



REGLAMENTO SWIM RUN CABO DE PALOS

Descripción

Es una disciplina deportiva del Triatlón que se desarrolla en el entorno natural donde se combinan varios tramos de natación y tramos de carrera a pie por un recorrido balizado donde los participantes deberán completar el recorrido sin recibir ayuda externa, ni valerse de medios motorizados.

Prueba

La **Swimrun Cabo de Palos - Costa Mediterránea**, está compuesto de dos distancias; Half de 19 km y Sprint de 9 km. Se celebrará el próximo sábado **29 de Octubre de 2022** y se podrá participar en la modalidad de pareja o individualmente.

Campeonato de Murcia de Swim Run – Distancia Sprint de la Federación Murciana de Triatlón.

HALF (19,400 km)

Es la distancia intermedia y la más común en el Swimrun. Carreras de aproximadamente 16 a 20 km en total, con algún tramo de natación algo más largo y tramos de carrera a pie que pueden llegar hasta los 4 km. Es la distancia ideal para aquellos participantes que ya han corrido alguna prueba de triatlón en cualquiera de sus distancias, nadadores de aguas abiertas y corredores de Trail o carreras de asfalto.

9 tramos de Run. Total de 14,6 km

8 tramos de Swim. Total de 4.8 km.

Salida a las 10:00 h / Tiempo máximo: 3h.

SPRINT (9,400 km)

Carrera corta, con tramos muy asequibles de natación y carrera diseñado para participantes que se inician en esta modalidad y quieren probar.

La competición discurre a través de las playas y pistas del término municipal de Cabo de Palos combinando trail running y natación en aguas abiertas.

5 tramos de Run. Total de 7,2 km

4 tramos de Swim. Total de 2,2 km.

Salida a las 10:30 h / Tiempo máximo: 2h.



Cuota de inscripción

Las inscripciones para cualquiera de las pruebas del Swimrun Costa Mediterranea se deben realizar por internet, exclusivamente en la web www.swimruncostamediterranea.com.

La inscripción supone la aceptación de todos los artículos del presente reglamento, así como de las condiciones de participación.

Todos los participantes cuentan con un seguro de accidentes incluido en la inscripción.

PRUEBA	PRECIO
Half Individual	65 €
Half Parejas	130 €
Sprint Individual FEDERADO	50 €
Sprint Individual OPEN	55 €
Sprint Parejas FEDERADO	100 €
Sprint Parejas OPEN	110 €

Incluye

- Regalo exclusivo finisher.
- Medalla Finisher para todos.
- Peto dorsal y gorro de natación.
- Pulsera identificativa personal.
- Seguro de accidentes.
- Asistencia sanitaria durante la carrera.
- Avituallamientos intermedios.
- Almuerzo en la llegada.
- Guardarropía.
- Cronometraje con chip.
- Clasificación on line.
- Servicio de fisioterapia y masaje en la llegada.
- Trofeos y regalos para los ganadores.



Material técnico obligatorio:

- **Neopreno:** (Será obligatorio o no dependiendo de las condiciones de temperatura y seguridad). Pese a ser muy recomendable siempre, **SOLO** será obligatorio en el caso de que la temperatura del agua sea inferior a los 17°C. En el mar puede variar la temperatura del agua, en función de la temperatura exterior. Por ello la organización informará antes de la carrera sobre la temperatura del agua y la consiguiente obligatoriedad (o no) del neopreno.
- **Pull Buoy:** Ayuda a la flotabilidad de las piernas. Es obligatorio que vaya enganchado a la pierna o cintura.
- **Gorro de natación:** de silicona proporcionado por la organización para ser más visibles y facilitar la identificación.
- **Chip:** entregado por la organización colocado correctamente en el tobillo. Devolver al finalizar la prueba.
- **Dorsal Peto:** proporcionado por la organización con el número de dorsal.
- **Silbato acuático:** Accesorio de seguridad, uno por persona.
- **Zapatillas:** recomendables con buen agarre y buen drenaje del agua.

