

SWIMRUN by **HEAD**
eDreams **MARNATION**



CAP DE CREUS

26 OCTUBRE

18 km run + 5 km swim
5 km run + 1,5 km swim





El **sábado 26 de octubre** tendrá lugar la cuarta edición de la **SwimRun eDreams Cap de Creus by HEAD**. Una espectacular prueba que alterna distintos tramos de carrera con tramos de natación, sin transiciones. Contaremos con dos distancias, una Sprint completamente renovada de 5km de carrera y 1,5km de natación entre Cadaqués y Port Lligat. Y la prueba Long de 18km de carrera y 5km de natación, de Rosas a Cadaqués.

Modalidad individual y por parejas.

Toda la información turística de Cadaqués en: www.visitcadaques.org

Toda la información turística de Roses en: www.visit.roses.cat/

Toda la información turística del Parque Natural del Cap de Creus en: <http://parcsnaturals.gencat.cat/ca/cap-creus/>

PATROCINADORES

ORGANITZA: 



SWIMRUN by **HEAD**
eDreams

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

COLABORADORES LOCALES



Ajuntament de Roses



Ajuntament de
Cadaqués



**Parc Natural
de Cap de Creus**

PIZZERIA
La Gritta
CADAQUÈS



Serveis Maritims
PROMAR

PATROCINADORES

ORGANITZA: **MAR NÀTICA**

HEAD SWIMRUN SERIES by GARMIN

La cuarta SwimRun eDreams Cap de Creus by HEAD forma parte del circuito de las HEAD SWIMRUN SERIES by Garmin.

Este circuito nace con la ilusión de unir las mejores carreras de Swimrun de España, bajo un circuito que mantenga el espíritu y la esencia aventurera de los orígenes de este deporte. Carreras en lugares salvajes, de increíble belleza y organizadas con los máximos estándares de calidad, seguridad y respeto al medio ambiente.

En la SwimRun eDreams Cap de Creus by HEAD, puntuará la distancia HALF en parejas: masculina, femenina y mixta.

Información: www.headswimrunseries.com



PATROCINADORES

ORGANITZA: MARINATCA

FICHA TÉCNICA LONG

Roses > Cadaqués

Fecha: 26 Octubre 2019

Distancia: 18km carrera + 5km natación.

Hora salida: 9:00h parejas / 9:10h individual

Salida: Puerto de Roses.

Llegada: Paseo de Cadaqués.

Avituallamientos: 4 y llegada

Límite participantes: 300

Tiempo máximo permitido: 5h (de 9h a 14h)

Servicio autocar a la salida: 7:45h

FICHA TÉCNICA SPRINT

Cadaqués

Fecha: 26 Octubre 2019

Distancia: 5km carrera + 1,5km natación.

Hora salida: 9:00h

Salida: Platja Gran de Cadaqués.

Llegada: Paseo de Cadaqués.

Avituallamiento: 1 y Llegada

Límite participantes: 200

Tiempo máximo permitido: 1h45 minutos

Edad mínima para participar: 12 años

AGENDA

Viernes 25 de Octubre

Horario	Actividad	Ubicación
De 17h a 21h	Entrega Bolsa del participante	Paseo de Cadaqués
19:30h	Briefing Francés y Castellano	Paseo de Cadaqués



