



Vies Braves

SWIMRUN

Portbou - Colera - Llançà

03/09/17





Característiques generals

En què consisteix un SwimRun de Vies Braves?

- * Aquesta activitat combina les modalitats de nedar i de córrer/caminar, alternarem les Vies Braves amb els camins de ronda de Portbou, Colera i Llançà.
- * Nedar i córrer, d'aquesta manera s'aconsegueix enllaçar les tres poblacions, combinant Vies Braves i camins de Ronda.
- * Gaudirem de la magnífica Costa de Portbou, Colera i Llançà per Aigua i Terra.

2 Modalitats de SwimRun per a tots els públics

1. Modalitat Race:

- Prova **competitiva per parelles**.
- Distància total: **16 quilòmetres** (12,2K Córrer – 3,8K Nedant).

2. Modalitat Explore:

- Prova **no competitiva individual**.
- Distància total: **10 quilòmetres** (7,4K Córrer – 2,6K Nedant).

**Visualitza el recorregut en vídeo clicant
en el següent enllaç:**

<https://youtu.be/RDBJg-v5nJw>

El recorregut: (veure mapa a la pàgina següent)

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| - 1r. Tram: 0.9K Run/Trek | - 10è. Tram: 0.3K Swim |
| - 2n. Tram: 0.6K Swim | - 11è. Tram: 0.8K Run/Trek |
| - 3r. Tram: 4.2K Run/Trek | - 12è. Tram: 0.5K Swim |
| - 4t. Tram: 0.6K Swim | - 13è. Tram: 1.8K Run/Trek |
| - 5è. Tram: 0.4K Run/Trek | - 14è. Tram: 0.45K Swim |
| (Inici Modalitat Explore) | - 15è. Tram: 0.2K Run/Trek |
| - 6è. Tram: 0.3K Swim | - 16è. Tram: 0.35K Swim |
| - 7è. Tram: 1.4K Run/Trek | - 17è. Tram: 0.9K Run/Trek |
| - 8è. Tram: 0.4K Swim | - 18è. Tram: 0.3K Swim |
| - 9è. Tram: 0.8K Run/Trek | - 19è. Tram: 0.8K Run/Trek |

Race: Swim 12.2K - Run: 3.8K
Explore: Swim 7.4K - Run: 2.6K



Vies Braves
SWIMRUN
Portbou - Colera - Llançà

+ info: info@viesbraves.com
www.viesbraves.com



Visualitza el recorregut en vídeo clicant en el següent enllaç:

<https://youtu.be/RDBJg-v5nJw>



Vies Braves
SWIMRUN
Portbou - Colera - Llançà

**FES-LA COM TU VULGUIS!
ET PROPOSEM DUES OPCIONS:**

+ info: info@viesbraves.com
www.viesbraves.com



Race o Explore?

RACE

- Equips formats per dos persones.
- Inscripcions limitades a 60 equips.
- Competitiu: Premis als 3 primers per categoria

* Categories:

- Masculí
- Femení
- Mixte

120 €/EQUIP

- Equipació Race (Veure pàgina següent)
- Sortida de a les 9:00 de la Platja de Porbou

Inscripcions modalitat Race aquí:

<http://viesbraves.com/product/swimrun-race/>

EXPLORE

- Una sola persona.
- Inscripcions limitades a 50 persones.
- No Competitiu.

55 €/PERSONA

- Equipació Race o Explore (Veure pàgina següent)
- Sortida de a les 9:30 de la Platja de Colera.

Inscripcions modalitat Explore aquí:

<http://viesbraves.com/product/swimrun-explore/>



Quin és el material necessari en una SwimRun?

OPCIÓ RACE

(Neda i corre amb tot posat)



- Neoprè curt o llarg (OPCIONAL)

- Casquet de bany
(obsequi Vies Braves)

- Ulleres de natació/snorkel

- Calçat esportiu

- Sistema d'ajut de Flotabilitat
(Pull Buoy)

- Sistema d'ajut a la Propulsió
(manoples)

- Bossa lleugera o "Camelbag"

- Boia estanca

- Shorts i Samarreta



OPCIÓ EXPLORE

(Canvia't a cada transició)



MOLT IMPORTANT! TOT EL MATERIAL QUE ES DUGUI AL PUNT DE SORTIDA S'HAURÀ DE TRANSPORTAR DURANT TOTA LA PROVA, FINS A L'ARRIBADA



Vies Braves
SWIMRUN
Portbou - Colera - Llançà

+ info: info@viesbraves.com
www.viesbraves.com



Horaris i logística

- El **punt de trobada de tots els participants**, tant de la modalitat Race com la modalitat Explore, és al Passeig de la **Platja del Port de Llançà a les 7:30 h.**
- **A les 8:00h un bus portarà a tots els participants al punt de Sortida de cada modalitat.**
- L'hora de **sortida de la Modalitat Race serà a les 9:00h** a la mateixa platja de Portbou.
- L'hora de **sortida per els participants de la modalitat Explore** serà a les 9:30 a la platja de Colera.

A tenir en compte

- Alguns trams de la cursa travessen espais naturals protegits. Per tal de **GENERAR** el mínim impacte en el medi, se seguirà estrictament el recorregut marcat per l'organització. Es recolliran les escombraries per tal de deixar el recorregut net i es respectarà la flora i fauna de la zona.
- **Tots els participants estan obligats a prestar ajut immediat a qualsevol participant que es trobi en una situació d'emergència, tant fent maniobres in situ com avisant l'organització el més ràpidament possible.**

Col.laboradors:



**Ajuntament
de Colera**



Sant Miquel
camping & bungalow park colera



**Ajuntament
de Portbou**