SWIMRUN
eDreams MARNATON
by HEAD
CAP DE CREUS
26 OCTUBRE
18 km run + 5 km swim
5 km run + 1,5 km swim

El **sábado 26 de octubre** tendrá lugar la cuarta edición de la **SwimRun eDreams Cap de Creus by HEAD**. Una espectacular prueba que alterna distintos tramos de carrera con tramos de natación, sin transiciones. Contaremos con dos distancias, una Sprint completamente renovada de 5km de carrera y 1,5km de natación entre Cadaqués y Port Lligat. Y la prueba Long de 18km de carrera y 5km de natación, de Rosas a Cadaqués.

Modalidad individual y por parejas.

Toda la información turística de Cadaqués en: www.visitcadaques.org
Toda la información turística de Roses en: www.visit.roses.cat/
Toda la información turística del Parque Natural del Cap de Creus en: http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/cap-creus/

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

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

COLABORADORES LOCALES

Ajuntament de Roses

Ajuntament de Cadaqués

Parc Natural de Cap de Creus

PIZZERIA La Gritta CADAQUÉS

ESCOLA D'EN MAR CADAQUÉS

Serveis Marítims PROMAR

HEAD SWIMRUN SERIES by GARMIN

La cuarta SwimRun eDreams Cap de Creus 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 al medio ambiente.

En la SwimRun eDreams Cap de Creus by HEAD, puntuará la distancia HALF en parejas: masculina, femenina y mixta.

Información: www.headswimrunseries.com

HEAD SWIMRUN SERIES by GARMIN

FICHA TÉCNICA LONG

Roses > Cadaqués

Fecha: 26 Octubre 2019

Distancia: 18km carrera + 5km natación.

Hora salida: 9:00h parejas / 9:10h individual

Salida: Puerto de Roses.

Llegada: Paseo de Cadaqués.

Avituallamientos: 4 y llegada

Límite participantes: 300

Tiempo máximo permitido: 5h (de 9h a 14h)

Servicio autocar a la salida: 7:45h

FICHA TÉCNICA SPRINT

Cadaqués

Fecha: 26 Octubre 2019

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

Hora salida: 9:00h

Salida: Platja Gran de Cadaqués.

Llegada: Paseo de Cadaqués.

