

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	10.05 HRS	11.20 HRS	12.20 HRS	13.20 HRS

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

** En caso de modificación 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**, vaselina y Biodramina.

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

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