



Cala Montgó

25 de maig 2025

BRIEFING

swimnolimits.com

Calendari 2025

Segueix-nos a Instagram

01

SNL Cala Montgó
25/5/25

02

SNL Platja d'Aro
14/6/25

03

SNL Swim By Sunset
Port de la Selva
5/7/25

04

SNL L'Estartit
Illes Medes
5/10/25



ACCES RÀPID

Fes click sobre l'opció escollida

- [UBICACIONS](#)
- [RECOLLIDA DORSALS](#)
- [TRAVESSIA 5K](#) • [FOTO CIRCUIT 5K](#) • [PUNT DE GIR 5K](#) • [PAS COVA 5K](#)
- [TRAVESSIA 3K](#) • [FOTO CIRCUIT 3K](#) • [PAS COVA 3K](#)
- [TRAVESSIA 1.5K](#) • [FOTO CIRCUIT 1.5K](#)
- [AVITUALLAMENTS-PREMIS](#)
- [KIDS I RELLEUS](#)
- [METEOROLOGIA](#) • [MENÚ NEDADOR](#)



Benvingut/benvinguda a la Travessia Swim No Limits Cala Montgó, si us plau, llegeix a continuació tota la informació referent a la travessia.

UBICACIONS:

Totes les travessies de SNL estan ubicades en zones d'especial interès natural i paisatgístic i en aquest cas, nadem dins la reserva natural de Medes i el Massís del Montgrí, per tant, hem de tenir especial cura en la preservació del medi i no produir cap mena d'impacte amb el nostre pas. Qualsevol comportament inadequat al respecte, per part d'un participant, serà motiu de la seva immediata desqualificació i es donarà deguda notificació a la Unitat Marítima dels Mossos d'Esquadra que estaran fent tasques de seguretat.

Situació zona de Village, recollida dorsals dia 25 sortida i arribada a la Cala Montgó.

[**Enllaç aquí**](#)

Situació **allotjament oficial WECAMP** Cala Montgó i recollida dorsals dia 24.

[**Enllaç aquí**](#)

Zona d'aparcament recomanat i gratuït

[**Enllaç aquí**](#)



HORARIS:

-Recollida de dorsals: La recollida de credencials serà al Camping **WECAMP** Cala Montgó el **dissabte dia 24 de 18h a 20h** i el **mateix dia 25 a partir de les 7:00h.** a la zona de village situada a la platja.

Caldrà presentar el DNI i en el cas dels i les menors, una autorització del pare/mare o tutor/a legal.

-Briefing: Es farà a la zona de Village a les **8:30 hores**, explicarem amb precisió l'estat de la mar i les possibles variacions de recorregut donat el cas, situació de les boies i qualsevol dubte o consulta que es vulgui fer. Així i tot **és molt important que cada nedador porti estudiat el recorregut i la situació de les boies marcat en aquest document.** Com bé sabeu tots els nedadors i nedadores d'aigües obertes, el nostre esport depèn 100% de l'estat de la mar i aquesta és molt variable. Sempre s'imposarà el criteri de màxima seguretat.



RECORREGUT 5.000 metres:

-Hora **sortida 9:00h.**

La sortida es farà des de l'aigua i en un format de compte enrere des del número 10 al 0 acompanyat d'una sirena que donarà el tret de sortida.

Pas de les boies:

-Les boies es deixaran **sempre a l'esquerra**, tal com indiquen les fletxes en el planell de cursa. Totes les boies del recorregut:

- **CILINDRICA GROGA.** Boia de pas, es deixa a la teva esquerra.
- **CILINDRICA TARONJA.** 1era. Boia de gir del 1.5k. 2ona punt de retorn 5k. Es deixen sempre a la teva ma esquerra.
- **PIRAMIDALS VERMELLES.** Marquen el punt de gir i retorn circuit 3k

La tornada es fa seguint la línia de costa que ens marca el penya-segat, **el pas per la cova es fa de tornada.**

Embarcacions de seguretat:

Les embarcacions de seguretat no duran a terme tasques de guia i es mantindran en un segon pla garantint el control total dels nedadors, però seran aquests qui es guiaran pel circuit marcat per l'organització.

