



# REGLAMENTO

## SwimRun Cabo de Palos 2026

La **SwimRun Cabo de Palos**, se celebrará el próximo **3 de octubre de 2026** y se podrá participar en pareja o individualmente.

### Distancias

La **SwimRun Cabo de Palos**, está compuesto de dos distancias; Half de 16 km y Sprint de 8 km.

### HALF (16,700 km)

8 tramos de **Swim**. Total, 3.700 m.

9 tramos de **Run**. Total 13.000 m.

Salida a las 10:00 h. / Tiempo máximo: 3h.

### SPRINT (10 km)

5 tramos de **Swim**. Total de 2,800 m.

6 tramos de **Run**. Total de 7.100 m.

Salida a las 10:30 h / Tiempo máximo: 2h.

### PROGRAMA:

#### **Viernes 2 de Octubre:**

18.00 a 20.00 h. Entrega de petos y gorros en el Sub up.

19.30 h. Breafing

#### **Sábado 3 de Octubre**

8.30 a 9.15 h. Entrega de petos y gorros en el Sub up.

10.00 h. Salida del HALF

10.30 h. Salida del SPRINT

13.00 H. Entrega de premios



### Lugar:

Cabo de Palos en Cartagena, Murcia.

### Salida

La salida de la prueba Half y Sprint será desde Cala Reona en Cabo de Palos.

### Meta

Situada en la Playa de Levante en Cabo de Palos.

### Marcaje

El recorrido de carrera a pie estará marcado con cinta cada pocos metros. Todo el recorrido se realizará por caminos marcados por la organización, salir de ellos queda completamente prohibido y supondrá la descalificación de equipo o participantes.

Las parejas no se pueden separar más de 10 m, tanto en el agua como en la carrera a pie. Abandonar a la pareja o separarse más de la distancia permitida, supondrá la descalificación de la pareja.

El recorrido de natación estará balizado con boyas, solo en las travesías largas o en los casos en los que el recorrido a realizar sea complicado, los nadadores tendrán que nadar siempre entre las boyas y la costa con la finalidad de garantizar su seguridad.

La salida del agua estará marcada por flybanner, banderas y voluntarios. Se tiene que salir por donde aparecen estas indicaciones, ya que es la zona más segura para los participantes.

Para el buen desarrollo de la prueba, la organización se reserva el derecho de cambiar el balizamiento y/o el recorrido total o parcialmente, en caso de corrientes, medusas, olas y/ o viento. Estos cambios serán comunicados previamente, durante el briefing.



### Apoyo a los participantes durante el evento

Los participantes serán custodiados por palistas, motos de agua y embarcaciones de apoyo en el mar y por voluntarios en la carrera a pie.

#### 1. Embarcaciones de apoyo

Las embarcaciones de apoyo a motor, señalizadas gobernarán respetando en todo momento una cierta distancia de seguridad. Habrá embarcaciones de apoyo generales, para cubrir el seguimiento de la travesía, así como embarcaciones que contarán con tripulantes especializados en rescate y primeros auxilios.

#### 2. Voluntarios

Estos estarán repartidos por el circuito de carrera a pie y las salidas del agua, su objetivo es ayudar a los participantes, indicar y procurar en caso de lesión poder avisar o guiar al equipo al punto médico más próximo.

### Modificación del recorrido

Por causas de fuerza mayor ajenas a su voluntad la organización se reserva el derecho de suspender, desviar, neutralizar o modificar las franjas horarias y/o los recorridos y avituallamientos del evento, NO DEVOLVIENDO EL IMPORTE DE LA INSCRIPCIÓN EN NINGÚN CASO.

### Inscripciones

| PRUEBA            | PRECIO |
|-------------------|--------|
| Half Individual   | 60 €   |
| Half Parejas      | 120 €  |
| Sprint Individual | 45 €   |
| Sprint Parejas    | 90 €   |

Las inscripciones se realizarán a través de la siguiente página

<https://www.rockthesport.com/es/evento/swimrun-cabo-de-palos-26>



## Incluye

- Regalo exclusivo finisher.
- Medalla Finisher para todos.
- Peto dorsal y gorro de natación.
- Seguro de accidentes.
- Asistencia sanitaria durante la carrera.
- Avituallamientos intermedios.
- Avituallamiento en Meta.
- Guardarropía.
- Cronometraje y Clasificación on line.
- Trofeos y regalos para los ganadores.

