



# SWIMRUN

## PREGUNTES FREQUENTS

1.	QUÈ ÉS EL SWIMRUN? .....	2
2.	HE D'ESTAR FEDERAT PER PARTICIPAR? .....	2
3.	QUIN ÉS EL MATERIAL OBLIGATORI? .....	2
4.	QUIN ÉS EL MATERIAL RECOMANAT? .....	3
5.	ÉS OBLIGATORI DUR PULL BOY I MANYOPLES? .....	3
6.	ESTÀ PERMÈS DUR BOIA DE FLOTACIÓ? .....	3
7.	PUC UTILITZAR QUALSEVOL PULL BOY? .....	3
8.	ÉS OBLIGATORI DUR TRITRAJE? .....	3
9.	HE DE NADAR AMB LES SABATES POSADES? .....	3
10.	QUINES SABATES RECOMANAU? .....	3
11.	S'HA DE DUR EL CASQUET (GORRO) DORSAL EN TOT MOMENT? .....	4
12.	QUÈ PASSA SI PERDEM EL GORRO? .....	4
13.	PUC UTILITZAR ALETES? .....	4
14.	QUIN ÉS EL TEMPS LÍMIT PER REALITZAR LA PROVA? .....	4
15.	ON ES CELEBRARÀ LA CARRERA? .....	4
16.	HI HAURÀ TRANSPORT PER TORNAR A LA SORTIDA? .....	4
17.	ÉS OBLIGATORI PARTICIPAR EN EL BRÍFING? .....	4
18.	ON I QUAN PODRÉ RECOLLIR EL DORSAL? .....	5
19.	ÉS PERILLÓS EL CIRCUIT? .....	5



# SWIMRUN

## 1. QUÈ ÉS EL SWIMRUN?

És una modalitat esportiva on es combinen alternativament trams de carrera a peu amb trams de natació en aigües obertes. Aquests trams no tenen una distància predeterminada com es pot veure als aquatlons, que són la modalitat més semblant, sinó que, la distància d'aquests sectors vendrà determinada per l'orografia del recorregut. En aquest, s'aprofiten els diferents accidents orogràfics per augmentar o disminuir-ne la dificultat, com també per explotar les diferents habilitats motrius dels practicants, per exemple, entrar a l'aigua realitzant un salt o sortint de l'aigua en algun lloc on es requereixi grimpar.

Per altra banda, en aquesta modalitat esportiva està permès la utilització d'estris/objectes que serveixin d'ajuda per al participant, com poden ser les manyoples i el "pull boy" (que tenen unes característiques específiques). També, és necessari nedar amb les sabates que s'utilitzen per córrer. L'única condició és que tot el material amb el qual s'inicia la prova s'ha de portar tot el temps a sobre.

## 2. HE D'ESTAR FEDERAT PER PARTICIPAR?

No, el SWIMRUN és un esport nou a les Illes i no compta amb cap federació, per tant, no s'ha d'estar federat per poder participar. Les assegurances estan incloses en la inscripció, tant la de RRCC, com l'assegurança d'accidents.

## 3. QUIN ÉS EL MATERIAL OBLIGATORI?

El material obligatori pel desenvolupament de la cursa és:

- Tritraje o similar
- Sabates esportives per córrer
- Ulleres de natació
- Casquet (Gorro)
- Calcomania dorsal
- Xip

\*La calcomania i el casquet els proporcionarà l'organització.



# SWIMRUN

## **4. QUIN ÉS EL MATERIAL RECOMANAT?**

El material recomanat és tot aquell que ajudi a facilitar el treball del “swimrunner”. L'ús més freqüent és el de manyoples i “pull boy”. No obstant això, l'estratègia també forma part d'aquest esport i és decisió de cada “swimrunner” l'elecció del material auxiliar, sempre dins els límits que estableix el reglament.

*El reglament prohibeix l'ús de qualsevol aparell mecànic o automàtic.*

El “swimrunner” haurà d'arribar a meta amb tot el material amb el qual hagi iniciat la cursa, aquest és un requisit indispensable.

## **5. ÉS OBLIGATORI DUR PULL BOY I MANYOPLES?**

No. Aquests dos elements són els que s'utilitzen més freqüentment a les competicions de SWIMRUN, però no són obligatoris.

## **6. ESTÀ PERMÈS DUR BOIA DE FLOTACIÓ?**

Sí. Depenent de l'estratègia de cada “swimrunner” pot servir per posar les sabates en el tram de natació, a més de ser un element de seguretat. El seu ús no és obligatori.