PATROCINADORES

ORGANITZA: **MARINATCH**

AGENDA

Sábado 26 de Octubre

De 7:00h a 7:30h LONG Entrega Bolsa del participante

Paseo de Cadaqués

De 8:00h a 8:30h SPRINT Entrega Bolsa del participante

Paseo de Cadaqués

7:45h LONG Traslado Cadaqués — Puerto de Rosas

Estación autobuses Cadaqués

De 8:00h a 8:50h LONG Guardarropía + Tiempo de Calentamiento

Puerto de Rosas

De 8:00h a 8:50h SPRINT Guardarropía + Tiempo de Calentamiento

Paseo de Cadaqués

8:50h Últimas indicaciones

Cámara de salida

9:00h SPRINT Salida / Inicio Todos

Platja Gran, Cadaqués

9:00h LONG Salida / Inicio Parejas

Puerto de Rosas

9:10h LONG Salida / Inicio Individual

Puerto de Rosas

9:35h / 11:10h Llegada primer participante SPRINT / LONG

Paseo de Cadaqués

10:45h / 14:00h Llegada último participante SPRINT / LONG

Paseo de Cadaqués

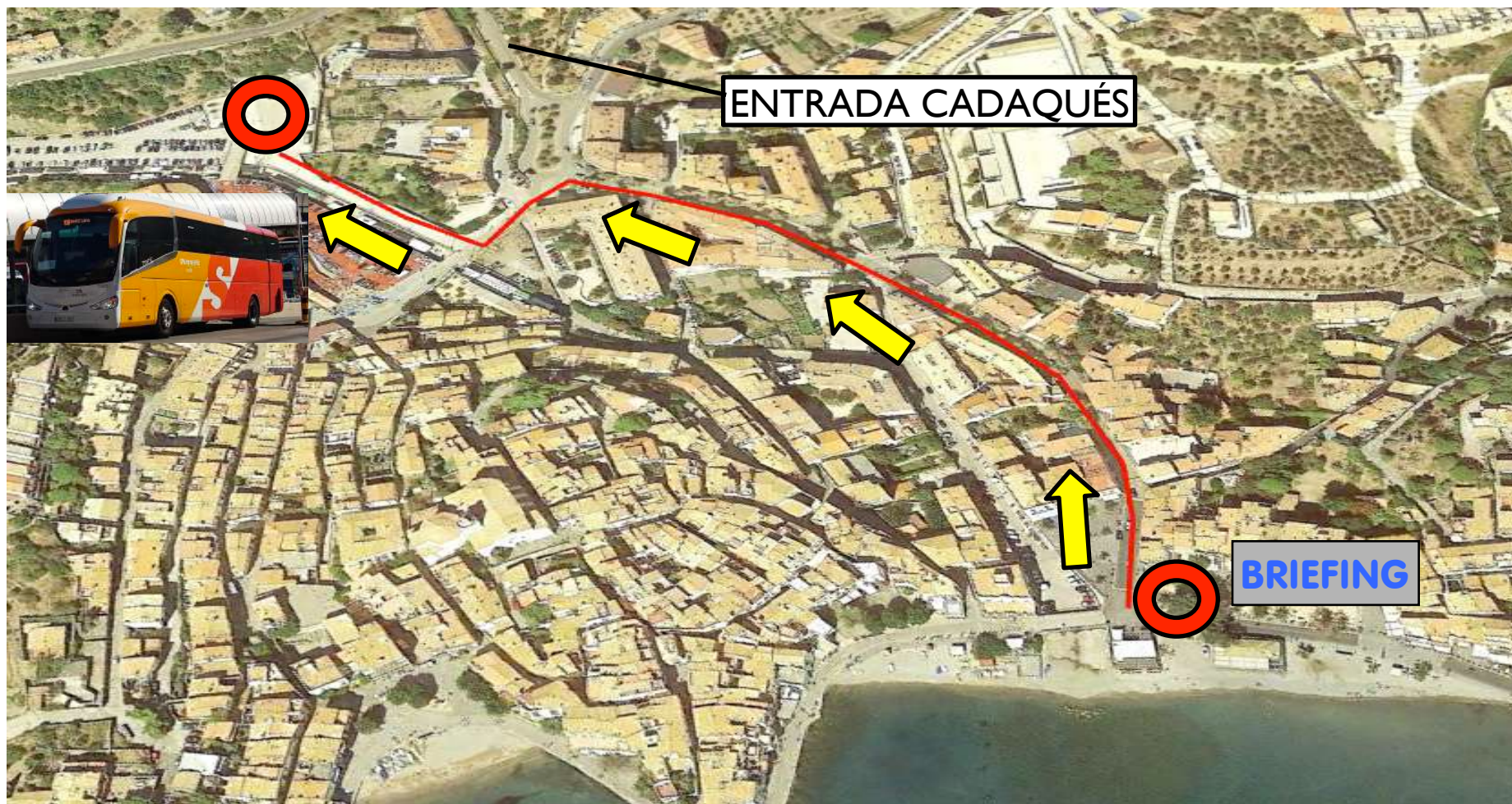
13:30h Entrega de premios

Paseo de Cadaqués

PATROCINADORES

ORGANITZA: **MARINATCAI**

ESTACIÓN AUTOBUSES SARFA (TRASLADOS LONG)



PATROCINADORES

ORGANITZA: **MARATHON**



SWIMRUN
eDreams

by
HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

MATERIAL OBLIGATORIO

Gorro obligatorio
(facilitado por la organización)

Gafas para nadar

Peto con dorsal
(facilitado por la organización)

Neopreno

Silbato

Chip obligatorio

Zapatillas de trail

Material opcional:

- Palas natación
- Pull Buoy o similar
- Cuerda 5m máximo

PATROCINADORES

ORGANITZA: **MARATON**



SWIMRUN
eDreams

by
HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

SALIDA - PORT DE ROSES

- En Roses **NO** hay entrega de dorsales.
- Hay servicio de WC.
- El servicio de Guardarropía será una furgoneta de la organización. (8h a 8:45h)
- Todos tendrán que situarse en la cámara de salida antes de las 8:50h para recibir las últimas indicaciones.
- Salida **parejas** - **9:00h**.
- Salida **individual** — **9:10h**.



