

# VI CAMPEONATO DE CASTILLA LA MANCHA OPEN DE AGUAS ABIERTAS INFORMACIÓN TÉCNICA

*Federación de Natación  
de Castilla-La Mancha*

*Ayuntamiento  
de Ruidera*

14-15 de Septiembre de 2024  
Laguna del Rey

# Ruidera





# PREGUNTAS FRECUENTES:

## 1. ¿A QUÉ TEMPERATURA ESTARÁ EL AGUA?

LA TEMPERATURA EXACTA NO LA SABREMOS HASTA LA MEDICIÓN UNA HORA ANTES DE LA COMPETICIÓN, ESTIMAMOS POR LAS MEDICIONES REALIZADAS EN LOS DÍAS PREVIOS UNA TEMPERATURA ENTRE 23º/24º

## 2. ¿PUEDO UTILIZAR NEOPRENO?

LA NORMATIVA ESTABLECE SU USO OPCIONAL EN MASTER CUANDO LA TEMPERATURA DEL AGUA ES INFERIOR A 20º, Y OBLIGATORIO CUANDO EL AGUA ESTA POR DEBAJO DE 18º

## 3. ¿PUEDO UTILIZAR BOYA DE SEGURIDAD DURANTE LA PRUEBA?

SI, PERO DEBE COMUNICARLO AL JUEZ DE LA COMPETICIÓN PARA QUE LE INDIQUE DONDE UBICARSE EN LA SALIDA

## 4. ¿PUEDO NADAR CON RELOJ O PULSERA?

NO, SU USO NO ESTA PERMITIDO

## 5. ¿EL USO DE GORRO ES OBLIGATORIO?

NO, PERO SI RECOMENDABLE. A EXCEPCIÓN DE LOS PARTICIPANTES DE COPA DE ESPAÑA A LOS QUE LA ORGANIZACIÓN ENTREGARÁ GORROS Y SU USO SERÁ OBLIGATORIO



# PREGUNTAS FRECUENTES:

## 6. ¿EN QUE CONSISTE EL PREMIO DISSENY SPORT?

NUESTRO PATROCINADOR DISSENY SPORT PREMIARÁ CON CHEQUES REGALO PARA MATERIAL DEPORTIVO DE SU CATÁLOGO, A LAS TRES PRIMERAS NADADORAS Y A LOS TRES PRIMEROS NADADORES DE LA CLASIFICACIÓN GENERAL EN LA PRUEBA DE 5000

## 7. ¿CÓMO SERÁ LA SALIDA DE LA PRUEBA?

LA SALIDA SE REALIZARÁ CON TODOS LOS NADADORES ALINEADOS DENTRO DEL AGUA

## 8. ¿SALDREMOS TODOS A LA VEZ?

HABRÁ DOS SALIDAS EN CADA UNA DE LAS PRUEBAS:

3000: SALIDA 1 (MASCULINA) / SALIDA 2 (FEMENINA)

100: SALIDA 1 (COMPETITIVA) / SALIDA 2 (PROMOCIÓN)

RELEVOS 4X100: SALIDA ÚNICA

5000: SALIDA 1 (MASCULINA) / SALIDA 2 (FEMENINA)



# PREGUNTAS FRECUENTES:

## 9. ¿CÓMO ES LA LLEGADA?

LA LLEGADA SERÁ EN EL AGUA, EL CIRCUITO FINALIZA EN EMBUDO CON UNA PLACA DE LLEGADA QUE LOS NADADORES TENDRÁN QUE TOCAR CON LA MANO QUE LLEVAN EL CHIP, CADA NADADOR IRÁ PROVISTO CON UN CHIP ELECTRÓNICO EN LA MUÑECA

## 10. ¿CÓMO SE REALIZAN LOS RELEVOS?

EL RELEVO SE PRODUCE EN EL MOMENTO QUE EL NADADOR QUE COMPLETA EL CIRCUITO CONTACTA CON SU COMPAÑERO EN LA ZONA DE RELEVOS, EL NADADOR QUE RECIBE EL RELEVO DEBERÁ ESTAR AGARRADO A LA CORCHERA DE LA ZONA DE RELEVOS EN EL MOMENTO DE LA ENTREGA DE LA POSTA. CADA EQUIPO TENDRÁ UN ÚNICO CHIP QUE DEBERÁ LLEVAR EL NADADOR QUE CIERRA EL RELEVO, LOS NADADORES DE CADA EQUIPO DEBERÁN LLEVAR EL MISMO GORRO, SIENDO SU USO OBLIGATORIO.

