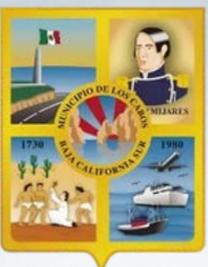


GUIA DEL ATLETA



Presentado por



BAJA SWIM SERIES

Baja Swim Series es el **Serial de Aguas Abiertas** que conecta los mares, las costas y las comunidades de Baja California Sur a través del deporte. Un circuito que une al **Pacífico y al Mar de Cortés** en una experiencia única para nadadores de todos los niveles.

Cada sede es una travesía diferente: escenarios naturales impresionantes, retos acuáticos diversos y el espíritu cálido de las comunidades costeras que nos reciben. Más que una competencia, es un recorrido por el **Alma Marina de Baja.**



"UN MAR, MIL TRAVESÍAS."

NADANDO LOS CABOS

El punto donde nacen las olas y se encuentran dos Mares.

La apertura del Serial, celebrada en el extremo sur de la Península, te recibe con aguas cristalinas, playas icónicas y el desafío de nadar en un mar vibrante y lleno de vida.



"Donde nacen las olas"

LUGAR: San José del Cabo, Baja California Sur

FECHA: Sábado 29 de Noviembre de 2025

SALIDAS: Pto. Los Cabos (7km) y Playa Palmilla (2km, 14km)

META: Playa Palmilla, San José del Cabo.



En **Baja Swim Series** celebramos la esencia del Mar de Cortés tomando como símbolo de cada etapa a los animales marinos más representativos de cada sede:

La ballena jorobada en Los Cabos, el pez globo en La Ventana y el delfín en Loreto.

Tres especies que reflejan la fuerza, la alegría y la magia que inspiran cada una de nuestras travesías.

Presentado por





**NADANDO
LOS CABOS**

ETAPAS BAJA SWIM SERIES

A través de tres eventos únicos, cada sede ofrece su propia historia, sus retos y su magia:

“El punto donde nacen las olas”
La apertura del Serial, celebrada en el extremo sur de la Península, te recibe con aguas cristalinas, playas icónicas y el desafío de nadar en un mar vibrante y lleno de vida.

**Las ballenas jorobadas,
símbolo de Los Cabos**

Cada invierno, las aguas del Pacífico y el Mar de Cortés se llenan de vida con la llegada de las ballenas jorobadas.

Vienen desde miles de kilómetros para dar a luz y criar a sus ballenatos en este paraíso que también llamamos hogar.

Un recordatorio de que el mar siempre está vivo, y que protegerlo es cuidar la magia de Los Cabos.

29 de Noviembre 2025

ETAPAS BAJA SWIM SERIES

“El mar que nunca duerme”
Famosa por sus vientos constantes y aguas turquesa, La Ventana ofrece una travesía emocionante donde la naturaleza está siempre en movimiento. Peces, corales y un horizonte infinito acompañan cada brazada.

Febrero 2026



NADANDO LA VENTANA

El pez globo, símbolo de La Ventana Pequeño, curioso y lleno de carácter.

El pez globo habita las aguas cristalinas de La Ventana, recordándonos que el Mar de Cortés está vivo en cada rincón.

Su forma y su calma lo convierten en uno de los emblemas más queridos de esta bahía.

ETAPAS BAJA SWIM SERIES



NADANDO LORETO

“Cinco islas, mil historias”

En un mar que parece pintado a mano, rodeado de islas protegidas y naturaleza intacta, esta travesía es un homenaje a la aventura, la historia y la majestuosidad de la península.

Julio 2026



El delfín, símbolo de Loreto

Siempre alegre, libre y lleno de energía.

El delfín recorre las aguas del Parque Nacional Bahía de Loreto, recordándonos la armonía que existe entre el mar y la vida.

Su presencia es un emblema de la belleza natural que hace único a Loreto.

