



**GUÍA DEL NADADOR
2019**

DATOS GENERALES

ORGANIZA: A.D. Cíes - San Simón

FECHA: 22 de junio de 2019

PERSONAS DE CONTACTO:

-En el mar: Aitor - 656 39 73 83 / Julio - 609 87 45 54 / Fernando - 605 09 00 29

-En San Simón: Sara - 626 20 42 99

1.- REUNIÓN ANTES DE LA TRAVESÍA

El día 21 de junio a las 19:30 h en la sala de reuniones del Hotel Bahía de Vigo, se celebrará la reunión habitual antes de la travesía para explicar cómo transcurrirá la prueba.

Se hará una presentación y se establecerán las normas a seguir. También se entregará una bolsa con el gorro, camiseta, etc.

2.- RESUMEN DEL REGLAMENTO

El número total de participantes, este año, será de 110 nadadores, por motivos de seguridad, la travesía será controlada y sólo podrán participar en ella aquellas personas que se hayan inscrito previamente en la misma.

Los participantes se comprometen a aceptar estrictamente el presente reglamento y cualquier modificación de la prueba, por causas ajenas a la voluntad de la organización.

La realización de la inscripción implica haber leído, entendido y adquirido, los siguientes compromisos:

certificación de buen estado físico y haber pasado los pertinentes reconocimientos médicos.

Eximir de toda responsabilidad de participación en el evento a la organización (robo o pérdida de objetos personales, peligro de lesiones, etc.)

Autorizar a la organización a utilizar mi imagen en publicaciones, carteles, etc. para la promoción de las travesías a nado; sin embargo, cualquier persona inscrita, podrá prohibir la utilización de su imagen previa solicitud por escrito a la entidad organizadora: info@batalladerande.com.

Conforme a la L.O. 15/1999, se informa que sus datos personales pasarán a formar parte de un fichero, cuya responsabilidad corresponde a la entidad organizadora. Su finalidad es llevar a cabo la gestión de datos para la travesía a nado Batalla de Rande 2019, así como informarle en ediciones futuras. Los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición podrán ejercerse dirigiéndose por escrito a la dirección señalada anteriormente, adjuntando una fotocopia del DNI.

Será obligatorio el uso de traje de neopreno, boya estanca, gafas de natación así como un gorro, que facilitará la organización, durante toda la prueba.

El tiempo total para realizar el recorrido completo no podrá ser en ningún caso superior a 10 horas.

En caso de que las condiciones meteorológicas sean adversas para la realización de la prueba y/o pongan en peligro la seguridad de los nadadores, la organización podrá decidir cambiar el recorrido de la misma o su cancelación.

3.- ALOJAMIENTO

Este año los participantes tienen la oportunidad de alojarse en el Hotel Bahía de Vigo**** situado en la Av. Cánovas del Castillo, 24, a 200 mts. del punto de embarque a las Islas Cíes el día 22 de junio.

La tarifa especial para los nadadores y acompañantes este año es:

- * Habitación Doble Uso Individual (Alojamiento y desayuno) - 65,00€
- * Habitación Doble (Alojamiento y desayuno) - 75,00€
- * IVA incluido

Para poder aplicar dicha tarifa, es necesario al reservar dar como referencia "Batalla de Rande". Puedes reservar en el 986.226.700, por whatsapp en el 638.339.635, o por mail en reservas@hotelbahiadevigo.es.



4.- EMBARQUE EN VIGO

El punto de encuentro es a las 7:30 h del 22 de junio en el muelle próximo al Real Club Náutico de Vigo, y se embarcará a las 7:45 h aproximadamente.

En este barco de la empresa NABIA irán los nadadores con sus acompañantes, voluntarios y miembros de la organización. Así mismo se subirá a bordo parte del material logístico de la prueba (kayaks, avituallamiento,...)

5.- DESEMBARQUE EN CIES

El barco llegará a las islas Cíes aproximadamente a las 8:30 h momento en el cual se procederá al desembarque de los nadadores, voluntarios y organización.

Los kayaks se situarán en la playa en 5 grupos por orden de salida de los grupos 1, 2, 3, 4 y 5.

