

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

Playa de Puerto Bello



SALIDA HALF

10:00 Horas

Playa de Puerto Bello



SALIDA SPRINT

10:30 Horas

Playa de Puerto Bello



CEREMONIA PREMIOS

13:00 Horas

Playa de Puerto Bello



UBICACION de la SALIDA

Playa Puerto Bello



SALIDA



UBICACION de la META

Playa Puerto Bello





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

2.260 m.

8.240 m.

10.500 m.

PORCENTAJE

28 %

72%

Nº TRAMOS

4

5

TRAMO MÁS LARGO

700 m.

2.900 m.



DISTANCIA POR TRAMO

SEGMENTO		DISCIPLINA	DISTANCIA
1		RUN 1	600
2		SWIM 1	560
3		RUN 2	1700
4		SWIM 2	400
5		RUN 3	2.900
6		SWIM 3	700
7		RUN 6	840
8		SWIM 6	600
9		RUN 7	2.200
TOTAL		10.500	
RUN		8240	
SWIM		2260	



DISTANCIA HALF

FICHA TECNICA



SWIM

3.150 m.

22 %

6

700 m.



RUN

12.100 m.

78%

7

3.000 m.

TOTAL

15.250 m.

DISTANCIA POR TRAMO

SEGMENTOS	DISCIPLINA	DISTANCIA
1	RUN 1	600
2	SWIM 1	560
3	RUN 2	1700
4	SWIM 2	400
5	RUN 3	2.900
6	SWIM 3	700
	AVTO	
7	RUN 4	350
8	SWIM 4	400
9	RUN 5	1.350
10	SWIM 5	500
11	RUN 6	3.000
	AVTO	
12	SWIM 6	600
13	RUN 7	2.200
TOTAL	15.260	
RUN	12100	
SWIM	3160	

SWIMRUN CABO DE PALOS

GRACIAS