Avituallamiento: 1 y Llegada

Límite participantes: 200

Tiempo máximo permitido: 1h45 minutos

Edad mínima para participar: 12 años

AGENDA

Viernes 25 de Octubre

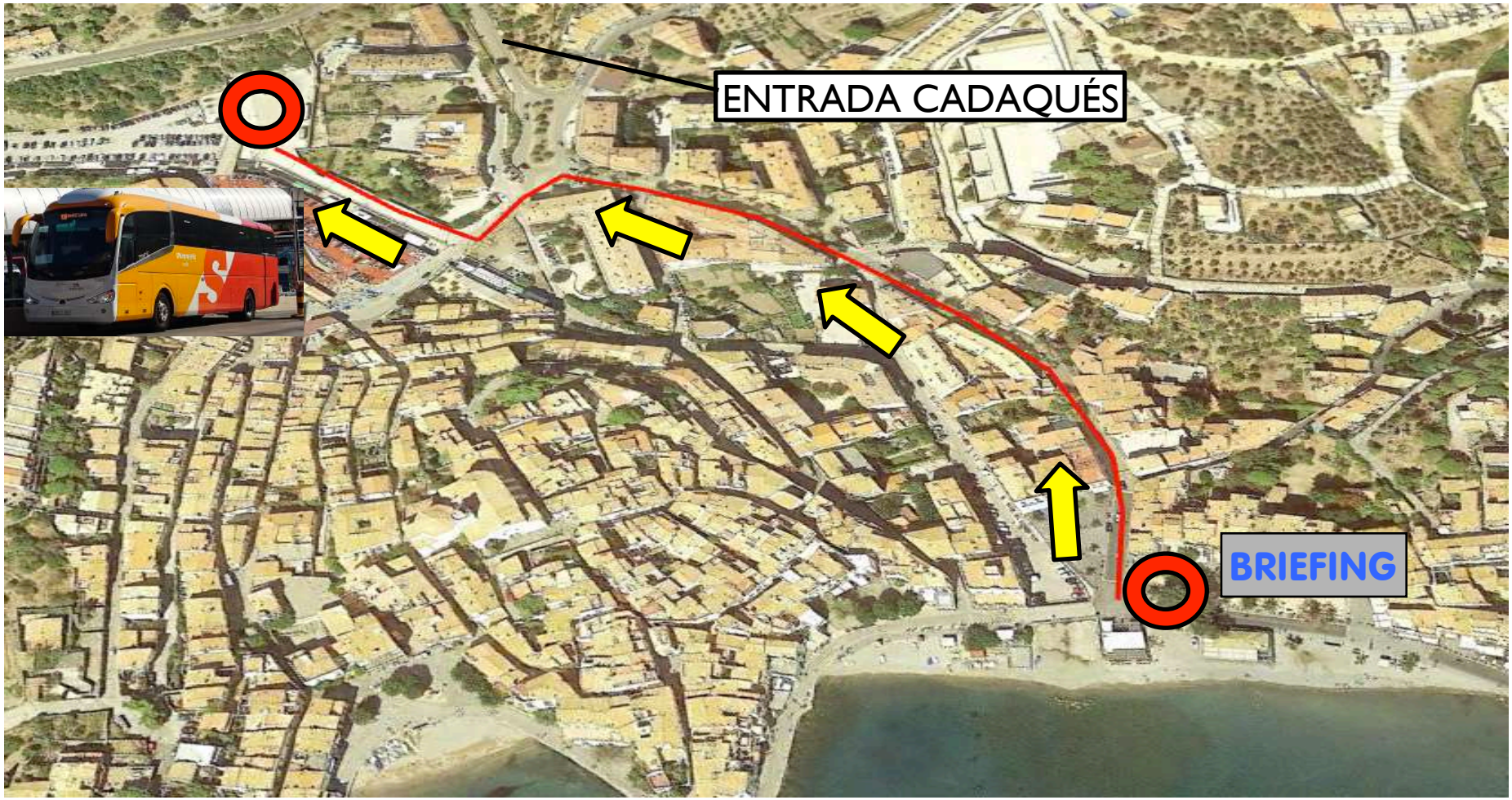
Horario	Actividad	Ubicación
De 17h a 21h	Entrega Bolsa del participante	Paseo de Cadaqués
19:30h	**Briefing Francés y Castellano**	**Paseo de Cadaqués**

AGENDA

Sábado 26 de Octubre

De 7:00h a 7:30h	**LONG**	**Entrega Bolsa del participante**	**Paseo de Cadaqués**
De 8:00h a 8:30h	**SPRINT**	**Entrega Bolsa del participante**	**Paseo de Cadaqués**
7:45h	LONG	Traslado Cadaqués — Puerto de Rosas	Estación autobuses Cadaqués
De 8:00h a 8:50h	LONG	Guardarropía + Tiempo de Calentamiento	Puerto de Roses
De 8:00h a 8:50h	SPRINT	Guardarropía + Tiempo de Calentamiento	Paseo de Cadaqués
8:50h		Últimas indicaciones	Cámara de salida
9:00h	**SPRINT**	**Salida / Inicio Todos**	**Platja Gran, Cadaqués**
9:00h	**LONG**	**Salida / Inicio Parejas**	**Puerto de Rosas**
9:10h	**LONG**	**Salida / Inicio Individual**	**Puerto de Rosas**
9:35h / 11:10h		Llegada primer participante SPRINT / LONG	Paseo de Cadaqués
10:45h / 14:00h		Llegada último participante SPRINT / LONG	Paseo de Cadaqués
13:30h		**Entrega de premios**	**Paseo de Cadaqués**

ESTACIÓN AUTOBUSES SARFA (TRASLADOS LONG)