Aquí encontrarás toda la información que necesitas para el Evento "Nadando Los Cabos" que se llevará a cabo el sábado 29 de Noviembre 2025

PROGRAMA DEL EVENTO

VIERNES 28 DE NOVIEMBRE 2 A 6PM

ENTREGA DE KITS

LUGAR



LLEVA TU

**ID Original y copia
Responsiva firmada**

DESCARGA RESPONSIVA

KIT

**Playera conmemorativa
Gorra de natación
Medalla de finalista
Chip de cronometraje electrónico**

- No se entregarán paquetes el día del evento, ni a ninguna persona que no sea el titular o fuera de los horarios establecidos.
- El competidor que no recoja su paquete perderá todo derecho derivado de su inscripción.
- Todos los participantes deberán mostrar y entregar una copia de su identificación oficial y tener firmado el formato de exoneración de responsabilidad correspondiente al momento de la entrega de paquetes.
- Para los menores, es necesaria la identificación y firma del padre, madre o tutor.
- Si ya cuentas con boya, deberás presentarla al momento de recoger tu kit para verificar si se encuentra en buen estado para participar. Si no tienes boya, podrás comprar una en la tienda.

PREMIACION

Una vez pasando la meta recibirás tu medalla de FINISHER y te retirarán el chip. No olvides entregar tu chip ya que tiene un costo de penalización no entregarlo. La Premiación se llevará a cabo a las 12pm, se dará premio a los 3 primeros lugares de cada categoría y rama estipulados en la convocatoria de este evento.

RAMA FEMENIL Y VARONIL

DISTANCIAS Y CATEGORIAS

Distancia	Categoría	Edades
500 mts	Infantil	7 a 12 años
1 km	Adultos	18+
2 km	Juvenil	13 a 17 años
2 km	Adultos	18+
7 km	Adultos	18+
14 km	Adultos	18+

ENTREGA DE KITS

VIERNES 28 DE NOVIEMBRE 2 A 6PM

LOS CABOS SWIM & SURF SHOP



DIA DE LA COMPETENCIA

SABADO 29 DE NOVIEMBRE DESDE LAS 5.00AM

14km

5:00am Hora de llegada a Playa Palmilla - Marcaje y Calentamiento.

5:30am Salida Distancia 14km.

Tiempo limite 5 horas 30 minutos

NOTA IMPORTANTE

Uso obligatorio de boya para nadar.

Transporte entre playas a cargo del participante.

7km

6.15am Hora de llegada a Playa El Ganzo - Marcaje.

6:30am Signos vitales Carpa Saint Luke

6:45am Calentamiento

7:00am Salida Distancia 7km hacia Playa Palmilla

Tiempo limite 4 horas

2km

7am Hora llegada a Playa Palmilla - Marcaje

7:30am Calentamiento

8am Salida Distancia 2km

1km

7am Hora llegada a Playa Palmilla - Marcaje

7:30am Calentamiento

8.15am Salida Distancia 2km

500mts

8:15am Hora llegada a Playa Palmilla - Marcaje

8:45am Calentamiento

9am Salida Distancia 500mts

11am Hora límite para todos los nadadores. El nadador que no haya terminado en el tiempo estipulado será retirado del agua.