Una vez preparados los participantes se hará la salida:

09:00h - Primer grupo (lento)

09:20h - Segundo grupo (medio lento)

09:40h - Tercer grupo (medio)

10:00h - Cuarto grupo (medio rápido)

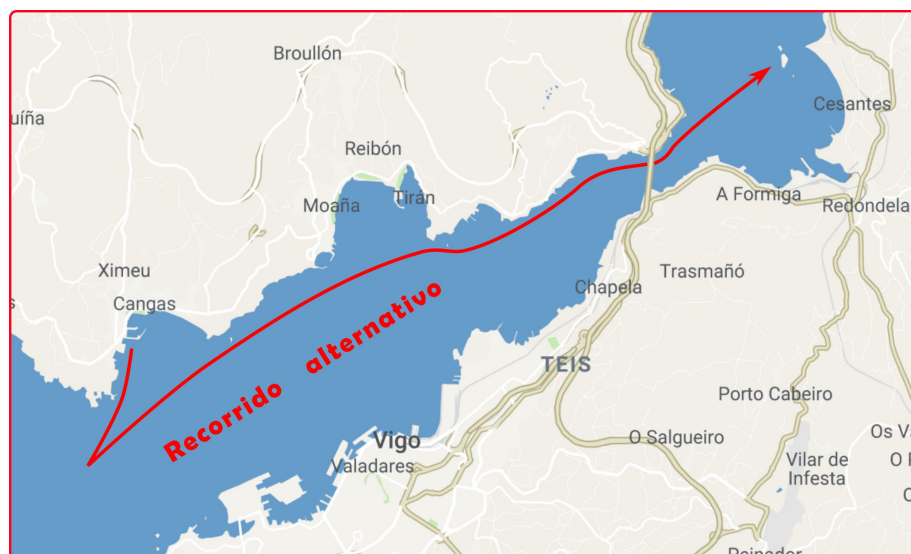
10:20h - Quinto grupo (rápido) + nadadores individuales Grupo Oro.

Cada grupo irá acompañado de 2 embarcaciones y varios kayaks, además de otras embarcaciones de apoyo que delimitarán el grupo de nado.

Los nadadores no saldrán más allá de los kayaks en la medida de lo posible.

Recordaros que la fecha tope para cambio de grupo es el 15 de mayo. Podéis consultar los gupos en www.batalladerande.com

6.- RECORRIDO ALTERNATIVO



La organización ha previsto un recorrido alternativo por si las condiciones meteorológicas lo hiciesen necesario. Se saldría del puerto de Cangas en dirección Borneira, se rodearía esta señal y se continuaría con el recorrido normal hasta San Simón. La distancia aproximada de este recorrido es de 20 kms.

7.- AVITUALLAMIENTO

Se establecerán 7 avituallamientos, uno cada 3.000 mts aproximadamente, siendo los cuatro primeros obligatorios y de un máximo de 5 minutos ya que la prueba discurrirá todavía en grupos. Los siguientes serán obligatorios como control de paso no siendo necesario avituallar ya que la prueba en esta fase será abierta. En los avituallamientos habrá: agua, bebida isotónica, fruta, barritas, geles energéticos y Biodramina. Como en años anteriores los geles y barritas serán de Nutrisport, los podéis ver en las imágenes al lado por si queréis utilizarlos en los entrenos.



8.- APERTURA DE LA PRUEBA

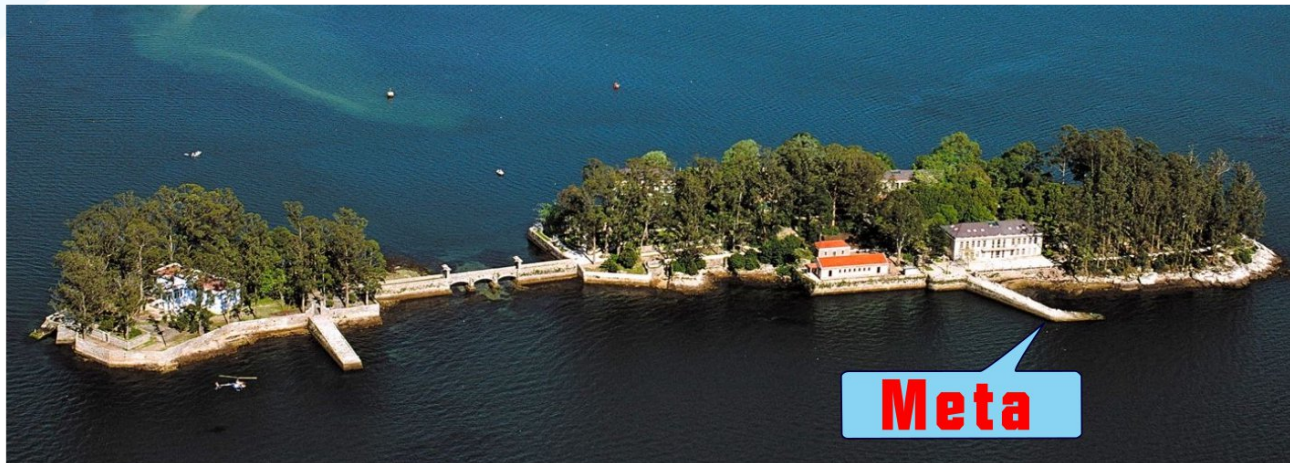
A partir del cuarto avituallamiento la travesía queda abierta hasta la llegada a la Isla de San Simón. Ya no será obligatorio nadar en grupo ni avituallar.

