

# LA HEROICA

RIBEIRA SACRA PATRIMONIO DE LA HUMANIDAD



= GRAN PREMIO DEPUTACIÓN DE LUGO =



**27 07 2019**  
CAÑONES DEL SIL

NADA CON LAS CONDICIONES MÁS  
FAVORABLES DEL MUNDO  
PRUEBAS DE **10.000m**, **5.000m** Y **2.500m**

## **INFORMACIÓN**

**PARA EL NADADOR/A Y ACOMPAÑANTES**



# LA HEROICA

Estas son las recomendaciones que te hacemos para tu comodidad y tranquilidad antes, durante y después de nadar.

## MAPA y BOYAS DE LOS RECORRIDOS



## APARCAMIENTO (especial atención)

→ En el embarcadero **NO se podrá aparcar**, toda la zona será reservada para servicios del evento. No se podrá estacionar tampoco al otro lado del río donde han de girar los buses de Organización (rotonda habilitada a tal efecto).



## **SERVICIOS GENERALES Y HORARIOS**

→ El sábado 27 de julio podrás **aparcar en el pueblo de Doade** que está a siete minutos del embarcadero **para bajar y subir en uno de los autobuses gratuitos que circularán cada 20'** desde la Plaza de Doade enfrente del restaurante La Cantina a partir de las 11h hasta las 21.00 h.

A unos metros hacia arriba del Restaurante A Cantina, hay un prado habilitado para parking, otro al lado de la Iglesia y otro también en la Bodega de Regina Viarum.

→ En el embarcadero dispondrás de baños en la cafetería y en la planta baja del edificio y baños portátiles de la organización. También tendrás unos vestuarios debidamente señalizados.

## **RECOGIDA DE CHIP, GORRO Y CAMISETA**

**EL SÁBADO 27 DE JULIO A PARTIR DE LAS 15.00 HORAS NO SE PODRÁ RECOGER Y NO SE PERMITIRÁ PARTICIPAR**

→ En el **Restaurante A Cantina en el pueblo de Doade** el viernes 26 de julio desde las 18 horas hasta las 20 horas y el sábado 27 de julio desde 10 hasta las 15 horas y el sábado desde las 10 horas hasta las 15.

→ El chip tiene que ir colocado en la muñeca y tocar con esa mano al llegar. Se deberá entregar al llegar a meta. Aquellos chips que no se entreguen se cobrará 10€ al nadador/a.

→ Media hora antes de la salida de cada prueba por megafonía explicaremos con detalle el discurrir de cada distancia.

→ La salida de 600, 2500 y 5000 se hará desde el agua en el embarcadero.

- La prueba de 600m nadarán hasta la primera boya situada a 300 m.
- La prueba de 2500m nadarán hasta segunda boya situada a 1250m.
- La prueba de 5000m nadarán hasta la tercera boya situada a 2250m.

Los horarios de salida son los siguientes:

**TODOS LOS NADADORES/AS DEBERÁN ESTAR 30' ANTES DE LA SALIDA EN LA ZONA DE META**



- 10000 mts: embarque en los catamaranes a las 14 horas con salida del catamarán a las 14,30 horas (a las 14 horas todos en el acceso a catamarán con chip colocado) y salida desde el agua de la prueba a las 15.30 horas.
- 5000 mts salida a las 16.00 horas y llegada al mismo embarcadero.
- 600 salida a las 16.30 horas y llegada en el mismo embarcadero.
- 2500 mts salida a las 16.45horas y llegada al mismo embarcadero.

**AL SER UN EVENTO DE COPA DE ESPAÑA SE RIGE POR LA NORMATIVA DE LA RFEN DE AGUAS ABIERTAS Y NO ESTÁ PERMITIDO EL USO DE RELOJES, CRONOMETROS O CUALQUIER OTRO APARATO DE MEDICIÓN U OTRO TIPO. NO ESTÁ PERMITIDO EL USO DE NEOPRENO.**

## ***GUARDARROPA***

Habrà Servicio guardarropa para todas las distancias en el embarcadero No dejar objetos de valor, la organización no se hace responsable de las pertenencias.

Los nadadores/as que participan en la distancia de 10000 mts podrán dejar en el catamarán las pertenencias o ropa que quieran dentro de una bolsa o mochila, pero no podrán recogerlas hasta que el catamarán llegue a la meta a las 20.30 horas.

Los nadadores/as del 10000 si van a usar cualquier tipo de crema (vaselina, lanolina, etc.) deberán aplicarla cuando estén llegando al punto de salida, para evitar el contacto con los asientos y mobiliario del catamarán.

## ***AVITUALLAMIENTO:***

→ Para los participantes del 10000 se les darà un agua al subir al catamarán y en competición habrá un avituallamiento en el km 5 que consistirá en agua, agua con sales y plátano.

→ Para todos los participantes de todas las pruebas tendrán en la llegada un avituallamiento.



## **¿POR DONDE NADO EN EL RIO?**

Media hora antes del comienzo de cada prueba se dará una explicación detallada por megafonía. A modo de información, os diremos que las boyas estarán situadas en el centro del río y que siempre nadareis tanto a la ida como a la vuelta dejando las boyas a vuestra izquierda. Para el 600, 2500 y 5000m el río será como una carretera, en la que el centro se dejará libre para piragüistas y embarcaciones. Los del 10000 tendrán que pasar todas las boyas dejándolas a la izquierda.

La entrada en meta para todas las pruebas será tocando la alfombra de crono que colgará del arco flotante y doblando una última boya para hacer una "L" y entrar recto hacia ese arco.

## **SEGURIDAD:**

Los nadadores/as del 10000 llevarán un silbato que se podrá atar o guardar en el bañador y será suministrado por organización para que lo utilicen en caso de necesidad.

Si alguien se retira o pierde el chip, ha de informar obligatoriamente a alguien de organización ya que tenemos control de chip para los que nadan y los que llegan.

Habrà un catamarán situado en la cola del 10000 con personal sanitario para atender incidencias y dos en medio de la distancia para caso de necesidad.

Estarán presentes piragüistas, GEAS de las Guardia Civil, embarcaciones de Protección Civil y embarcaciones de la organización.

En la zona de meta habrá personal sanitario y una ambulancia dispuesta para caso de necesidad.

## **ENTREGA DE PREMIOS**

A partir de las 21 horas procederemos a entrega de premios en la terraza de la bodega Regina Viarum situado a unos 300 metros del Restaurante La Cantina del pueblo de Doade carretera abajo en la dirección al embarcadero de la Heroica.



## ***PINCHO FINAL***

En el exterior del Restaurante del Restaurante A Cantina en Doade se ofrecerá un pincho de cortesía final para voluntariado, participantes y acompañantes.

## ***CONSENTIMIENTO FIRMADO PARA MENORES***

Todos los menores han de presentar o firmar por sus tutores legales en el evento la hoja de consentimiento adjunta: se recomienda llevarla cubierta ya que se va a requerir en el momento de recogida de menores de edad.