PATROCINADORES

ORGANITZA: MARINAIC

RECORRIDO ROSES > CADAQUÉS 18km carrera+ 5km natación



PATROCINADORES

ORGANITZA: MARINATCA



SWIMRUN
by **HEAD**
eDreams

HEAD
SWIMRUN
SERIES by **GARMIN**

CRONOSWIM LONG



Distancia: 1km



PATROCINADORES

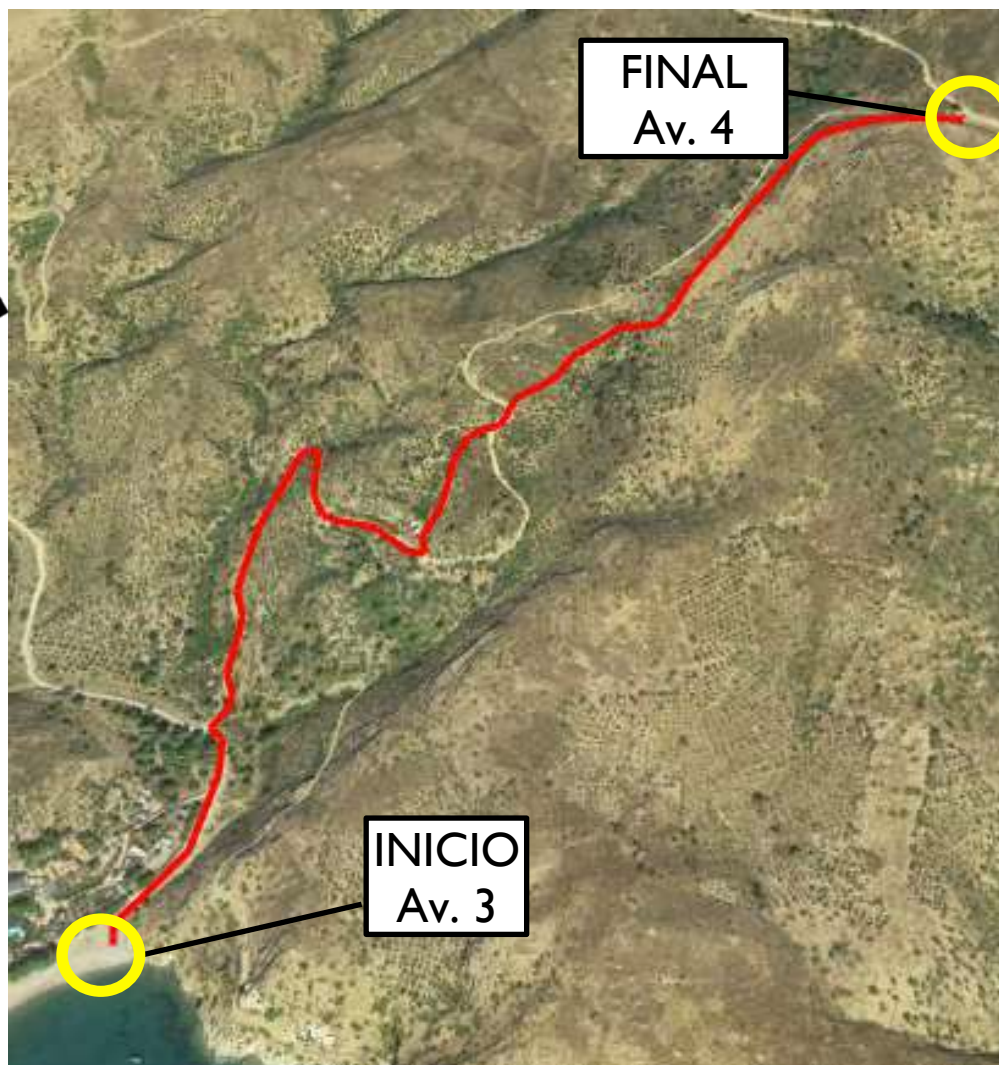
ORGANITZA: **MARATON**

CRONOESCALADA LONG



Distancia: 1,8km

**Desnivel Positivo
acumulado: + 230m**



PATROCINADORES

ORGANITZA: **MARATON**

RECORRIDO CADAQUÉS SPRINT – 5km carrera+ 1,5km natación



PATROCINADORES

ORGANITZA: MARATHON

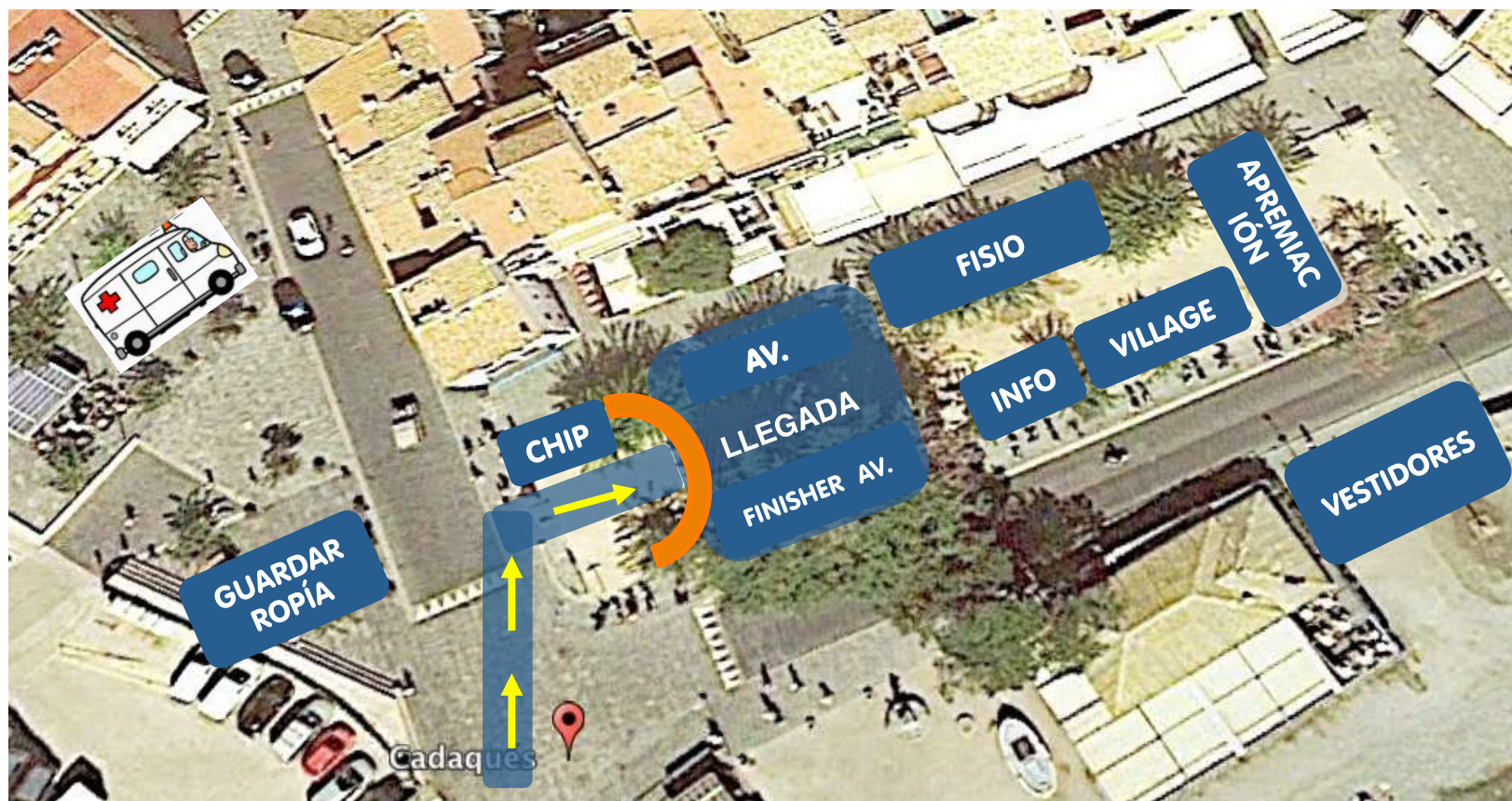


SWIMRUN
eDreams

by
HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

LLEGADA – PASEO DE CADAQUÉS - TODOS



PATROCINADORES

ORGANITZA: **MARINATCA**

eDreams

SPORT

HEAD

hOlistk

POWERADE

The Mood
Project

★
ESTRELLA
B&H

VERI
TODA PERA DEL GIRONI

meteo.cat

RECUPERATION
SPORT

Colnatur
SPORT

La Grilla

GEAS

DISTANCIAS Y TIEMPOS DE CORTE LONG

Roses - Cadaqués	RUN (m)	SWIM (m)	Desnivel +	TIME 1r	TIME último
SALIDA	0	0	0	9:00	9:00
Run 1	2.600		51	9:10	9:26
Swim 1		470		9:16	9:36:30
Run 2	590		22	9:20	9:43:30
Swim 2		490		9:27	9:57
Run 3 (av.1)	2.930		135	9:38	10:24
Swim 3		1.000		9:51	10:54
