

# Reglamento edición 2019

## Preámbulo

Las siguientes normas son aplicables a la segunda prueba de natación de la Triple Corona Illas Atlánticas entre la isla de Sálvora y O Grove, de 19 km de distancia, y que pueden estar sujetas a cambios desde el momento de su publicación hasta la celebración de la prueba. En caso de duda en su interpretación prevalecerá la opinión y decisión de la organización. Todos los participantes con su inscripción aceptan íntegramente el presente reglamento y el descargo de responsabilidad (ver apartado de responsabilidad).

## Salida

El embarque de los participantes a la isla de Sálvora se realizará el día 7 de septiembre a las 07:00 horas desde el puerto situado en O Grove. La salida del barco será a las 07:30 horas. Podrán llevar en el barco una bolsa con el número de dorsal correspondiente para llevar algunas pertenencias. Además, en el punto de salida en O Grove, habrá un servicio de guardarropa por si los nadadores quieren dejar una segunda bolsa. Ambas bolsas se devolverán en el punto de llegada en la playa de Confín, en O Grove.

La salida de la travesía se realizará desde la playa del Almacén, en la isla de Sálvora.

## Grupos

La organización establecerá cinco grupos de nado según el nivel de los participantes. Cada nadador facilitará a la organización en la inscripción el tiempo que emplea en nadar 3.000 metros a ritmo de travesía en el mar.

El listado de grupos se comunicará mediante correo electrónico y a través de la web de la travesía. En el caso de querer cambiarse de grupo, el nadador deberá comunicárselo a la organización un mes antes de la celebración de la travesía. Después de esa fecha no se admitirá ningún cambio.

No están permitidos los cambios de grupo durante la travesía.

El ritmo mínimo de nado para participar en la travesía es de 3 km/hora. No se admitirán nadadores por debajo de ese ritmo.

La división de los grupos se establecerá según los siguientes tiempos de nado:

Ritmo en el 3.000m

Grupo A	32-39m
Grupo B	40-44m
Grupo C	45m-49m
Grupo D	50m-54m
Grupo E	55m-60m

Estos tiempos son aproximados y podrán variarse dependiendo de los grupos que se configuren.

### **Acreditación de haber finalizado una travesía de 10 km**

Los nadadores que participen en la travesía deberán acreditar en el momento de la inscripción haber completado una prueba de 10 kilómetros en los tres últimos años y el tiempo que tardaron en finalizarla.

### **Recorrido**

Los nadadores deberán seguir las balizas y las indicaciones establecidas por la organización y el equipo de seguridad de la prueba.

### **Avituallamientos**

Los nadadores tendrán a su disposición cinco avituallamientos en los kilómetros 4, 8, 12, 16 y en meta. Habrá embarcaciones de apoyo perfectamente señalizadas suministrando fruta, geles, barritas, bebidas energéticas y agua. Además, los nadadores tendrán a su disposición bebidas calientes, biodramina, vaselina y gafas de repuesto.

Hasta el kilómetro 12 (incluido), los avituallamientos serán obligatorios. Los avituallamientos hasta este punto serán de 5 minutos como máximo. El avituallamiento en el kilómetro 16 no será obligatorio pero los nadadores sí deberán pararse para hacer el control de paso obligatorio. El avituallamiento lo dispensará la organización y no se permitirá ningún avituallamiento que no provenga de las embarcaciones dispuestas para ello.

En cada avituallamiento los nadadores saldrán agrupados hasta el kilómetro 12 (incluido) y no se permitirá que salgan antes de que llegue todo el grupo.

### **Agrupamiento**

La travesía será agrupada hasta el kilómetro 12 y, a partir de ahí, cada nadador podrá marcar su propio ritmo sin tener que seguir el ritmo de su grupo. Este punto coincide con el tercer punto de control y avituallamiento de la prueba. En el kilómetro 12, los nadadores de cada

grupo deberán agruparse de nuevo y, a partir de ahí, se dará vía libre. Los nadadores que no se agrupen serán descalificados.

Puede ser descalificado el participante que perjudique el ritmo del grupo, tanto adelantándose como llegando tarde a los avituallamientos, siendo descalificado una vez recibido dos avisos.