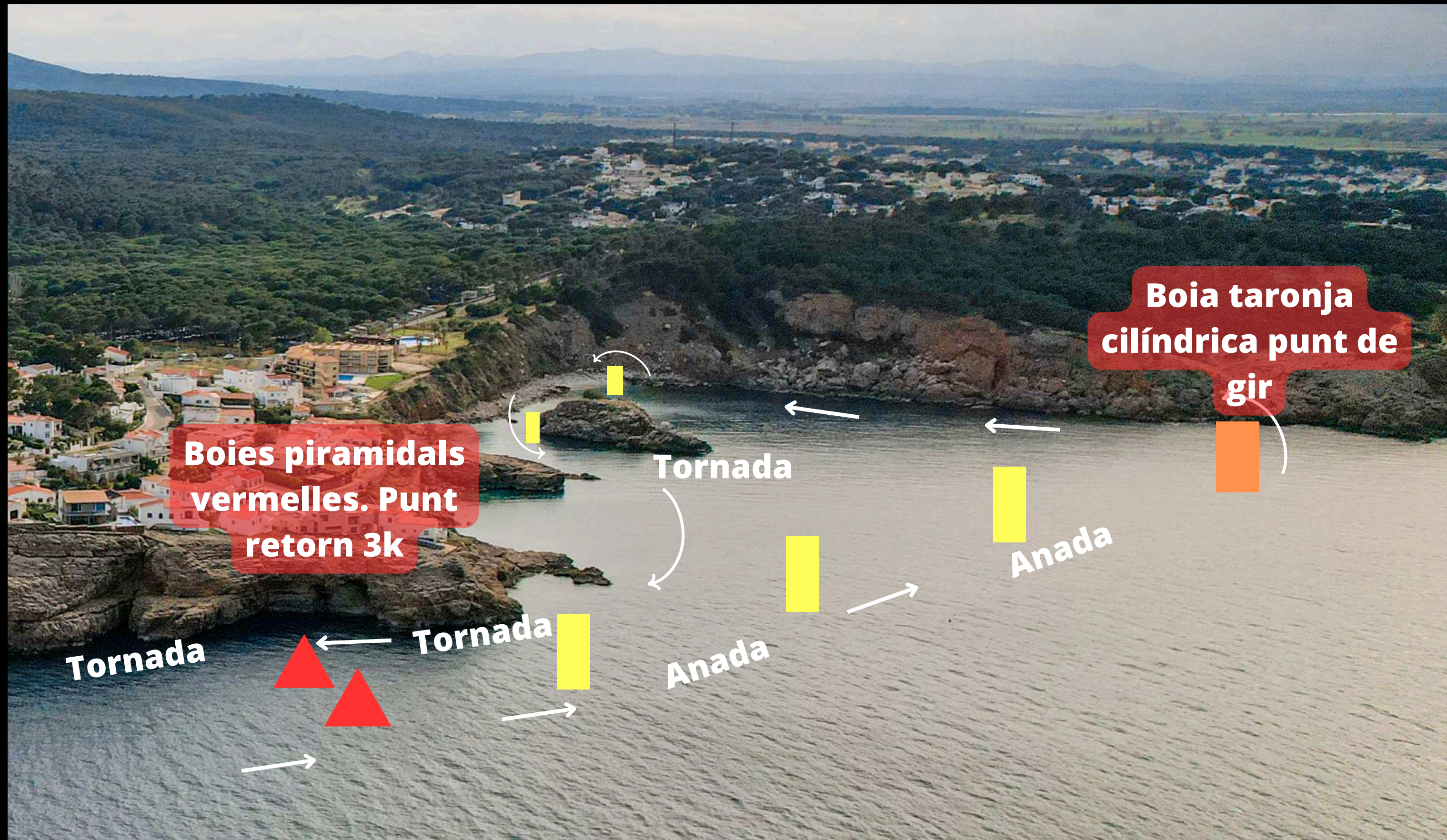


RECORREGUT 5.000 metres:



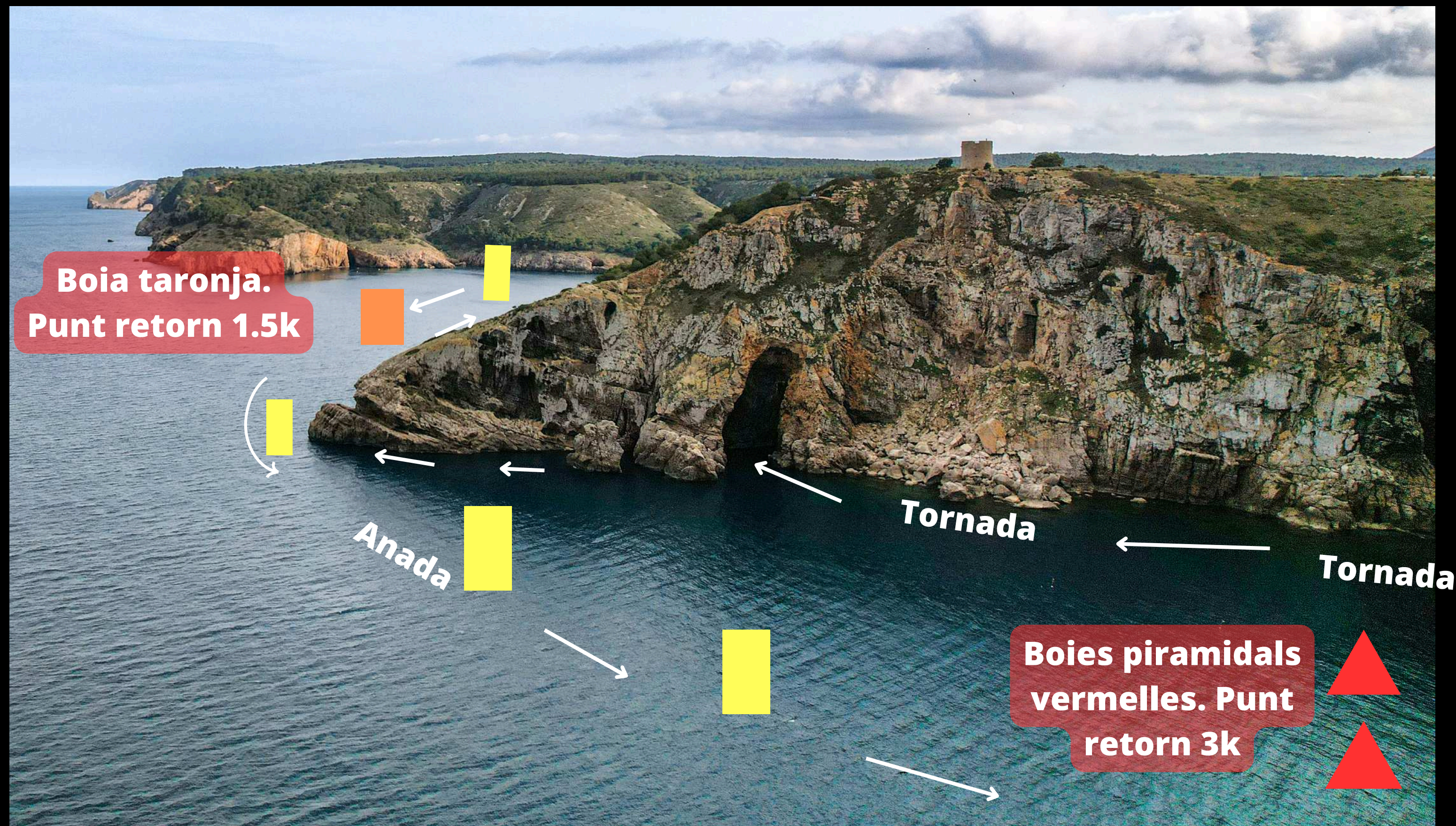


DETALL PUNT DE GIR 5.000 metres:





DETALL DEL PÀS PER LA COVA 5.000 metres:





RECORREGUT 3.000 metres:

-Hora sortida **9:15h**.

La sortida es farà des de l'aigua i en un format de compte enrere des del número 10 al 0 acompanyat d'una sirena que donarà el tret de sortida.

Pas de les boies:

-Les **boies es deixaran sempre a l'esquerra**, tal com indiquen les fletxes en el planell de cursa. Totes les boies del recorregut:

- **CILINDRICA GROGA. Boia de pas, es deixa a la teva esquerra.**
- **CILINDRICA TARONJA. 1era. Boia de gir del 1.5k. Es deixa a la teva esquerra.**
- **PIRAMIDALS VERMELLES. Marquen el punt de gir i retorn.**

La tornada es fa seguint la línia de costa que ens marca el penya-segat, **el pas per la cova es fa de tornada.**

Embarcacions de seguretat:

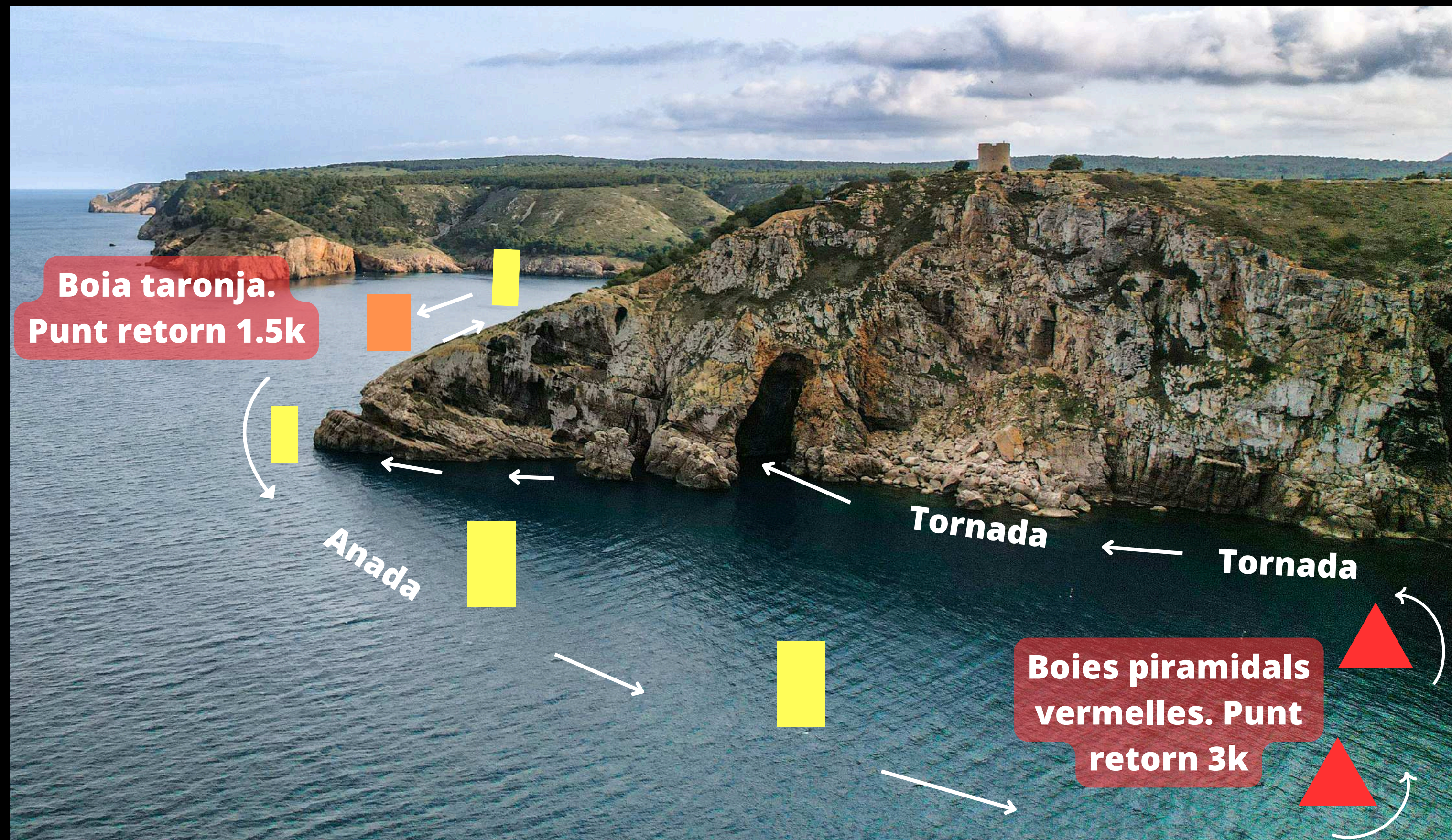
Les embarcacions de seguretat no duren a terme tasques de guia i es mantindran en un segon pla garantint el control total dels nedadors, però seran aquests qui es guiaran pel circuit marcat per l'organització.

RECORREGUT 3.000 metres:





DETALL DEL PÀS PER LA COVA 3.000 metres:





RECORREGUT 1.500 metres:

-Hora sortida **10:30h.**

La sortida es farà des de l'aigua i en un format de compte enrere des del número 10 al 0 acompanyat d'una sirena que donarà el tret de sortida.

Pas de les boies:

-Les boies es deixaran sempre a l'esquerra, tal com indiquen les fletxes en el planell de cursa. Totes les boies del recorregut:

- **CILINDRICA GROGA. Boia de pas, es deixa a la teva esquerra.**
- **CILINDRICA TARONJA. Boia de gir del 1.5k. Es deixa a la teva esquerra.**

La tornada es fa seguint la **línia de costa** que ens marca el **penya-segat**, deixant sempre les **boies a mà esquerra**.