MATERIAL OBLIGATORIO

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

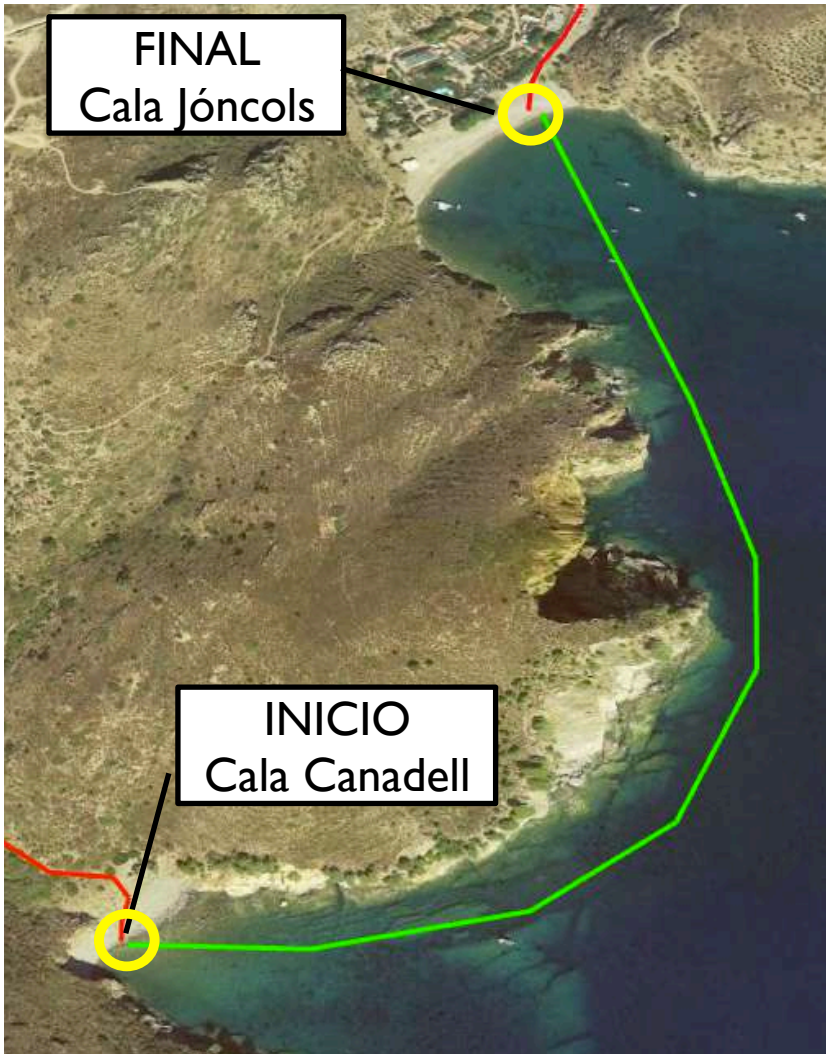
SALIDA - PORT DE ROSES

- En Roses **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 **parejas** - **9:00h**.
- Salida **individual** — **9:10h**.

