





¿QUÉ ES EL SWIM RUN?

Esta nueva disciplina combina series de nado en aguas abiertas con carrera a campo traviesa (trail).

Es una modalidad divertida y demandante, que se realiza en medio de la naturaleza, por lo que el terreno presenta dificultades y desafíos.

Es por esto que generalmente la prueba se realiza en parejas, ya que ir acompañados beneficia a los participantes para completar la prueba.

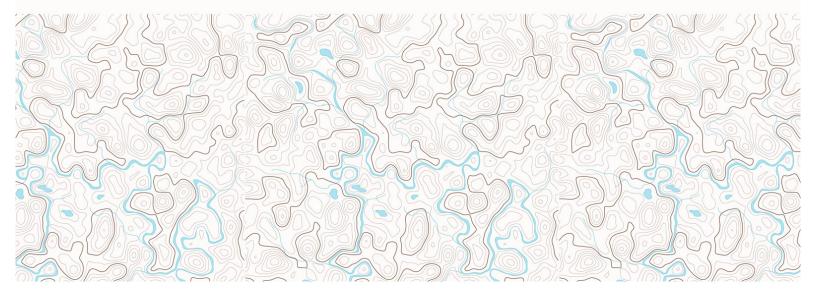
La idea surgió en Suecia en 2002, como una apuesta entre amigos, pero fue hasta 2006 que se realizó la primer competencia oficial.

ENTRE AMIGOS

Hemos preparado este evento deportivo sin fines de lucro, que tiene como objetivo fomentar la actividad física, el deporte y la sana convivencia, además de promover el turismo y activación económica de la comunidad donde se lleva a cabo.

La Isla Swim Run contará con:

- Todas las medidas sanitarias de acuerdo a los protocolos de prevención de Covid 19.
- Personal de apoyo capacitado en primeros auxilios.
- Puestos de control, jueces y abastecimiento en cada cambio de nado a carrera y viceversa.
- Señalización de ruta en tierra y en agua.
- Zona de recuperación.





REGLAS

- 1. Podrán participar todos aquellos atletas mayores de 18 años que naden en aguas abiertas y realicen carrera a campo traviesa.
- 2. La prueba se podrá realizar de manera individual, en parejas o en relevos, bajo las siguientes especificaciones:
 - a) Prueba individual. El participante realiza todo la ruta.
 - b) Prueba en parejas. Dos participantes en conjunto realizan toda la prueba. Colaboran entre sí, y deberán ir juntos todo el trayecto de principio a fin con una distancia máxima de separación entre ambos de 10 metros.
 - c) Prueba de relevos. Dos participantes que se reparten el trayecto de la siguiente forma:
 - Participante 1. Bloque 1 completo carrera y nado + Bloque 2 solo carrera.
 - Participante 2. Bloque 2 solo nado + Bloque 3 completo carrera, nado, carrera.
- 3. Es obligatorio por parte de todos los participantes ayudar en situaciones de dificultad quienes lo requieran.
- 4. Los participantes deberán llevar durante todo el trayecto la totalidad del equipo que requieren para realizar su prueba.
- 5. El equipo obligatorio es el siguiente:
 - Traje de baño o trisuit
 - Gorra de natación
 - Calzado deportivo
 - Casaca de identificación (proporcionada por el comité organizador en el paquete)
 - Reloj o banda inteligente
- 6. El equipo permitido y sugerido es el siguiente:
 - Wetsuit
 - Goggles
 - Botella para agua (el paquete del competidor contiene una botella tipo sobre)
 - Paletas
 - Cuerda
 - Boya de seguridad
- 7. Los participantes deberán presentarse con una hora de anticipación (7:00 am) en el lugar de salida para marcaje e indicaciones finales.
- 8. En cada puesto de control, los participantes deberán tener visible su número y decirlo en voz muy alta al juez de ruta para que sea válido su paso por el puesto.
- 9. Al finalizar su prueba, los participantes deberán pasar al módulo de verificación en meta y mostrar el registro de su prueba con la app utilizada por su dispositivo, de esta manera podrá corroborarse con los registros manuales de los jueces.



- Casaca de identificación
- Gorra de natación
- Botella tipo sobre para agua
- Playera conmemorativa
- Cubrebocas

INCLUYE:

- Medalla de finisher
- Comida tipo buffet al finalizar el evento (para el participante)

COSTO DE RECUPERACIÓN

SwimRun Individual

Un competidor solo que realiza la ruta completa.

\$1700 MXN

SwimRun Parejas

Dos competidores en equipo. Ambos realizan la ruta completa.

\$3200 MXN

SwimRun Relevos

Dos competidores en relevo. Cambio de competidor en el punto de relevo. \$3200 MXN



PROGRAMA

LUGAR: ECO CABAÑAS PUNTA XODHÉ

FECHA: 31 DE OCTUBRE DE 2021

Entrega de paquetes 6:30 - 7:45 hrs. 1 hora 15 minutos

Reto SwimRun 8:00 - 12:00 hrs. Tiempo límite para terminar la prueba: 4 horas

Premiación 12:30 - 13:00 hrs. 30 minutos

Comida

13:00 - 15:00 hrs.

2 horas. Servicio tipo Brunch para competidores.

Los acompañantes pueden solicitar el servicio con un costo de \$300.00 MXN

