



BARCELONA **TRIATHLON**

9 OCTUBRE 2022

GUIA **DE L'ATLETA**



Ajuntament de
Barcelona

ÍNDEX

(Fes clic en qualsevol dels títols de l'índex per anar directament a l'apartat desitjat)

PROGRAMA	3
MAPA GENERAL	5
TRI EXPO	7
ÀREA DE TRANSICIÓ	9
CHECK IN	11
RECORREGUT DE NATACIÓ	13
RECORREGUT CICLISTA	14
RECORREGUT CURSA A PEU	17
CHECK OUT	18
TEMPS DE TALL	19
SERVEIS POST – META	20
EQUIPS DE RELLEUS	22
MODALITAT DE PARELLES	23
RECOMANACIONS DE SALUT	24
PLANS ALTERNATIUS	28

PROGRAMA

DISSABTE 8 D'OCTUBRE

HORA	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
10:00 – 19:00	TRI EXPO	CEM la Mar Bella
10:00 – 19:00	Lliurement dorsals i obsequis participant	CEM la Mar Bella
10:00 – 19:00	Check In (Àrea de Transició – Box)	Pistes d'Atletisme de la Mar Bella
12:00 – 13:00	Sessió de natació (reconeixement)	Platja de la Mar Bella

IMPORTANT: El diumenge no es podrà recollir el dorsal

DIUMENGE 9 D'OCTUBRE

HORA	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
6:00 – 8:00	Check In (Àrea de Transició – Box)	Pistes d'Atletisme de la Mar Bella
6:00 – 15:00	Guarda-roba	CEM la Mar Bella
7:30 – 14:00	Tancament del trànsit i l'accés amb vehicle	
8:00	1ª Sortida – ELIT Masculina – Distància Olímpica	Platja de la Mar Bella
8:02	2ª Sortida – ELIT Femenina – Distància Olímpica	Platja de la Mar Bella
8:05	3ª Sortida – Federats + Relleus – Distància Olímpica	Platja de la Mar Bella
8:50	4ª Sortida – Open – Distància Olímpica	Platja de la Mar Bella
9:00 – 15:00	TRI EXPO	Passeig Marítim del Bogatell
10:00 – 12:30	Check In (Àrea de Transició – Box)	Pistes d'Atletisme de la Mar Bella
11:00	Lliurament de premis – Distància Olímpica	Passeig Marítim del Bogatell
11:00 – 15:00	Check Out (Àrea de Transició – Box)	Pistes d'Atletisme de la Mar Bella
11:30	5ª Sortida – Distància Sprint	Platja de la Mar Bella
13:00	6ª Sortida – Distància Supersprint	Platja de la Mar Bella
13:05	7ª Sortida – Kids Race	Platja de la Mar Bella
14:00	Lliurament de premis – Distància Sprint i Supersprint	Passeig Marítim del Bogatell

www.finisher.es



FINISHER®
suplementación nutricional oficial



KERN
PHARMA

**EQUIPO UCI
PROTEAM**

MAPA GENERAL

- Segment de natació
- Segment de ciclisme
- Segmento de cursa a peu



COMPARTEIX LA TEVA EXPERIENCIA

*I per què no viure una nova
aventura amb nosaltres?*



DAVIMA
rent a car



TRI EXPO

QUÈ ÉS?

És el recinte on podràs recollir tot el teu material per a poder participar a la prova, com també els obsequis de la prova. També, és l'espai on trobaràs diferents estands de les principals marques vinculades amb el món del Triatló i dels esports de resistència per poder conèixer les últimes novetats del sector i provar diferent material.

A més, disposaràs de la botiga oficial del Barcelona Triathlon amb merchandising de la prova. L'entrada és gratuïta i està oberta a participants, acompanyants i qualsevol amant de l'esport.

QUÈ NECESSITES PER RECOLLIR EL TEU DORSAL?

Per poder recollir el material has de mostrar el teu DNI i si vols recollir el d'un altre participant has de presentar una autorització o la imatge del DNI a través del telèfon.

MATERIAL QUE SE'T LLIURARÀ

- Polsera amb el número de dorsal.
- Dorsal (en el cas dels equips de relleus i parelles tindran un dorsal per cada membre).
- Full d'adhesius (un adhesiu per la bici, 2 pel casc i un altre per la motxilla del guarda-roba).
- Casquet de natació (del color de la teva sortida).
- Xip, a retornar al final de la prova (ÉS OBLIGATORI).
- Disposaràs d'imperdibles per si en necessites.

IMPORTANT: Disposaràs de servei mecànic per resoldre avaries de la teva bicicleta.

UBICACIÓ

CEM la Mar Bella, Av. del Litoral, 86-96, de Barcelona (dissabte)

Passeig Marítim del Bogatell, 97 de Barcelona (diumenge)

Sortida 23 (Poblenou – Bac de Roda) de la Ronda Litoral (B-10 sentit Girona)

HORARIS

- Dissabte 8 d'octubre de 10:00 a 19:00
- Diumenge 9 d'octubre de 9:00 a 15:00

MOLT IMPORTANT: El dia de la prova no es permetrà recollir el dorsal



En el temps que trigues a llegir aquest anunci, l'aigua de l'aixeta passa 5 controls de qualitat.

L'aigua de Barcelona i la seva àrea metropolitana és una de les aigües més controlades del món. I ho és gràcies a l'esforç d'un equip de 1.000 persones que gestiona el cicle integral de l'aigua, i que fa més de 30 controls de qualitat cada 5 minuts per garantir la millor aigua per a tu i per al planeta.



**Aigües de
Barcelona**

La gestió responsable

ÀREA DE TRANSICIÓ

QUÈ ÉS?

És el recinte on tindràs custodiat tot el material (bicicleta, casc, banyes, etc.) que utilitzaràs durant la competició i en el qual disposes d'un lloc exclusiu per tu, numerat amb el teu dorsal.

