



**OCEANMAN**  
WE ARE OPEN WATER SWIMMING  
**PANAMA**

by **tigo** SPORTS

# GUIA DEL ATLETA



# DETALLES TÉCNICOS



	OCEANMAN	HALF OCEANMAN	SPRINT	OCEANKIDS	OCEANTEAMS
FECHA	OCT. 20, 2024	OCT. 20, 2024	OCT. 19, 2024	OCT. 19, 2024	OCT. 19, 2024
DISTANCIA	10K	5K	2K	500M	3 X 500 M
HORA DE INICIO	7:30 AM	8:00 AM	7:00 AM	8:45 AM	9:30 AM
TIEMPO DE CORTE	3K (1h 30min) 6K (3h)	3K (1h 30min)	No	No	No
TIEMPO LÍMITE	4h 30 min	2h 30 min	1h 30 min	No	No
AVITUALLAMIENO EN MAR	3 (2.5K / 5K / 7.5K)	1 (2.5K)	No	No	No
TEMPERATURA APROX. DEL AGUA	24° C	24° C	24° C	24° C	24° C



# REGISTRO Y ENTREGA DE KITS



- No tendremos registro de último minuto previo a las competencias
- El registro se hace presentando el documento de identidad.
- Los horarios para registro y entrega de kits se encuentran en la agenda de carrera.

## AUTORIZACIÓN A TERCEROS:

En OCEANMAN Panamá está permitida la entrega de kits a terceros en caso de no poder asistir en las fechas y horarios asignados por la organización.

Si tu kit lo recoge un tercero, debe presentar:

- Copia del documento de identidad del participante
- Formato de autorización a terceros.
- Formato de exoneración.

Estos formatos se pueden descargar en:

- Página web de OCEANMAN Panamá: <https://oceanmanswim.com/panama/> en la sección “Technical Details”



-Los formatos deben ser diligenciados y firmados por el participante que no puede asistir personalmente al registro y se deben presentar ya sea impresos o de manera digital al momento del registro.



-Si tu kit lo recoge un tercero, debes presentarte en la mañana del evento con tu documento de identidad físico a reclamar tu chip de cronometraje y manilla de acceso ya que al tercero durante el registro solo le será entregado el kit básico.

## ENTREGA DE CHIPS-PROCESO TERCEROS

SÁBADO 19 DE OCTUBRE 2024- SPRINT 2K-OCEANKIDS-OCEANTEAMS

LUGAR: Playa de Las Banderas, Causeway de Amador

HORARIO: 6:00 A.M. - 6:30 A.M.

DOMINGO 20 DE OCTUBRE 2024-OCEANMAN 10K- HALF OCEANMAN 5K

LUGAR: Playa de Las Banderas, Causeway de Amador

HORARIO: 6:30 A.M. - 7:00 A.M.

**RECUERDA, NO HAY REGISTRO DE ÚLTIMO MINUTO PREVIO A LAS COMPETENCIAS**





# AGENDA





# VIERNES 18 DE OCTUBRE



**REGISTRO / ENTREGA DE KITS**

**HORARIO: 12 P.M. - 6:00 P.M.**

**LUGAR: Radisson Panama Canal**

-El registro se hace personalmente presentando documento de identidad.

-Si por motivos de fuerza mayor el registro lo hace un tercero, este debe presentar (física o digitalmente) copia del documento de identidad del participante, formato de autorización y formato de exoneración.

-Si tu kit lo recoge un tercero, debes presentarte en la mañana del evento a la entrada al corral de inicio con tu documento de identidad físico a reclamar tu chip de cronometraje y manilla de acceso.



**CHARLA TÉCNICA / BRIEFING**

**Presencial**

**HORA: 6:00 P.M.**

**LUGAR: Hotel Radisson Panama Canal**

# SÁBADO 19 DE OCTUBRE

## INICIO DE COMPETENCIA

LUGAR DE SALIDA:

Playa de Las Banderas, Causeway

HORARIO:

SPRINT (2K): 7:00 A.M.

OCEANKIDS: 8:45 A.M.

OCEANTEAMS: 9:30 A.M.

## PREMIACIÓN

*SPRINT, OCEANTEAMS Y OCEANKIDS.*

HORA: 11:00 A.M.

LUGAR: Playa de Las Banderas, Causeway





# DOMINGO 20 DE OCTUBRE

## INICIO DE COMPETENCIA



LUGAR DE SALIDA: Playa de Las Banderas, Causeway

HORARIO: OCEANMAN: 7:30 A.M.  
HALF OCEANMAN: 8:00 A.M.



