



Centro Deportivo Fariones  
Lanzarote



by **PY** HOTELS & RESORTS

## TRAVESÍA A NADO 'PLAYA GRANDE – PUERTO DEL CARMEN' MANUAL PARA NADADORES

Bienvenid@ a la X Edición de la Travesía a Nado de Playa Grande – Puerto del Carmen [Tías] by Centro Deportivo Fariones en colaboración con el Ayuntamiento de Tías y 4ª prueba de la Copa de Natación de Aguas Abiertas de Lanzarote.

En este manual encontrarás toda la información que necesitas para participar en esta prueba deportiva que se celebrará el 03 de Agosto de 2019.

Esperemos que disfrutes mucho durante y tras la prueba, ya que hemos preparado todo con mucho cariño para que te lleves una muy buena experiencia para casa.

### FECHA DE INSCRIPCIÓN

Del 03 al 31 de julio a las 00h.

Retirada del chip y obsequio de inscripción: Viernes 02 ago (16:00h – 20:00h) Será

imprescindible presentar la siguiente documentación: DNI /NIE / Pasaporte

\*En caso de que el titular no pueda asistir, el representante deberá presentar una autorización de recogida con el DNI de ambos y la firma o el DNI del ausente.

### HORARIOS Y DATOS DE INTERÉS

Horarios de salida de los diferentes recorridos:

**16:00h:** Prebenjamines [50 m aprox]

**16:30h:** Benjamines [400 metros]. Salida conjunta masc. y fem.

**17:00h:** Alevines [800m] Salida conjunta masc. y fem.

**17:30h:** Categoría masculina de Infantiles, Junior y Máster

**17:35h:** Categoría femenina de Infantiles, Junior y Máster

### Datos de interés:

Los prebenjamines, benjamines y alevines serán acompañados por la organización a la cámara de salida (habrá una persona con tablilla indicativa de la categoría).

Los infantiles, junior y máster tendrán que dirigirse a la cámara de salida (zona Este de la playa) y situarse dentro de la zona delimitada hasta la cuenta atrás.

La categoría Femenina saldrá en primer lugar, y la masculina 5' después.

Los prebjemanmines NO tendrán chip, los benjamines pasarán el control de chip en alfombra de meta, y el resto de salidas, en su cámara de salida.

### RECORRIDOS

El recorrido de 1200m estará marcado mediante 4 balizas perfectamente visibles de color amarillo o naranja.

El recorrido será de ida únicamente, se inicia en un punto próximo al principio de Playa Grande (Este) y finaliza al final de la Playa (Oeste), cerca del Suite hotel Fariones Playa.



Centro Deportivo Fariones  
Lanzarote



by **PY** HOTELS & RESORTS

## RECORRIDOS



## SERVICIOS

**Cronometraje:** A través de chip personal e intransferible (Cronoline), lo que nos permitirá un mejor control de los tiempos por participante.

**Marcaje dorsal:** Los nadadores deberán traer marcado en el dorso de la mano su nº chip (con rotulador permanente). La organización, de todas formas, marcará con rotulador permanente a todo el que necesite su nº de chip, en horario de 15h a 16h, en la carpa de zona de meta.

**Avituallamiento:** en la zona de meta, habrá bidones con agua para un 1º avituallamiento, el resto estará ubicado en el Centro Deportivo Fariones.

**Merienda: 18:00 horas** [comida, merienda para niñ@s, frutos secos, fruta y bebida] en el Centro deportivo Fariones.

**Entrega de medallas y trofeos: 18:30 horas aprox.** Se intentará hacer de forma ágil y dinámica, llamando a los campeones/as de cada puesto de forma conjunta, es decir cat. masculina y femenina al mismo tiempo. Todas las categorías excepto prebenjamines, que recibirán un diploma y un detalle en meta al finalizar su propia prueba. El resto de categorías recibirá medalla al 1º, 2º y 3º puesto, y además a la campeona y campeón absolutos. Además este año, por ser el 10º aniversario, se entregará medalla finisher a tod@s los participantes en la meta.