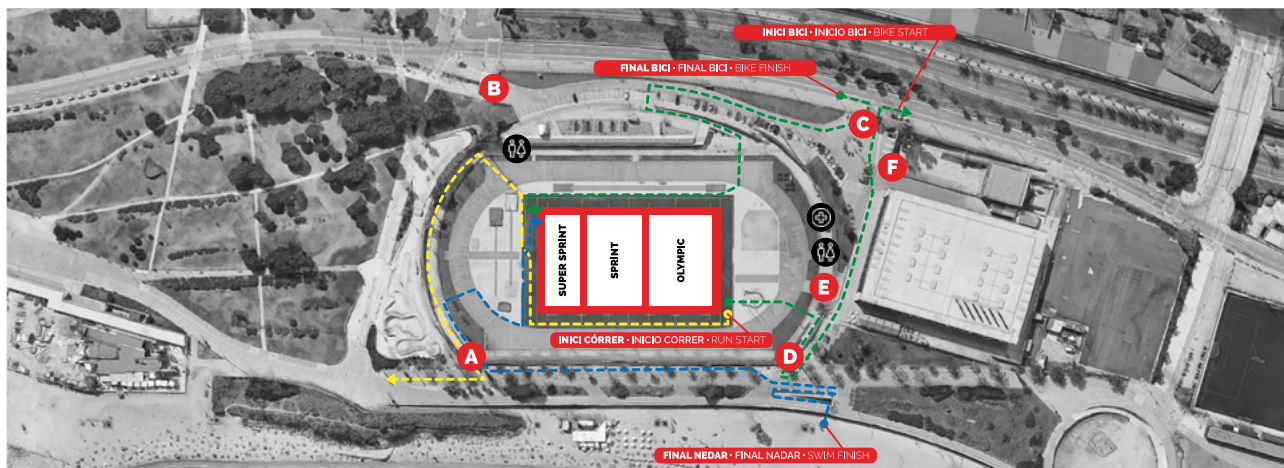
UBICACIÓ

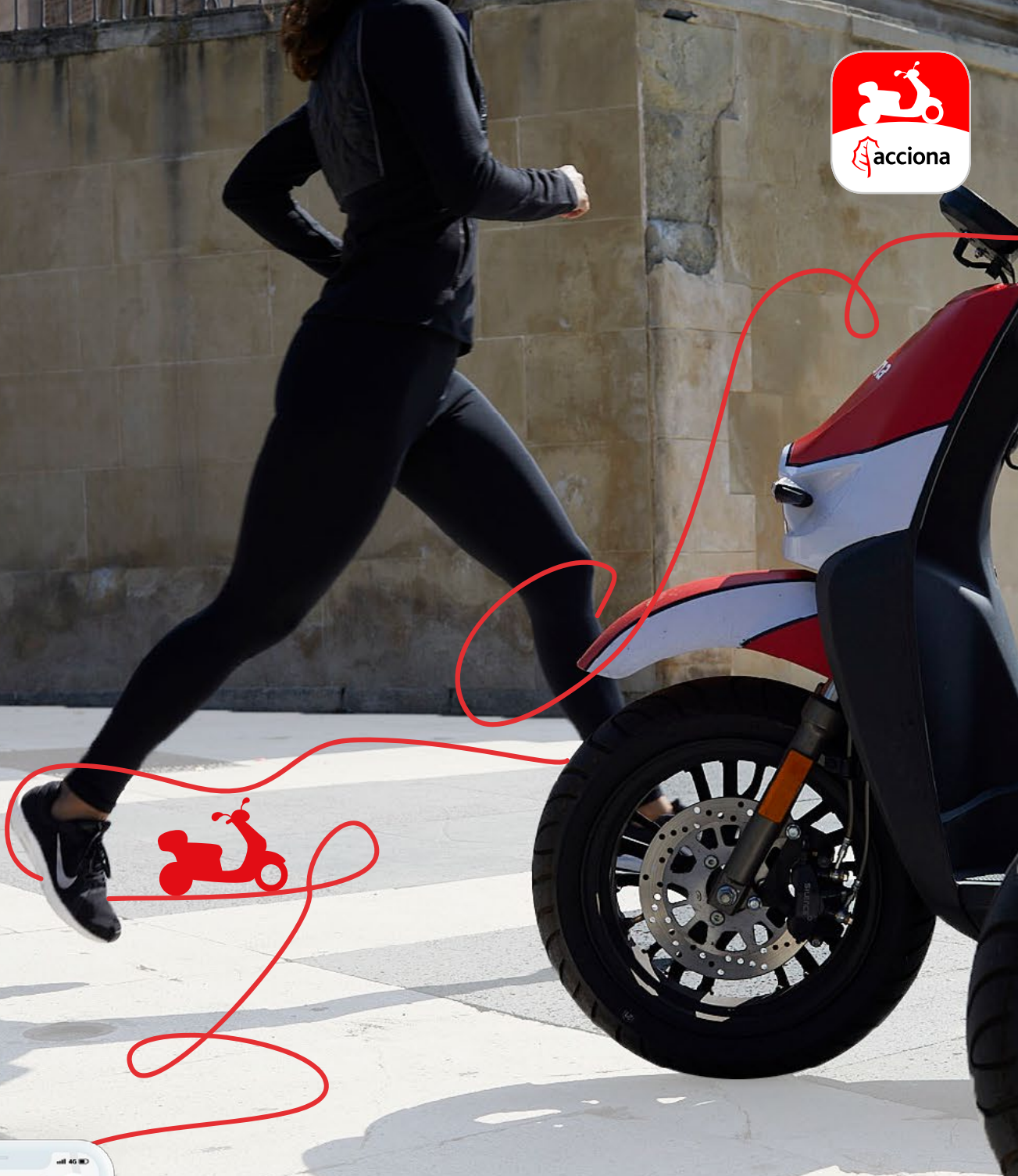
Pistes d'atletisme de la Mar Bella (Av. Litoral 86 - 96, Barcelona)

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- L'accés al BOX – àrea de transició per fer el CHECK IN serà per la **PORTA A** (dissabte de 10:00 a 19:00 o diumenge de 6:00 a 8:00) i per la **PORTA B** (diumenge de 10:00 a 12:30).
- L'accés al BOX – àrea de transició per fer el CHECK OUT, un cop finalitzada la teva prova, serà per la **PORTA B**.
- LA **PORTA F**, et permet poder entrar al BOX per poder accedir de 8:00 a 10:00 i de 12:30 a 13:00 per revisar el teu material.
- La sortida del BOX – àrea de transició es farà per la **PORTA E**, per dirigir-te al punt d'inici de la natació o per sortir del recinte.
- Molt important que quan tinguis la teva bicicleta col·locada en el BOX agafis alguna referència per orientar-te durant la competició.
- Durant la prova, sempre que estiguis amb contacte amb la bicicleta hauràs de portar el casc lligat i ben col·locat.

IMPORTANT: Al finalitzar la natació, quan accedeixis al BOX, aniràs per un carril delimitat on conviuràs amb els participants que estan iniciant el seu tram de cursa a peu. Estigues atent i segueix les indicacions dels cartells i voluntaris.