La organización comprobará que todos los participantes lleven el material obligatorio antes de entrar a la zona de salida. En el caso de no llevar estos artículos a la salida no se podrá participar.

Material optativo recomendable y permitido:

- **Gafas de natación:** Recomendable gafas cómodas y con buen ajuste, recomendable de silicona.
- **Palas:** ligeras, cómodas y resistentes para ayudar en la progresión en el agua.
- **Sistema de unión:** Cuerda/goma elástica para mantenerse unidos y ayudarse. (largada máxima 10m).
- **Pantorrilleras:** te aportan flotabilidad y protección.
- **Vaso de silicona:** no se darán vasos en los avituallamientos por lo que recomendables llevar el tuyo propio, para ayudar al medio ambiente.

Material prohibido:

- **Boya de flotación:** Elemento de aire que da visibilidad en las aguas abiertas. Prohibido en competición.
- **Manguitos** flotadores o **cinturones** de flotación: Prohibido en competición.
- **Tuba:** Permite nadar sin levantar la cabeza. Prohibido en competición.
- **Aletas:** Prohibido en competición.



IMPORTANTE: El material que se lleve al principio de la prueba debe de llevarse durante todo el recorrido hasta la meta, no pudiendo arrojar nada ni deshacerse de él.

Salidas

- La salida de la prueba Half será a las 10 horas desde Parking del Parque Natural de Calblanque.
- La salida de la prueba Sprint será a las 10:30 horas desde Cala Reona en Cabo de Palos.

Meta

Situada en la Playa de Levante en Cabo de Palos.

Marcaje

El recorrido de carrera a pie estará marcado con cinta cada pocos metros. Todo el recorrido se realizará por caminos marcados por la organización, salir de ellos queda completamente prohibido y supondrá la descalificación de equipo o participantes.

Las parejas no se pueden separar más de 10 m, tanto en el agua como en la carrera a pie. Abandonar a la pareja o separarse más de la distancia permitida, supondrá la descalificación de la pareja.

Las zonas de entrada al agua serán abiertas para poder entrar por varios sitios. Siempre respetando la zona señalizada para ello.

El recorrido de natación estará balizado con boyas, solo en las travesías largas o en los casos en los que el recorrido a realizar sea complicado, los nadadores tendrán que nadar siempre entre las boyas y la costa con la finalidad de garantizar su seguridad.

La salida del agua estará marcada por flybanner, banderas y voluntarios. Se tiene que salir por donde aparecen estas indicaciones, ya que es la zona más segura para los participantes.

Para el buen desarrollo de la prueba, la organización se reserva el derecho de cambiar el balizamiento y/o el recorrido total o parcialmente, en caso de corrientes, medusas, olas y/ o viento. Estos cambios serán comunicados previamente, durante el briefing.



Apoyo a los participantes durante el evento

Los participantes serán custodiados por palistas, motos de agua y embarcaciones de apoyo en el mar y por voluntarios en la carrera a pie.

1. Embarcaciones de apoyo

Las embarcaciones de apoyo a motor, señalizadas gobernarán respetando en todo momento una cierta distancia de seguridad. Habrá embarcaciones de apoyo generales, para cubrir el seguimiento de la travesía, así como embarcaciones que contarán con tripulantes especializados en rescate y primeros auxilios.

2. Voluntarios

Estos estarán repartidos por el circuito de carrera a pie y las salidas del agua, su objetivo es ayudar a los participantes, indicar y procurar en caso de lesión poder avisar o guiar al equipo al punto médico más próximo.

Evacuación

En el caso de condiciones adversas y/o de fuerza mayor, la organización se verá obligada a anular la prueba procediendo a la evacuación de todos los participantes. En el caso de que un participante tenga que ser evacuado, la organización establecerá uno o más puntos de evacuación con asistencia sanitaria en función del recorrido.

Modificación del recorrido

Por causas de fuerza mayor ajenas a su voluntad la organización se reserva el derecho de suspender, desviar, neutralizar o modificar las franjas horarias y/o los recorridos y avituallamientos del evento, NO DEVOLVIENDO EL IMPORTE DE LA INSCRIPCIÓN EN NINGÚN CASO.