## Material técnico obligatorio:

- **Gorro de natación:** de silicona proporcionado por la organización para ser más visibles y facilitar la identificación.
- **Dorsal Peto:** proporcionado por la organización con el número de dorsal. (Se recogerá al finalizar la prueba).
- **Gafas de natación:** gafas cómodas y con buen ajuste, recomendable de silicona.
- **Silbato acuático:** Accesorio de seguridad, uno por persona.
- **Zapatillas:** recomendables con buen agarre y drenaje del agua.
- **Neopreno:** (Será obligatorio o no dependiendo de las condiciones de temperatura y seguridad). Pese a ser muy recomendable siempre, **SOLO** será obligatorio en el caso de que la temperatura del agua sea inferior a los 17°C. En el mar puede variar la temperatura del agua, en función de la temperatura exterior. Por ello la organización informará antes de la carrera sobre la temperatura del agua y la consiguiente obligatoriedad (o no) del neopreno.

La organización comprobará que todos los participantes lleven el material obligatorio antes de entrar a la zona de salida. En el caso de no llevar estos artículos a la salida no se podrá participar.

## Material optativo recomendable y permitido:

- **Pull Buoy:** Ayuda a la flotabilidad de las piernas. Es obligatorio que vaya enganchado a la pierna o cintura.
- **Palas:** ligeras, cómodas y resistentes para ayudar en la progresión en el agua.
- **Sistema de unión:** Cuerda/goma elástica para mantenerse unidos y ayudarse. (largada máxima 10m).



- **Pantorrilleras:** te aportan flotabilidad y protección.

### Material prohibido:

- **Boya de flotación:** Elemento de aire que da visibilidad en las aguas abiertas. Prohibido en competición.
- **Manguitos flotadores o cinturones** de flotación: Prohibido en competición.
- **Calzado tipo chancas, crocs o similar:** NO se permite en competición aquel calzado que no esté cerrado y disponga de una suela debidamente grabada.
- **Tuba:** Permite nadar sin levantar la cabeza. Prohibido en competición.
- **Aletas:** Prohibido en competición.

Cualquier tipo de ayuda mecánica o automática está totalmente prohibida.

**IMPORTANTE:** El material que se lleve al principio de la prueba debe de llevarse durante todo el recorrido hasta la meta, no pudiendo arrojar nada ni deshacerse de él.

### Puestos de control y avituallamientos

Durante el recorrido existirán puntos de control. Para ello todos los corredores llevarán pulsera identificativa.

- **HALF:** Avituallamientos, 3 (km 9, km 14 y Meta)
- **SPRINT:** Avituallamientos, 2 (km 6 y Meta)

La organización facilitará el avituallamiento, que consistirá en agua, bebidas isotónicas, fruta y geles durante el evento y en la zona de meta. Los puntos de avituallamiento estarán ubicados en tierra y designados por la organización. Los corredores decidirán libremente en cada caso si se paran o continúan adelante con la prueba hasta el siguiente avituallamiento. No es obligatorio pararse en los avituallamientos, aunque sí que es muy recomendable.

Existirán cubos de basura a la salida de cada avituallamiento, cualquier corredor que tire basura en el recorrido será descalificado.

### Categorías y premios

Para ambas pruebas habrá una clasificación general para participantes individuales y otra para parejas. En el caso de participantes en pareja tendrán que entrar juntos a la meta y en el caso de que entren separados (a menos de 10 m) se contará siempre el tiempo del último a pasar por meta.



## PAREJAS

- 1ª, 2ª y 3ª Masculina
- 1ª, 2ª y 3ª femenina
- 1ª, 2ª y 3ª mixta

## INDIVIDUALES

- 1º, 2º y 3º masculino
- 1ª, 2ª y 3ª femenina

Nota: No se entregarán trofeos en categorías que no tengan un mínimo de tres participantes.

## Aceptación del reglamento

El itinerario de las pruebas respeta las playas, los caminos y las sendas existentes. Los corredores deben proteger y respetar el entorno natural en que se celebran las carreras, especialmente en cuanto a señalización, papeleras, limpieza del recorrido, zonas señalizadas por su fácil degradación o por cualquier otro motivo, etc; además de compartir con el resto de turistas o visitantes de dichas zonas el entorno que no estará limitado a tal uso.