### PREMIACIÓN

OCEANMAN, HALF OCEANMAN

HORA: 12:00 P.M.

LUGAR: Playa de Las Banderas, Causeway





# RECORRIDOS





# OCEANMAN 10 KM - 4 LAPS

PANAMA

18th - 20th Oct



## IMPORTANTE

**\*\*Obligatorio, TODOS los atletas deben salir 3 (tres) veces y pasar por el arco de meta para validar sus vueltas.\*\***



# HALF OCEANMAN 5 KM - 2 LAPS

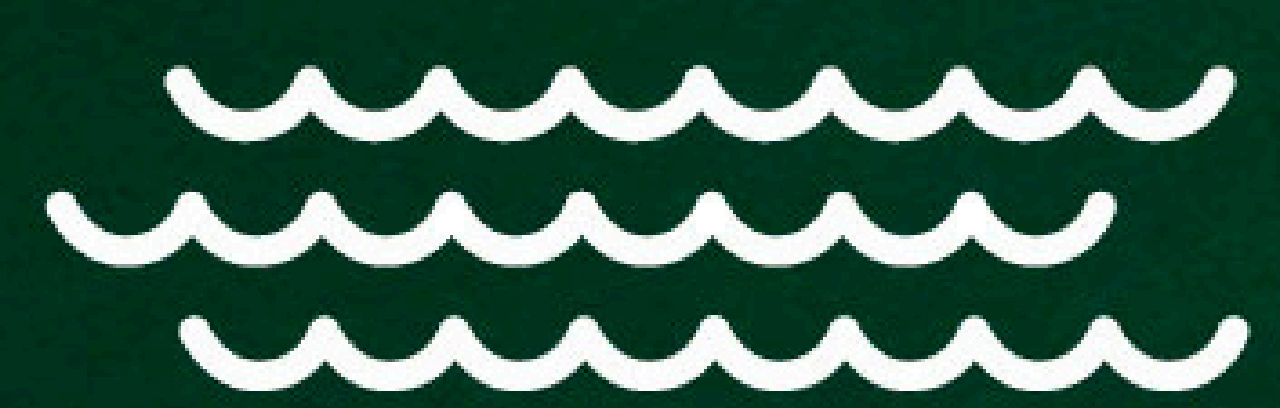
PANAMA

18th - 20th Oct



## IMPORTANTE

**\*\*Obligatorio, TODOS los atletas deben salir 1 (una) vez y pasar por el arco de meta para validar sus vueltas.