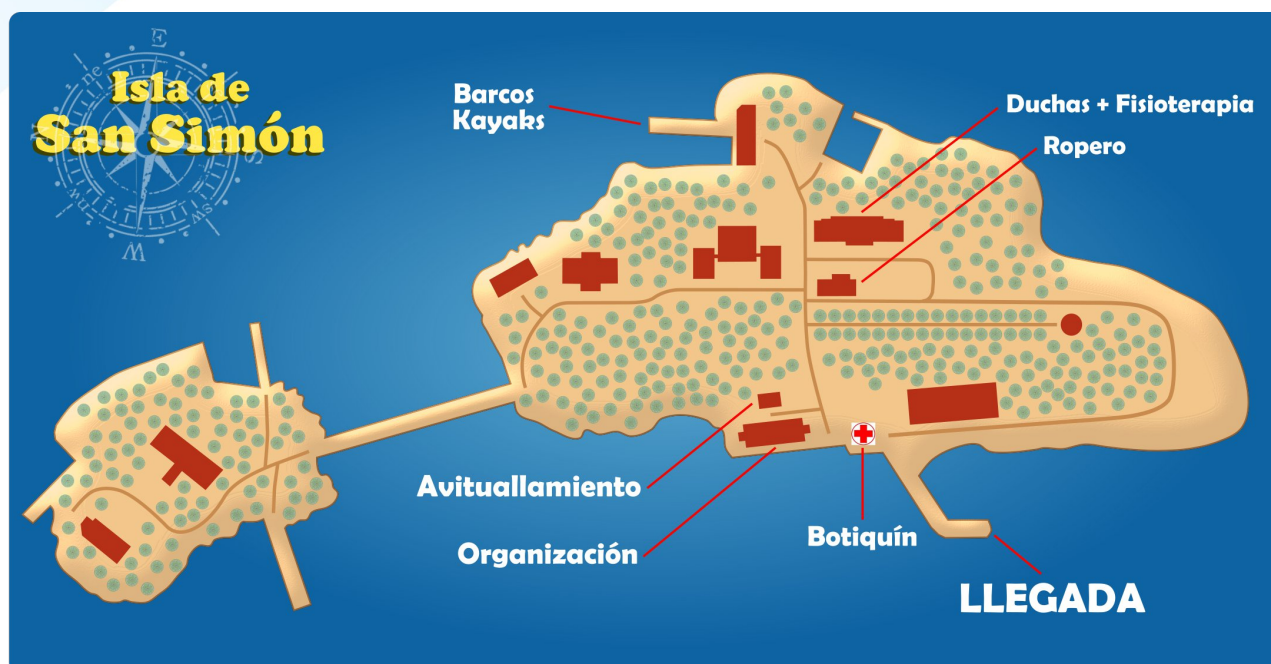
Rogamos a todos los nadadores extremen las precauciones durante esta fase de la prueba.



9.- LLEGADA A LA ISLA DE SAN SIMÓN

En la llegada los nadadores serán recibidos por los voluntarios y parte de la organización que los conducirán a la zona de recuperación donde podrán tomar una bebida caliente, alimentarse, hidratarse y ducharse. Contaremos también con la presencia de masajista y fisioterapeuta. El número de masajistas/fisios es limitada por lo que rogamos que se soliciten sus servicios lo antes posible y sólo en casos verdaderamente necesarios.





10.- ESTANCIA EN LA ISLA DE SAN SIMÓN

Una vez finalice la prueba, se celebrará una cena en la isla de San Simón con los participantes, voluntarios y organización. Hora prevista de inicio: 20:30 h. Durante la misma, se hará entrega de los trofeos conmemorativos de la Batalla de Rande - Trofeo Carlos Conde.

Los que no deseen quedarse a la cena podrán regresar a Vigo en autobús a las 20.30 h.

Después de la cena los participantes, acompañantes y voluntariado embarcarán con destino al puerto de Cesantes desde dónde podrán desplazarse hasta Vigo en autobús con salida a las 23:30 horas.

11.- METEOROLOGÍA

El 22 de junio de 2019, amanecerá en Vigo a las 6:59 h y la puesta de sol será a las 22:15 h.

