



UNIVERSIDAD  
POLITECNICA  
DE VALENCIA

Estimados y Estimadas Nadadores Máster:

Por la presente os comunicamos la celebración del **V Maratón de 100x50 de la Comunidad Valenciana y I Maratón 100\*100.**

## Objetivo

El objetivo del maratón es realizar un entrenamiento compartido con otros nadadores y nadadoras de equipos máster de la Comunidad Valenciana. En concreto:

- **V Maratón de 100x50**

Nadar 5.000 metros repartidos en 100 series de 50 metros.

- **I Maratón 100\*100**

Nadar 10.000 metros en 100 series de 100 metros

## Datos evento

- ✓ **Lugar: Piscina de la Universidad Politécnica de Valencia (50 m, seis calles)**
- ✓ **Fecha: Domingo 23 de mayo de 2010**
- ✓ **Organiza: CD UPV Natación**
- ✓ **Colabora: Federación de Natación de la CV**
- ✓ **Patrocina UPV**
- ✓ **Hora: 10.00h**
- ✓ **Categoría: Máster**

## Comida de convivencia

Para finalizar la jornada tendremos una comida de convivencia en la playa de Valencia.

## Inscripciones

Los participantes deberán inscribirse **antes del miércoles 19 de mayo de 2009** a través de la web del CD UPV Máster.

- <http://www.upv.es/cdnatacion>

## Normativa

- Los participantes deberán disponer de licencia federativa (autonómica o nacional) en vigor.
- Para las 100\* 50 se organizarán 5 grupos, uno por calle, con intervalos de descanso de 55'', 1', 1'10'', 1'20'' y 1'30'', según niveles. (Los grupos y calles podrán variarse en función del número de inscritos.)



UNIVERSIDAD  
POLITECNICA  
DE VALENCIA

- Para los 100\*100 se organizará una única calle saliendo las primeras 50 repeticiones cada 2:00 minutos, y las restantes 50 cada 2:05. invirtiendo aproximadamente 3:24':10" en nado. Se iniciará estrictamente a las 10h:15'
- Las salidas se organizarán de manera que todos los nadadores terminen el maratón al mismo tiempo.
- Comenzado el maratón solo se podrá realizar dos descansos de dos series cada uno
- Durante el descanso no se deberá entorpecer la marcha de la serie, debiendo incorporarse en la misma posición que ocupaba antes de la parada.
- Si se producen paradas excepcionales (calambres, ir al baño,...) no podrán exceder de 4 series. Superado el plazo el nadador abandonará el maratón.
- Las series perdidas se recuperarán al final, con objeto de que todos los nadadores cubran la distancia de 5000/10000 m
- Los cambios de posición en el orden inicial, salvo paradas, sólo podrán hacerse al finalizar la decena (10, 20, 30,...), con objeto de no entorpecer el ritmo del resto de nadadores.
- Las salidas se darán al primero de cada calle y el resto de nadadores tomaran la salida cada 5''.
- **Para que los acompañantes puedan acceder a la UPV se deberá enviar un correo a [maratonupv@gmail.com](mailto:maratonupv@gmail.com) con sus nombres y DNIs.**

## Resultados

- Individuales por niveles y edad (empezando por el más veterano)
- Por equipos (empezando por el equipo con más nadadores que finalizan la prueba)
- Metros cubiertos en total

## Trofeos

- Al nadador más veterano
- A la nadadora más veterana

## Diplomas

- A todos los participantes

## Otros

- Fotografías de todos los participantes antes del comienzo y aleatoriamente durante la prueba. Por lo que se recomienda llevar el gorro del club correspondiente.
- Se dispondrá de un equipo de fisioterapeutas a lo largo de la sesión para atender sobrecargas, tirones, molestias...

Para resolver cualquier duda pueden escribir a la dirección [maratonupv@gmail.com](mailto:maratonupv@gmail.com)

Valencia, 5 de Mayo de 2010