



# MANUAL DEL COMPETIDOR

## 25.11.2017

### ÍNDICE:

1. Bienvenida
2. Organizador
3. Retirada de pack de inscripción
4. Programa y horarios
5. Descripción de los recorridos
6. Puntos de avituallamiento
7. Identificación de los lugares de riesgo
8. Guardarropa [Centro Deportivo Fariones]



## **1. Bienvenida**

El evento que presentamos se denomina 'Swimrun Lanzarote by Centro Deportivo Fariones' y tendrá su 1ª edición el 25 de noviembre de 2017 en Lanzarote [Islas Canarias].

En este manual encontrarás toda la información que necesitas para participar en esta prueba deportiva única y pionera en Lanzarote y Canarias.

Esperemos que disfrutes mucho antes, durante y tras la prueba, ya que hemos preparado todo con mucho cariño para que te lleves una muy buena experiencia para casa. Ojalá que disfrutes con tu compañero/a de aventura, con la familia, con el resto de los participantes, con los voluntarios, con el público, con la organización y con la isla.

Como consejo el gran Michael Lemmel [Otillo Race Director junto con Mats Skott] de cara a nuestra primera experiencia con la organización del Swimrun Lanzarote: 'Be safe, prepare well and have fun!!!'. Nosotros lo haremos!! ¿Tu?

¡Gracias por tu colaboración!

## **2. Organizador**

El organizador principal es el **Centro Deportivo Fariones**, ubicado en C/Alegranza nº2, Puerto del Carmen [Tías] con C.P: 35510 Lanzarote [Islas Canarias].

- **Directora de carrera** [Amalia Calviño]: 638410742 / amalia@swimrunlanzarote.com
- **Coordinador de operaciones** [Ignacio Medina]: 650147561 / nacho@swimrunlanzarote.com
- **Info general**: info@swimrunlanzarote.com

## **3. Retirada de pack de inscripción**

La retirada del chip, dorsal y bolsa del corredor se realizará el día previo a la prueba, es decir el viernes **24.11.2017** en el interior del Centro deportivo Fariones entre las 8h y las 18h.

Será imprescindible presentar por parte de ambos miembros del equipo la siguiente documentación / material para su revisión y validación:

- DNI /NIE / Pasaporte
- Entregar documento de descarga de responsabilidad firmado (lo facilitará la organización).
- 2 silbatos (que se utilizarán durante la prueba).
- 1 Elástico de unión entre compañeros.

Una vez comprobado todo esto, se le entregará al equipo:

- 1 manual del competidor.
- 1 bolsa del corredor que incluye:
  - 2 dorsales/petos (uno para cada uno).
  - 2 gorros (uno para uno).
  - 2 botellas de agua.
  - 2 chip que deberán devolver en la meta (uno para cada uno).
  - 2 camisetas de manga larga de finisher
  - 2 pulseras de finisher
  - 2 pulseras de 'competitor' que le darán acceso al village una vez pasada la meta, con derecho a comida y bebida.

#### **4. Programa**

El **Swimrun Lanzarote**, se celebra en la isla de Lanzarote pasando por 3 municipios. El recorrido de la prueba discurrirá desde Arrecife, hasta Tías pasando por parte del municipio de San Bartolomé.

La organización centrará su esfuerzo en transmitir el mayor respeto al medio ambiente y en particular a un entorno tan sensible como es el litoral de la isla. En la prueba se quiere transmitir valores como el compañerismo, el trabajo en equipo, el espíritu sano, la colaboración y el disfrute en el medio natural entre otros.

##### **Jueves 23 de noviembre 2017:**

- **9.00h:** Sesión de entreno de swimrun con Adriel Young/Rickard Bergland (@swimrun\_world). Punto de encuentro en el parking del IES Playa Honda (2ª parte del recorrido con 2800m natación + 6km carrera).
- **13.00h:** Rueda de prensa previa [Suite Hotel Fariones Playa - 4ª planta].
- **16.00h:** Natación suave (Centro deportivo Fariones) y charla informal sobre el equipamiento y detalles del día de la carrera con Adriel Young/Rickard Bergland.

##### **Viernes 24 de noviembre 2017:**

- **7.00h:** Carrera suave (30min a ritmo suave) punto de encuentro en el Centro deportivo Fariones.
- **08h a 18h:** Recogida de chip y bolsa del corredor.
- **10.00h:** Natación suave (30min suave) preguntas y respuestas sobre la carrera swimrun con Adriel Young/Rickard Bergland y Santi Pellejero/Francesc Lanuza.
- **19.00h:** Charla técnica de la competición [Suite Hotel Fariones Playa - 4ª planta].