En el gráfico de pleamares y bajamares, podemos observar que la primera bajamar será a las 01:49 h y la siguiente bajamar a las 13:56 h. La primera pleamar será a las 07:59 h y la siguiente pleamar a las 20:15 h.

Tendremos 15 horas y 16 minutos de sol.

El tránsito solar será a las 14:37 h.

El coeficiente de mareas será 54 (valor medio).

Tomando como referencia el Nivel Medio del mar, las alturas de las mareas serán -1,2 m, 0,9 m, -0,9 m y 1,1 m.



La temperatura del agua en estas fechas oscila entre los 14 y los 19 grados. Si tomamos como referencia los últimos 4 años, la temperatura media en las fechas aproximadas en las que se realiza la prueba es de 17,7°C.

En estos enlaces podréis consultar la temperatura del agua en tiempo real así como las previsiones meteorológicas:

<http://torallamar.herokuapp.com/>

<http://www.meteogalicia.es/web/prediccion/localidades/localidadesIndex.action>

<http://www.meteogalicia.es/web/prediccion/maritima/maritima.action>

<http://www2.meteogalicia.es/galego/observacion/plataformas/plataformas.asp>

12.- ACOMPAÑANTES

Los acompañantes que así lo deseen, pueden ir desde Vigo a Cíes en el barco junto con los nadadores. Embarque a las 7:45 aproximadamente.

Volverán a Vigo en el barco de línea de Naviera NABIA a las 11:30 con la organización.

A las 14:00 h saldrá un autobús desde el Hotel Bahía de Vigo hasta el puerto de Cesantes, lugar dónde embarcarán hasta la isla de San Simón.

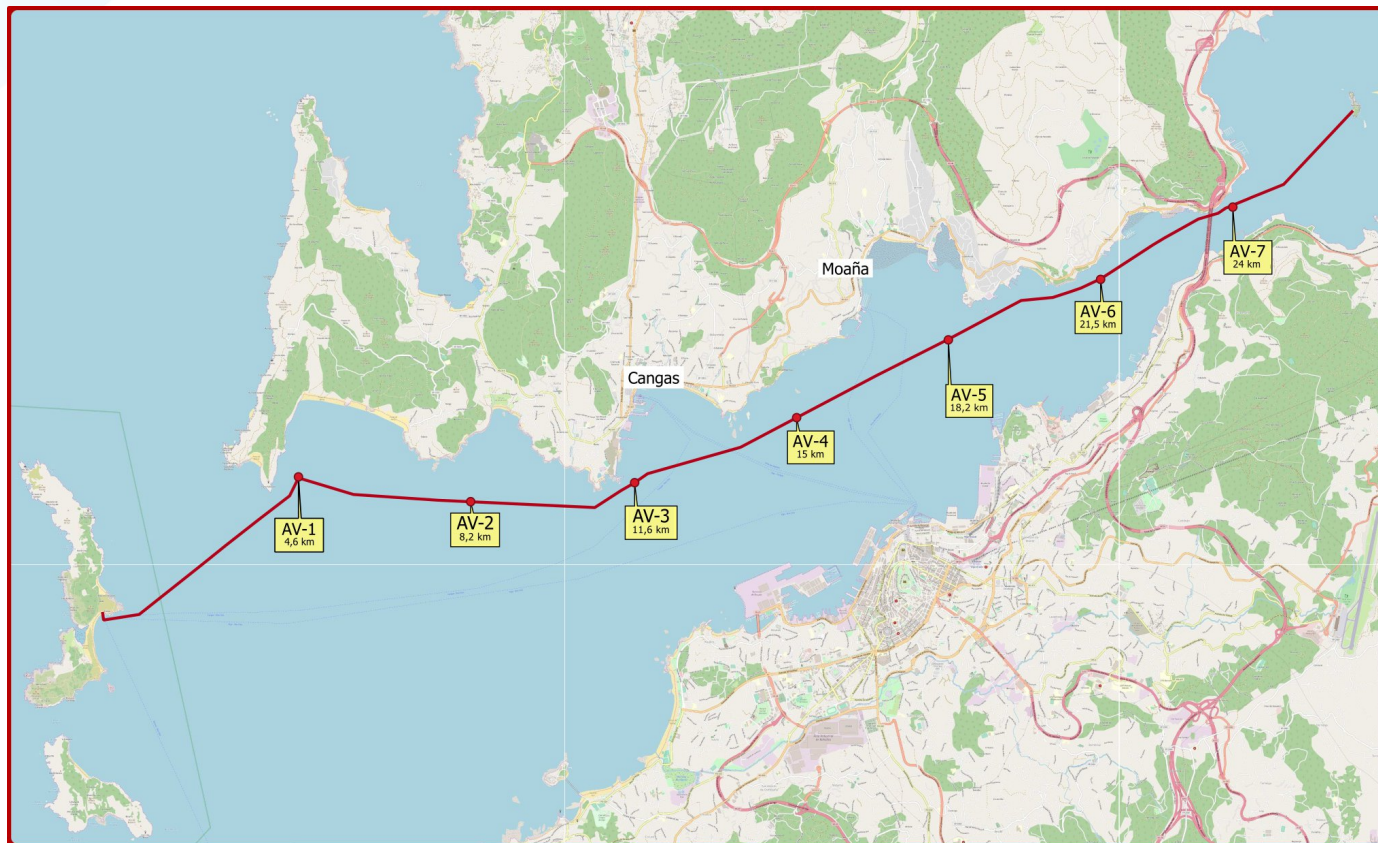
En la isla de San Simón no hay tiendas ni restaurantes. Los acompañantes deben comer antes de la salida del bus a Cesantes, o bien en S. Simón habrá una visita guiada a la isla para los también sin coste. En llevar consigo comida y bebida para comer en la isla.