VEN AL **BARCELONA TRIATHLÓN DE FORMA SOSTENIBLE** CON

30 MINUTOS GRATIS

CÓDIGO: **TRIATBCN30**

**APARCA EN LA PUERTA, EN EL PARKING
RESERVADO PARA LAS MOTOS ACCIONA**

DESCÁRGATE LA APP

CHECK IN

QUÈ ÉS?

És l'accés dels i les participants a la zona de boxes o Àrea de transició per fer el control de la bicicleta i el material que utilitzarà durant la competició.

HORARIS

- Dissabte de 10:00 a 19:00 (**MOLT RECOMANABLE**)
- Diumenge de 6:00 a 8:00 i de 10:00 a 12:30 (recomanable arribar amb temps suficient per evitar imprevistos)

IMPORTANT: Fora d'aquestes hores, només es podrà accedir al box per la **PORTA F** per deixar-hi bidons i/o revisar el material.

UBICACIÓ

Pistes d'atletisme de la Mar Bella (Av. Litoral 86 - 96, Barcelona)

MATERIAL PER FER EL CHECK IN

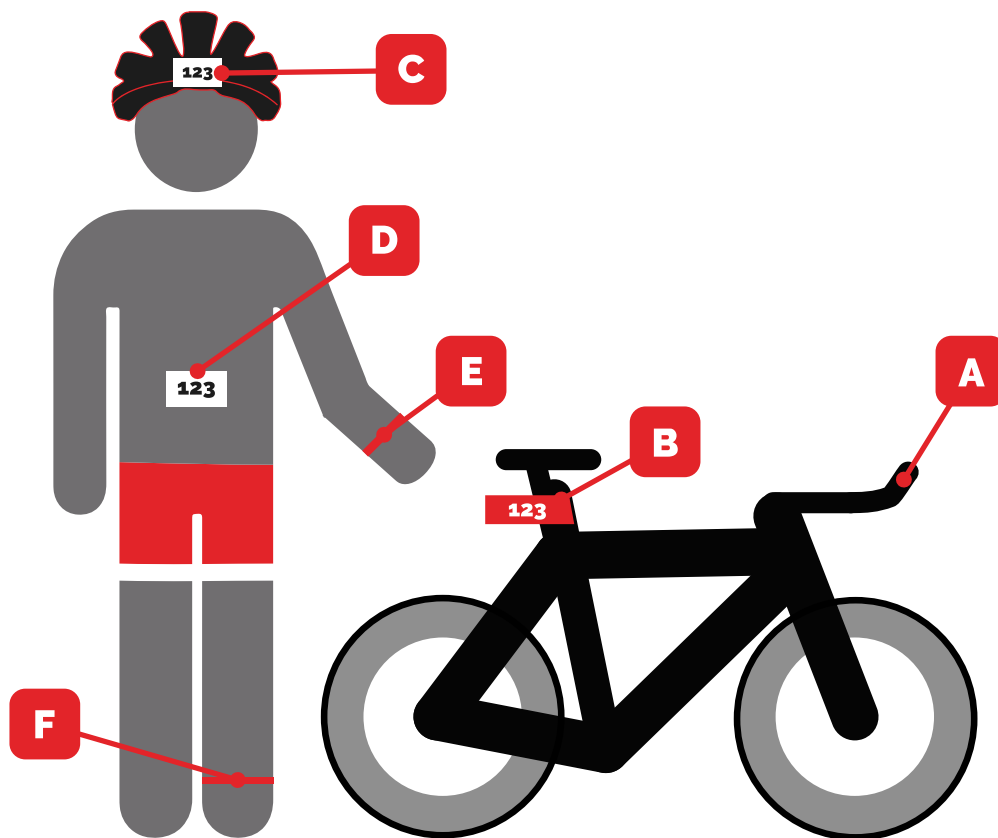
- Polsera, s'ha de portar posada al canell en tot moment i va numerada amb el dorsal.
- Xip, col·locat en el turmell.
- Dorsal amb cinta porta dorsal o imperdibles. Visible per comprovar-lo.
- Casquet de natació, visible per comprovar-lo.
- Bicicleta amb l'adhesiu a la tija del seient, sense banyes o acoblament en el manillar.
- Casc de bici amb l'adhesiu col·locat (a la part frontal).
- Roba i calçat (només el que utilitzaràs durant la prova)
- Neoprè (el mateix dia de la prova es comunicarà si es pot fer ús)

IMPORTANT: A la zona de boxes només es pot accedir exclusivament amb el material que utilitzaràs durant la competició. la resta de material ha de deixar-se en una motxilla en el guarda-roba amb l'adhesiu que se t'ha entregat a la recollida de dorsals.

CHECK IN

COM COL·LOCAR EL MATERIAL

- A.** Prohibit portar acoblaments i/o banyes en el manillar de la bicicleta.
- B.** Dorsal adhesiu bici: ha d'anar enganxat a la tija del seient.
- C.** Dorsal adhesiu casc: un enganxat a la part frontal del casc i un altre a la part esquerra.
- D.** Dorsal:
 - A la natació només estar permès portar-lo, si es pot utilitzar neoprè.
 - A la bici has de portar-lo a la part posterior (obligatori).
 - A la cursa peu a la part davantera (obligatori).
- E.** Polsera amb dorsal: obligatori portar-la posada abans, durant i després de la competició.
- F.** Xip: ha d'anar col·locat en el turmell durant tota la prova.



