRAMO MÁS LARGO	795 m.	1.800 m.	

DISTANCIA POR TRAMO

Segmento	Disciplina	Distancia
1	RUN 1*	1.800
2	SWIM 1*	790
3	RUN 4	600
4	SWIM 4	380
	AVITUALLAMIENTO	
5	RUN 5	1000
6	SWIM 5	750
7	RUN 6	1.300
8	SWIM 6	650
9	RUN 7	600
TOTAL		7.870
SWIM	32,66%	2.570
RUN	67,34%	5.300

* Segmento más largo

DISTANCIA HALF

FICHA TECNICA

	SWIM	RUN	TOTAL
DISTANCIA	3.958 m.	11.459 m.	**15.500 m.**
PORCENTAJE	25 %	75%	
Nº TRAMOS	6	7	
TRAMO MÁS LARGO	800 m.	4.100 m.	

DISTANCIA POR TRAMO

Segmento	Disciplina	Distancia
1	RUN 1	1.200
2	SWIM 1	625
3	RUN 2*	4.100
AVITUALLAMIENTO LIQUIDO		
4	SWIM 2*	800
5	RUN 3	2.600
AVITUALLAMIENTO		
6	SWIM 3	790
7	RUN 4	600
8	SWIM 4	380
AVITUALLAMIENTO		
9	RUN 5	1.000
10	SWIM 5	750
11	RUN 6	1.300
12	SWIM 6	613
13	RUN 7	659
TOTAL		15.417
SWIM	25,67%	3.958
RUN	74,33%	11.459

* Segmento más largo

SWIMRUN CABO DE PALOS

GRACIAS