

bocaina



Avituallamientos

Son establecidos por la organización, siempre por los piragüistas o personal designado. Todos los grupos de nado harán sus avituallamientos al mismo tiempo, dentro de los horarios establecidos por la organización.

Los avituallamientos tendrán un **tiempo máximo permitido de 5 minutos en cada una de las paradas** que se realicen.

TIEMPOS DE PARADAS

GRUPO	1º PARADA -1h25 de Salida	2º PARADA – 2h40 de Salida	3º PARADA – 3h40 de Salida	4º PARADA – 4h 40 de Salida
LENTO Salida 07:45am	9.10 HRS	10.25 HRS	11.25 HRS	12.25 HRS
MEDIO Salida 08:00am	9.25 HRS	10.55 HRS	11.55 HRS	12.55 HRS
RAPIDO Salida 08:20am	9.45 HRS	11.00 HRS	12.00 HRS	13.00 HRS

Nota; A partir de **2º PARADA** se realizará las paradas cada 1 hora hasta llegar a Meta.

** En caso de modificación de horas de salidas, se adaptarán las paradas, cumpliendo el tiempo.

¿Qué facilitará la organización en los Avituallamientos durante la travesía?

Agua, bebida isotónica, fruta (Naranja y plátanos), [geles energéticos de la marca SPONSER SPORT FOOD](#), vaselina y Biodramina.

¿Puede un nadador llevar alimento personal en Kayak de voluntarios?

NO. Salvo algún gel energético que podrán llevar en el interior del neopreno.

bocaina



Food Stations

Are established by organization; food & drinks will be provided in the water by a canoeist or another person responsible.

Refreshing stops are at the same time for all groups.

There will be a fixed schedule established by the organization for all stops.

Each break will last maximum 5 minutes.

FOOD STATIONS TIME SCHEDULE

GRUPO	1º PARADA -1h25 de Salida	2º PARADA – 2h40 de Salida	3º PARADA – 3h40 de Salida	4º PARADA – 4h 40 de Salida
LENTO Salida 07:45am	9.10 HRS	10.25 HRS	11.25 HRS	12.25 HRS
MEDIO Salida 08:00am	9.25 HRS	10.55 HRS	11.55 HRS	12.55 HRS
RAPIDO Salida 08:20am	9.45 HRS	11.00 HRS	12.00 HRS	13.00 HRS

Note; After the **2nd stop** there will be a next stop each hour until the finish.

** In case that the start times will change, the time of the stops will be adjusted proportionally.

What type of food & drinks will be provided by the organization during the race?

- Water, isotonic drinks, fruits, [SPONSER SPORT FOOD brand energy gels](#), Vaseline and Biodramina

Can a volunteer in a kayak provide a swimmer with his/her proper food or drinks?

- **NO.** Except energy gels which can be inside of the neoprene of the swimmer.