## 11. ¿DÓNDE PUEDO DEJAR MIS OBJETOS PERSONALES DURANTE LA PRUEBA?

EN LA OFICINA DE INFORMACIÓN DEL PARQUE, A MENOS DE 100m DE LA CÁMARA DE SALIDA Y JUNTO A LA ENTREGA DE DORSALES, DISPONES DE SERVICIO DE GUARDARROPA, TAMBIÉN DISPONEN DE ASEOS



# PREGUNTAS FRECUENTES:

## 12. ¿HAY ALGÚN PUNTO DE AVITUALLAMIENTO DURANTE LA PRUEBA?

NO, LA ORGANIZACIÓN DARÁ AVITULLAMIENTO (FRUTA, ISOTÓNICA Y AGUA) A LOS NADADORES AL FINALIZAR LA PRUEBA

## 13. ¿DÓNDE PUEDO APARCAR?

HAY VARIAS ZONAS PARA APARCAR PRÓXIMAS A LA ZONA DE COMPETICIÓN, LAS PRINCIPALES SON EL APARCAMIENTO DE LA OFICINA DE INFORMACIÓN DEL PARQUE Y EL APARCAMIENTO DEL CEMENTERIO MUNICIPAL. EL APARCAMIENTO DE LA LAGUNA DEL REY NO PODRÁ UTILIZARSE, AL ESTAR RESERVADO PARA AMBULANCIAS, PROTECCIÓN CIVIL Y VEHÍCULOS DE LA ORGANIZACIÓN

