



**XIV CAMPEONATO DE ESPAÑA "OPEN"**

**II CAMPEONATO DE ESPAÑA MASTER**

# **AGUAS ABIERTAS**

**III CAMPIONAT DE CATALUNYA "OPEN"**

**10 km**

**3 km**

**5 km**

**Canal Olímpic - Castelldefels (Bcn)**

**18.19.Junio.2011**

# PROGRAMA DE PRUEBAS

Sábado 18.Junio.2011	Mañana	10:30	10 km.	Absoluto	Masculinos
		10:35			Femeninos
		13:15	3 km.	Infantil	Masculinos
		13:20			Femeninos
		14:15	Entrega de medallas: Pruebas 10k, 3k		
	Tarde	17:00	3 km.	Master	1ª - Masc.
		17:05			2ª - Masc.
		17:19			3ª - Masc.
		17:23			1ª - Femn.
Domingo 19.Junio.2011	Mañana	10:15	5 km.	Junior	Masculinos
		10:20			Femeninos
		11:40	5 km. contrarreloj	Absoluto	Femeninos
		12:00			Masculinos
		13:30	Entrega de medallas: Pruebas 5k, 5k C/R		

**Z**





# MAPA DE RUTAS - PRUEBAS

		10 kmts.	5 kmts.	3 kmts.
Tramo "A" - salida	metros	1200 mts.	600 mts.	800 mts.
	recorrido	salida (85 mts.) + vuelta corta hasta zona de llegada		
Tramo "B" - circuito	metros	4 vueltas de 2200 mts.	2 vueltas de 2200 mts.	1 vuelta de 2200 mts.
	recorrido	circuito vuelta larga		
Avituallamiento	2 zonas	1 en cada lado de la cota 500	-----	-----
Anillo aproximado	a partir de	10 mts. a partir de las rocas/piedras		
Boyas	tramo "A"	2 + 2 (vuelta corta)		
	tramo "B"	total 4		

# TRAMO "A" - SALIDA



## Tramo "A" SALIDA - VUELTA CORTA

10km.	1x1200 mts. (85+467,5+90+467,5+90)
5 km.	1x600 mts. (85+167,5+90+167,5+90)
3 km.	1x800 mts. (85+267,5+90+267,5+90)



# TRAMO "B" - CIRCUITO

llegada

90,0 mts

1010,0 mts.

90,0 mts

## Tramo "B" – CIRCUITO

10km.	4x2200 mts. (1010 + 90 + 1010 + 90)
5km.	2x2200 mts. (1010 + 90 + 1010 + 90)
3km.	1x2200 mts. (1010 + 90 + 1010 + 90)

Google

# HORARIOS DE CONTROL

	Sábado, 18.Junio.2011			Domingo, 19.Junio.2011	
	sesión mañana		sesión tarde	sesión mañana	
	10 km absoluto	3 km infantil	3 km master	5 km junior	5 km indv/abs.
<b>Numeración participantes</b>	09:30	12:15	A partir de 15:45 h.	09:15	10:40
<b>Control en pantalán de salida</b>	10:15	13:00	15' antes de cada salida	10:00	11:25
<b>Salidas pruebas</b>	10:30 - Masc	13:15 - Masc.	17:00 1ª Masc.	10:15 - Masc.	11:40 1ª Femn.
	10:35 - Femn.	13:20 - Femn.	17:05 2ª Masc.	10:20 - Femn.	12:00 1ª Masc.
			17:19 3ª Masc.		
			17:23 1ª Femn.		