

# GUÍA DEL NADADOR DE AGUAS ABIERTAS.



**12 MAYO 2024.**

TZIBANZÁ, CADEREYTA, QUERÉTARO.





# ITINERARIO:



Salida: 6:00 a.m. de Querétaro.



Punto de Reunión1:

Super Q de Cadereyta 7:00 a.m

A partir de este punto ya no hay mucha señal en algunas compañías.

Aquí el tiempo de tolerancia es de 10 min.



Punto de Reunión 2:

8:00 a.m. Estacionamiento del Muelle /  
Restaurante Tzibanzá.



Muelle

8:00 a.m.

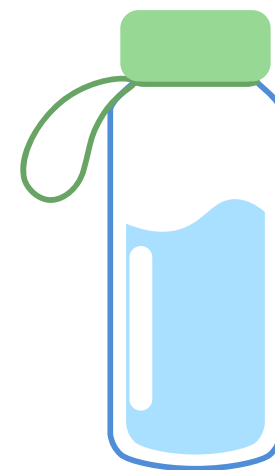
Entrada al agua.

# PRÁCTICA DE AGUAS ABIERTAS

Indicaciones para una noche antes:

- Prepara tu hidratación.

Lleva suficiente agua / electrolitos y prepárala en botellas en tu mochila. Te explicaré cómo es la hidratación.



- Boya

La boya es un elemento importante de visibilidad, no sólo para las lanchas, ayuda muchísimo a los nadadores que están cerca y guiarse en el camino. Una gorra fosforescente, complementaría perfecto el look.



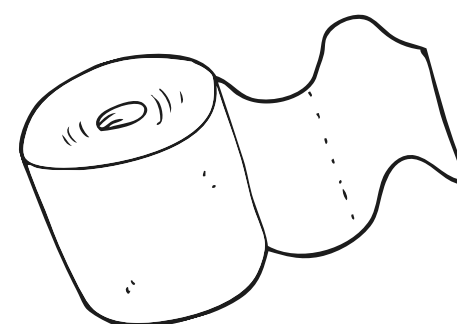
- Traje de baño, gorra y googles listos.

Parece algo obvio, pero cuando se olvida ya no es obvio.



- Nada de cenas nuevas.

Hay un baño disponible en el estacionamiento con un costo de \$10 pesos.



- Carga tu celular y tu reloj.

Si tienes la opción de usar un reloj monitor, prepáralo de un día antes.



GUÍA DEL NADADOR 2024

# RUTA:



COROS





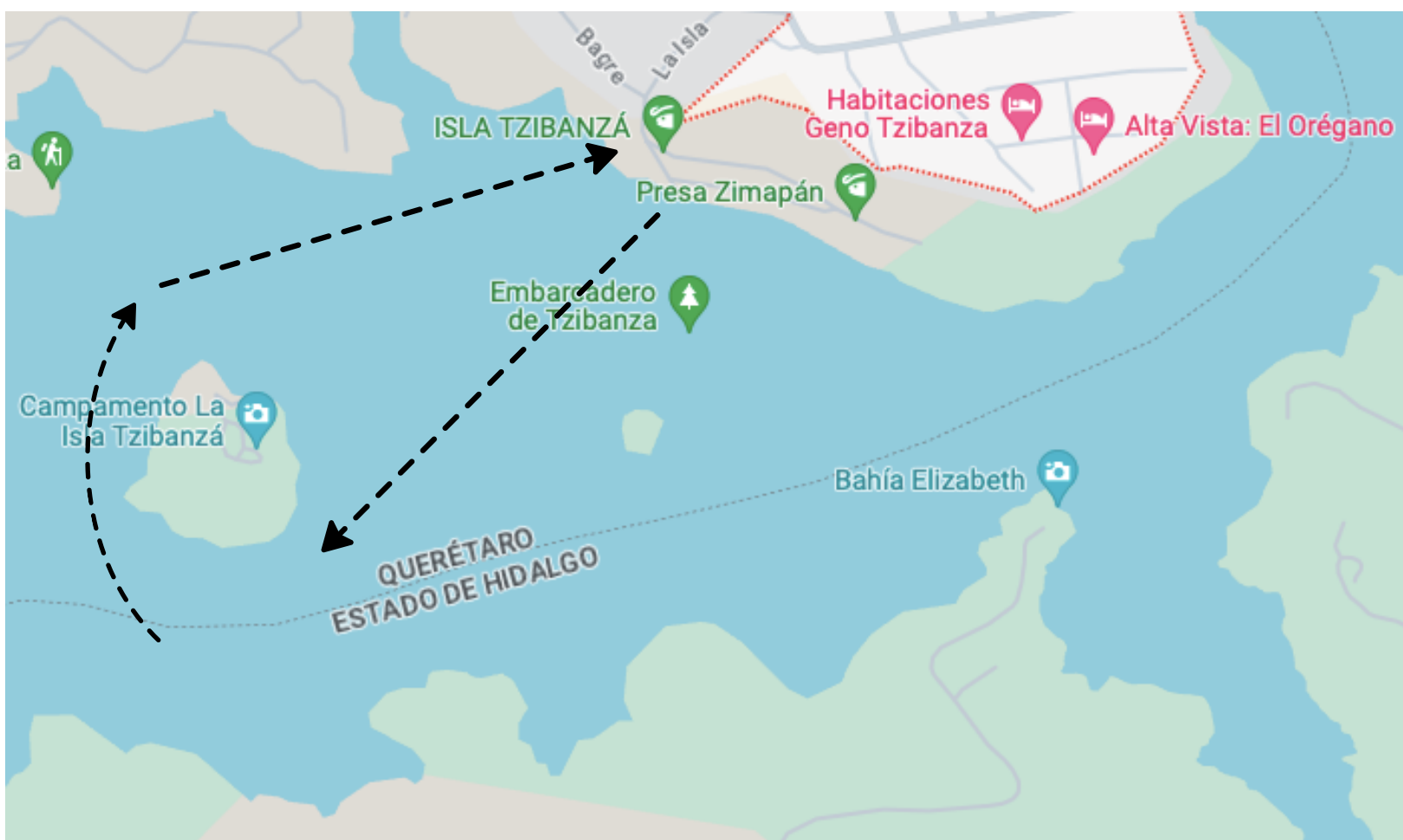
Salida 8:00 am. Malecón de Tzibanzá.

