

GUIA DEL ATLETA

NADANDO CHILENO



Presentado por



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

Aquí encontrarás toda la información que necesitas para el Evento “Nadando Chileno” que se llevará a cabo el sábado 1 de Agosto 2026

PROGRAMA DEL EVENTO

VIERNES 31 de julio de 2 A 6PM

ENTREGA DE KITS

LUGAR



LLEVA TU

ID Original y copia
Responsiva firmada
Certificado Médico



KIT

Playera conmemorativa
Gorra de natación
Chip de cronometraje electrónico

- No se entregarán paquetes el día del evento o fuera de los horarios establecidos. Para retirar paquetes a nombre de alguien más es requisito presentar copia de ID con la responsiva firmada.
- **Deberán presentar certificado médico todos los competidores. Puedes realizarlo en Saint Luke’s Unidad Médica La Misión con costo preferencial de \$300 por persona, incluye electrocardiograma.**
- El competidor que no recoja su paquete perderá todo derecho derivado de su inscripción.
- Todos los participantes deberán presentar 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, son necesarias la identificación y firma del padre, madre o tutor en una carta responsiva especial.
- Es requisito obligatorio nadar con boya de seguridad. Si no tienes boya, podrás comprar una en la tienda.

PREMIACION

Una vez que pases la meta, recibirás tu medalla de FINISHER y te retirarán el chip. No olvides entregar tu chip, ya que tiene un costo de penalización por no entregarlo. La premiación se llevará a cabo a las 11am, se dará premio a los 3 primeros lugares de cada categoría y rama estipulados en la convocatoria de este evento.

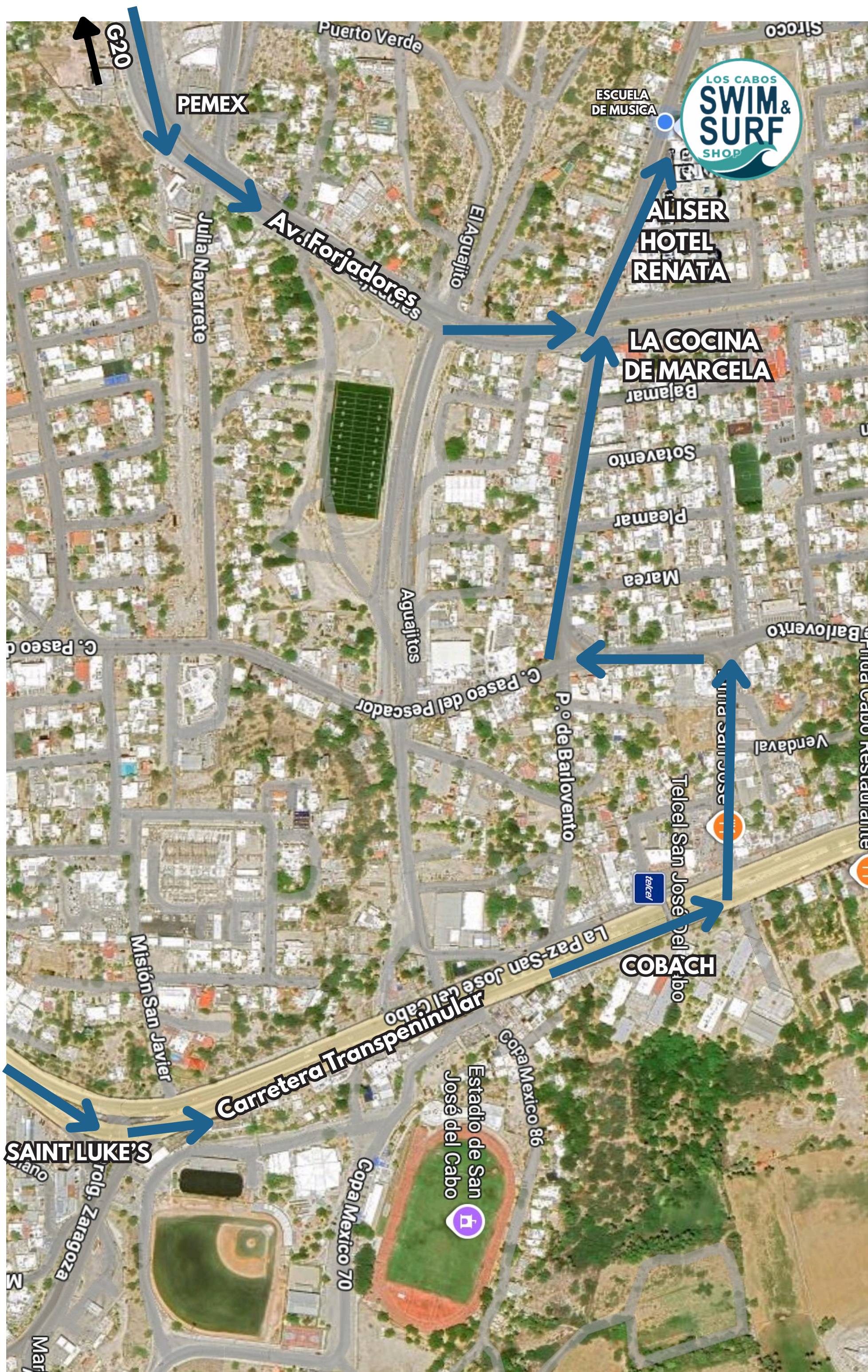
DISTANCIAS Y CATEGORIAS RAMA FEMENIL Y VARONIL