## 14. INFORMACIÓN ADICIONAL

TODOS LOS PARTICIPANTES TENDRÁN UNA DESGUSTACIÓN DE GACHAS MANCHEGAS, SERÁ EL DOMINGO AL FINALIZAR EL CAMPEONATO



JUECES DE LLAMADA

CÁMARA DE SALIDA

ZONA DE CALENTAMIENTO

SALIDA / ZONA DE RELEVO

JUECES DE LLEGADA

PLACA DE LLEGADA

LLEGADA

# MAPA ZONA DE SALIDA Y LLEGADA





Cascada del Hundimiento

Cementerio

Mirador del Rey



1500 m

**CIRCUITO 3000:**  
**2 vueltas de 1500m**

B6

B7

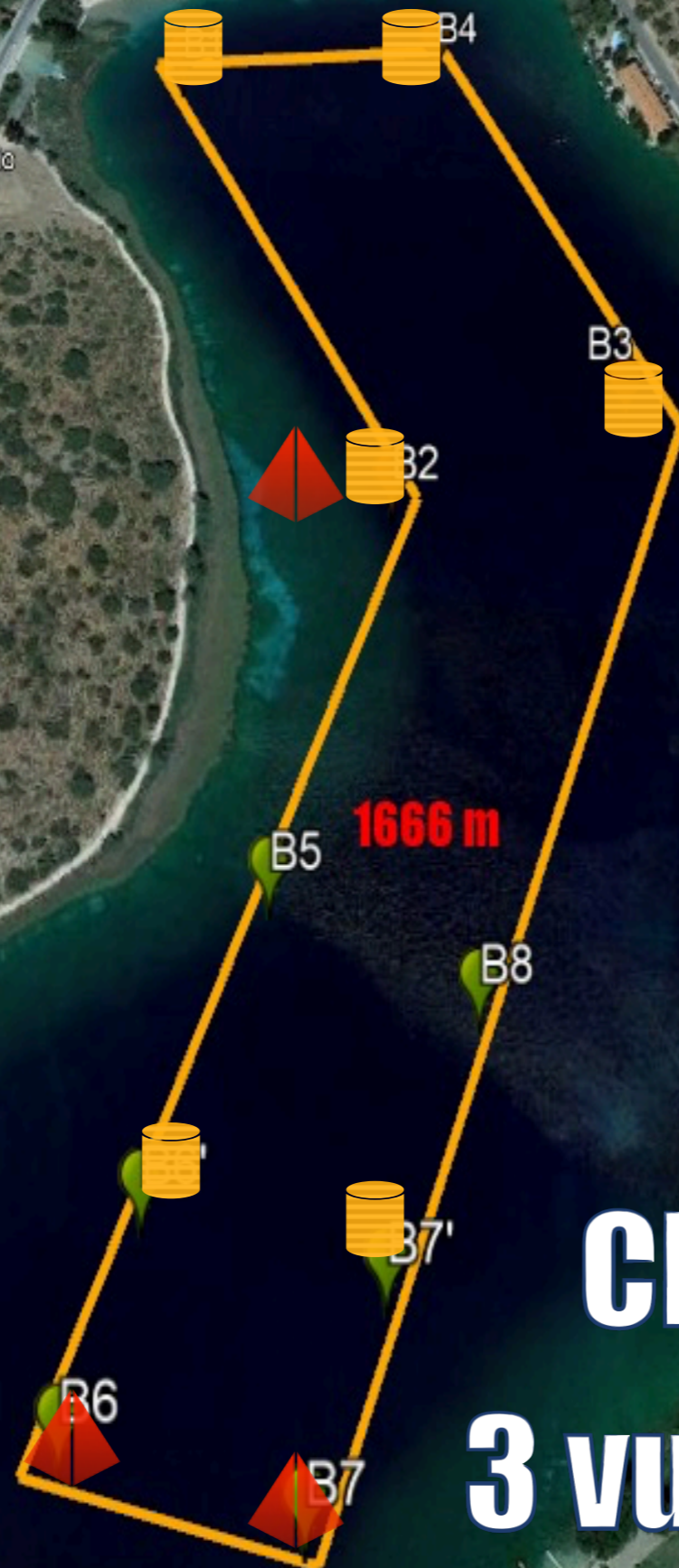
Google Earth



Cascada del Hundimiento

Cementerio

Mirador del Rey



**CIRCUITO 5000:  
3 vueltas de 1666m**

Google Earth



Cascada del Hundimiento

Cementerio

Mirador del Rey

1000 m

B4

B3

B2

B5

B8

B6'

B7'

B6

B7

**CIRCUITO 1000:  
1 vuelta de 1000m**

Google Earth



Cascada del Hundimiento

Cementerio

Mirador del Rey

1000 m

B4

B3

B2

B5

B8

B6'

B6

**CIRCUITO RELEVO 4x1000:**

**4 postas de 1000m**

Google Earth



# HORARIO SÁBADO 14 DE SEPTIEMBRE

- 08:30-10:00 Entrega de dorsales y marcaje de nadadores prueba 3000m
- 09:30-10:30 Calentamiento prueba 3000m
- 10:45 Llamada a cámara de salida prueba 3000m
- 11:00 Salida prueba 3000m masculino
- 11:05 Salida prueba 3000m femenino
- 10:00-11:45 Entrega de dorsales y marcaje de nadadores prueba 1000m
- 11:45-12:15 Calentamiento prueba 1000m
- 12:30 Llamada a cámara de salida prueba 1000m
- 12:45 Salida prueba 1000m
- 12:50 Salida prueba 1000m (PROMOCIÓN)
- 13:30 Entrega de medallas pruebas 1000m y 3000m
- 15:00-16:30 Recepción y marcaje de nadadores prueba de relevos
- 15:30-16:45 Calentamiento prueba de relevos
- 16:45 Llamada a cámara de salida prueba de relevos
- 17:00 Salida prueba de relevos
- 18:30 Entrega de medallas pruebas de relevos y trofeos clubes master



# HORARIO DOMINGO 15 DE SEPTIEMBRE

- 08:30-10:00 Entrega de dorsales y marcaje de nadadores prueba 5000m
- 09:30-10:30 Calentamiento prueba 5000m
- 10:45 Llamada a cámara de salida prueba 5000m
- 11:00 Salida prueba 5000m masculino
- 11:05 Salida prueba 5000m femenino
- 13:30 Entrega de “PREMIOS DISSENY SPORT”, medallas y trofeos de clubes
- 14:00-15:30 Degustación Gachas Manchegas