## **7. PUC UTILITZAR QUALSEVOL PULL BOY?**

Sí, es pot utilitzar qualsevol tipus de “pull boy” sempre que no excedeixi les mesures que estipula el reglament.

## **8. ÉS OBLIGATORI DUR TRITRAJE?**

No, però és obligatori dur un tipus de roba adequada per a la pràctica d'aquest esport. En aquest cas, estaria permès qualsevol equipament apte per proves similars com l'aquatló o el triatló.

## **9. HE DE NADAR AMB LES SABATES POSADES?**

No. No és obligatori nadar amb les sabates posades, el “swimrunner” haurà de valorar quina opció li és més avantatjosa. Potser sigui major el temps perdut en les transicions que la que es pugui perdre nadant amb les sabates.

## **10. QUINES SABATES RECOMANAU?**

Hi ha sabates específiques per aquest esport. No obstant això, es pot realitzar la prova amb qualsevol mena de sabates. Recomanem sabates lleugeres que tinguin poc material absorbent per disminuir el pes dins l'aigua i amb una sola de màxima adherència.



# SWIMRUN

## **11. S'HA DE DUR EL CASQUET (GORRO) DORSAL EN TOT MOMENT?**

L'ús de casquet dorsal sols és obligatori als trams de natació per poder identificar als participants. A més, és un element de seguretat, ja que dona visibilitat al "swimrunner".

## **12. QUÈ PASSA SI PERDEM EL GORRO?**

El "swimrunner" està obligat a fer-se càrrec del seu casquet dorsal i dur-lo posat als trams de natació. No obstant això, en cas de pèrdua o ruptura d'aquest, el participant haurà d'informar els punts de control que hi haurà durant el recorregut.

## **13. PUC UTILITZAR ALETES?**

Sí. El "swimrunner" ha de tenir en compte que el material que utilitzi durant la carrera serà revisat a la meta així que l'haurà de portar obligatòriament durant tota la cursa.

## **14. QUIN ÉS EL TEMPS LÍMIT PER REALITZAR LA PROVA?**

El temps de tall serà de 2 hores.

## **15. ON ES CELEBRARÀ LA CARRERA?**

La carrera se celebrarà al municipi de Pollença al nucli del Port de Pollença. La sortida tindrà lloc a la Base de l'Aeròdrom Militar del Port de Pollença. Des d'aquest lloc, el recorregut portarà als corredors cap al passeig d'Hernán Cortés, creuant el passeig, alternant trams d'aigua i córrer fins a arribar a la rotonda de via Alemanya. Una vegada en aquest punt, els participants tornaran endarrere fins a arribar a la Plaça Major del Port de Pollença Miquel Capllonch.

## **16. HI HAURÀ TRANSPORT PER TORNAR A LA SORTIDA?**

No. L'organització s'encarregarà de retornar al final de la cursa tot aquell material indispensable del participant que ha necessitat deixar a l'hora d'entrar, com per exemple el document d'identitat, només en cas que fos necessari. El participant una vegada entri a la Base de l'Aeròdrom Militar només pot tenir damunt el material necessari per a realitzar la prova.

En cas d'haver deixat alguna cosa, l'organitzarà retornarà el que calgui una vegada finalitzada l'entrada de premis.

## **17. ÉS OBLIGATORI PARTICIPAR EN EL BRÍFING?**

No, però és recomanable. En aquest acte s'exposarà detalladament el recorregut i funcionament de la prova, així com altres aspectes a tenir en compte.



# SWIMRUN

## **18. ON I QUAN PODRÉ RECOLLIR EL DORSAL?**

El dorsal es podrà recollir en el “briefing” que es farà dies abans de la prova, o bé, el dia de la cursa. Tota la informació per a la recollida de dorsal es detallarà mitjançant un protocol la setmana abans de la cursa. Aquest, s’adjuntarà a la pàgina web de les inscripcions i a les xarxes socials.

## **19. ÉS PERILLÓS EL CIRCUIT?**

No. L'organització ha dissenyat un recorregut segur per a tots els participants. Les entrades i sortides d'aigua estaran senyalitzades correctament i, en cada una, hi haurà un voluntari per assistir als swimrunners.

D'altra banda, la cursa comptarà amb un dispositiu de seguretat terrestre i marítima format per protecció civil, policia local i voluntariat.