RECORREGUT DE NATACIÓ

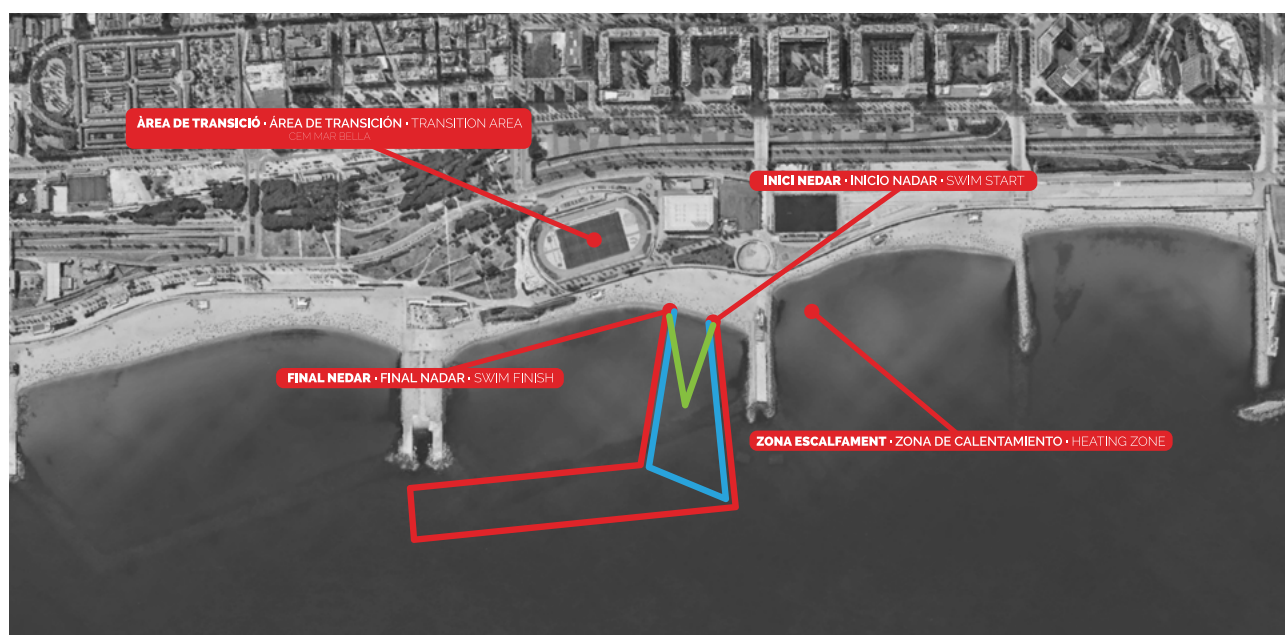
ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- Hi ha una única zona de sortida per a tots/es els i les participants amb cambra de sortida i cambra de pre-sortida, situada a la platja de la mar bella.
- La zona d'escalfament es troba a la platja de la Nova Mar Bella, tal i com s'indica en el mapa.
- La zona de final de natació disposa d'elements visibles en alçada, fixa't bé el dia de la prova per orientar-te a la part final del recorregut.
- Els/les participants prenen la sortida per ordre d'onada, número de dorsal i color de casquet de natació.
- Al finalitzar el segment de natació disposaràs d'un avituallament amb aigua.
- **MOLT IMPORTANT:** Els/les participants han de dirigir-se al calaix de pre-sortida 10' abans de la seva sortida, per tal de fer el control de polsera i casquet de natació. Primer s'accedeix a un calaix de pre-sortida i després s'accedeix al calaix de sortida, amb control de xip per iniciar la prova sota les indicacions del personal de l'organització.
- **ROLLING START:** Els/les participants de les proves OPEN de les distàncies Olímpic, Sprint i Supersprint iniciaran el segment de natació en el format de ROLLING START, el qual consisteix en una sortida esglaonada dels i les participants en grups de 6 persones cada 4 segons, per evitar aglomeracions a l'inici de la prova i una major seguretat pels i les participants.

● Olímpic: 1.500m (1 volta)

● Sprint: 750m (1 volta)

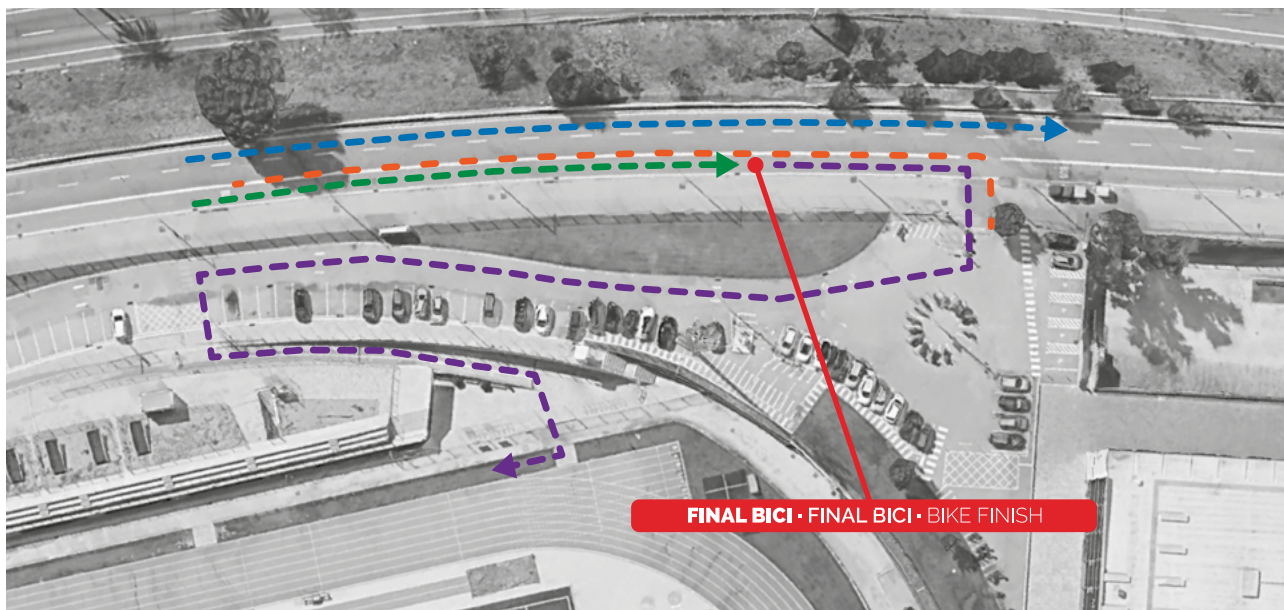
● Super Sprint: 300m (1 volta)



RECORREGUT CICLISTA

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- Està permès l'ús de BTT, però està PROHIBIT portar en el manillar acoblaments i/o banyes.
- Està permès anar a roda d'altres participants (Drafting permès entre participants de diferent sexe)
- Sempre s'ha de circular per la dreta de la carretera per facilitar l'avançament.
- El punt de muntatge i desmuntatge de la bici estarà senyalitzat amb una línia al terra i jutges amb una bandera i xiulet t'indiquen quan pots pujar o baixar de la bicicleta.
- No hi haurà avituallament durant el segment ciclista per raons de seguretat. Es recomana portar bidó amb aigua o beguda isotònica per hidratar-se.
- Molta precaució en el punt on es separa la carretera en 2 carrils, un per iniciar següent volta, i l'altre per entrar a la Zona de boxes (final ciclisme). A continuació, et mostrem imatge del punt:



- La **línia verda discontinua** (costat dret o mar de la carretera) és el recorregut que han de realitzar els/les participants que ja han realitzat les voltes de ciclisme i han d'accedir a boxes per iniciar la cursa a peu.
- La **línia blava discontinua** (costat esquerra o muntanya de la carretera) és el recorregut que han de fer els/les participants que han d'iniciar una nova volta del recorregut ciclista.
- La **línia taronja discontinua**, és la línia de cons que delimita i separa cadascun dels carrils.
- També hi haurà senyalització visible que indicarà la bifurcació i la separació de carrils.
- La **línia lila discontinua** indica el recorregut que han de fer els/les participants amb la bicicleta a la mà fins arribar al seu espai dins del Box – Zona de transició. El casc ha d'estar sempre cordat

RECORREGUT CICLISTA

SEGMENT CICLISTA – OLÍMPIC I SPRINT

INICI – CEM Mar Bella – Av. Litoral (Direcció Besòs) – Av. Del camp de la Bota – Gir de 180° a l'alçada de la sortida 25 de la B-10 – Av. Camp de la Bota (Direcció Llobregat) – Av. Litoral (Direcció Llobregat) – Gir a la dreta – c/ Josep Pla – Gir a l'esquerra – Pg. Garcia Faria – Pg. Calvell – Gir a l'esquerra (rotonda) – c/ Llacuna – Gir a la dreta – c/ Salvador Espriu – gir a la dreta – c/ Arquitecte Sert – Gir a l'esquerra – Av. Nova Icària (costat muntanya) – Gir a la dreta – c/ de la Marina (sentit muntanya) – Gir de 180° (a l'alçada de Pg. Pujades) – c/ de la Marina (sentit Mar) – Gir a l'esquerra – Av. Nova Icària (costat mar) – Gir a la dreta – c/ Arquitecte Sert – Gir a l'esquerra – Av. Litoral – CEM Mar Bella – **FINAL**

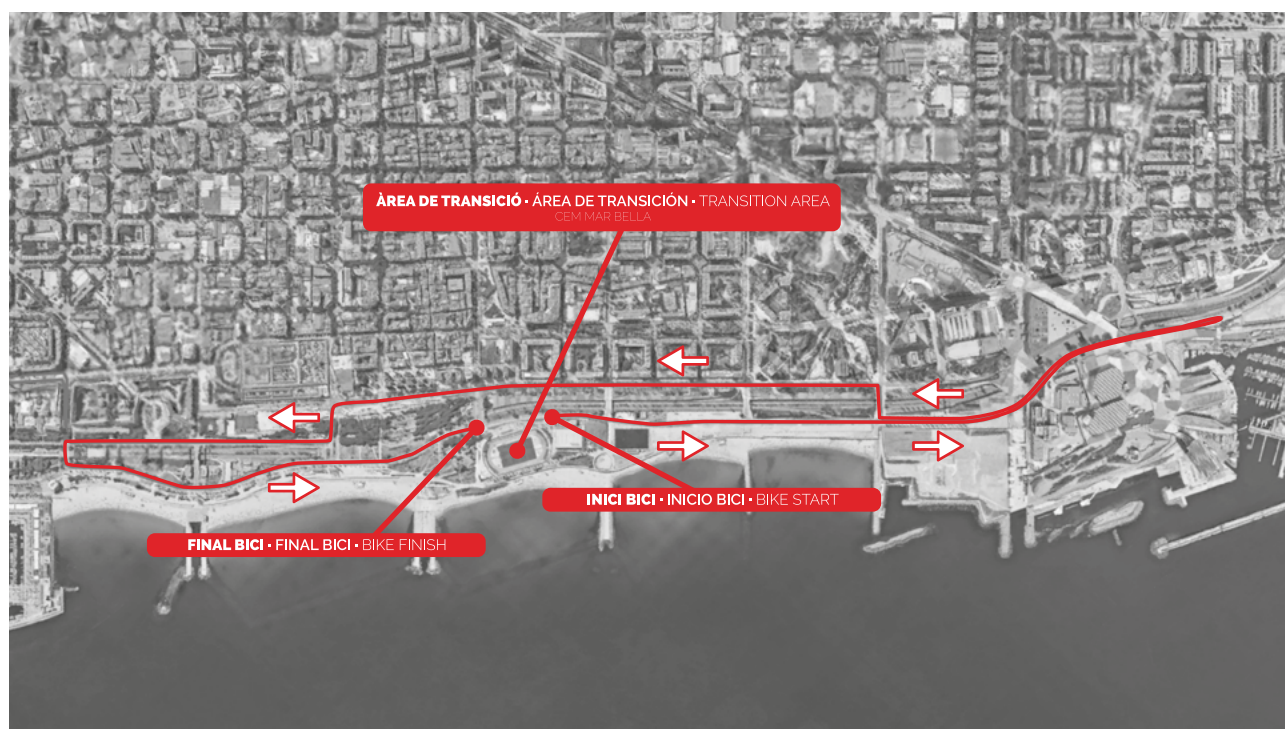


Olímpic: 4 voltes de 9,5 km = 38 km
Sprint: 2 voltes de 9,5 km = 19 km

RECORREGUT CICLISTA

SEGMENT CICLISTA – SUPER SPRINT + KIDS RACE

INICI – CEM Mar Bella – Av. Litoral (Direcció Besós) – Av. Del camp de la Bota – Gir de 180° a l'alçada de la sortida 25 de la B-10 – Av. Camp de la Bota (Direcció Llobregat) – Av. Litoral (Direcció Llobregat) – Gir a la dreta – c/ Josep Pla – Gir a l'esquerra – Pg. Garcia Faria – Pg. Calvell – Gir a l'esquerra (rotonda) – c/ Llacuna – Gir a la dreta – c/ Salvador Espriu – gir a l'esquerra – c/ Arquitecte Sert – Gir a l'esquerra – Av. Litoral – CEM Mar Bella – **FINAL**