RECORRIDO ROSES > CADAQUÉS 18km carrera+ 5km natación

CRONOSWIM LONG

Distancia: 1km

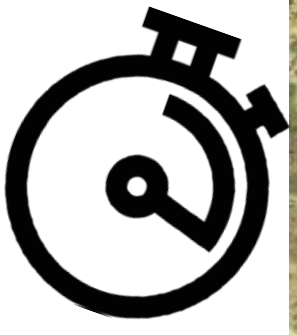


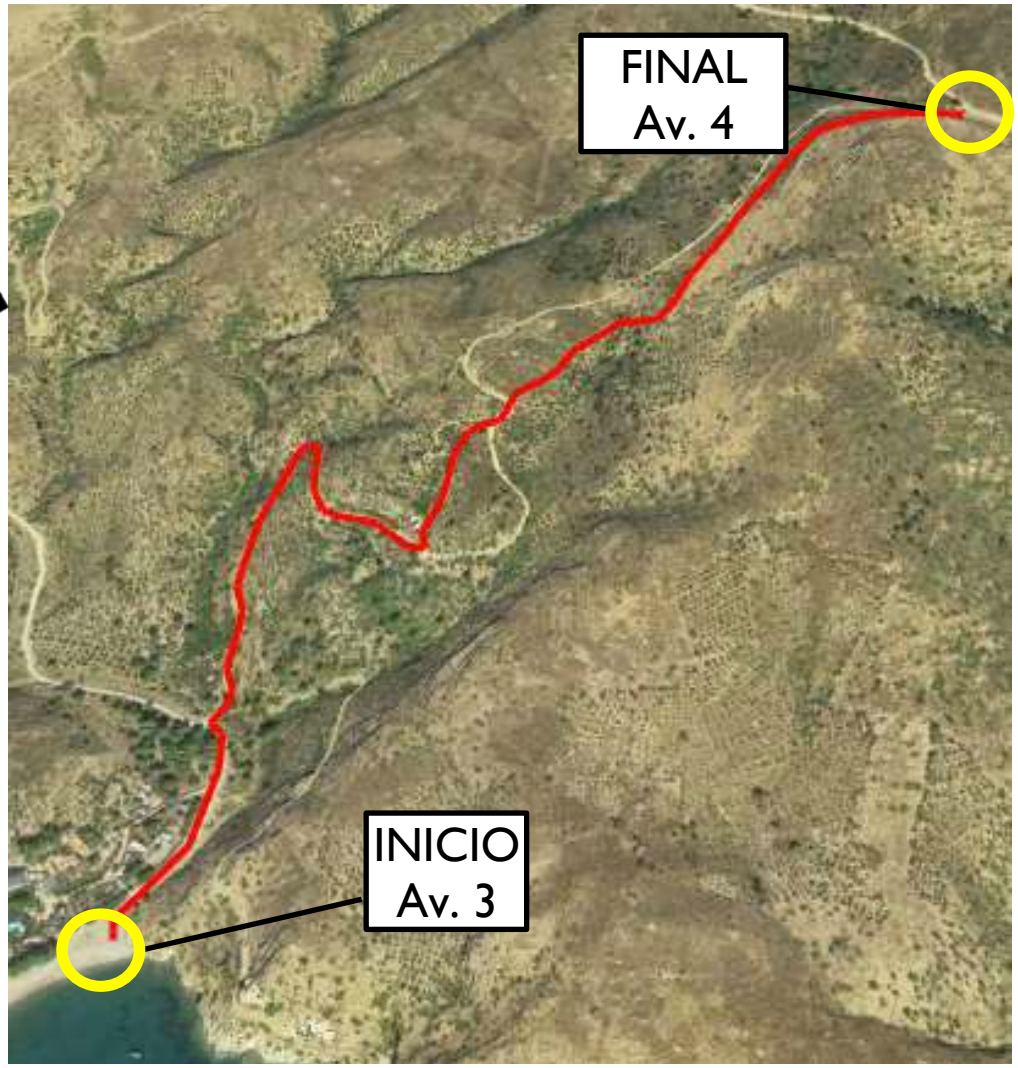
PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

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

CRONOESCALADA LONG





Distancia: 1,8km

Desnivel Positivo acumulado: + 230m

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

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

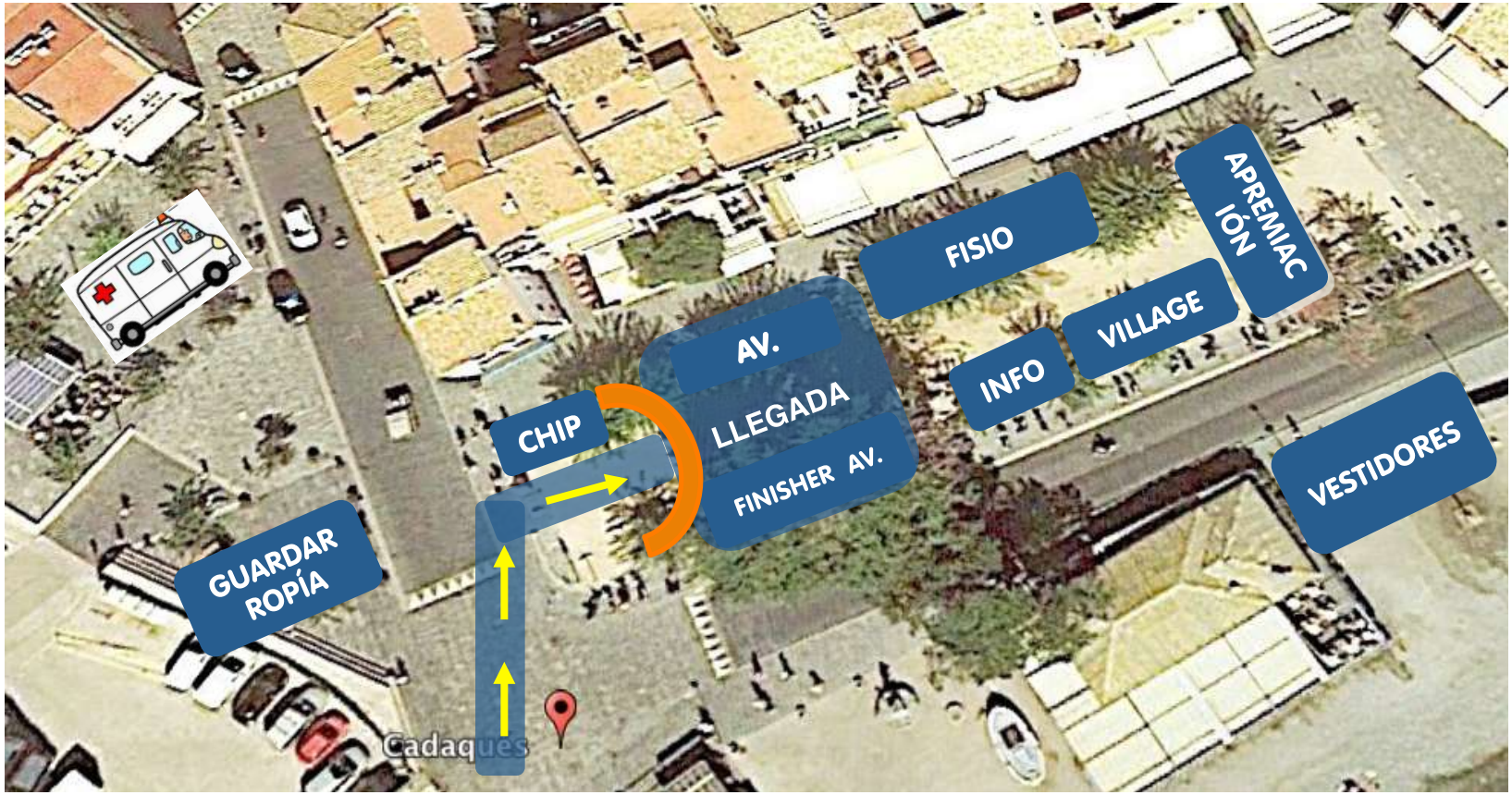
RECORRIDO CADAQUÉS SPRINT – 5km carrera+ 1,5km natación