Distancia	Categoría	Edades
500 mts	Infantil	7 a 12 años
1.5 km	Juvenil	13 a 17 años
1.5 km	Adultos	18+
4 km	Adultos	18+
8 km	Adultos	18+
12 km	Adultos	18+

ENTREGA DE KITS

VIERNES 31 DE JULIO DE 2 A 6PM

LOS CABOS SWIM & SURF SHOP



DIA DE LA COMPETENCIA

SABADO 1 DE AGOSTO DESDE LAS 5.00AM

GORRA OFICIAL
DEL EVENTO



12km

6:00am Hora de llegada a Playa Chileno- Marcaje y Calentamiento.

6:30am Salida Distancia 12km.

Tiempo límite 4 horas 30 minutos



8km

6:00am Hora de llegada a Playa Chileno - Marcaje y Calentamiento.

6:30am Salida Distancia 8km.

Tiempo límite 4 horas



4km

6:30am Hora llegada a Playa Las Viudas - Marcaje y Calentamiento.

7am Salida Distancia 4km

Tiempo límite 3 horas

NOTA IMPORTANTE

Transporte entre playas a cargo del participante.



1.5km

7am Hora llegada a Playa Chileno - Marcaje y Calentamiento.

8am Salida Distancia 1.5km

Tiempo límite 2 horas



500mts

8:30am Hora llegada a Playa Chileno - Marcaje y Calentamiento.

9am Salida Distancia 500mts

NOTA IMPORTANTE

Uso obligatorio de **boya de seguridad para nadar.**

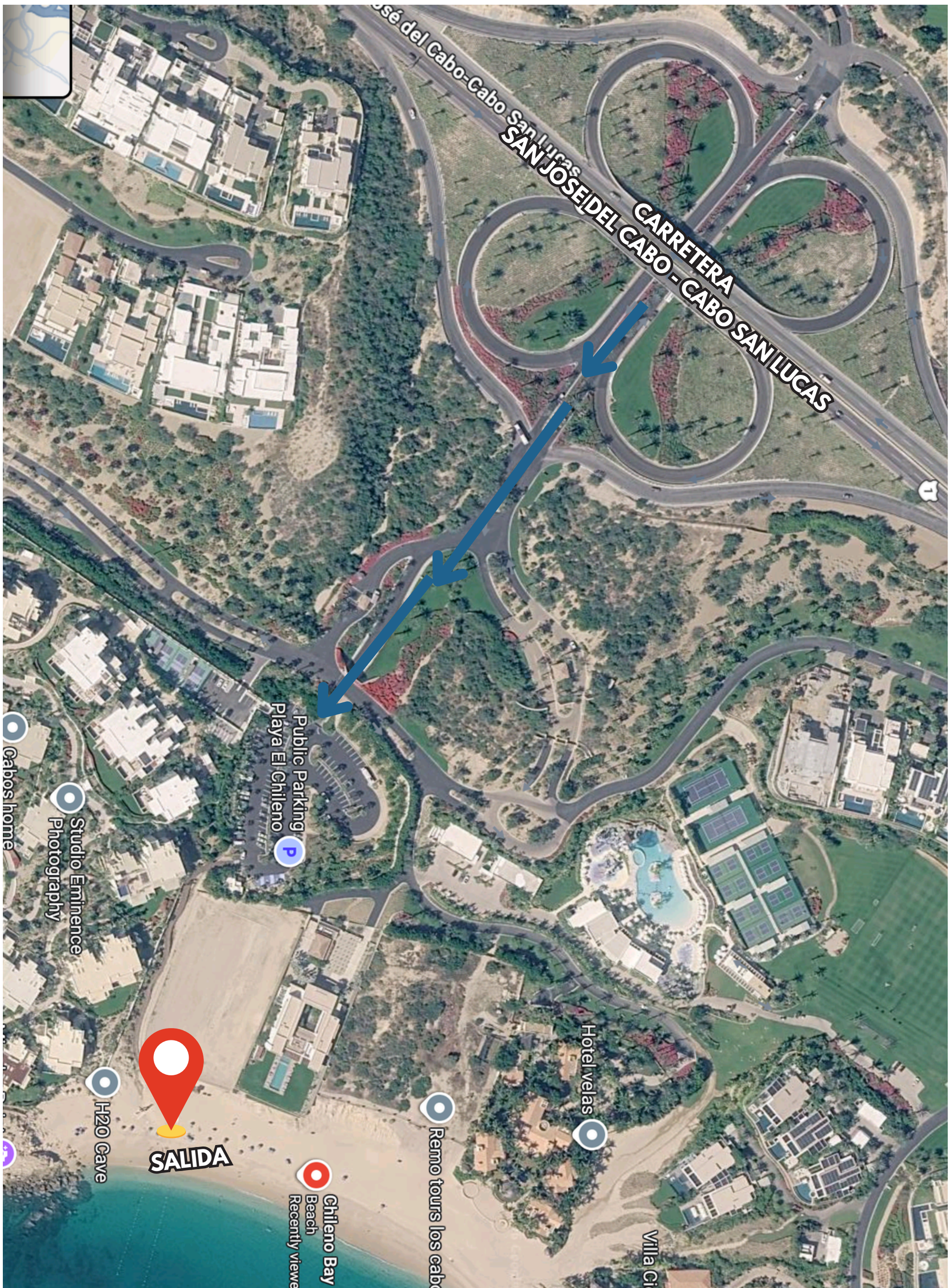
11am Hora límite para todos los nadadores. El nadador que no haya terminado en el tiempo estipulado será retirado del agua.