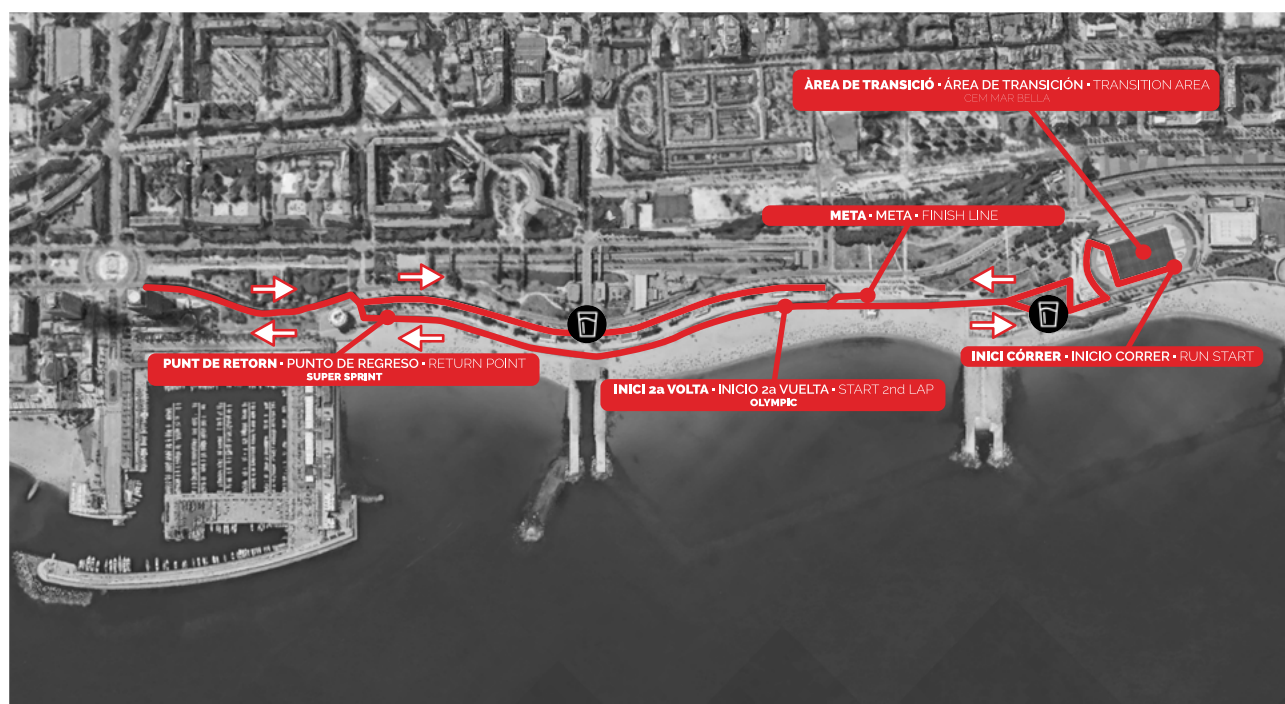


Super Sprint i Kids Race: 1 volta de 7 km = 7 km

RECORREGUT CURSA A PEU

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- Per cada volta disposaràs de 2 punts d'avitallament amb aigua, beguda isotònica i gels
- Està prohibit llençar residus fora dels espais delimitats pels avituallaments. Serà motiu de desqualificació directe del participant que ho faci.
- El recorregut es fa en sentit horari, és a dir, s'ha de circular sempre per l'esquerra.
- Al llarg del recorregut hi haurà punts sanitaris per ajudar-te en cas de necessitat.



Olimpíic: 2 vueltas de 5 km = 10 km

Sprint: 1 vuelta de 5 km

Super Sprint: 1 vuelta de 2,5 km

Kids Race: 1 vuelta de 1,5 km

CHECK OUT

QUÈ ÉS?

És la retirada del material de competició que cada participant ha de fer al finalitzar la prova de la zona de boxes - Àrea de transició. Hi haurà una porta d'accés al Box - Àrea de transició, **PORTA B**, perquè els participants entrin al recinte i recullin el seu material i una porta de sortida, **PORTA E** per realitzar el control de verificació del material. Personal de l'organització s'ubicarà a la porta de sortida del Box - Àrea de Transició per fer el control.

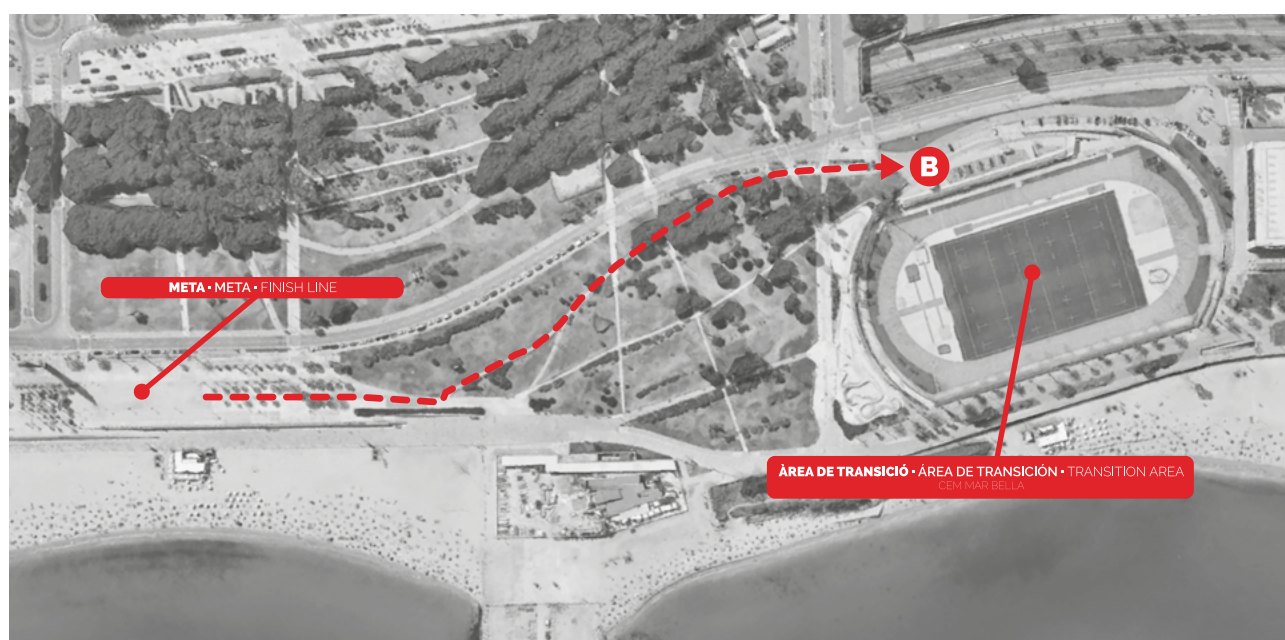
MOLT IMPORTANT: No molestar i respectar el transcurs de la prova a la resta de participants d'altres modalitats que estan encara competint.

MATERIAL PER FER EL CHECK OUT

- Bicicleta amb l'adhesiu numerat de la tija del seient.
- Casc de bici amb els adhesius numerats enganxats.
- Dorsal de la cursa.
- Polsera numerada, col·locada en el canell.

HORARI

- Diumenge 9 d'octubre de 11:00 a 15:00.
- Fora d'aquest horari es retirarà el material de l'Àrea de transició - Box.



TEMPS DE TALL

A continuació, es detallen els temps de tall per cadascuna de les modalitats i segments de la prova.