### **Tiempos límite de paso**

La organización establecerá unos tiempos límite de paso en los cuatro controles. Si los nadadores no han pasado por estos puntos en los tiempos establecidos serán subidos a las embarcaciones de apoyo:

#### **Primer control (4 km):**

Primer grupo E (lento): Hora límite de paso: 10:15 horas

Segundo grupo D (intermedio 1): Hora límite de paso: 10:30 horas

Tercer grupo C (intermedio 2): Hora límite de paso: 10:40 horas

Cuarto grupo B (rápido): Hora límite de paso: 10:55 horas

Quinto grupo A (muy rápido): Hora límite de paso: 11:10 horas

#### **Segundo control (8 km):**

Primer grupo E (lento): Hora límite de paso: 11:45 horas

Segundo grupo D (intermedio 1): Hora límite de paso: 11:55 horas

Tercer grupo C (intermedio 2): Hora límite de paso: 11:55 horas

Cuarto grupo B (rápido): Hora límite de paso: 12:05 horas

Quinto grupo A (muy rápido): Hora límite de paso: 12:15 horas

#### **Tercer control (12 km):**

Primer grupo E (lento): Hora límite de paso: 13:15 horas

Segundo grupo D (intermedio 1): Hora límite de paso: 13:20 horas

Tercer grupo C (intermedio 2): Hora límite de paso: 13:10 horas

Cuarto grupo B (rápido): Hora límite de paso: 13:15 horas

Quinto grupo A (muy rápido): Hora límite de paso: 13:20 horas

#### **Cuarto control (16 km)**

Primer grupo E (lento): Hora límite de paso: 14:45 horas

Segundo grupo D (intermedio 1): Hora límite de paso: 14:45 horas

Tercer grupo C (intermedio 2): Hora límite de paso: 14:25 horas

Cuarto grupo B (rápido): Hora límite de paso: 14:25 horas

Quinto grupo A (muy rápido): Hora límite de paso: 14:25 horas

### **Cierre de la prueba**

El tiempo máximo para la realización de la prueba será de 7:30 horas (si la organización lo estimara necesario, el tiempo de corte podría variar dependiendo del estado y las condiciones del mar). Transcurrido este tiempo, la organización retirará a los participantes que no hayan completado la prueba y los trasladarán a tierra.

### **Puntos de control de paso obligatorios**

La organización establecerá cuatro controles de paso obligatorios de todos los nadadores en los kilómetros 4, 8, 12 y 16, coincidiendo con los avituallamientos. Los nadadores deberán pararse en estos puntos para indicar su número de gorro a los voluntarios que estarán realizando los controles de paso e irán identificados con chalecos de color naranja.

Los nadadores que no pasen por los puntos de control serán descalificados.

### **Seguridad en el mar**

La organización pondrá en marcha un amplio dispositivo de seguridad en el mar, coordinado por el responsable de seguridad de la prueba y la dirección de la travesía, que estarán en contacto permanente con Capitanía Marítima de Vilagarcía de Arousa.

Se contará con la colaboración de los servicios de Protección Civil, Guardia Civil del Mar, Gardacostas de Galicia, Parque Nacional das Illas Atlánticas, así como clubes náuticos y de piragüismo.

Las embarcaciones de seguridad serán las designadas por la organización. No se permitirá que ninguna otra embarcación acompañe de forma personalizada a un ningún nadador durante la travesía.

### **Chips electrónicos**

El cronometraje de la prueba será electrónico. La organización entregará el chip con la bolsa en la reunión técnica que se celebrará el 6 de septiembre en la Casa da Cultura de O Grove. Los nadadores deberán devolver el chip al terminar la competición. Si algún participante no lo devolviese se le reclamará su importe (5 euros).

### **Boyas de seguridad**

Las boyas de seguridad no son obligatorias, son optativas. Los nadadores que estén interesados en alquilar o comprar una boya, pueden ponerse en contacto con la organización.

### **Retirada de los nadadores**

El equipo de seguridad de la prueba podrá retirar de la competición a un nadador cuando considere que tiene mermadas sus capacidades físicas, no muestre coherencia, presente síntomas de hipotermia o si se retrasa de forma reiterada poniendo en peligro la seguridad.

### **Descalificaciones**

- Ayudarse de cualquier tipo de embarcación o medio auxiliar.
- Cuando la organización valore que un participante está poniendo en riesgo su integridad física el cual deberá abandonar la travesía.
- Los nadadores que no pasen por los puntos de control obligatorios.

-El participante que perjudique el ritmo del grupo, tanto adelantándose como llegando tarde a los avituallamientos, siendo descalificado una vez recibido dos avisos.

-El nadador que muestre conductas antideportivas o no acate las normas de la organización.

-Cualquier otra circunstancia no prevista en el presente reglamento pero que, a juicio de la organización, sea motivo de descalificación.

### **Suspensión de la travesía**

La organización se reserva el derecho de suspender, neutralizar o detener la travesía por motivos de seguridad, causas de fuerza mayor, bajo alerta de las autoridades marítimas competentes y/o fenómenos meteorológicos adversos. En este caso no se reembolsará el importe de las inscripciones y no se cubrirán los gastos de los participantes.

Si las condiciones climatológicas no permitieran la celebración de la travesía se propondrá un recorrido alternativo.

**Este reglamento puede ser modificado o corregido por la organización para un óptimo desarrollo de la prueba.**

**Una vez realizada la inscripción se muestra conformidad del participante con dicho reglamento.**