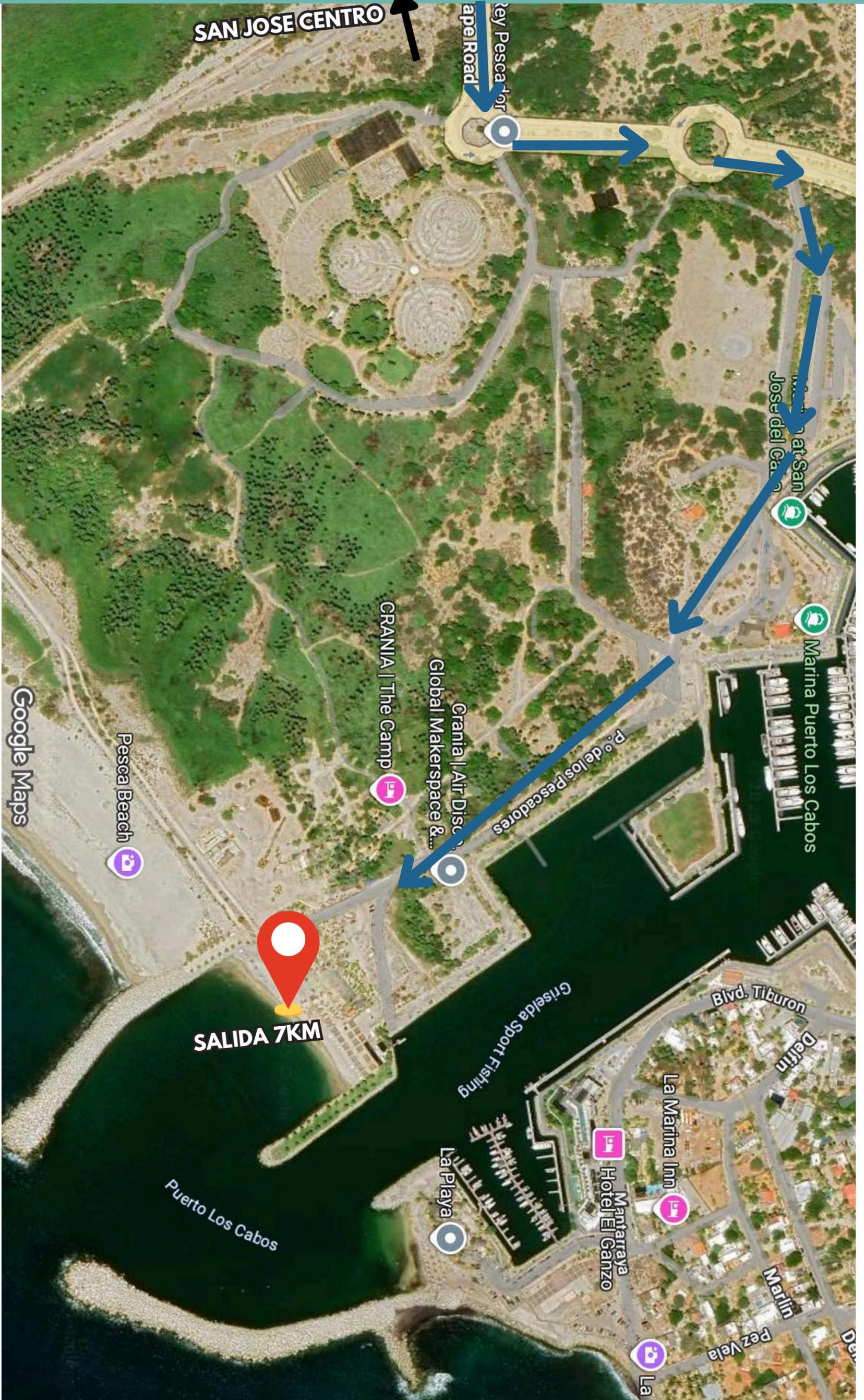
PUEDES REALIZAR TU PROPIO MARCAJE TENIENDO EN CUENTA ESTAS IMAGENES, PUEDE SER EN EL BRAZO, OMOPLATOS O MANOS CON NÚMEROS SENCILLOS Y CON PLUMÓN PERMANENTE.

