



WORKOUT
1st edition **RACE**

GUIA DEL ATLETA

Nos vemos en la arena

ÍNDICE

- 1º LOCALIZACIÓN
- 2º APARCAMIENTO
- 3º GUARDARROPIA
- 4º SALIDA y LLEGADA
- 5º RECONOCIMIENTO DEL TERRENO
- 6º ZONA TURISTICA
- 7º HORARIOS DE SALIDA
- 8º ENTREGA DE DORSALES
- 9º DORSAL Y CHIP
- 10º SEÑALIZACIÓN DEL RECORRIDO
- 11º SEGURIDAD Y CABEZA
- 12º AVITUALLAMIENTO
- 13º VOLUNTARIOS
- 14º OBSTACULOS
- 15º AYUDA EN LA CARRERA
- 16º PENALIZACIÓN
- 17º DESCALIFICACIÓN
- 18º FACILIDAD DE PASO
- 19º AMBULANCIA Y SEGURIDAD
- 20º ASEOS Y DUCHAS
- 21º PREMIOS Y MEDALLAS
- 22º FINISHER PARTY WORKOUT



1º LOCALIZACIÓN

La prueba se realizará por toda la playa de palma, la salida como la llegada tendrán lugar desde la plaza de las maravillas.



2º APARCAMIENTO

La zona tiene suficiente aparcamiento residencial, sino las líneas 15, 21 y 25 de la EMT le dejarán justo en la zona VILLAGE del evento, donde tendrá lugar la salida y llegada de los participantes. se recomienda llegar con antelación para evitar sorpresas de retenciones o posible tráfico. (Marcado en el mapa en amarillo)



WORKOUT
1ª edición
RACE

3º GUARDARROPIA

Se dispondrá de una guardarropía en la zona VILLAGE, que serán varias carpas con voluntarios. Allí se podrán guardar sus pertenencias entregando la numeración del dorsal.

4º SALIDA y LLEGADA

La SALIDA y LLEGADA tendrán lugar en la misma plaza de las maravillas. Tendrán dos arcos distintos separados uno de otro.

5º RECONOCIMIENTO DEL TERRENO

La carrera tendrá lugar por distintos terrenos, asfalto, arena de playa y agua de mar.



WORKOUT
1ª edición
RACE

6° ZONA TURISTICA

Al ser temporada y por una zona turística tendrá tránsito de CAMINANTES por lo que añadimos un obstáculo extra a nuestra prueba. Nuestros voluntarios intentaran tener despejada la zona del recorrido, pero si os cruzáis con un CAMINANTE no le saltéis, rodearlo.

7° HORARIOS DE SALIDA

AQUILES +10 KM 8:30

HÉRCULES +10 KM 9:00 a 10:30

HÉRCULES +5 KM 10:45 a 12:30

ULISES 800 m 13:00

8° ENTREGA DE DORSALES

La entrega de dorsales se realizará el día 11 de mayo en el Chiringuito Beach House. (Carrer de Miquel Pellisa, 1, 07610 Palma, Illes Balears) El horario de recogida de dorsales será de 11:00 a 19:00, imprescindible DNI para la recogida del dorsal. Si alguien recogiera el dorsal de otra persona será necesaria fotocopia del DNI con autorización firmada del titular del dorsal. También será necesario el comprobante de inscripción en móvil o impreso.



EL CHIRINGUITO
BEACH HOUSE



WORKOUT
1ª edición
RACE

9º DORSAL Y CHIP

El dorsal será una calcomanía que debe estar pegada en una parte visible del cuerpo en todo momento. El chip debe llevarse sujeto en la zapatilla o tobillo para poder registrar sus marcas. El chip debe ser devuelto al finalizar la carrera.

10º SEÑALIZACION DEL RECORRIDO

El recorrido será marcado por voluntarios, cinta Balizadora y letreros indicando los desvíos necesarios. Se ruega no alterar ningún elemento de señalización cualquier conducta poco honrosa será motivo de descalificación del corredor.