ACCESO A PLAYA CHILENO



SABADO 1 DE AGOSTO DE DESDE LAS 6AM

500MTS, 1.5KM, 4KM, 8KM Y 12KM



ACCESO A PLAYA LAS VIUDAS

SABADO 1 DE AGOSTO 6:30AM

4KM



ACCESO A PLAYA CHILENO



SABADO 1 DE AGOSTO DESDE LAS 6AM

12KM, 8KM, 1.5KM Y 500MTS



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.

Seguridad en Boyas — Apoyo en todo momento

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

La primera boya pequeña es retorno para los 500 m (250m).

Boyas GRANDES = giro obligatorio por izquierda

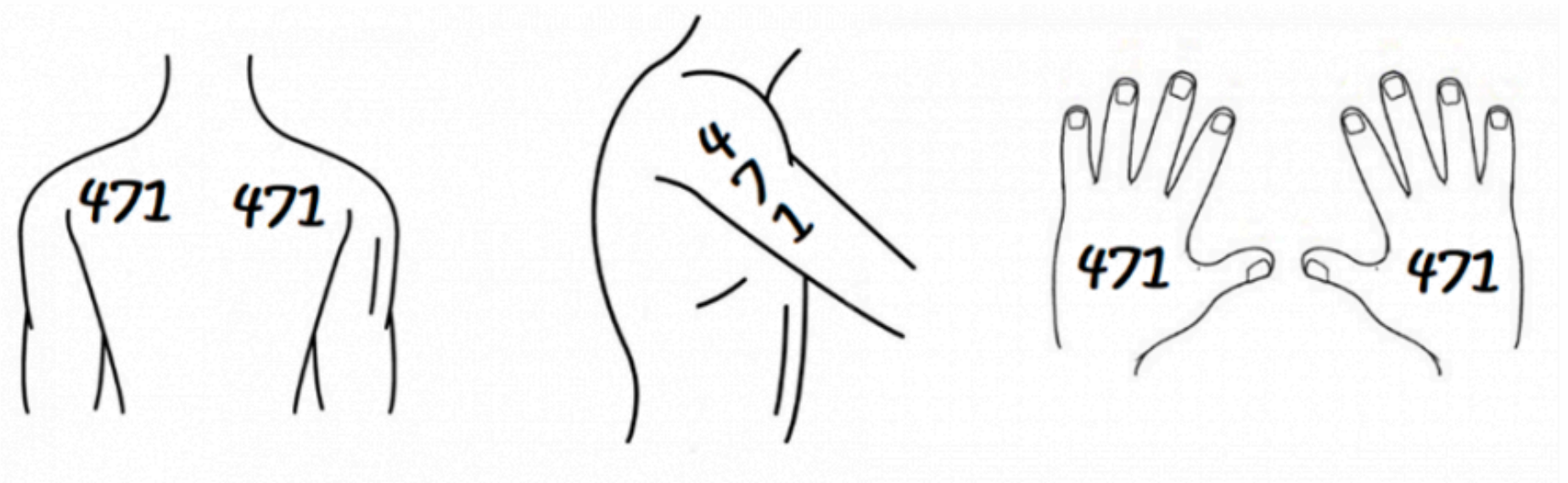
Las boyas rojas marcan los giros, las boyas amarillas marcan ruta. El día del evento se dará mayor información acerca del emboyado.

Para las distancias de 8k y 12k en las boyas rojas se entregará una pulsera testigo de la vuelta completa.

 Un SUP en cada boya, en todas las distancias.

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

MARCAJE



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.

RUTAS

SABADO 1 DE AGOSTO DESDE LAS 6AM



REGLAS

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

El nadador que no haya terminado en el tiempo estipulado será retirado del agua, y se le retirará su chip en el momento.

El marcaje es obligatorio con marcador permanente con los números en la espalda, los brazos y el 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 1 DE AGOSTO DESDE LAS 6AM



SEGURIDAD

Lanchas de vigilancia	Si la corriente te aleja de la ruta, un guardavidas o
Personal en stand up paddle board	staff acuático te guiará o ayudará a retomar la ruta.
Guardavidas	Por favor evitar tomar medicamentos, suplementos o
Paramédicos	bebidas energéticas
Ambulancia en zona de meta	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 12k pueden llevar su hidratación y alimento con los embarcaciones 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

ORGANIZADORES



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