Embarcacions de seguretat:

Les embarcacions de seguretat no duran a terme tasques de guia i es mantindran en un segon pla garantint el control total dels nedadors, però seran aquests qui es guiaran pel circuit marcat per l'organització.



RECORREGUT 1.500 metres:





-Boia de seguretat:

En les travessies Swim No Limits, l'ús de la **boia de seguretat és sempre obligatòria**, tal i com està recollit en el reglament de la prova, que s'accepta en fer la inscripció.

Tot nedador o nedadora que no porti la boia reglamentària, serà desproveït del seu dorsal i quedarà fora de classificació.

Únicament serà voluntari l'ús de la boia en les travessies kids i de relleus, que es faran sempre a peu de platja.

-Avituallaments:

No s'estableix un punt d'avituallament a l'aigua, tanmateix, les embarcacions i caiacs portaran plàtans i aigua. Tu només aixeca la mà, i ens tindràs a la teva disposició!

A l'arribada, disposarem de síndria, meló, plàtans, sandvitxos de crema d'avellanes, fruits secs, laminadures, així com aigua, Cola i beguda isotònica.

-Entrega de premis:

L'entrega de premis es farà a l'escenari situat a la zona de Village de l'arribada, podeu consultar les classificacions a temps real a l'app cronoexagon. [**Enllaç aquí**](#)



TRAVERSES KIDS I RELLEUS:

En finalitzar les tres distàncies competitives, es realitzaran les traveses kids i de relleus per equips, ambdues de caràcter Solidari.

La temporada 2025 destinarem els 100% dels ingressos a la Fundació per la investigació de la diabetis **AREDI**, no hi ha premis ni classificació i són un final de festa a un intens matí de natació.

INSCRIPCIONS:

Es podran realitzar de **manera presencial a la carpa de recollida de dorsals**, el mateix dia de la prova i el dia abans en horari de recollida.

DISTANCIES KIDS: 100-200 metres.

DISTANCIES RELLEUS: Una volta a un circuit de 400 metres per participant.
(4 participants per equip)



PREVISIÓ METEOROLÒGICA:

Després d'uns dies marcats per la tramuntana, el vent afluixa dissabte i tot indica que diumenge tindrem condicions molt favorables per a la travessia. Es preveu un vent pràcticament inapreciable, de només 3 nusos provinents de l'est, i una lleugera mar de fons amb direcció sud-est. A les 9 del matí, la temperatura ambient serà d'uns 17°C i anirà pujant fins als 22°C al llarg del matí. La temperatura de l'aigua es mantindrà al voltant dels 17°C, fresc però ideal per gaudir del mar amb total seguretat.



Menú especial per a nedadors al Salat by Kaliu

Aquest any, el **restaurant Salat by Kaliu** ens ha preparat un menú especial per celebrar la teva participació a la travessia SwimNoLimits Cala Montgó.

El restaurant es troba al costat de la piscina del càmping **WECAMP Cala Montgó**, allotjament oficial de la prova i un lloc ideal per gaudir del millor ambient post-travessia.

✨ La ubicació és immillorable, l'ambient relaxat i el menjar... brutal!

→ **Cal reservar** prèviament al telèfon **623 592 242**, ja que les places són limitades.

No deixis passar l'oportunitat de recuperar forces com cal, envoltat de mar, piscina i bona companyia!

MENU NADADORES SWIM NO LÍMITS DOMINGO 25 MEDIODIA

PRIMEROS

ENSALADA DE QUESO DE CABRA CON MANZANA Y NUECES

TALLARINES CON VERDURAS Y SOJA

SEGUNDOS

PARRILLADA DE CARNE

SALMON LAQUEADO CON SOJA Y VERDURAS

POSTRES

MACEDONIA DE FRUTA

TARTA DEL DIA

BOLA HELADO

25€

PAN Y BEBIDA (AGUA, REFRESCO, CERVEZA O COPA DE VINO) INCLUIDOS

CAFÈS NO INCLUIDOS



No nadem sols!

Sponsors 2025





Fem Esport!

Castell d'Aro · Platja d'Aro · S'Agaró



Ajuntament
de L'Escala



Ajuntament
El Port de la Selva



Ajuntament de
Castell d'Aro
Platja d'Aro
S'Agaró



Ajuntament de
Torroella de Montgrí





Gràcies!

Si estàs interessat en
col·laborar amb
nosaltres, no dubtis en
contactar:

-Mail:
info@swimnolimits.com

-Web:
www.swimnolimits.com

