3à ETAPA SWIM-RUN FINAL Playa de Mogàn

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 15 de diciembre a las 16:00 horas y el lugar de la prueba será la Playa de Mogàn.
El SWIMRUN es una modalidad deportiva multidisciplinar de natación y carrera en la que se puede competir individualmente, en pereja y por relevos. Consiste en repetir varias veces, sin pararse, pasando de la natación a la carrera a pie.

-RECORRIDO 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.

-ATLETAS INDIVIDUALES: se nada y se corre siempre con gorro y zapatillas hasta la meta.
-PAREJAS: se nada y se corre siempre con gorro y zapatillas, es permitido ayudarse y se entra en meta juntos,
-RELEVOS: nadador + corredor. Los relevos tendrán un box de cambio rápido que se hace con el toque de la mano. Entra en meta solo el corredor.

*NO es permitido llevar palas, pull-buoy y neopreno.

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 entre miercoles 12 diciembre enviando la autorizaciòn firmada por el padre/madre/tutor a: gabriele@balestrini-team.it

PROGRAMA y HORARIOS

Sabado 15 diciembre

14:00 a 15:30: entrega de las bolsa de los corredores.
14:45 a 15:15 reuniòn de los niños.
15:30: SALIDA AGUA-RUN KIDS
15:50: Breefing técnico y presentación de los atletas.
16:00: SALIDA SWIMRUN individuales, parejas y relevos.
22:30: Entrega de premios y super sorteo final con el número dorsal.

PREMIOS

Cat. INDIVIDUALES 1/10 chicos 1/5 chicas
Cat. PAREJAS 1°-2°-3° general 1°-2°-3° mixta 1°-2°-3° chica-chica
Cat. RELEVOS 1°-2°-3° general 1°-2°-3° mixta 1°-2°-3° chica-chica
GRAN SORTEO

INSCRIPCIONES :
www.rockthesport.com/es/evento/swim-run-final-mogan