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

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

LLEGADA – PASEO DE CADAQUÉS - TODOS



DISTANCIAS Y TIEMPOS DE CORTE LONG

Roses - Cadaqués	RUN (m)	SWIM (m)	Desnivel +	TIME 1r	TIME último
SALIDA	0	0	0	9:00	9:00
Run 1	2.600		51	9:10	9:26
Swim 1		470		9:16	9:36:30
Run 2	590		22	9:20	9:43:30
Swim 2		490		9:27	9:57
Run 3 (av.1)	2.930		135	9:38	10:24
Swim 3		1.000		9:51	10:54
Run 4	860		82	9:55	11:01
Swim 4		430		10:01	11:15
Run 5 (av.2)	1.600		73	10:07	11:30
Swim 5		450		10:13	11:45
Run 6	1.500		85	10:19	12:03
Swim 6		1.000		10:32	12:33
Run 7 (av.3 i 4)	6.400		240	10:57	13:33
Swim 7		450		11:03	13:48
Run 8	370		6	11:05	13:52
TOTAL	**16.850**	**4290**	**694 (aprox)**	**11:10**	**14:00**

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATION

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

DISTANCIAS Y TIEMPOS DE CORTE SPRINT

	Run (m)	Swim (m)	TIME 1r	TIME último
SALIDA - SPRINT	0	0	9:00	9:00
Swim 1		170	9:02:08	9:05:06
Run 1	1.200		9:06:56	9:18:18
Swim 2		420	9:12:11	9:30:54
Run 2	500		9:14:11	9:36:24
Swim 3		140	9:15:56	9:40:36
Run 3	1.150		9:20:32	9:53:15
Swim 4		500	9:26:47	10:08:15
Run 4 (av.1)	1.050		9:30:59	10:19:48
Swim 5		190	9:33:21	10:25:30
Run 5	610		9:35:47	10:32:13
Swim 6		130	9:37:25	10:36:07
Run 6	300		9:38:37	10:39:25
LLEGADA / TOTAL:	**4.810**	**1550**	**9:40:00**	**10:45:00**

prueba combinada

MARNATON SWIMRUN eDreams CAP DE CREUS 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 CAP DE CREUS 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 La Grilla

Parc Natural de Cap de Creus

Superfície terrestre: 10.780 ha

"Només protegim allò que estimem,
però només estimem el que coneixem"

"We only protect what we love,
but we only love what we know"

Parc Natural de Cap de Creus

Superfície marina : 3.064 ha

"Solo protegemos lo que amamos,
pero solo amamos lo que conocemos"

"Nous ne protégeons que ce que nous aimons,
mais nous n'aimons que ce que nous connaissons"