

CAP DE CREUS – CADAQUÉS 2008

REGLAMENTO

1. Perfil travesía

- Prueba: travesía de natación larga distancia de Cap de Creus a Cadaqués
- Distancia: 6 Km
- Día: Sábado, 13 de Septiembre de 2008
- Salida: Cala Jugadora en el Cap de creus
- Llegada: Platja Gran en Cadaqués



2. Organización prueba

La organización espera contar con unos 100 nadadores para esta primera travesía. Las inscripciones se cerrarán el 31 de Agosto y en cualquier caso, al llegar a un máximo de 200 nadadores.

El desplazamiento desde la Plaza de Cadaqués al inicio de la prueba en el Cap de Creus, se llevará a cabo a través del "trenecito" del pueblo, furgonetas y vehículos facilitados por la organización así como vehículos o embarcaciones privadas.

A continuación se irá caminando por el "Cami de Ronda" hasta la Cala Jugadora siguiendo las indicaciones de los voluntarios. El tramo final hasta la cala no es fácil, por lo que recomienda ir bien calzado.

Los nadadores se cambiarán en la cala y pondrán todas sus pertenencias personales en bolsas transparentes identificadas con el número de dorsal de cada nadador, que serán facilitadas por la organización. La organización recogerá estas bolsas en la cala de salida transportándolas por mar hasta la llegada.

Al realizarse una gran parte de la prueba en aguas abiertas, sin tener la costa muy próxima, se formarán grupos homogéneos de participantes que nadarán acompañados por 4 kayaks (en los 4 puntos cardinales) y una zodiac, o embarcación similar, de apoyo. De los 6 km de la prueba, casi 4 km (3,8 km para ser exactos) son en aguas abiertas y por tanto se nadará siempre en grupo. Bajo ningún concepto el nadador puede dejar el grupo adelantándose en este tramo:

- Si un nadador se retrasa reiteradamente de forma que el grupo se ve obligado a esperarle constantemente, la organización se verá obligada a invitarle a abandonar la prueba, subiéndose a una de las embarcaciones de apoyo.
- Por el contrario, si un nadador se ve con capacidad de aumentar el ritmo adelantándose al grupo por delante, éste se verá obligado a ralentizar su marcha acompañando el grupo hasta llegar al km 3,8 (punta de los Caials).
- NUNCA, BAJO NINGÚN CONCEPTO, puede haber un nadador nadando sólo en aguas abiertas.
- A partir de la punta de los Caials, km 3.8, la organización dará vía libre, permitiendo las escapadas y consecuente dispersión de los grupos de nadadores. Los kayaks continuarán acompañando a los nadadores si bien se acepta que el grupo se estire y se parta en sub-grupos.
- Los nadadores deberán seguir las balizas y las indicaciones facilitadas por la organización. Una vez superado el Km 3,8, los 2,2 km restantes se harán costeanado, lo que facilita mucho el seguimiento de la prueba en cuanto a medidas vigilancia y seguridad

Los voluntarios de las embarcaciones actuarán como jueces, pudiendo obligar a un nadador a abandonar la prueba si este deja el grupo cuando no está permitido o si, por cualquier razón, perciben que el participante corre peligro por indisposición o causa física.

3. Embarcaciones de apoyo

Cada grupo irá rodeado por 4 kayaks situados en los 4 puntos cardinales del grupo. Adicionalmente y a cierta distancia, acompañará al grupo una zodiac de refuerzo, o embarcación a motor. La distancia del grupo de la embarcación de apoyo será la necesaria de seguridad, a fin de evitar posibles accidentes con las hélices. El kayak que abra el grupo será el "jefe de grupo" y se coordinará tanto con la embarcación de apoyo como con los otros kayaks.

Adicionalmente, habrá embarcaciones de apoyo generales de cara a cubrir la seguridad de la travesía y con cuerpos especializados en asistencia a deportistas en el mar. Al menos una de las embarcaciones de apoyo estará medicalizada incluyendo un equipo desfibrilador automático.

El número de embarcaciones y kayaks podrá ser modificado en función del número de participantes finales por grupo, intentando guardar la misma proporción y, por supuesto, con el objetivo de garantizar la máxima seguridad de los nadadores.

4. Avituallamiento

La organización facilitará el avituallamiento que consistirá en: agua, bebidas isotónicas, plátanos y barritas energéticas. En cuanto a la frecuencia de avituallamiento habrá, como máximo, tres paradas durante la prueba las cuales se detallan a continuación:

1) Primera parada: en ruta obligatoria para los grupos 1, 2 y 3, a la hora exacta.

Sólo para los grupos 1,2 y 3. Los grupos 4,5 y 6 irán directamente a la segunda parada. La primera parada será a la hora exacta desde el que el grupo haya empezado a nadar. El grupo se tendrá que reagrupar totalmente y se facilitará el avituallamiento desde los kayaks con la zodiac, en punto muerto, a cierta distancia. No se podrá subir a las embarcaciones. La parada no durará más de 5 minutos.

