

SWIM RUN CABO DE PALOS

2026

GUIA DEPORTISTA



Costa Cálida
Región de Murcia



Ayuntamiento
Cartagena
www.cartagena.es



LA MANGA
CONSORCIO



COSTA CÁLIDA
Estación Náutica

AGENDA

VIERNES 2 DE OCTUBRE



ENTREGA DE DORSALES/CHIP

Hostel Sub up de 18:00 a 20:00 horas



BREAFING

Hostel Sub up a las 19:30 horas



1

SWIMRUN CABO DE PALOS 2026

AGENDA

SABADO 3 DE OCTUBRE



ENTREGA DE DORSALES

8:30 a 9:15

Hostel Sub up



SALIDA HALF

10:00 Horas

Cala Reona



SALIDA SPRINT

10:30 Horas

Cala Reona



CEREMONIA PREMIOS

13:00 Horas

Playa Levante



UBICACION de la SALIDA

CALA REONA



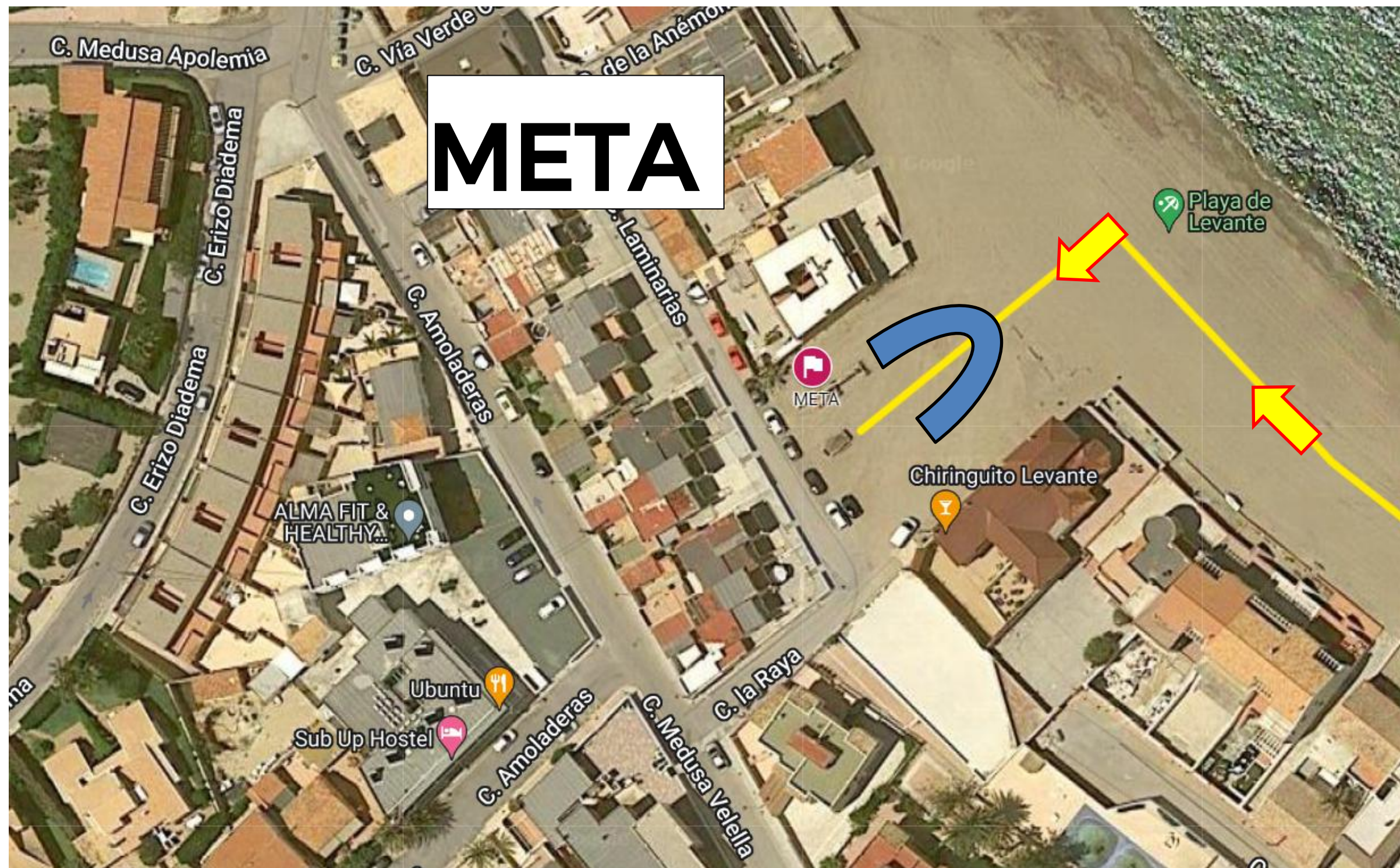
3

SWIMRUN CABO DE PALOS 2026

No hay servicio de BUS y hay que acceder andando y/o calentando desde el Sub up, son 12 minutos. Estará señalizado.

UBICACION de la META

PLAYA DE
LEVANTE



4

SWIMRUN CABO DE PALOS 2026

A 100 metros del Sub up, allí tenéis duchas.



MATERIAL OBLIGATORIO

1

PETO



2

GORRO



3

GAFAS NATACION



4

SILBATO



5

ZAPATILLAS





MATERIAL OPTATIVO

1

PALAS



2

PULL BUOY



3

GAFAS



4

SISTEMA UNION



5

PANTORILLAS





PETOS Y GORROS

PAREJAS



INDIVIDUAL



DISTANCIA SPRINT



FICHA TECNICA



SWIM

RUN

TOTAL

DISTANCIA

2800 m.

7.100 m.

10.100 m.

PORCENTAJE

28 %

72%

Nº TRAMOS

9

10

TRAMO MÁS LARGO

735 m.

1.900 m.

DISTANCIA POR TRAMO

SEGMENTO	DISCIPLINA	DISTANCIA
1	RUN 1	1.200
2	SWIM 1	630
3	RUN 3	850
4	SWIM 3	166
5	RUN 4	950
6	SWIM 4	735
7	RUN 5	1.900
	AVTO	
8	SWIM 5	300
9	RUN 6	300
10	SWIM 6	200
11	RUN 7	400
12	SWIM 7	230
13	RUN 8	670
14	SWIM 8	390
15	RUN 9	130
16	SWIM 9	220
17	RUN 10	900



DISTANCIA HALF

FICHA TECNICA



SWIM

RUN

TOTAL

DISTANCIA	3.700 m.	13.000 m.	16.700 m.
PORCENTAJE	22 %	78%	
Nº TRAMOS	9	10	
TRAMO MÁS LARGO	760 m.	4.200 m.	

DISTANCIA POR TRAMO

SEGMENTO	DISCIPLINA	DISTANCIA
1	RUN 1	1.200
2	SWIM 1	630
3	RUN 2	4200
	AVTO	
4	SWIM 2	760
5	RUN 3	2.360
6	SWIM 3	166
7	RUN 4	950
8	SWIM 4	735
9	RUN 5	1.900
	AVTO	
10	SWIM 5	300
11	RUN 6	300
12	SWIM 6	200
13	RUN 7	400
14	SWIM 7	230
15	RUN 8	670
16	SWIM 8	390
17	RUN 9	130
18	SWIM 9	220
19	RUN 10	900

SWIMRUN CABO DE PALOS

GRACIAS