Run 4	860		82	9:55	11:01
Swim 4		430		10:01	11:15
Run 5 (av.2)	1.600		73	10:07	11:30
Swim 5		450		10:13	11:45
Run 6	1.500		85	10:19	12:03
Swim 6 🏊		1.000		10:32	12:33
Run 7 (av.3 i 4) 🏊	6.400		240	10:57	13:33
Swim 7		450		11:03	13:48
Run 8	370		6	11:05	13:52
TOTAL	16.850	4290	694 (aprox)	11:10	14:00

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARNATON

DISTANCIAS Y TIEMPOS DE CORTE SPRINT

	Run (m)	Swim (m)	TIME 1r	TIME último
SALIDA - SPRINT	0	0	9:00	9:00
Swim 1		170	9:02:08	9:05:06
Run 1	1.200		9:06:56	9:18:18
Swim 2		420	9:12:11	9:30:54
Run 2	500		9:14:11	9:36:24
Swim 3		140	9:15:56	9:40:36
Run 3	1.150		9:20:32	9:53:15
Swim 4		500	9:26:47	10:08:15
Run 4 (av.1)	1.050		9:30:59	10:19:48
Swim 5		190	9:33:21	10:25:30
Run 5	610		9:35:47	10:32:13
Swim 6		130	9:37:25	10:36:07
Run 6	300		9:38:37	10:39:25
LLEGADA / TOTAL:	4.810	1550	9:40:00	10:45:00

PATROCINADORES

ORGANITZA: MARATON



SWIMRUN
eDreams

by
HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.



prueba combinada

MARNATON SWIMRUN eDreams CAP DE CREUS by HEAD - LONG

por Marnaton



Abre esta ruta escaneando este código QR desde la barra
de búsquedas de la App de Wikiloc

wikiloc
Rutas del Mundo