\*\***





**SPRINT 2 KM - 1 LAP**

**PANAMA**

**18th - 20th Oct**

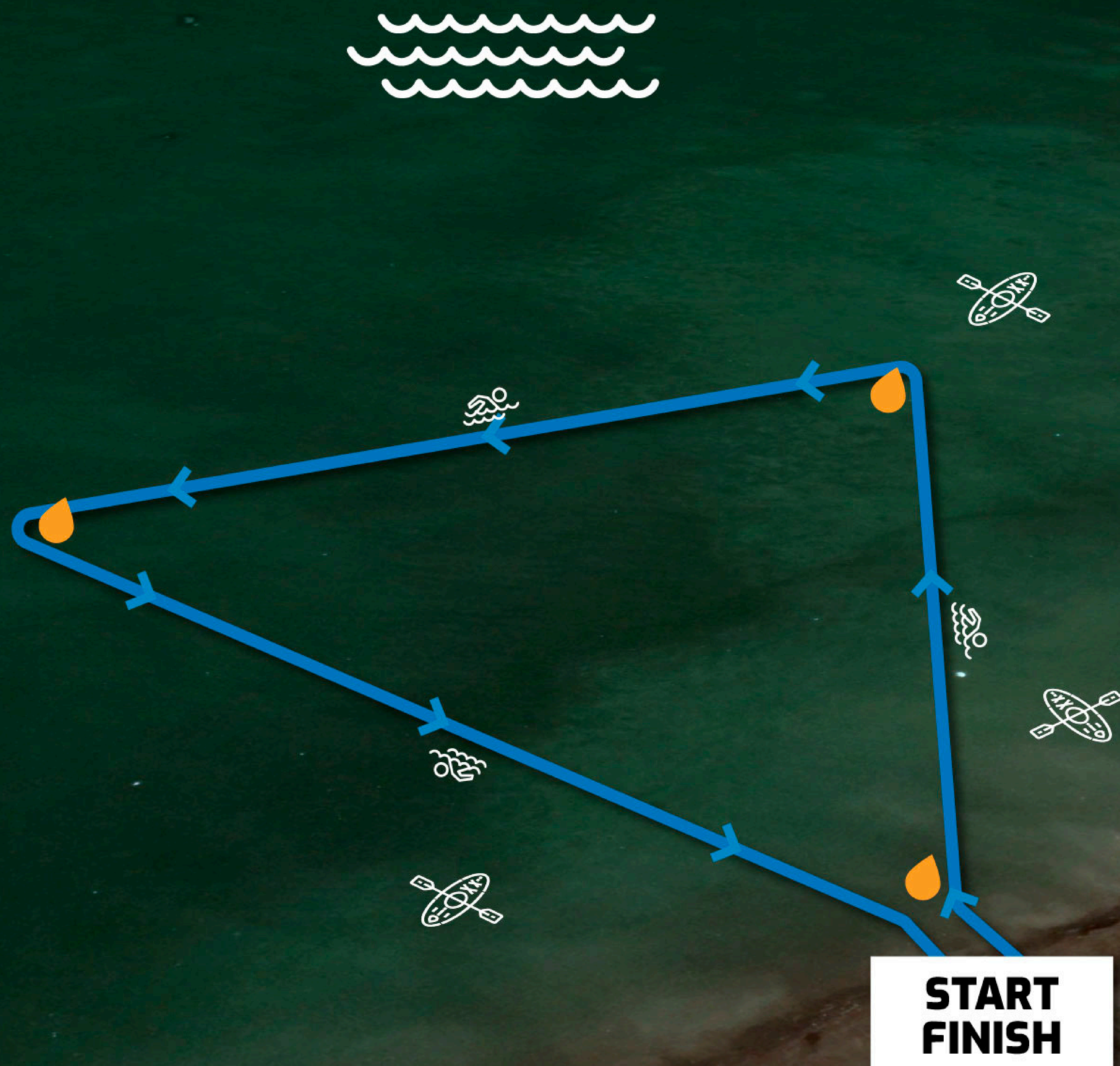




# OCEANTEAMS 3 X 500 M

PANAMA

18th - 20th Oct





# OCEANKIDS 500 M - 1 LAP

PANAMA

18th - 20th Oct





# AVITUALLAMIENTO

● OCEANMAN

● HALF OCEANMAN

Avituallamiento #1: Km 2.5 ● ●

Avituallamiento #2: Km 5 ● ●

Avituallamiento #3: Km 7.5 ●

Avituallamiento #4: Km 10 ●

🍷 BEBIDA ISOTÓNICA

⚡ GELES GU

💧 AGUA

**Importante:**

En los 2.5kms habrá una mesa con avituallamiento, sin embargo el atleta que prefiera puede dejar sus geles o avituallamiento personalizado allí.