ACCESO A PLAYA PUERTO LOS CABOS



SABADO 29 DE NOVIEMBRE 6.15AM

7KM

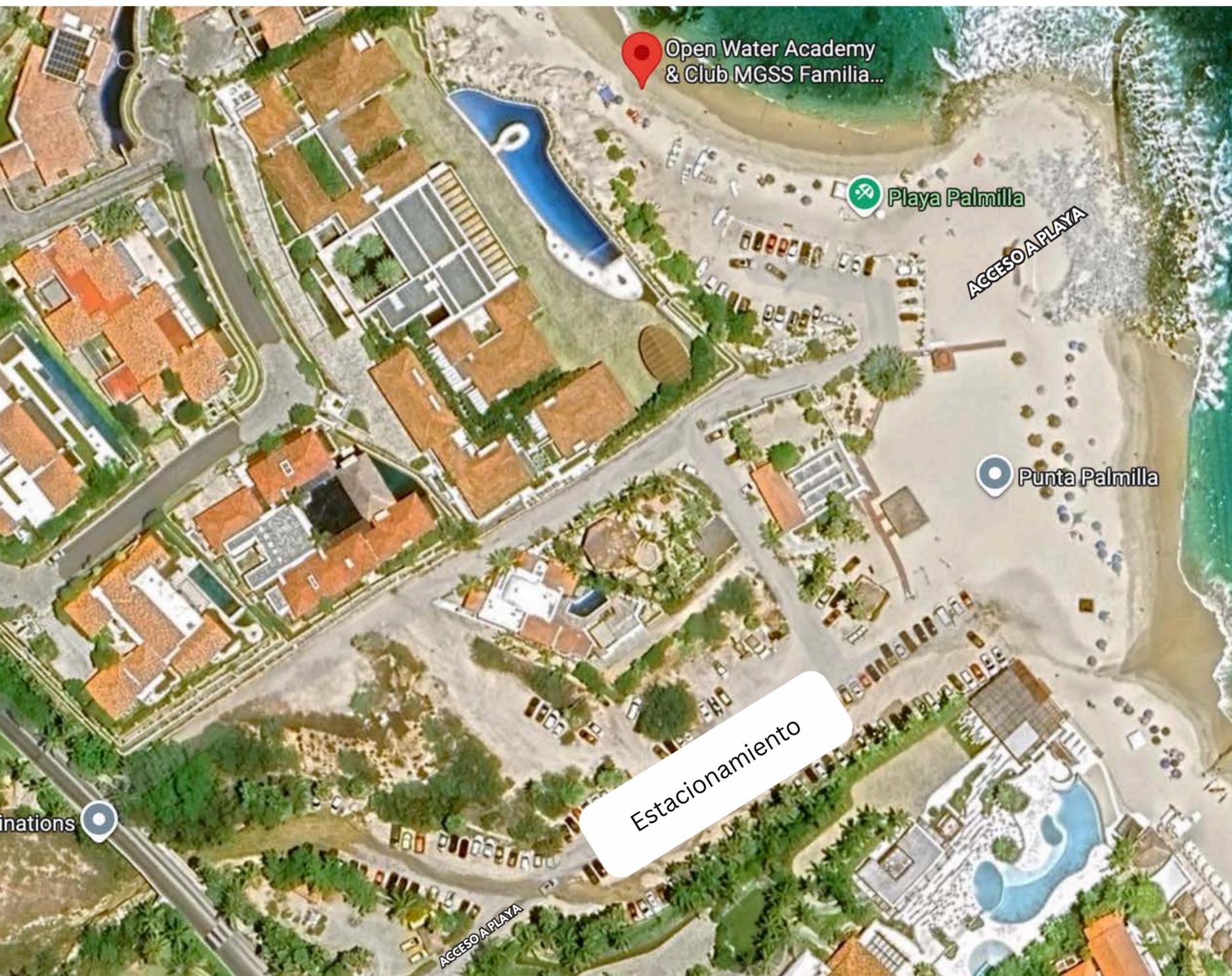


ACCESO A PLAYA PALMILLA



SABADO 29 DE NOVIEMBRE 5.00AM

14KM, 2KM, 1KM Y 500MTS



ACCESO A PLAYA PALMILLA



SABADO 29 DE NOVIEMBRE DESDE LAS 5.00AM

14KM, 2KM, 1KM Y 500MTS



LLEGADA DE TODAS
LAS DISTANCIAS

GUARDAVIDAS

MEDALLAS
CHIPS

AREA PARA PUBLICO



Playa Palmilla

HIDRATACION
solo para competidores

BAÑOS

RUTA Y REGLAS DE GIRO

Para mantener un recorrido seguro, ordenado y alineado con los estándares internacionales de aguas abiertas, seguiremos la regla principal: **Todas las boyas de giro se rodean dejándolas del lado izquierdo del nadador.** Esto significa que los giros se realizan en sentido contrario a las manecillas del reloj, igual que en competencias oficiales.

● **Boyas rojas – Boyas de giro principales**

Son las boyas donde se deben realizar los giros obligatorios:

Boya roja 1K (cercana a Palmilla): Punto de giro para la **ruta de 2 km.**

Al llegar, rodea dejándola a tu izquierda para regresar a Palmilla.