**Guardarropa:** en la carpa de la playa en la zona de Meta, se podrán dejar las pertenencias personales durante el transcurso de la prueba. Imprescindible indicar el nº de dorsal.

### Tabla de Mareas:

- o Pleamar: 16:13 h
- o Coeficiente de marea: 99 (alto).



Centro Deportivo Fariones  
Lanzarote



by **PY** HOTELS & RESORTS

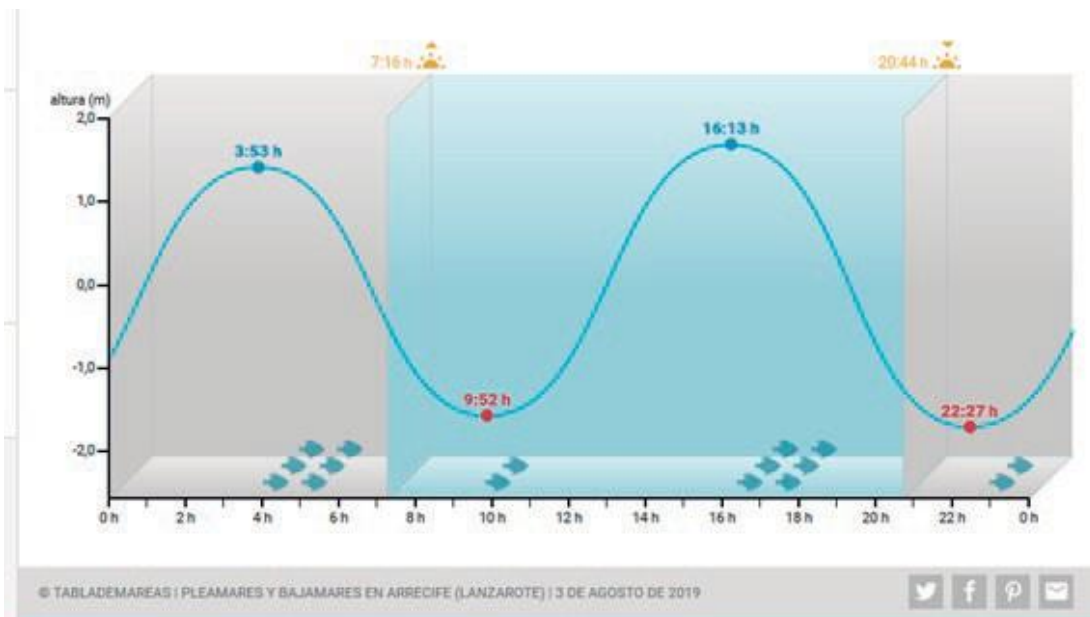
**Servicios de emergencia:**

- o Atención sanitaria en meta
- o 2 motos de rescate
- o 1 embarcación de rescate
- o 4 socorristas ubicados en el playa a los largo del recorrido.
- o Kayaks [Marlines]

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. Se usarán vasos de cartón reciclados y el uso del plástico será mínimo.

Se ruega por favor, dejar la playa limpia y sin desperdicios. Agradecemos de antemano su colaboración y les deseamos mucha suerte, 'juego limpio' y que disfruten 'deslizándose' en las cristalinas aguas de Puerto del Carmen

**TABLA DE MAREAS**



**COEFICIENTE DE MAREAS**  
**ARRECIFE (LANZAROTE)**  
◀ SÁBADO, 3 DE AGOSTO DE 2019 ▶

99 | 96  
MAÑANA | TARDE  
Coeficiente de mareas  
3 DE AGOSTO DE 2019

El [coeficiente de mareas](#) será **99**. Con este coeficiente tan **alto** tendremos grandes mareas y también las corrientes serán muy notorias.

Tomando como referencia el Nivel Medio del mar (NM), las **alturas de las mareas** serán **1,4m, -1,5m, 1,7m y -1,7m**.

Podemos comparar estos niveles con la pleamar máxima registrada en las tablas de mareas de Arrecife (Lanzarote) que es de **1,9m** y la altura mínima **-1,8m**.