De Cesantes podrán volver a Vigo en un bus con salida a las 20:30. Caso de que asistan a la cena podrán volver en el bus a las 23:30.

Todos los traslados, tanto en barcos como buses, son gratuitos. Los acompañantes deben inscribirse como tales en nuestro sitio web mediante el formulario de inscripción de acompañantes. Fecha tope: 15 de mayo. Limitado a un acompañante por nadador hasta que se completen las plazas disponibles.

La asistencia de los acompañantes a la cena de entrega de premios tendrá un coste de 25€ para mayores de 12 años, 8€ para menores de 12 (incluidos). Fecha tope para inscribirse en la cena: 15 de mayo (inscripción en el propio formulario de inscripción de acompañantes).

13.- RECORRIDO Y AVITUALLAMIENTOS



14.- HORARIOS DE NADO

		HORAS DE AVITUALLAMIENTOS									Tiempo en el agua Horas
GRUPO	Ritmo 100 m	Salida 0,0	AV-1 4,6	AV-2 8,2	AV-3 11,6	AV-4 15,0	AV-5 18,2	AV-6 21,5	AV-7 24,0	Meta 27,0	
6 - Verde	02:00	9:00	10:32	11:49	13:02	14:15	15:24	16:35	17:30	18:35	9:35
5 - Naranja	01:55	9:20	10:48	12:02	13:12	14:22	15:28	16:37	17:30	18:32	9:12
4 - Amarillo	01:43	9:40	10:58	12:05	13:09	14:12	15:12	16:14	17:02	17:58	8:18
3 - Rojo	01:30	10:00	11:09	12:08	13:04	14:00	14:53	15:47	16:30	17:20	7:20
2 - Azul	01:20	10:20	11:21	12:14	13:04	13:55	14:42	15:31	16:10	16:55	6:35
1 - Oro	01:20	10:20	11:21	12:14	13:04	13:55	14:42	15:31	16:10	16:55	6:35

		TIEMPO DE NADO ENTRE AVITUALLAMIENTOS									Tiempo de nado efectivo Horas
GRUPO	Ritmo 100 m	Salida 0,0	AV-1 4,6	AV-2 8,2	AV-3 11,6	AV-4 15,0	AV-5 18,2	AV-6 21,5	AV-7 24,0	Meta 27,0	
6 - Verde	02:00	0:00:00	1:32:00	1:12:00	1:08:00	1:08:00	1:04:00	1:06:00	0:50:00	1:00:00	9:00
5 - Naranja	01:55	0:00:00	1:28:10	1:09:00	1:05:10	1:05:10	1:01:20	1:03:15	0:47:55	0:57:30	8:37
4 - Amarillo	01:43	0:00:00	1:18:58	1:01:48	0:58:22	0:58:22	0:54:56	0:56:39	0:42:55	0:51:30	7:43
3 - Rojo	01:30	0:00:00	1:09:00	0:54:00	0:51:00	0:51:00	0:48:00	0:49:30	0:37:30	0:45:00	6:45
2 - Azul	01:20	0:00:00	1:01:20	0:48:00	0:45:20	0:45:20	0:42:40	0:44:00	0:33:20	0:40:00	6:00
1 - Oro	01:20	0:00:00	1:01:20	0:48:00	0:45:20	0:45:20	0:42:40	0:44:00	0:33:20	0:40:00	6:00