



8ª LLIGA D'AQUATLONS CIUTAT DE PALMA-EL CORTE INGLES

Hola amig@s,

Un año mas se celebra la LLIGA D'AQUATLONS en el Municipio de Palma de Mallorca.
Esta Lliga consta de tres pruebas:

05/07/15	PORTITXOL
12/07/15	ES PENYON (CIUTAT JARDI)
19/07/15	C'AN PERE ANTONI

HORARIOS:

Recogida de dorsales/Entrada a boxes: 08:00h a 09:00h
Se deberá presentar el DNI en acceso a boxes y se os notificará vuestro dorsal.
Encontrareis vuestro dorsal/gorro natación y recuerdo prueba en la caja.
Deberéis dejar vuestro material dentro de la caja. (gorro natación, gafas de nadar)

09:00h: No deberá quedar nadie en boxes.
El resto de vuestras cosas las podéis dejar en guardarropa.

09:00h: Salida pruebas infantiles. Se ruega no calentar en circuito de carrera
09:30h: Salida adultos
10:45h: Entrega de premios

NORMAS BASICAS:

El chip debe ir colocado en el tobillo y se debe devolver en meta
No se puede competir con el torso desnudo
No se puede correr tramo de carrera a pie con gorro/gafas de natación
Se debe llevar el gorro de natación durante tramo natación. No se puede llevar el dorsal
Se debe atender a las indicaciones de los jueces y/o organizadores
El participante debe conocer el circuito y el nº de vueltas a realizar en cada tramo
Habrá servicio de avituallamiento tras la prueba. Se dispondrá de avituallamiento de agua en boxes.

CIRCUITO 1ª PRUEBA, Portitxol:

En circuito de carrera a pie se circulará por la izquierda

Circuito de carrera de 900m. Se realizarán 3 vueltas

Circuito de natación de 500m: Se realizarán 2 vueltas con punto giro en la arena.

Se nadará en sentido agujas del reloj