# TIEMPOS DE CORTE

**OCEANMAN (10 KM)**

KM 3: 1 hora 30 minutos

KM 6: 3 horas

META: 4 horas 30 minutos

**HALF OCEANMAN (5 KM)**

KM 3: 1 hora 30 minutos

META: 2 horas 30 minutos

**SPRINT / OCEAN TEAMS**

META: 1 hora 30 minutos





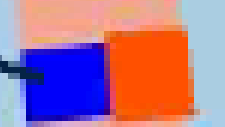
# EQUIPO OBLIGATORIO

**GAFAS DE NATACIÓN**



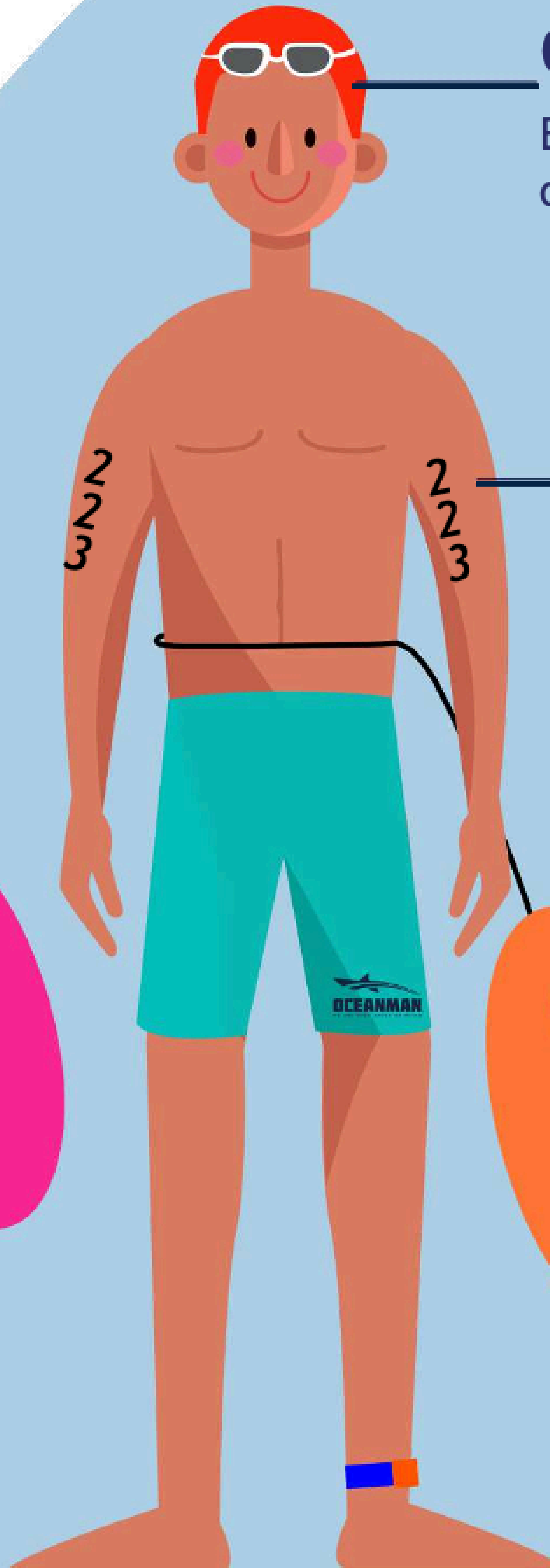
**VESTIDO DE BAÑO**  
No puede tener Neopreno

**CHIP DE CRONOMETRAJE**



**GORRO**

Entregado por la organización



**TATUAJES**

Entregados por la organización

**BOYA PERSONAL**

Obligatoria

# OBLIGATORIO



- Chip de cronometraje en la pierna
- Boya de seguridad (largo de la correa entre 20cm y 60cm)
- Tatuaje con número en ambos brazos
- Gorra de natación provista por el organizador, color respectivo y solo una gorra.
- Uso obligatorio de lentes de nadar durante la carrera.

# PROHIBIDO

- Reproductores de música, o cualquier tipo de audífonos
- Ningún tipo de accesorio de natación aparte de los ya mencionados
- Prohibido el uso de doble wetsuit
- Prohibido el uso de neopreno, o poliuretano en cualquier wetsuit o bañador





# PREMIACIÓN

## OCEANMAN / HALF OCEANMAN / SPRINT

- TROFEO a los 3 primeros lugares de la general hombres y mujeres.
- MEDALLA a los tres primeros lugares de cada categoría hombres y mujeres.
- MEDALLA DE FINISHER a todos los participantes que completen la prueba.

## OCEANKIDS

- MEDALLA a los tres primeros lugares de cada categoría (U9-U11-U13-U15) niños y niñas.
- MEDALLA DE FINISHER a todos los participantes que completen la prueba

## OCEANTEAMS

- MEDALLA a los tres primeros equipos de cada categoría (hombres, mujeres y mixtos).
- MEDALLA DE FINISHER a todos los participantes que completen la prueba



# CLASIFICACIÓN

# CAMPEONATO MUNDIAL



OCEANMAN PANAMA 2024 es evento clasificatorio al Campeonato Mundial de 2024 (DUBAI)

DISTANCIAS:


OCEANMAN, HALF OCEANMAN, SPRINT, OCEANKIDS.  
(se participa en la distancia en la que se clasificó).

-Clasifican los 10 primeros de cada categoría en distancia OCEANMAN, HALF OCEANMAN, SPRINT y OCEANKIDS.

-Clasifican los 3 primeros de categoría Inspiration.




# PRONÓSTICO CLIMÁTICO



**19**

**26°** ————— **22°**



**20**

**26°** ————— **22°**





# OCEANMAN<sup>®</sup>

WE ARE OPEN WATER SWIMMING

# PANAMA

by **tigô** SPORTS



# NOS VEMOS PRONTO...