

NOTAS DE INTERES

RECOGIDA DE DORSALES

De 12,00 a 15,00 horas.

LUGAR

Federación Gipuzkoana de Piragüismo (Caseta Real) entrada por la playa.

BOXES

En el paseo de la Concha, frente a los relojes.

De 14,30 a 15,15 horas (después cerrados)

INICIO PRUEBA

Desde la arena de la playa, entre los relojes y las escaleras de las cabinas.

Salida a las 15,30 horas.

A la salida del agua habrá ducha de agua dulce.

CONSEJOS

Como preparar el box:

Poner la rueda de atrás en el soporte de bicicletas.

Poner el casco abierto encima del manillar.

Colocar el dorsal en una goma sujeto con dos imperdibles, en una maneta del manillar.

Poner una toallita en el suelo a la altura de la rueda delantera si que sobresalga de esta, a continuación las zapatillas.

Dejar los pasillos libres de trastos.

Si se tiene intención de ponerse más ropa, dejar esta encima del sillín, barra, etc.

Antes de coger la bici atarse bien el casco y este no se soltará hasta dejarla de nuevo en los boxes.

Siempre que se tenga la bici en la mano o corriendo, el casco bien atado.

No olvidarse de atarse bien las zapatillas, evitará pequeños roces y ampollas.

Si hace calor hidratarse bien.