	NATACIÓ	CICLISME	CURSA A PEU	TOTAL
OLÍMPIC	1 h	2 h 15'	1h 15'	4 h 30'
SPRINT	35'	1h	45'	2h 20'
SUPERSPRINT	15'	35'	20'	1h 10'

Tots els participants que superin aquests temps de tall seran desqualificats i hauran d'abandonar la prova. En el cas de voler continuar ho faran sota la seva responsabilitat i sense el suport del personal de seguretat i control de la prova.

En el cas que la persona participant vulgui retirar-se de la competició, i sempre que li sigui possible, haurà de comunicar immediatament a l'organització de la seva retirada.

L'organització disposarà de vehicles que podran recollir els triatletes que es retirin o estiguin fora de cursa. L'organització els retirarà el dorsal i serà opció del participant utilitzar el vehicle per transportar-lo a la zona d'arribada. En cas de no utilitzar aquest servei serà la seva pròpia responsabilitat sense protecció de l'organització i dels cossos policials.

SERVEIS POST – META

Al creuar la línia d'arribada des l'organització et facilitarem:

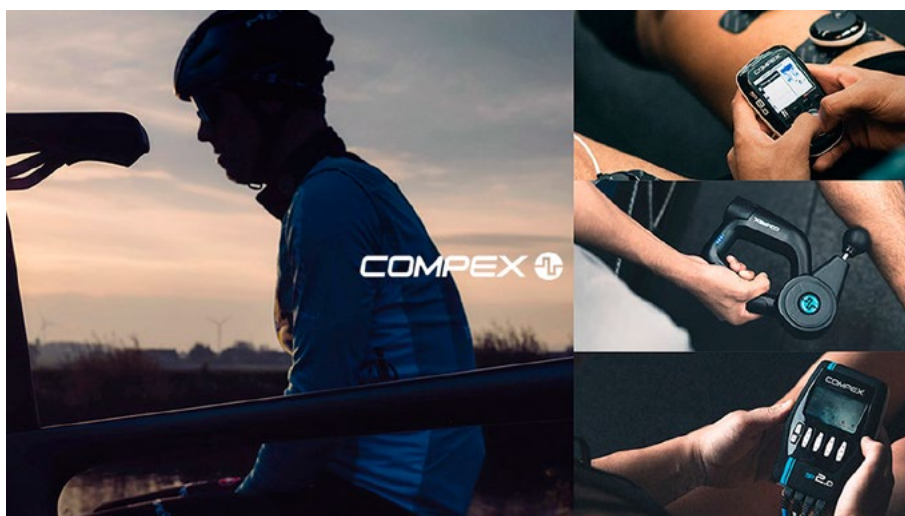
- Medalla finisher
- Bossa d'avituallament amb aigua, beguda isotònica, fruita i altres productes

Disposaràs de servei de recuperació a càrrec de COMPEX Sport

Disposaràs d'un servei mèdic per ajudar-te i atendre't en cas que ho necessitis

Seguiment en viu de la prova:

- Consulta els teus temps i segueix en directe la prova amb la APP de Wefeel Crono!
- Amb l'App de Wefeel Crono podràs accedir a continguts exclusius del triatló:
 - Resultats en temps real.
 - Informació actualitzada de la cursa.
 - Seguiment en directe dels atletes.
- Ideal pels teus acompanyants o familiars, que podran seguir-te en temps real i rebre notificacions cada vegada que passis per un nou punt de control.
- També podràs tuitejar la teva experiència a la prova directament des de l'app i pujar fotografies a la galeria col·laborativa de l'esdeveniment.

 Descarregar a App Store Descarregar en Google Play

El Barcelona Triathlon 2022, en directe, a betevé

Diumenge, 9 d'octubre, a partir de les 8 h.
A la televisió, el web, l'app, YouTube i
Movistar + (canal 166)



l'esport és

betevé



EQUIPS DE RELLEUS

Els equips de relleus poden estar integrats per 2 o 3 persones, poden ser masculins, femenins o mixtes.

Cada component realitzarà un segment, o en el cas de ser 2 components, un d'ells realitzarà 2 segments, siguin o no consecutius, i l'altre membre realitzarà el segment restant.

Cada equip tindrà un dorsal amb el mateix número, un pel ciclista i un pel corredor, i el nedador tindrà un casquet de natació. El ciclista haurà de portar el dorsal a la part posterior i el corredor a la part davantera.

Només caldrà que un dels components de l'equip faci el CHECK IN.

Cada equip té un espai delimitat a Boxes on només podran deixar el material que s'utilitzarà durant la prova.

Només es permet entrar a boxes el rellevista, quan l'anterior component de l'equip hagi iniciat el segment. Un cop iniciada la prova.

IMPORTANT: L'accés al BOX durant la prova es farà per la PORTA F

El relleu s'executa en el lloc on està penjada la bicicleta a boxes.

Per efectuar el relleu s'ha de lliurar de xip el següent rellevista. El xip ha d'anar col·locat el turmell del component de l'equip que està en competició.

Tots els components de l'equip podran acompanyar el rellevista que fa la cursa a peu en els últims 80m de la prova per creuar junts la línia d'arribada. El punt de trobada serà la porta d'entrada al recinte de meta.

Un cop finalitzada la prova tots els membres de l'equip podran accedir al guarda-roba i avituallament final.

IMPORTANT: Només hi haurà una sola classificació per els equips de relleus, ja siguin masculins femenins i/o mixtes.



MODALITAT DE PARELLES

És la modalitat en que 2 persones poden participar a la prova de forma conjunta, és a dir, que durant tot el transcurs del triatló aniran junts per gaudir de l'experiència i el repte en parella.

Està destinat a aquelles persones que volen iniciar-se al triatló per completar-lo de principi a fi i volen anar acompanyades d'un company/a amb més experiència que els ajudi i compartir així el desafiament. També per aquelles persones que volen gaudir de l'experiència amb un company/a d'equip, de feina, d'entrenament o amiat. En fi, l'objectiu és gaudir d'una jornada de triatló ben acompanyat/da.

Cada membre de la parella disposarà del seu propi material per competir (dorsal, polsera, xip, full d'adhesius, etc.).

El Check In del material per accedir a la zona de transició – Box l'haurà de fer cada membre de la parella de forma individual per verificar tot el material (bici, casc, xip, etc.).

A la zona de transició – box els 2 membres estaran ubicats un al costat de l'altre, tindran dorsals correlatius, i la sortida de la prova serà la mateixa. Hauran de realitzar conjuntament tots els diferents trams de la prova, natació, ciclisme i cursa a peu fins a creuar la línia d'arribada.