Boya roja 7K (entrada de Puerto Los Cabos): Punto de giro para los **nadadores del 14 km.** También se gira por la izquierda para regresar hacia Palmilla.

● **Boyas amarillas o blancas – Boyas de referencia (7K y 2k)**

Ubicadas cada 1 kilómetro, sirven únicamente como referencia visual del recorrido del 7K. Los de 1km si la usaran como boya de giro.

En la ruta de **2 km** se encontrarán dos boyas:

Boya pequeña a 250 m: Este es el punto de retorno para la categoría infantil de 500 metros. Como todas las boyas de retorno, se rodea dejándola del lado izquierdo.

Boya amarilla a 500 m de Palmilla: Punto de retorno para los nadadores que harán la ruta de 1 kilómetro. También se gira por la izquierda antes de regresar a la playa.

🚫 **Seguridad en Boyas – Apoyo en todo momento**

En cada boya del recorrido habrá un SUP asignado, apoyando la supervisión, orientación y seguridad de todos los nadadores sin interferir con su desempeño.

📍 **Resumen general**

● Boyas rojas = giro obligatorio por izquierda (2K y 14K).

● Boyas amarillas = solo referencia, marcadas cada 1 km (7K) y de giro para los de 1k (500m).

● Boya pequeña = puntos de retorno de 500 m (250 m)