Es obligación de los competidores llevar sus desperdicios, envases, papeles, etc., hasta la meta o los lugares señalados por la organización. Cualquier elemento propio roto, usado en la competición (palas, pull-boys, riñoneras, etc.) se puede entregar en un control. Los corredores que no los depositen en una zona habilitada serán descalificados.

Todos los corredores deben realizar el recorrido marcado por la organización, no respetarlo o no pasar por alguno de los controles establecidos, será causa de penalización o descalificación. Queda expresamente prohibido atajar por terrenos no balizados. No respetar esta prohibición lleva aparejada una penalización de 30 minutos en el primer caso y la descalificación para los siguientes.

Los corredores, dentro de sus posibilidades, deben prestar socorro a cualquier participante que se encuentre en peligro o se haya accidentado y quedan obligados a comunicarlo al control más cercano inmediatamente. Esta norma es básica y no respetarla comporta la descalificación inmediata. En todo el recorrido, los participantes deben seguir las instrucciones de los miembros de los controles.

Tanto la inscripción en la distancia Half como en la Sprint, implica la plena aceptación de este reglamento. Los organizadores quedan eximidos de cualquier responsabilidad en caso de accidente o de daños corporales sufridos antes, durante o después de las competiciones, aunque se dispone de



un seguro de responsabilidad civil y de accidentes para las personas que participen en las mencionadas carreras.

SWIMRUN COSTA MEDITERRANEA pide la ayuda de todos para no dejar huella y dejar después del evento un espacio mejor del que nos hemos encontrado.

Como nadador de aguas abiertas y corredor de montaña respeta y protege el medio ambiente. Contamos con tu colaboración.

El hecho de inscribirse en esta prueba supone la aceptación del presente reglamento.

## **Derechos de imagen**

El derecho a la propia imagen es un derecho reconocido en el artículo 18.1 de la Constitución y regulado en la Ley 5/1982, de 5 de mayo, sobre el derecho al honor, a la intimidad personal y familiar, y a la propia imagen, así como en la aplicación de la Ley Orgánica 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, de 13 de diciembre.

La aceptación del presente reglamento implica obligatoriamente que el participante autoriza a LA MANGA ACTIVA y a quien esta autorice, a la realización de fotografías y filmación de su participación en la SWIM RUN – CABO DE PALOS, y le da su consentimiento para la su difusión y explotación comercial y publicitaria de todas las imágenes tomadas durante el evento, en las que resulte claramente identificable, sin derecho por parte del participante a recibir ninguna compensación económica.

La entidad organizadora se reserva el derecho a utilizar cualquier tipo de fotografía, filmación o grabación que tome, siempre que esté relacionada con la participación al acontecimiento. La entidad organizadora se reserva en exclusividad el derecho sobre la imagen de las pruebas SWIMRUN, así como la explotación audiovisual, fotográfica y periodística de la competición. De acuerdo con lo establecido en la Ley 34/2002, de Servicios de la Sociedad de la Información y el Comercio Electrónico en su artículo 21, solicitamos su consentimiento para poder realizar comunicaciones publicitarias que consideremos puedan ser de su interés, por correo electrónico o por cualquier otro medio de comunicación electrónico equivalente. Cualquier proyecto mediático o publicitario tendrá que contar previamente con el consentimiento expreso y por escrito de la organización. En caso contrario, se emprenderán todas las acciones legales que estimen pertinentes.



## Protección de datos

Protección de datos. En cumplimiento con lo establecido en la Ley Orgánica de 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, y con el nuevo reglamento europeo de protección de datos “GDPR” de entrada en vigor el 25 de mayo 2018, los datos de los participantes recogidos en el formulario de inscripción serán incluidos en unos ficheros automatizados cuya titularidad corresponde a los organizadores del SWIM RUN – CABO DE PALOS, los datos serán utilizados para la gestión de la prueba, con fines informativos y publicitarios, además de administrar y gestionar su participación en el evento. Los interesados podrán revocar en cualquier momento el consentimiento dado y ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, cancelación, oposición y supresión dirigiéndose mediante una comunicación electrónica dirigida a [hola@lamangaactiva.com](mailto:hola@lamangaactiva.com).