

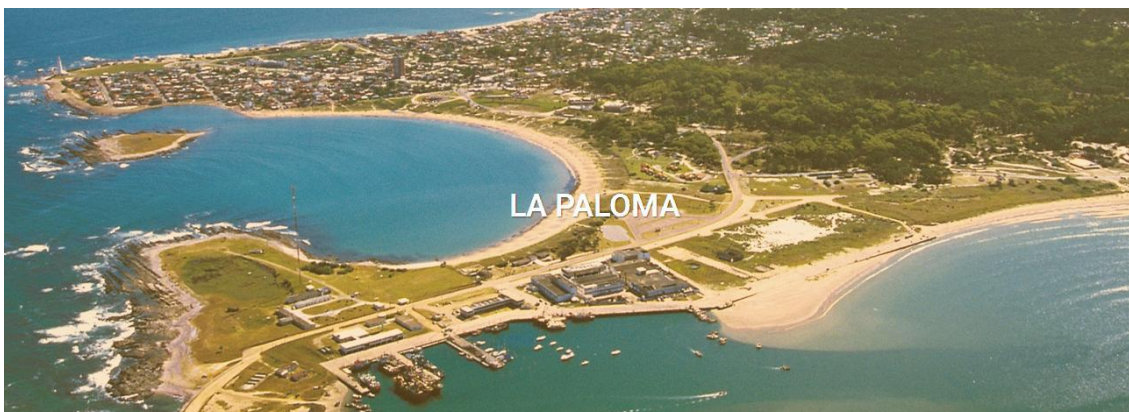


MANUAL DEL **COMPETIDOR**

03/02/2018

ÍNDICE:

1. Bienvenida
2. Organizador
3. Retiro de kits
4. Cronograma y horarios
5. Descripción de los recorridos
6. Puestos de Avituallamiento
7. Guardarropa



1. Bienvenida

El evento que presentamos se denomina 'Swimrun Uruguay' y tendrá su 1ª edición el 3 de febrero de 2018 en el Balneario La Paloma [Rocha, Uruguay].

En este manual encontrarás toda la información que necesitas para participar en esta nueva disciplina deportiva, pionera no sólo en Uruguay sino en Sudamérica.

Esperemos que disfrutes mucho antes, durante y después de la carrera, ya que estamos preparando todo con mucho cariño para que te lleves con vos una muy buena experiencia. Ojalá que disfrutes con el resto de los participantes, amigos, con los voluntarios, con el público, con la organización, con la familia y con La Paloma.

Swimrun Uruguay será una experiencia espectacular desde todos los puntos de vista; una inmersión salvaje a la naturaleza, una competencia deportiva "épica" exigente físicamente.

¡Gracias por animarte y venir a sacar el charrúa que hay en ti!

2. Organizador

El organizador es Ti Len Eventos deportivos, un grupo de cuatro apasionados deportistas.

- **Directora de carrera** [Carolina Siviero]: 099 114 166
- **Coordinadora de operaciones** [Natalia Silveira]: 091 599 557
- **Director General** [Santiago Rodríguez]: 098 515 023
- **Director Adjunto** [Julio Fernández]: 099 371 503
- **Info general**: info@swimrunuruguay.com

3. Retiro de Kit

El retiro de la remera oficial, la gorra de natación oficial y “finish bag” (bolsa del corredor que también se utilizará para guardar objetos personales durante la carrera) se realizará tanto en Montevideo como en La Paloma. El retiro de kit en Montevideo será el día miércoles 31.01.2018 en Óptica Angeloro De Césare entre las 17h y las 20h. El retiro en La Paloma será el día viernes 02.02.2018 en el local Peteco Surf shop entre las 18h y las 20h.

Será imprescindible presentar por parte del participante la siguiente documentación:

- C.I. /DNI / Pasaporte
- Certificado Médico (Ficha Médica, Carné de Salud o certificado como el modelo enviado por mail)
- Entregar deslinde de responsabilidad firmado (lo facilitará la organización).

4. Programa

El **Swimrun Uruguay** se celebra en el Balneario La Paloma, Departamento de Rocha. El recorrido de la prueba discurrirá desde la playa La Anaconda hasta el Balneario La Aguada.

La organización centrará su esfuerzo en transmitir el mayor respeto al medio ambiente. En la prueba se quiere transmitir valores como el compañerismo, el espíritu sano, la colaboración y el disfrute en el medio natural entre otros.

Miércoles 31 de enero 2018

- 17h a 20h: Retiro de Kit en Montevideo [Óptica Angeloro De Cesare – Dirección Av. Rivera 1940, Tel 2402-8610].