Puestos de control y avituallamientos

Durante el recorrido existirán puntos de control. Para ello todos los corredores llevarán un chip y pulsera identificativa.

- **HALF:** Avituallamientos, 3 (km 9, km 13 y Meta)
- **SPRINT:** Avituallamientos, 2 (km 1,5 km 5,5 y Meta)

La organización facilitará el avituallamiento, que consistirá en agua, bebidas isotónicas, fruta y geles durante el evento y en la zona de meta. Los puntos de avituallamiento estarán ubicados en tierra y designados por la organización. Los



corredores decidirán libremente en cada caso si se paran o continúan adelante con la prueba hasta el siguiente avituallamiento. No es obligatorio pararse en los avituallamientos, aunque sí que es muy recomendable.

Existirán cubos de basura a la salida de cada avituallamiento, cualquier corredor que tire basura en el recorrido será descalificado.

En cada avituallamiento habrá un punto de primeros auxilios y un organizador con una radio.

Categorías y premios

Para ambas pruebas habrá una clasificación general para participantes individuales y otra para parejas. En el caso de participantes en pareja tendrán que entrar juntos a la meta y en el caso de que entren separados (a menos de 10 m) se contará siempre el tiempo del último a pasar por meta.

Campeonato de Murcia de Swim Run – Distancia Sprint

Individual: 1º, 2º y 3º masculino y femenino

Parejas: 1ª, 2ª y 3ª Masculina, femenina y mixta (los 2 miembros de la pareja deben pertenecer al mismo club)

Equipos: A los 3 primeros Clubs - (suma tiempos 3 parejas mixtas del mismo club)

Premios Generales

PAREJAS

- 3 primeros clasificados hombres
- 3 primeras clasificadas mujeres
- 3 primeros clasificados mixtos

INDIVIDUALES

- 3 primeros clasificados hombres
- 3 primeras clasificadas mujeres

Nota: No se entregarán trofeos a aquellas categorías que no tengan un mínimo de tres participantes.



Aceptación del reglamento

El itinerario de las pruebas respeta las playas, los caminos y las sendas existentes. Los corredores deben proteger y respetar el entorno natural en que se celebran las carreras, especialmente en cuanto a señalización, papeleras, limpieza del recorrido, zonas señalizadas por su fácil degradación o por cualquier otro motivo, etc; además de compartir con el resto de turistas o visitantes de dichas zonas el entorno que no estará limitado a tal uso.

Es obligación de los competidores llevar sus desperdicios, envases, papeles, etc., hasta la meta o los lugares señalados por la organización. Cualquier elemento propio roto, usado en la competición (palas, pull-boys, riñoneras, etc.) se puede entregar en un control para ser retirado. Los corredores que no los depositen en una zona habilitada serán descalificados.

Todos los corredores deben realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación. Queda expresamente prohibido atajar por terrenos no balizados. No respetar esta prohibición

lleva aparejada una penalización de 30 minutos en el primer caso y la descalificación para los siguientes.

Los corredores, dentro de sus posibilidades, deben prestar socorro a cualquier participante que se encuentre en peligro o se haya accidentado y quedan obligados a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. Esta norma es básica y no respetarla comporta la descalificación inmediata. En todo el recorrido, los participantes deben seguir las instrucciones de los miembros de los controles.

Tanto la inscripción en la distancia Half como en la Sprint, implica la plena aceptación de este reglamento. Los organizadores quedan eximidos de cualquier responsabilidad en caso de accidente o de daños corporales sufridos antes, durante o después de las competiciones, aunque se dispone de un seguro de responsabilidad civil y de accidentes para las personas que participen en las mencionadas carreras.

SWIMRUN COSTA MEDITERRANEA pide la ayuda de todos para no dejar huella y dejar después del evento un espacio mejor del que nos hemos encontrado.

Como nadador de aguas abiertas y corredor de montaña respeta y protege el medio ambiente. Contamos con tu colaboración.