

PREGUNTES FREQUENTS

CONTINGUT

PREGUNTES FREQUENTS.....	1
1. QUE ÉS EL SWIMRUN?.....	2
2. HE D'ESTAR FEDERAT PER PARTICIPAR?	2
3. ES OBLIGATORI PARTICIPAR EN TOTES LES PROVES?	2
4. PUC PARTICIPAR A LA CHALLENGE SI SOLS M'HE INSCRIT INICIALMENT A UNA CURSA?.....	2
5. COM ES DECIDIRÀ EL GUANYADOR DE LA CHALLENGE ?.....	2
6. QUIN ÉS EL MATERIAL OBLIGATORI?	2
7. QUIN ÉS EL MATERIAL RECOMANAT?	2
8. ÉS OBLIGATORI DUR PULLBOY I MANOPLES?	3
9. ESTÀ PERMÉS DUR BOIA DE FLOTACIÓ?	3
10. PUC UTILITZAR QUALSEVOL PULLBOY?.....	3
11. ÉS OBLIGATORI DUR TRITRAJE?	3
12. HE DE NADAR AMB LES SABATES POSADES?	3
13. QUINES SABATES RECOMANAU?	3
14. S'HA DE DUR EL CASQUET (GORRO) EN TOT MOMENT?	3
15. QUE PASSA SI PERDEM EL GORRO?	3
16. PUC UTILITZAR ALETES?	3
17. QUIN ÉS EL TEMPS LÍMIT PER REALITZAR LA PROVA?	3
18. ON ES CELEBRARÀ LA CARRERA?	4
19. HI HAURÀ TRANSPORT PER TORNAR A LA SORTIDA?	4
20. ÉS OBLIGATORI PARTICIPAR AL BRIEFING?	4
21. ON I QUAN PODRÉ RECOLLIR EL DORSAL?	4
22. ÉS PERILLÓS EL CIRCUIT?	4

1. QUE ÉS EL SWIMRUN?

El swimrun es un esport innovador que romp amb els esquemes típics d'altres esports com el triatló o l'aquatló (seccions de cada disciplina en un circuit marcat). Durant el recorregut, s'encadenen trams de carrera i natació en aigües obertes, obligant als swimrunners a realitzar múltiples transicions i cercant. Una prova que cerca l'aventura per davant de tot i, que sense dubtes, oferirà noves experiències a tots els participants!

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 la d'accidents.

3. ES OBLIGATORI PARTICIPAR EN TOTES LES PROVES?

No és obligatori participar en totes les proves. La inscripció es pot fer per a 1, 2 o 3 curses. Ara bé, sols es consideraran participants a l'IB Swimrun Challenge, aquells que prenguin part almenys en 2 de les curses.

4. PUC PARTICIPAR A LA CHALLENGE SI SOLS M'HE INSCRIT INICIALMENT A UNA CURSA?

Si. Qualsevol esportista es considerarà participant a la challenge, si ha participat almenys a dues curses, independentment de com hagi realitzat la inscripció.

5. COM ES DECIDIRÀ EL GUANYADOR DE LA CHALLENGE ?

S'estableix una classificació general que serà la suma dels punts obtinguts a les curses disputades d'acord amb l'ordre d'arribada a meta que serà el següent:

1. 300 punts
2. 250 punts
3. 225 punts
4. 200 punts
5. 199 punts

A partir de la 5ª posició en endavant, 1 punt menys en ordre decreixent.

Cada participant a la Challenge puntuarà amb els 2 millors resultats que hagi obtingut. En cas d'empat entre 2 o més competidors es tindrà en compte haver fet les curses en menys temps i si l'empat persisteix entre ells es concedirà avantatge al que hagi disputat més proves de la Challenge.

6. QUIN ÉS EL MATERIAL OBLIGATORI?

El material obligatori és: vestimenta adequada per a la prova (tritraje o similar), sabates, ulleres de natació, casquet (gorro) dorsal, calcomania dorsal i xip. La calcomania i el casquet els proporcionarà l'organització.

7. 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 manoples i pullboy. No obstant l'estratègia també forma part d'aquet 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 que hagi iniciat la cursa, aquest és un requisit indispensable.

8. ÉS OBLIGATORI DUR PULLBOY I MANOPLES?

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

9. ESTÀ PERMÉS DUR BOIA DE FLOTACIÓ?

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

10. PUC UTILITZAR QUALSEVOL PULLBOY?

Si, es pot utilitzar qualsevol tipus de pullboy sempre que no excedeixi les mesures que estipula el reglament.

11. 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.

12. HE DE NADAR AMB LES SABATES POSADES?

No. No és obligatori nedar 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.

13. QUINES SABATES RECOMANAU?

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

14. S'HA DE DUR EL CASQUET (GORRO) EN TOT MOMENT?

L'ús de casquet 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.

15. QUE PASSA SI PERDEM EL GORRO?

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

16. PUC UTILITZAR ALETES?

Si. 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.

17. QUIN ÉS EL TEMPS LÍMIT PER REALITZAR LA PROVA?

El temps de tall serà de 3 hores.

18. ON ES CELEBRARÀ LA CARRERA?

La carrera es celebrarà al municipi de Capdepera. La sortida tindrà lloc a Font de Sa Cala, i la arribada estarà situada a Cala Rajada.

19. HI HAURÀ TRANSPORT PER ANAR A LA SORTIDA?

Si, hi haurà servei de autocar per desplaçar-se des de el lloc de trobada, a la Plaça dels Marines, fins al lloc d'inici de la cursa.

20. ÉS OBLIGATORI PARTICIPAR AL BRIEFING?

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.

21. ON I QUAN PODRÉ RECOLLIR EL DORSAL?

El dorsal es podrà recollir en el briefing que es farà dies abans de la prova. També es podrà recollir una hora abans de començar la prova.

22. 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, creu roja i voluntariat.