2) Segunda parada: barca fija en el km 3,8 (punta S'Oliguera de los Caials)

Parada opcional para todos los grupos. Como el km 3,8 es el punto que separa el nadar en grupo a nadar libremente, el participante podrá decidir si se para o continúa hasta el siguiente avituallamiento. El nadador no podrá subirse a la barca.

3) Tercera parada: muelle fijo en el km 4,5 (Passatge de s'Estrop de Illa de S'Arenella)

Última parada antes de la meta, también opcional para todos los grupos. El nadador no puede salir del agua aunque si puede tocar pie debido a la poca profundidad. Este es el sitio perfecto para recuperarse de cara a afrontar los restantes 1,5 km. de la prueba.

Se recomienda hacer, como mínimo, una parada para los grupos 4, 5 y 6, y de dos a tres paradas para los grupos 1, 2 y 3. En cualquier caso, al llegar a la meta habrá también un último puesto de avituallamiento.

5. Selección de grupos

Para la formación de grupos de un nivel similar, será necesario que cada nadador inscrito realice un test de manera individual de 3.000 metros, en piscina de 50 metros de agua dulce y sin traje de neopreno. Tras el test, Y CON ANTERIORIDAD AL 31 DE AGOSTO 2008 (fecha límite), se deberá facilitar el resultado a la organización. El test consiste en realizar el mejor tiempo posible en los 3.000 metros, no el tiempo a ritmo de travesía. El tiempo habrá que especificarlo en minutos y segundos (por ejemplo 56'35). Cuanto antes se proporcione el tiempo a la organización, ésta podrá trabajar con más eficiencia.

Para poder planificar los grupos y sus necesidades, la organización solicita que, en el momento de la inscripción, el nadador seleccione el grupo que cree que le corresponde con su nivel. Posteriormente, tal y como queda dicho en el punto anterior, el nadador tendrá que facilitar obligatoriamente el tiempo de su test individual. De esta manera nos aseguramos dos cosas claves para el buen desarrollo de la prueba: 1) el participante ha nadado seguido 3.000 metros que es el 50% de la distancia de la travesía y 2) grupos lo máximo de homogéneos para nadar los primeros 3,8 km, en grupo.

En el caso que un nadador no pueda acceder a una piscina de 50 metros, se aceptará el tiempo en piscina de 25 metros, añadiendo la organización un minuto al tiempo total.

En un principio la organización ha planificado 6 grupos:

- Grupo 1: 3.000 metros en mas 65 minutos
- Grupo 2: 3.000 metros entre 60 y 65 minutos
- Grupo 3: 3.000 metros entre 55 y 60 minutos

- Grupo 4: 3.000 metros entre 50 y 55 minutos
- Grupo 5: 3.000 metros entre 45 y 50 minutos
- Grupo 6: 3.000 metros en menos de 45 minutos

Las salidas de los diferentes grupos se harán separadas por 10 minutos y con la más absoluta puntualidad. Para el cálculo de los tiempos reales, se habrá de compensar el tiempo en función de la hora de salida. Cada nadador llevará un gorro con el color del grupo y el dorsal individual.

6. Neoprenos

Se recomienda el uso de neopreno por las siguientes razones: 1) según estimaciones de la organización la distancia de 6 km implica el pasarse en el agua desde 1h y 15 minutos (los más rápidos) a 2h y 30 minutos e incluso 3 horas (los mas lentos) b) la temperatura del agua en el Cap de Creus puede estar bastante fría c) al realizarse parte de la prueba en grupo, conviene llevar un ritmo similar al grupo y la mayoría de los nadadores llevarán neopreno (se sabe que gracias a la mejora de la flotabilidad, el neopreno da aproximadamente un 10% más de velocidad).

7. Inscripción

La fecha límite de inscripción será en el 31 de Agosto, siempre y cuando no se haya llegado al límite de 200 nadadores con anterioridad. Para ello el participante deberá rellenar la inscripción y firmar las normas de seguridad. El importe de la inscripción es de 35 € e incluye:

- Participación en la prueba
- Asistencia durante la prueba
- Traslado de Cadaqués a Cap de Creus
- Avituallamiento durante y después de la prueba
- Bolsa con regalos de los sponsors y colaboradores
- Seguro accidentes

Los tickets para la celebración de la cena en la playa de nadadores, familia y simpatizantes se venderán a parte.

8. Imprevistos

La organización se reserva el derecho de modificar justificadamente horarios y lugares por el buen éxito de la prueba, asimismo como acortar, aplazar e incluso suspender la prueba.

En el caso de tramuntana muy fuerte, la organización propondrá un circuito alternativo con el objetivo de ganar el abrigo de la costa y garantizar la seguridad. Se barajan las siguientes posibilidades a) salida de Port Lligat (4 km en total) o b) salida de alguna cala de la bahía de Guillola (4,5 km)

9. Trofeos

Se premiará a los tres primeros clasificados de cada categoría, tanto femenina como masculina.