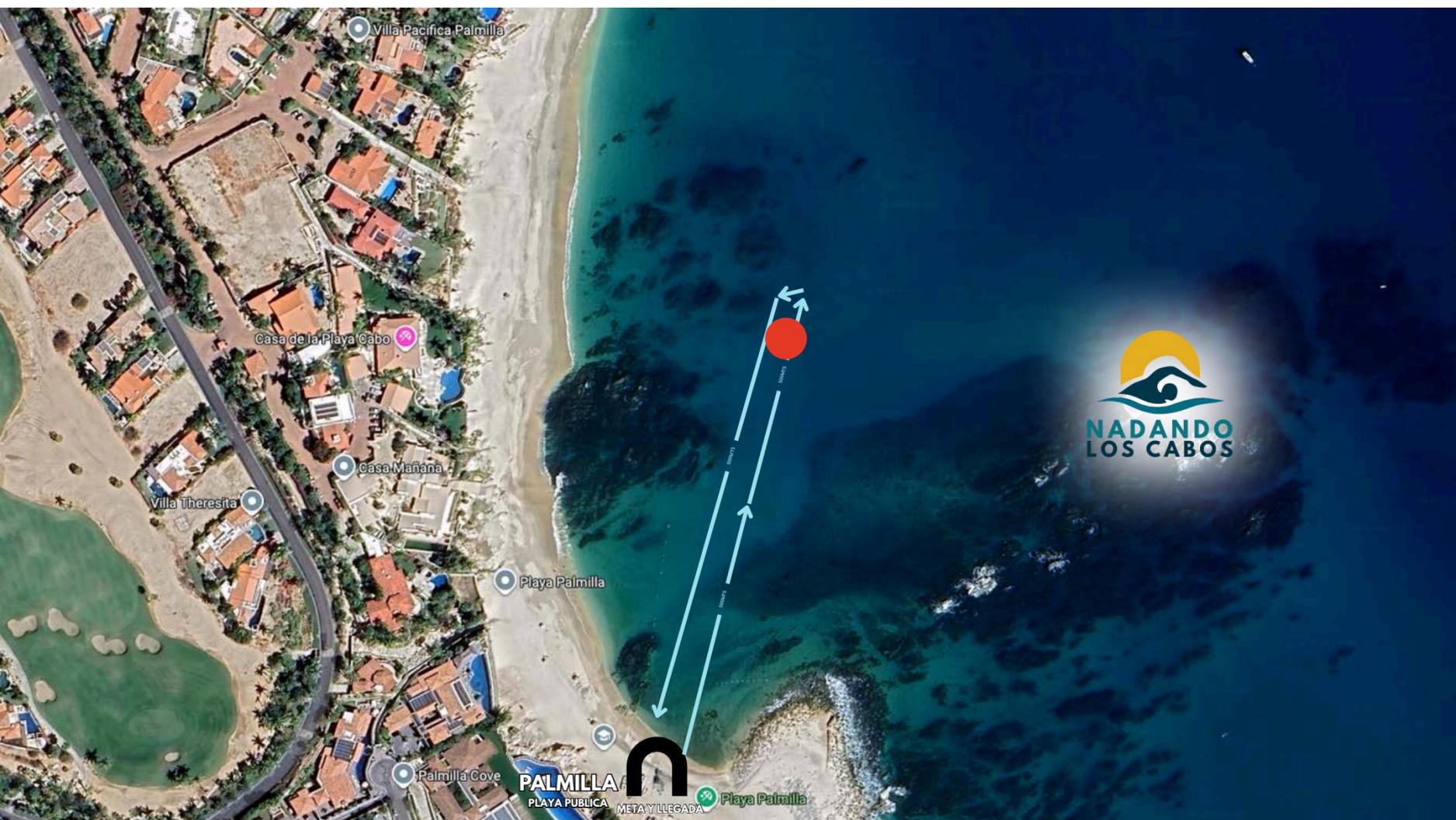
🚫 Un SUP en cada boya, en todas las distancias.

🔄 Todos los giros siguen la regla estándar: boya por izquierda

RUTAS

SABADO 29 DE NOVIEMBRE 5.00AM

500 MTS



REGLAS

Uso obligatorio de boya de seguridad para todos los participantes en todas las categorías, incluso la infantil.

El nadador que no haya terminado en el tiempo estipulado será retirado del agua.

El marcaje es obligatorio con marcador permanente con los números en espalda, brazos y dorso de las manos.

Uso obligatorio de gorra del evento durante el nado.

MOTIVOS DE DESCALIFICACIÓN

- No portar tu gorra de color asignado para las distancias.
- Salir en una oleada y en un horario que no te corresponda.
- Nadar sin boya personal inflada.
- No contar con el marcaje correspondiente al número del competidor en brazo, omóplato o dorso de la mano.
- Estar delante de la línea de salida en el momento de dar la señal de inicio de la prueba.
- No recorrer la ruta completa o no seguir la ruta marcada.
- Actitudes antideportivas con competidores, jueces y staff.
- No concentrarse en el área de salida a la hora indicada.
- No regresar el chip después de cruzar la meta.
- Que usen aletas o paletas.
- Que no complete la distancia elegida en el momento de la inscripción.
- Que sean trasladados en algún momento por una embarcación.
- Que utilicen wetsuit o cualquier elemento de flotabilidad.
- Que sean acompañados por alguna persona que no esté inscrita en el evento. No se permiten entrenadores dentro del agua.

