

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 -1h30 de Salida	2º PARADA – 2h45 de Salida	3º PARADA – 3h45 de Salida	4º PARADA – 4h 45 de Salida
LENTO Salida 07:45am	9.15 HRS	10.30 HRS	11.30 HRS	12.30 HRS
MEDIO Salida 08:00am	9.30 HRS	10.45 HRS	11.45 HRS	12.45 HRS
RAPIDO Salida 08:20am	9.50 HRS	11.45 HRS	12.45 HRS	13.45 HRS

Nota; A partir de 2º PARADA se realizarán 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.