### Sábado 25 de noviembre 2017:

- **08h a 08:30h:** Recogida de mochilas, bolsas personales [Centro deportivo Fariones].
- **08.30h:** Salida de la guagua (bus) con todos los participantes desde el Centro Deportivo Fariones.
- **10:00h:** Salida de la prueba [Castillo San Gabriel].
- **12.00h:** Punto de corte [situado en la parte final del Run3].
- **15:00h** [tiempo límite]: Finalización deportiva.
- **13.00h hasta las 15h:** Masajes y recuperación Stilo Vitae [pista central de pádel].
- **13.00h hasta las 16h:** Barbacoa para deportista y acompañantes [Centro deportivo Fariones].
- **16.00h:** Exhibición de Natación sincronizada.
- **16.30h:** Entrega de premios y sorteo de regalos a participantes.
- **17.00h:** Charla Head + Ötillö World Series [Santi Pellejero/Francesc de Lanuza + Adriel Young/Rickard Berglund].
- **17:30h hasta las 20:00h:** Fiesta clausura.

### Domingo 26 de noviembre 2017:

- **09.00h:** Salida guiada en BTT desde el CDF para recorrer parte de la isla hasta Teguise [50km aprox].
- **13.00h-15.00h:** Festival Enogastronómico en Teguise [Tapeo y luego vuelta al CDF en BTT].

### Lunes 27 de noviembre 2017:

- **07.30h:** Sesión de natación suave en Centro deportivo Fariones..
- **10.00h:** Swimrun Lanzarote 2018 [Reconocimiento del recorrido]

### Martes 28 de noviembre 2017:

- **07.30h:** Natación en aguas abiertas [Playa Grande].
- **15.30h:** Sesión de carrera-trail guiada por Rosi Fontes [1h30' aprox]. Punto de encuentro: Volcán del Cuervo.



LANZAROTE  
**SWIMRUN**®  
BY CENTRO DEPORTIVO FARIONES

## 5. Descripción de los recorridos

Salida: Castillo de San Gabriel [Arrecife]

Sector 1: **Run1** = 2km [Castillo de San Gabriel – Real Club Náutico de Arrecife]

Sector 2: **Swim1** = 826m [Real Club Náutico de Arrecife – Punta del Camello]

Sector 3: **Run2** = 1,3km [Punta del Camello – Marina Colón]

Sector 4: **Swim2** = 462m [Marina Colón – Playa del Cable zona Oeste]

Sector 5: **Run3** = 2,80km [Playa del Cable zona Oeste – Puente Guacimeta]

Sector 6: **Swim3** = 745m [Puente Guacimeta – Playa Can]

Sector 7: **Run4** = 3,60 km [Playa Can – Playa de los Pocillos zona Este]

Sector 8: **Swim4** = 1120m [Playa de los Pocillos zona Este – Playa de los Pocillos zona Oeste]

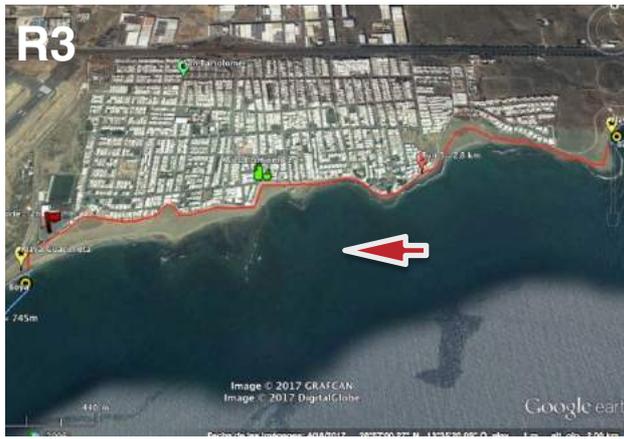
Sector 9: **Run5** = 1,96km [Playa de los Pocillos zona Oeste – Playa Grande zona Este]

Sector 10: **Swim5** = 826m [Playa Grande zona Este – Playa Grande zona Oeste]

Sector 11: **Run6** = 475m [Playa Grande zona Oeste – Suite Hotel Fariones Playa]

Llegada: Suite Hotel Fariones Playa - Centro Deportivo Fariones [Pto del Carmen]





## 6. Puntos de avituallamiento

Avituallamiento	Km	Comida	Bebida
Nº1: Run2	3,4	-	Agua, Bebida isotónica
Nº2: Run3	6,5	-	Agua, Bebida isotónica
Nº3: Run4	10,5	Plátano de Canarias, Naranjas, frutos secos	Agua, Bebida isotónica, Coca cola, Acuaris
Nº4: Run5	13,5	Plátano de Canarias, Naranjas, frutos secos	Agua, Bebida isotónica, Coca cola, Acuaris

## 7. Identificación de los lugares de riesgo

Se han detectado varios lugares de riesgo a tener en cuenta por parte de los participantes:

- Sector Run 1: Paso de peatones para cruzar hacia el charco.
- Sector Run 1: Paso de peatones volviendo del charco (a la altura del Puente de las Bolas).
- Sector Swim 1: salida por la Punta del Camello [resbala y se sube por escaleras]
- Sector Swim 2: En el Marina Colón se salta desde el extremo del muelle de pie [palillo].

## 9. Guardarropa [25.11.2017 en Centro Deportivo Fariones]

- Entrega: Entre 8h y 8.30h
- Recogida: Entre 13h y 15h

\*Imprescindible presentar el dorsal (peto).