RUTAS

SABADO 29 DE NOVIEMBRE 5.00AM

2 KM



1 KM



RUTAS

SABADO 29 DE NOVIEMBRE 5.00AM

14 KM



7 KM



SEGURIDAD

Lanchas de vigilancia
Personal en stand up paddle board
Guardavidas
Paramédicos
Ambulancia en zona de meta

Si la corriente te aleja de la ruta, un guardavidas o staff acuático te guiará o ayudará a retomar la ruta.
Por favor evitar tomar medicamentos, suplementos o bebidas energéticas
No nade cerca de las embarcaciones si tiene el motor encendido

HIDRATACION

El competidor tiene derecho a estar en el área de hidratación donde tendrá frutas y bebidas después de la competencia.

Las embarcaciones contarán con hidratación durante el recorrido. Los nadadores de 14k pueden llevar su hidratación y alimento con los SUPs de apoyo.

SEÑALES SIGNS

Ten en cuenta estas señales al comunicarse con el personal de apoyo.



ESTOY BIEN

El nadador levanta un brazo y toca su cabeza.

👉 Esta señal indica que todo está en orden y no requiere apoyo.



AYUDA

El nadador levanta un brazo recto hacia arriba, manteniéndolo visible.

👉 Señal clara de que requiere atención.



AYUDA

El nadador levanta un brazo y hace movimientos repetidos.

👉 Significa que necesita ayuda urgente.

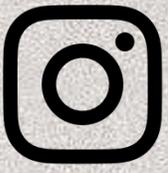
AREA MÉDICA

- Si padeces de cualquier enfermedad, es importante que nos lo hagas saber, así como si eres alérgico a algún medicamento. Por favor, anótalo en la responsiva.
- Así mismo contaremos con los implementos necesarios para brindarle los primeros auxilios, y una ambulancia para ser trasladado al lugar que hayas designado en tu responsiva en caso de ser necesario.
- Los acompañantes deben llevar sombrilla e hidratación propia, ya que la del evento es exclusiva para los competidores. Podrán esperar a los competidores únicamente por fuera de las áreas marcadas por vallas.
- No está permitido participar en el evento si no has pagado tu inscripción y no estás debidamente inscrito.

Para cualquier información puedes comunicarte por whatsapp
(624)104-8362 o (624)158-6900

GRACIAS!





Ruba's

BAKERY



ACRE





SMARTMUSIC®





CANTINA

LA

TRESEFES

BCS

MEX

FEOS FORMALES FUERTES



Rescadito Break
— COSTAZUL —





peek



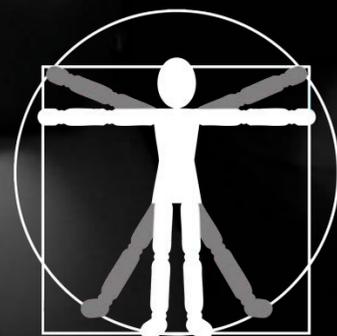


MARINA
Puerto Los Cabos

BAJA
BREWING CO



fisiopuntura



WATER MATTERS

AGUA

CONT. NET. 500 ML



SEIS24

C R O S S F I T



Saint Luke's[®]

HOSPITALS



action baja TRAVEL





TACOS
Chill & Go
S a z ó n d e b a r r i o





Jessica J. Cárdenas Hoffmann
Physiotherapist



ARTESANAL GELATO

nicolina

LOS CABOS

EST. 2022



ORGANIZADORES



TIMER MÉXICO

SWIM • BIKE • RUN

AGRADECEMOS EL APOYO



H. XV AYUNTAMIENTO
LOS CABOS, B.C.S.



CONSTRUYENDO CONTIGO
LOS CABOS
XV AYUNTAMIENTO
2024 - 2027



DIRECCIÓN MUNICIPAL DE
TURISMO
H. XV AYUNTAMIENTO DE LOS CABOS