11º SEGURIDAD Y CABEZA

La carrera transcurre en una zona altamente turística, por lo que se pide que no se empuje a ningún CAMINANTE para poder avanzar, se le rodeará con la mayor celeridad posible. Durante la carrera el tráfico estará cortado a lo vehículos de motor y se evitará que accedan bicicletas u otro tipo de vehículo a ruedas, pero se pide precaución si se cruzara con alguno. La carrera se podrá seguir desde principio a fin por los acompañantes, pero se pide no detenerse a conversar ni hacerse fotografías con ellos hasta finalizar la carrera, para poder agilizar el transcurso de la carrera lo mayor posible.



WORKOUT RACE
7th Edition

12° AVITUALLAMIENTO

Durante el recorrido se dispondrá de avituallamiento en los kilómetros; 2,8 Km, 6,4 Km y 9,2 Km. Se ruega a los corredores ser considerados y no lanzar vasos al suelo sino a las papeleras asignadas para ello.

13° VOLUNTARIOS

Son parte indispensable de la organización y pieza fundamental para las carreras, por eso los trataremos con respeto y seguiremos sus indicaciones. Llevarán uniformidad de TEAM de la carrera, dispondrán de chalecos amarillos para ser identificados con la mayor brevedad posible. Un voluntario puede tener la función de juez por lo que se deben seguir sus indicaciones y sanciones al pie de la letra.



14° OBSTACULOS

Los obstáculos podrán ser creados por el entorno, estructuras o pruebas que superar. Habrá algunos que serán obligatorios de superar para poder continuar la carrera y otros que se podrán compensar con una penalización al no superarlos, la cual será expuesta por el voluntario en el momento de no superar el obstáculo. Si no conoce la ejecución del obstáculo o como se debe superar, preguntará al voluntario presente.

15° AYUDA EN LA CARRERA

En la categoría AQUILES +10 Km no están permitidas ningún tipo de ayudas entre corredores, voluntarios o público. En la categoría HÉRCULES +10 Km o +5 Km estará permitido socorrer o ayudar a un corredor/compañero e incluso compartir la sanción impuesta por los voluntarios al no superar la prueba.

16° PENALIZACIÓN

Las penalizaciones serán impuestas por los voluntarios encargados de supervisar las pruebas, en su mayoría, la penalización serán 30 BURPEES, a no ser que el voluntario nos indique lo contrario.



17° DESCALIFICACIÓN

Cualquier conducta antideportiva o deshonrosa hacia los voluntarios, corredores u organización será motivo inmediato de descalificación. Se deberá respetar a todos los CAMINANTES con los que crucemos, cualquier actitud agresiva o discriminatoria será motivo de descalificación. La destrucción de la propiedad será motivo de descalificación.

18° FACILIDAD DE PASO

Si un corredor quiere adelantar siempre lo realizará por la izquierda pidiendo previamente paso, por lo cual se le cederá el paso si supera en velocidad al otro corredor.

19° AMBULANCIA Y SEGURIDAD

Se dispondrá de un equipo medico SVA preparado en todo momento por si fuera necesario su asistencia. Se contará con lanchas para vigilar en todo momento a los corredores desde el agua. La policía controlará los accesos de vehículos y que no haya ningún contratiempo en la carrera.



WORKOUT
17 edición
RACE

20° ASEOS Y DUCHAS

Durante todo el recorrido se podrán disponer de los aseos de los balnearios y al finalizar la carrera se dispondrá de las duchas de la playa para limpiarse después de la carrera.

21° PREMIOS Y MEDALLAS

Entre la última tanda de 10 Km y la primera de 5 Km se realizará la entrega de premios de la categoría AQUILES. Todo corredor al cruzar el arco de meta recibirá una medalla y una camiseta FINISHER.



2° FINISHER PARTY WOROUT

A las 16:00 tendrá lugar el último obstáculo, la fiesta que dará cierre al evento, donde podréis compartir con otros corredores las impresiones y experiencias de la carrera.