Descubre más rutas en es.wikiloc.com



Impreso por el usuario Marnaton de Wikiloc



prueba combinada

MARNATON SWIMRUN eDreams CAP DE CREUS by HEAD - SPRINT

por Marnaton



Abre esta ruta escaneando este código QR desde la barra
de búsquedas de la App de Wikiloc

wikiloc
Rutas del Mundo

Descubre más rutas en es.wikiloc.com



Impreso por el usuario Marnaton de Wikiloc

PATROCINADORES

ORGANIZA: **MARNATON**

eDreams

SPORT

HEAD

hOlistk

POWERADE

The
Mood
Project

★
ESTRELLA
B&H

VERI
TODA PERA DEL PRINCE

meteo.cat

RECUPERATION
SPORT

Colnagur
SPORT

La Grilla
LABRIL

CEAS
CASA DE CREA



SWIMRUN
eDreams

by
HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

Parc Natural de Cap de Creus



Superfície terrestre: 10.780 ha

“Només protegim allò que estimem,
però només estimem el que coneixem”

“We only protect what we love,
but we only love what we know”

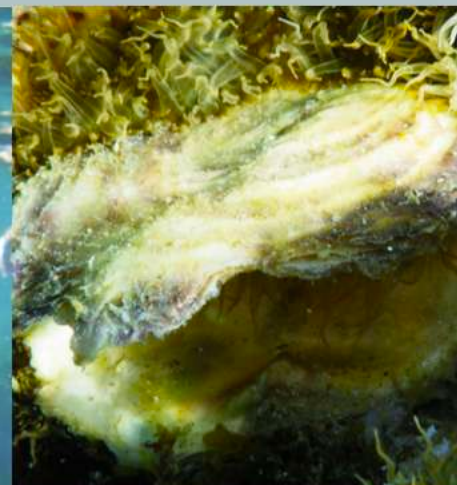


SWIMRUN
eDreams

by
HEAD

HEAD
SWIMRUN
SERIES by GARMIN.

Parc Natural de Cap de Creus



Superfície marina : 3.064 ha

“Solo protegemos lo que amamos,
pero solo amamos lo que conocemos”

“Nous ne protégeons que ce que nous aimons,
mais nous n'aimons que ce que nous connaissons”