Viernes 2 de febrero 2018

- 18 h a 20h: Retiro de kit en La Paloma [Peteco Surf Shop – Dirección Av. Nicolás Solari y Sirio, Tel 4479-6172].

Sábado 3 de febrero 2018

- 7.30h: Charla técnica de la competencia [Zen Boutique Apart Hotel].
- 07h a 07:45h: Entrega de “finish bag” o bolsa del corredor con objetos personales [Zen Boutique Apart Hotel].
- 08:00h: Inicio de competencia [Zen Boutique Apart Hotel].
- 12:00h [tiempo límite]: Finalización de la carrera [Hotel Palma de Mallorca].
- 12.30h: Entrega de premios.

5. Descripción de los recorridos

Salida: Zen Boutique Apart Hotel [Playa Anaconda]

Sección 1: **Run1** = 1km

Sección 2: **Swim1** = 1km

Sección 3: **Run2** = 2,2km

Sección 4: **Swim2** = 650m

Sección 5: **Run3** = 250m

Sección 6: **Swim3** = 200m

Sección 7: **Run4** = 4,9km

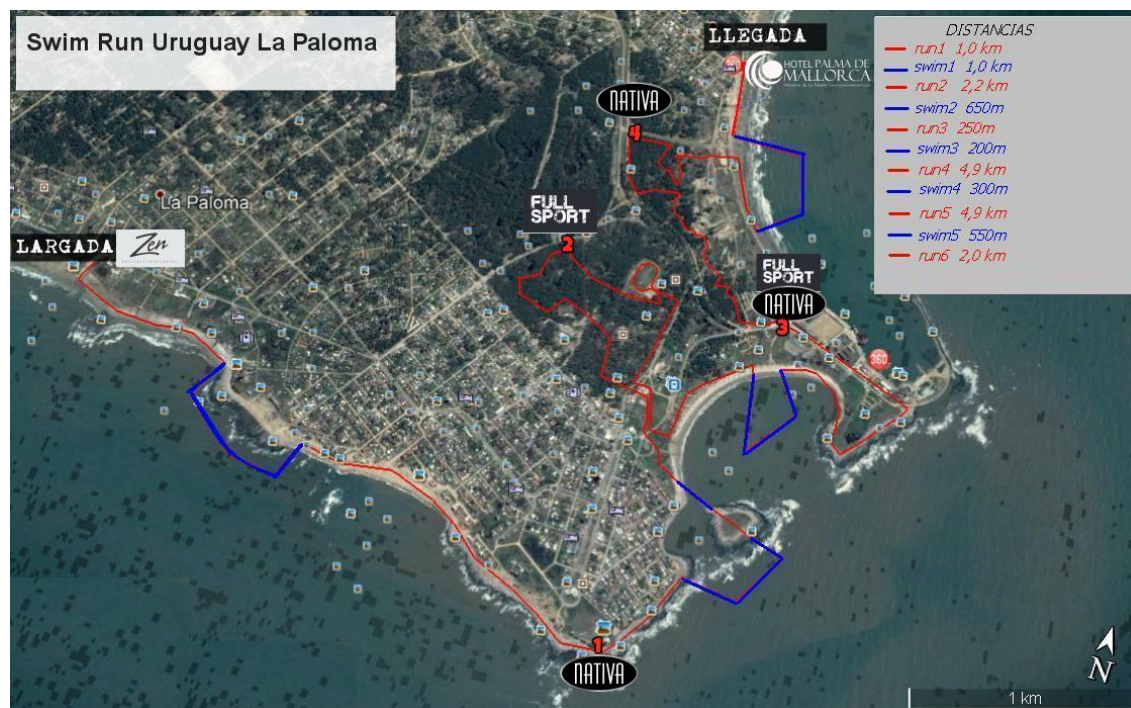
Sección 8: **Swim4** = 300m

Sección 9: **Run 5** = 4,9km

Sección 10: **Swim5** = 550m

Sección 11: **Run 6** = 2,0km

Llegada: Hotel Palma de Mallorca [Balneario La Aguada]



6. Puestos de avituallamiento

Avituallamiento	km	Comida	Bebida
Nº 1: Run2	3,0	-	Agua Mineral Nativa
Nº 2: Run4	7,5	Bananas, Naranjas	Bebida Isotónica Full Sport
Nº 3: Run5	12,75	Bananas, Naranjas	Agua Mineral Nativa, Bebida Isotónica Full Sport
Nº 4: Run5	15,5	-	Agua Mineral Nativa

7. Guardarropa [03.02.2018]

- Entrega: Entre 7h y 7.45h en zona de largada Zen Hotel
- Recogida: Entre 11h y 13h en zona de llegada Hotel Palma de Mallorca

*Imprescindible presentar la remera oficial.