



Solo Swim Observation Log

Date: Nov 18th, 2023

Page 1 / 2

Swimmer Name: Stephanie Montero Bending Route Description: Marietas Islands to Las Gemelas Beach

Time	Strokes per minute	Temperature C or F		Wind kts mph (kph) m/s BF		Notes Use reverse side for longer notes - please include timestamps.
		Water	Air	Speed	Dir	
5:29 ¹¹	P.M.					
17:39	65	29	29	11	WNW	Steph entró contenta y emocionada. Entró a playa en el sitio "Escalones de Piedra".
18:29	60	29	28	10	NW	Primer abastecimiento: Hammer y Electrolytos 200ml 100 ml.
19:15	57	29	28	11	NW	Abastecimiento: Gel Maurten sin cafeína y Electrolytos. Steph comenzó a ver bioluminiscencia.
20:00	55	29	28	11	NW	Abastecimiento: Hot Cake con miel maple y Agua. Tuvo una charla corta con su tripulación, se siente muy bien.
20:45	55	29	28	10	NW	Abastecimiento: Hammer y Electrolytos. Buena comunicación con su equipo. Grasa en los pezones (vaseline).
21:30	57	29	24	4	NW	Abastecimiento: Gel Maurten con cafeína. Steph va con buen ánimo y pregunta a su tripulación cómo están.
22:15	58	29	28	8	NW	Abastecimiento: 1/2 platón y Gatorade. Ligera lluvia.
22:45	57	29.5	28	7	NW	Abastecimiento: Hammer, electrolytos y agua. A los 30 mins se le dio a tomar. Se adelantó 15 min.
23:30	58	29.5	27	7	NW	Abastecimiento: Gel maurten sin cafeína y agua. Steph viene con muy buen ánimo. Estuvo preguntando cómo
24:15	57	29.5	27	7	NW	Abastecimiento: 1/2 platón y Gatorade. Preguntó hacia dónde están las Aros.
1:00	57	29.5	27	7	WNW	Abastecimiento: Hammer y Agua. Se siente bien y conversa unos momentos con Alex (Kayaker).
1:45	57	29.5	27	9	WNW	Abastecimiento: Gel Maurten con cafeína y agua. Dice que va muy bien. Cora echa pares.
2:30	57	29.5	27	9	WNW	Abastecimiento: Hot cake con miel y Electrolytos Agua. Comenta que siente un poco de fatiga pero bien.
3:15	58	29.5	27	7	WNW	Abastecimiento: Hammer, agua. Entró Eduardo a acompañar a Steph nadando. Pa car.

PAGE 1 ONLY - Time recorded as (HH:MM:SS)

Start Time:

Finish Time:

Total Elapsed Time:

Observer Name: Karina Yacmin Almaraz Hernandez

Observer Signature:



Solo Swim Observation Log

Date: 19 Nov 2023

Page 2 / 2

Swimmer Name: Stephanie Montero Route Description: Marietas Islands to Playa Las Gemelas

Time	Strokes per minute	Temperature C or F		Wind kts mph kph m/s BF		Notes Use reverse side for longer notes - please include timestamps.
		Water	Air	Speed	Dir	
4:00	57	29.5	26	7	NW	Abastecimiento: Gel Maurten sin cafeina. Sale el pacer. Steph comenta que se siente cansada.
4:45	57	29.5	26	5	NNW	Abastecimiento: Uugs y Gatorade. Steph pregunta si es demasiado. Se siente cansada pero bien. Mantien ritmo.
5:30	55	29	26	10	NW	Abastecimiento: Hammer, electrolitos. Expresa fatiga y pregunta si está avanzando. Mejoró el avance.
6:15	51	29.5	26	9	NW	Abastecimiento: Gel con Maurten y Gatorade. Steph se siente cansada. Está a 1.5 Kms de "Los Arcos".
6:59	54	29.5	25	6	NW	Abastecimiento: Hot cake 1/4, Gatorade. Pee 16 segs. Estiró unos segundos. Va por el cierre 1.5 Kms. a prox.
7:30	57	29.5	25	6	NW	Soaie, está contenta.
8:00						Finish time 8:00:10
						Total Time: 14 hrs 30 min 59 sec.

PAGE 1 ONLY - Time recorded as (HH-MM-SS)

Start Time: 17:29:11 Finish Time: 8:00:11 Total Elapsed Time: 14 hrs 30 min 59 sec

Observer Name: Karina Yezmin Almanza Hernández Observer Signature:

- 17:58 9 min 19 seg. 500 mts. 63 SPM
- 18:18 Steph stopped a few seconds to watch the sunset and the moon.
She shouted "The moon!"
- 18:29 8 min 16 seg. 500 mts.
- 18:32 9 min 18 seg. 500 mts.
- 18:49 8 min 31 seg. 500 mts. 58 SPM.
- 18:22 8 min 22 seg. 500 mts. 57 SPM.
- 20:05 9 min 04 seg. 500 mts. 55 SPM
- 20:29 Steph comunica que necesita grasa para untarse en los pezones.
- ~~20:21:08~~ 8 min 35 seg. 500 mts. 56 SPM
- 21:49 15 Kms. 4 hrs. 20 min 31 seg.
- 22:03 Pee 15 secs.
- 22:41 17.5 Kms. 5 hrs 12 min.
- 23:21 13 min 04 segs. 500 mts. Hay corriente en contra.
- 23:35 Steph pidió se apagara una luz que trae la embarcación atrás.
- 24:15 12 min 56. 500 mts. Steph sigue comunicándose con la tripulación,
se le escucha tranquila y con buen ánimo.
- 24:32 Pee 10 seconds.
- 24:58 13 min 56 seg. 500 mts. Corriente en contra
- 2:07 14 min 31 seg. 500 mts. corriente en contra
- 2:43 58 SPM. la lengua le empezó a doler un poco pero está bien.
- 2:51 14 min 02 seg. 500 mts.
- 3:15 Steph lleva 58 bpm. Eduardo entró como Pacer a Steph.
Va un poco atrás y parece que disminuyó el ritmo.
Eduardo va casi dos metros atrás de Steph, le está costando un poco
encontrar el ritmo.
Coco habla con Eduardo y dependiendo como valla avanzando deberá o no
salir del agua.
- 3:35 15 min 2 segs. 500 mts. 57 bpm. Jorge Villegas (líder de tripulación)
está considerando la salida del agua de Eduardo.
- 3:46 Comencé a llover 57 bpm.

- 5:08 12 min 12 segs 500mts. Se incremento la velocidad. la corriente disminuyo! 57 bpm
- 5:58 Steph hizo una pequeña pausa y comento "Estoy cansada". La noche ha sido oscura, la luna se vio poco tiempo. Ya está cerca de "Las Arcas"; A dos kilómetros
- 6:08 51 bpm. Ha disminuido su ritmo después que comento que se siente cansada.
- 6:23 15 min 51 segs 500mts.
- 6:43 14 min 56 segs 500mts. 53 bpm Está empezando a clarear.
- 7:22 57 bpm. Toda la tripulación está atenta al ritmo de nado de Steph. Le echan porras en los últimos metros del nado.
- 7:30 57 bpm. Sonríe a su tripulación cuando respira.
- 7:35 / 57 bpm. Hizo una pequeña parada para decirnos "Me sigue un pez piloto."
Coco, Jorge V. le dice "peinate que hay mucha gente que te quiere ver." 😊 Steph se sonrió.