El Check Out del material l'haurà de fer cada membre de la parella de forma individual per retirar tot el material del participant de la zona de transició - Box (bici, casc, bambes, etc).

En cada distància (olímpic, Sprint i Supersprint) hi haurà una sola categoria per parelles, siguin femenines, masculines i/o mixtes.

RECOMANACIONS DE SALUT



Redueix mica en mica l'entrenament

Després de tants entrenaments és normal sentir-se cansat. L'entrenament s'ha d'incrementar gradualment perquè no pateixis esgotament prolongat i a mesura que t'acostis a la prova recorda reduir-lo perquè el teu cos pugui restablir-se.

No et passis amb l'esmorzar i no experimentis

El més important perquè l'esmorzar no se't posi malament, tinguis les forces necessàries per afrontar la cursa i sàpigues què et funciona, és la regla de no experimentar.

No és dia per anar d'estrena

Ni sabatilles noves, ni roba nova, ni idees d'última hora. Fes el que has fet durant les últimes setmanes i tot anirà sobre rodes.

Marca't un objectiu aproximat i realista

Encara que sigui el teu debut en el triatló, és convenient sortir amb una idea del temps objectiu que vulguis complir des d'un inici perquè t'ajudarà a mantenir-te concentrat per oblidar-te de la fatiga i el cansament però sense obsessions.

No et desanimis si en algun moment has de reduir el ritme

Cada segment és diferent i possiblement el teu nivell no és el mateix en cadascun d'ells. Per això, si has de reduir el ritme en algun moment de la prova, tranquil, perquè en un altre moment ho recuperaràs.

És la teva cursa, no la dels altres, això és el més important

Ningú més que tu sap com et sents durant la prova, la idea que tenia des d'un principi, l'objectiu establert, etc. Tens i has de fer la teva pròpia cursa. Si has de portar un ritme concret, aferra't a ell encara que hi hagi altres participants que et passin durant la prova. Tu has de mantenir-te ferm i fer el teu pla.

atlāntida

ASSEGUREM EL TEU BENESTAR · BCN 1927



INFINITY SPORT

ASSEGURANÇA MÈDICA
Des de 28,57 €

EQUIPA'T AMB LA INFINITY SPORT I TREU
EL MÀXIM RENDIMENT A LA TEVA
ASSEGURANÇA MÈDICA!

639 048 416
atlantida.cat

RECOMANACIONS DE SALUT

NUTRICIÓ

En primer lloc, cal omplir els dipòsits de líquids i glucogen suficient per prendre la sortida sense cap carència. És fonamental, per altra banda, la correcta nutrició i hidratació durant la prova.

És molt important que al llarg de la prova et vagis hidratant en els avituallaments, et trobaràs un al final de la natació, a la bicicleta hauràs de disposar del teu propi bidó i a la cursa a peu tindràs 2 avituallaments per volta amb aigua i gels de glucosa. Un cop a la línia d'arribada tindràs un avituallament líquid i sòlid complet per reposar l'energia.

Recorda que si fas ús de suplementació pròpia en cursa és ideal prendre-la seguida de líquid. Per descomptat, és molt aconsellable, gairebé imprescindible, haver provat aquests protocols i els productes específics en entrenaments previs, per si el nostre cos no s'adapta o no els assimila.

QUÈ FER SI EM TROBO MALAMENT

Si en el tram de natació no et trobes bé, para, aixeca els braços dirigint-te a les embarcacions que tens el teu costat. Hi haurà planxes amb socorrista, motos d'aigua amb patró i socorrista i embarcacions amb patró i socorrista repartits al llarg del recorregut, com també personal sanitari a la zona de sorra per garantir la teva seguretat i salut.

Si en el tram de ciclisme o cursa a peu no et trobes bé, avisa al personal de l'organització que tinguis més a prop. Hi ha personal auxiliar a totes les cruïlles i passos de vianants, com també personal sanitari i ambulàncies ubicades en punts estratègics del recorregut ciclista, com punts amb personal mèdic recurrent el tram de cursa a peu per atendre't ràpidament.

PENSA
COM MENGES



MENJA
COM PENSES

Avancem **cap al món** **on vols** **viure**

Uneix-te
al moviment
femcami.org

PLANS ALTERNATIUS

En cas de situació meteorològica adversa o alguna incidència que pugui afectar el desenvolupament normal de la prova o d'algun dels segments, l'organització ha establert els següents plans alternatius:

SEGMENT A CANCEL·LAR	PLA
NATACIÓ	Es faria un DUATLÓ amb les següents distàncies per la modalitat Olímpica i Esprint: 5km de cursa peu (1 volta) + 20km de bici (2 voltes) + 2,5km de cursa peu (1 volta). Súper Esprint: 2,5km de cursa peu (1 volta) + 10km de bici (1 volta) + 2,5km de cursa peu (1 volta).
CICLISME	Es faria un AQUATLÓ mantenint les mateixes distàncies de natació i carrera a peu de cada modalitat, en els mateixos recorreguts previstos, com també les mateixes onades de sortida.
NATACIÓ + CICLISME	Es faria una CURSA A PEU de 5 o 10km, donant 1 o 2 voltes de 5km en el circuit ciclista del Súper Esprint. Tots els participants sortirien en una sola sortida.
CURSA A PEU	Es faria un AQUABIKE mantenint les mateixes distàncies de natació i ciclisme, en els recorreguts previstos. Les onades de sortida es mantindrien igual. Els participants un cop finalitzada la bicicleta, la deixen el seu lloc de boxes. Han de recórrer els 200m que separen Boxes fins la recta de meta. La prova NO finalitza a BOXES sinó a META.
CICLISME + CURSA A PEU	Si es cancel·la el ciclisme i la cursa a peu, es faria NOMÉS el segment de natació TRAVESSA en les distàncies establertes per cada modalitat. La prova NO finalitza a la Platja sinó a META, és a dir, els participants un cop surten de l'aigua han de dirigir-se pel carril que els porta cap a la zona d'arribada

La decisió final del pla a seguir es decidirà el mateix dia de la prova a les 07:00 en la reunió tècnica entre els diferents estaments que integren el dispositiu de seguretat, mèdic i tècnic de la prova, on la seguretat i atenció al participant serà prioritària a l'hora de prendre la decisió.

Aquesta decisió es comunicarà ràpidament a través de l'speaker de la prova per informar a tots/es els/les participants.

ORGANITZADOR



PATROCINADORS OFICIALS



COL·LABORADORS



ORGANITZACIÓ EXECUTIVA