Calentamiento:



Distancia:

Nadarás por el perímetro de la primera isla frente al muelle. el recorrido es por toda la pared de la isla y vuelta al malecón.



Todo el camino nadarás con la boya y apoyo de la lancha.



#nadaysonríe

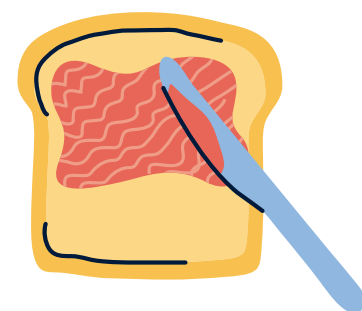


# PRÁCTICA DE AGUAS ABIERTAS

Para el día del evento:

- Desayuna y lleva snacks.

Nada de ayunos intermitentes. Una fruta o una rebanada de pan con mermelada, ayudará mucho para la actividad física.



- Pasta Lassar.

Tenemos una pasta de regalo para ti y te enseñaremos a usarla para tus prácticas de aguas abiertas.



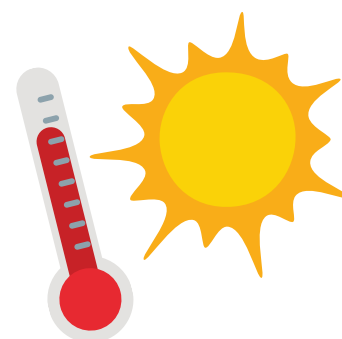
- Protector solar.

Justo antes de la practica, nos pondremos un poco más en la cara y hombros.



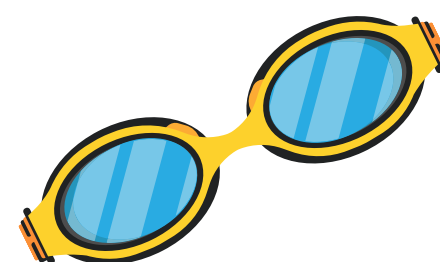
- Temperatura

La temperatura estimada del agua es de 23 - 25 grados. Se espera que en exterior tengamos de 18 a 20 grados.



- Visibilidad

El fondo es completamente oscuro, Podrás ver máximo .5 m a tu alrededor. No te preocupes, te puedes guiar con el exterior.



- Condición del agua.

El agua no tiene elementos tóxicos o que dañen tu salud. No se trata de agua para consumo humano.



# PRÁCTICA DE AGUAS ABIERTAS

Avisos varios a tomar en cuenta:

- Acompañantes:

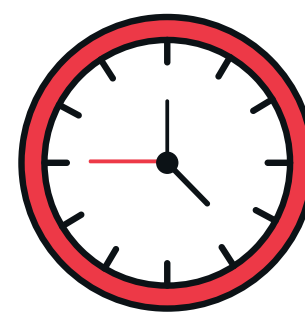
Voy a pedirles por favor que nos esperen en la zona del restaurante o en el estacionamiento, No en la clase. Un buen libro y disfrutar de la vista, puede ser una buena idea.

Muchas gracias.



- Tiempo del evento:

No nos hacemos responsables de la permanencia y /o accidentes después de terminada la práctica.



- Baños y vestidor:

Usamos los baños del restaurante que no tienen la mejor limpieza y no cuenta con regadera para bañarte.



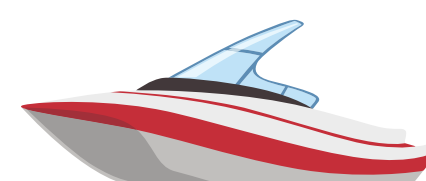
- Fotografías del evento:

Te mandaremos un archivo el día Lunes siguiente al evento.



- Lancha:

Llevaremos una lancha para el primer recorrido, en caso de que decidas, salir del agua.





# Patrocinadores de marca:



**PASTA  
DE  
LASSAR  
ANDRÓMACO**





NUESTROS  
ÚLTIMOS  
EVENTOS PARA  
NADADORES:



