



BARCELONA TRIATHLON

9 OCTUBRE 2022

GUÍA DEL ATLETA



Ajuntament de
Barcelona

ÍNDICE

(Haz clic en cualquiera de los títulos del índice para ir directamente al apartado deseado)

PROGRAMA	3
MAPA GENERAL	5
TRI EXPO	7
ÁREA DE TRANSICIÓN	9
CHECK IN	11
RECORRIDO DE NATACIÓN	13
RECORRIDO CICLISTA	14
RECORRIDO CARRERA A PIE	17
CHECK OUT	18
TIEMPO DE CORTE	19
SERVICIOS POST – META	20
EQUIPOS DE RELEVOS	22
MODALIDAD DE PAREJAS	23
RECOMENDACIONES DE SALUD	24
PLANES ALTERNATIVOS	28

PROGRAMA

SÁBADO 8 DE OCTUBRE

HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
10:00 – 19:00	TRI EXPO	CEM la Mar Bella
10:00 – 19:00	Entrega de dorsales y obsequios del participante	CEM la Mar Bella
10:00 – 19:00	Check In (Área de Transición – Box)	Pistes d'Atletisme de la Mar Bella
12:00 – 13:00	Sesión de natación (reconocimiento)	Platja de la Mar Bella

IMPORTANTE: El domingo no se podrá recoger el dorsal

DOMINGO 9 DE OCTUBRE

HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
6:00 – 8:00	Check In (Área de Transición – Box)	Pistes d'Atletisme de la Mar Bella
6:00 – 15:00	Guardarropa	CEM la Mar Bella
7:30 – 14:00	Cierre del tráfico y acceso con vehículo	
8:00	1ª Salida – ÉLITE Masculina – Distancia Olímpica	Platja de la Mar Bella
8:02	2ª Salida – ÉLITE Femenina – Distancia Olímpica	Platja de la Mar Bella
8:05	3ª Salida – Federados + Relevos – Distancia Olímpica	Platja de la Mar Bella
8:50	4ª Salida – Open – Distancia Olímpica	Platja de la Mar Bella
9:00 – 15:00	TRI EXPO	Passeig Marítim del Bogatell
10:00 – 12:30	Check In (Área de Transición – Box)	Pistes d'Atletisme de la Mar Bella
11:00	Entrega de premios – Distancia Olímpica	Passeig Marítim del Bogatell
11:00 – 15:00	Check Out (Área de Transición – Box)	Pistes d'Atletisme de la Mar Bella
11:30	5ª Salida – Distancia Sprint	Platja de la Mar Bella
13:00	6ª Salida – Distancia Supersprint	Platja de la Mar Bella
13:05	7ª Salida – Kids Race	Platja de la Mar Bella
14:00	Entrega de premios – Distancia Sprint y Supersprint	Passeig Marítim del Bogatell

www.finisher.es



FINISHER[®]
suplementación nutricional oficial



KERN
PHARMA

EQUIPO UCI
PROTEAM

MAPA GENERAL

- Segmento de natación
- Segmento de ciclismo
- Segmento de carrera a pie

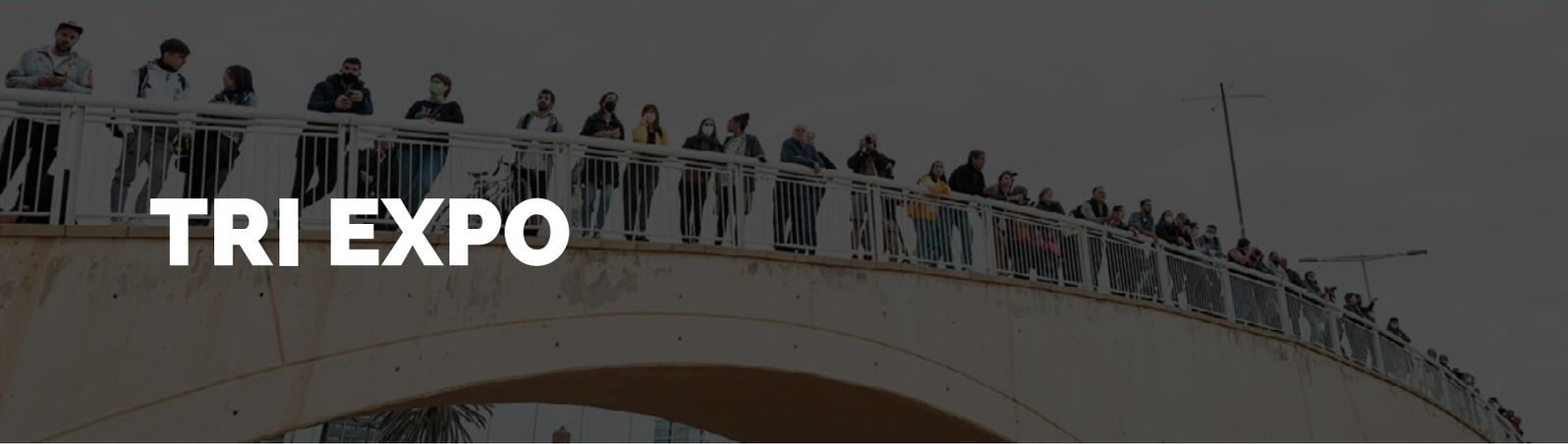


COMPARTEIX LA TEVA EXPERIENCIA

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



DAVIMA
rent a car



TRI EXPO

¿QUE ES?

Es el recinto donde podrás recoger todo tu material para poder participar en la prueba, así como los obsequios de la misma. También, es el espacio donde encontrarás diferentes stands de las principales marcas vinculadas con el mundo del triatlón y de los deportes de resistencia para poder conocer las últimas novedades del sector y probar diferente material.

Además dispondrás de la tienda oficial del Barcelona Triathlon con merchandising de la prueba. La entrada es gratuita y está abierta a participantes, acompañantes y cualquier amante del deporte.

¿QUE NECESITAS PARA RECOGER TU DORSAL?

Para poder recoger el material debes mostrar tu DNI y si quieres recoger el de otro participante debes presentar una autorización o la imagen del DNI a través del teléfono.

MATERIAL QUE SE TE ENTREGARÁ

- Pulsera con el número de dorsal.
- Dorsal (en el caso de los equipos de relevos y parejas tendrán un dorsal para cada componente).
- Hoja de adhesivos (una pegatina para la bici, 2 para el casco y otra para la mochila del guardarropa).
- Gorro de natación (del color de tu salida).
- Chip, a devolver al final de la prueba (es obligatorio).
- Dispondrás de imperdibles por si los necesitas.

IMPORTANTE: Dispondrás de servicio mecánico para resolver averías de tu bicicleta.

UBICACIÓN

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

Paseo Marítimo del Bogatell, 97 de Barcelona (domingo)

Salida 23 (Poblenou – Bac de Roda) de la Ronda Litoral (B-10 sentido Girona)

HORARIOS

- Sábado 8 de octubre de 2022 de 10:00 a 19:00
- Domingo 9 de octubre de 2022 de 09:00 a 15:00

MUY IMPORTANTE: El día de la prueba no se permitirá recoger 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

¿QUE ES?

Es el recinto donde tendrás custodiado todo el material (bicicleta, casco, zapatillas, etc.) que utilizarás durante la competición y en el que dispones de un lugar exclusivo para ti, numerado con tu dorsal.

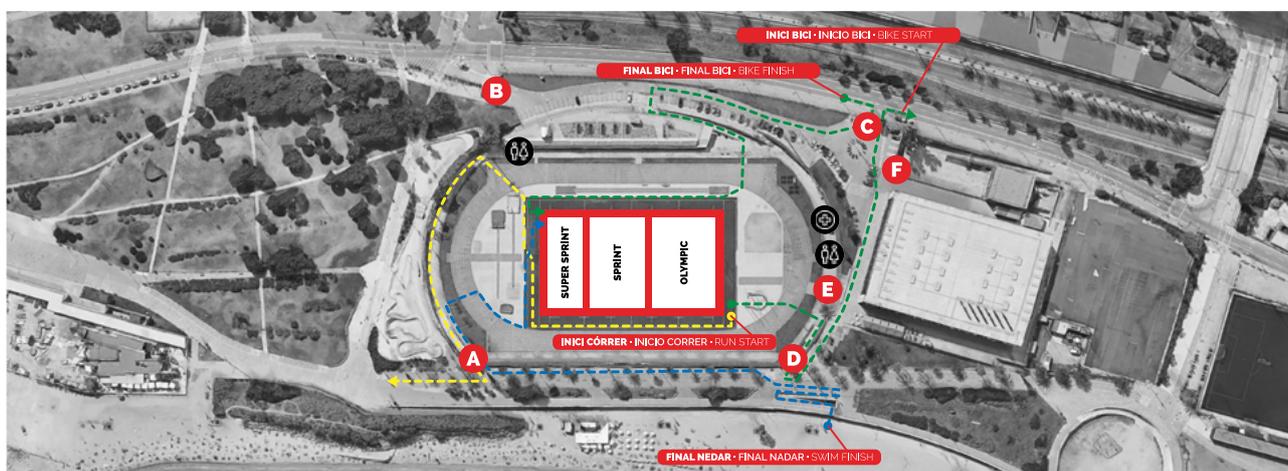
UBICACIÓN

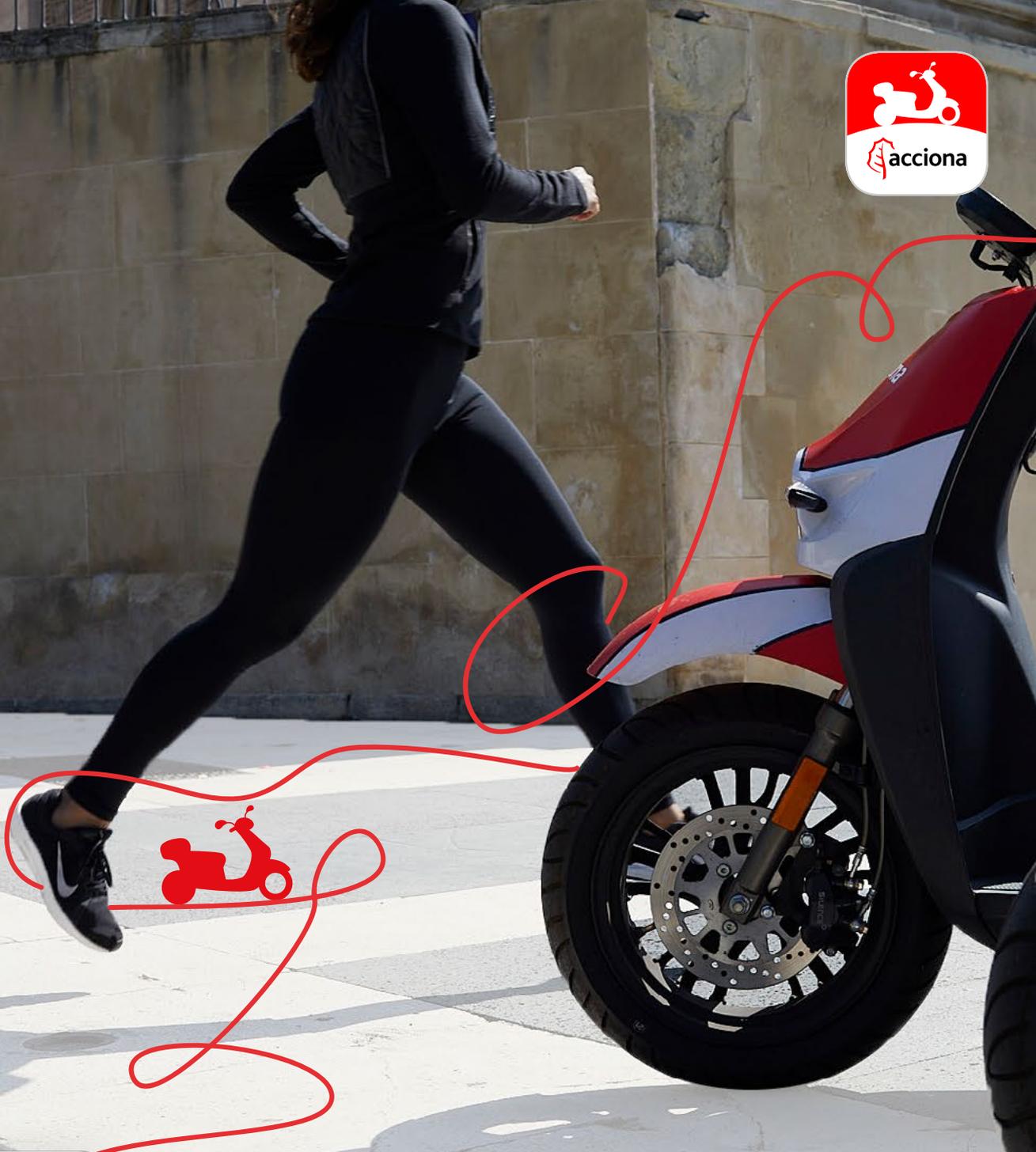
Pistas de atletismo de la Mar Bella (Av. Litoral 86 - 96, Barcelona)

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- El acceso al BOX – Área de transición para realizar el CHECK IN será por la **PUERTA A** (el sábado de 10:00 a 19:00 o el domingo de 6:00 a 8:00) y por la **PUERTA B** (el domingo de 10:00 a 12:30).
- El acceso al BOX – Área de transición para realizar el CHECK OUT será por la **PUERTA B**.
- La **PUERTA F**, te permite entrar en el box para poder acceder de 8:00 a 10:00 y de 12:30 a 13:00 para revisar tu material.
- La salida del BOX – Área de transición se realizará por la **PUERTA E**, para dirigirte al punto de inicio de la natación o para salir del recinto.
- Muy importante que cuando tengas tu bicicleta colocada en el BOX cojas alguna referencia para orientarte durante la competición.
- Durante la prueba, el participante, siempre que esté en contacto con la bicicleta, deberá llevar el casco abrochado.

IMPORTANTE: Al finalizar la natación, irás por un carril delimitado con moqueta y conos en el que convivirás con los participantes que están iniciando su tramo de carrera a pie y ya acceden a la línea de llegada. Estate atento y sigue las indicaciones de los carteles y voluntarios.





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

30 MINUTOS GRATIS
CÓDIGO: **TRIAATBCN30**

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

DESCÁRGATE LA APP



CHECK IN

¿QUE ES?

Es el acceso de los participantes a la zona de boxes o área de transición para realizar el control de la bicicleta y el material que utilizará durante la competición.

HORARIOS

- Sábado de 10:00 a 19:00 (**MUY RECOMENDABLE**)
- Domingo de 6:00 a 8:00 y 10:00 a 12:30 (recomendable llegar con tiempo suficiente para evitar imprevistos)

IMPORTANTE: Fuera de estas horas solo se podrá acceder al box por la **PUERTA F** para dejar bidones y/o revisar el material.

UBICACIÓN

Pistas de atletismo de la Mar Bella (Av. Litoral 86 - 96, Barcelona)

MATERIAL PARA HACER EL CHECK IN

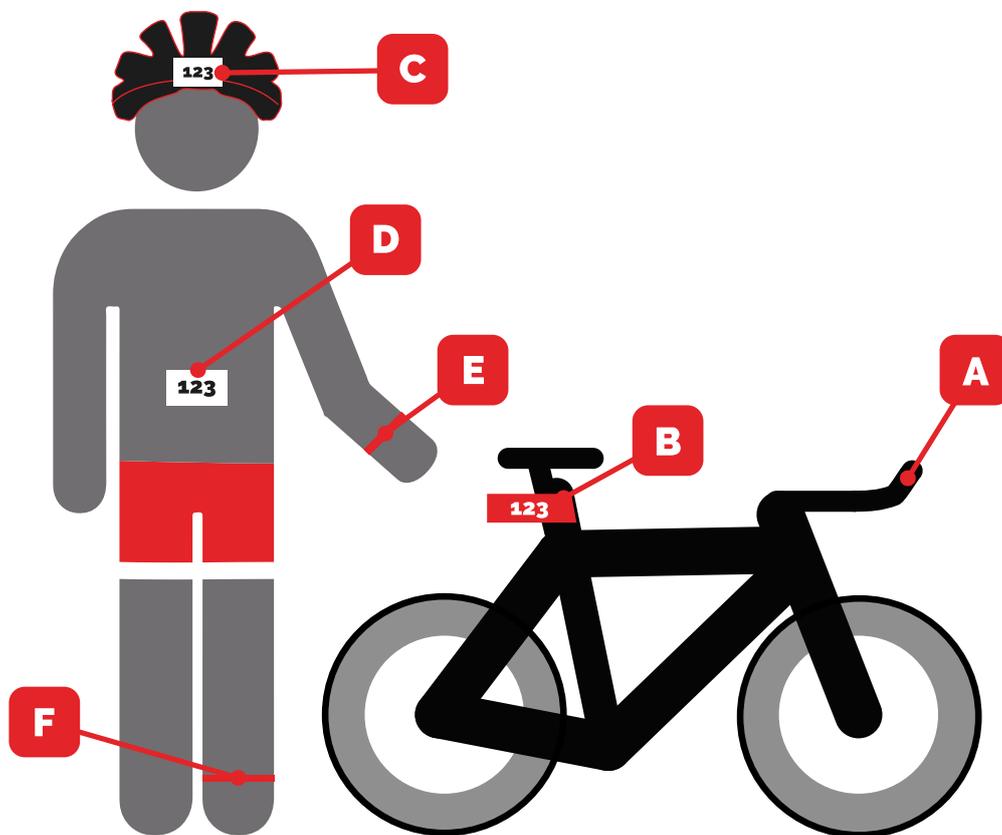
- Pulsera, debe llevarse puesta en la muñeca en todo momento y va numerada con el dorsal.
- Chip, colocado en el tobillo.
- Dorsal con cinta porta dorsal o impermeables. Visible para comprobarlo.
- Gorro de natación, visible para comprobarlo.
- Bicicleta con adhesivo a la tija del asiento, sin cuernos o acoples en el manillar.
- Casco de bici con adhesivo colocado (en la parte frontal).
- Ropa y calzado (solo el que utilizarás durante la prueba).
- Neopreno (el mismo día de la prueba se comunicará si se puede utilizar).

IMPORTANTE: En la zona de boxes solo se puede acceder exclusivamente con el material que vas a utilizar durante la competición. El resto de material debe dejarse en una mochila en el guardarropa con el adhesivo que se te ha entregado en la recogida de dorsales.

CHECK IN

COMO COLOCAR EL MATERIAL

- A.** Prohibido llevar acoples y/o cuernos en el manillar de la bicicleta.
- B.** Dorsal adhesivo bici: tiene que ir enganchado en la tija del sillín.
- C.** Dorsal adhesivo casco: uno enganchado en la parte frontal del casco y otro en la parte izquierda del mismo.
- D.** Dorsal:
 - En la natación solo está permitido llevarlo, si se puede utilizar el neopreno.
 - En la bici debes llevarlo en la parte posterior (obligatorio).
 - En la carrera a pie en la parte delantera (obligatorio).
- E.** Pulsera con dorsal: obligatorio llevarla puesta antes, durante y después de la competición.
- F.** Chip: tiene que ir colocado en el tobillo durante toda la prueba.

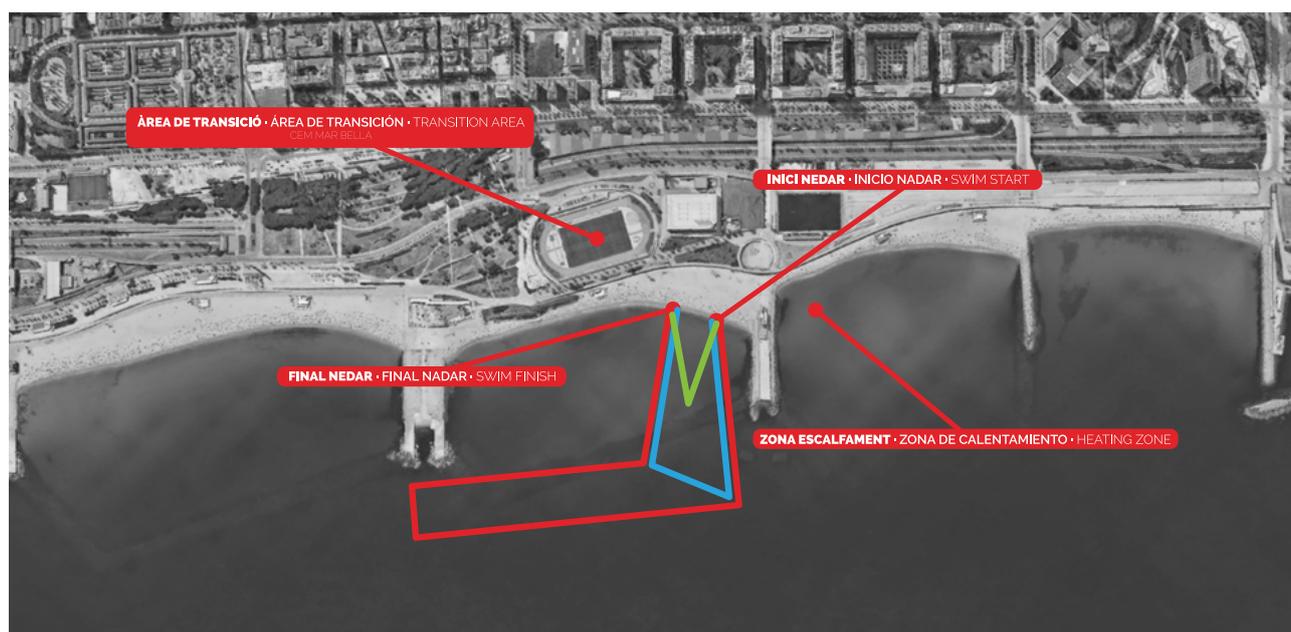


RECORRIDO DE NATACIÓN

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Hay una única zona de salida para todos los participantes con cámara de salida y cámara de pre-salida, situada en la playa de la mar bella.
- La zona de calentamiento se encuentra en la playa de la Nueva Mar Bella, tal y como se indica en el mapa.
- La zona de final de natación dispone de elementos visibles en altura, fíjate bien el día de la prueba para orientarte en la parte final del recorrido.
- Los/las participantes toman la salida por orden de ola, número de dorsal y color del gorro de natación.
- Al finalizar el segmento de natación dispondrás de un avituallamiento con agua.
- **MUY IMPORTANTE:** Los/las participantes deben dirigirse al cajón de pre-salida 10' antes de su salida para realizar el control de pulsera y gorro de natación. Primero se accede a un cajón de pre-salida y después se accede al cajón de salida, con control de chip para iniciar la prueba bajo las indicaciones del personal de la organización.
- **ROLLING START:** Los y las participantes de las pruebas OPEN de las distancias Olímpica, Sprint y Supersprint iniciaran el segmento de natación en el formato ROLLING START, el cual consiste en una salida escalonada de los y las participantes en grupos de 6 personas cada 4 segundos, para evitar aglomeraciones y una mayor seguridad.

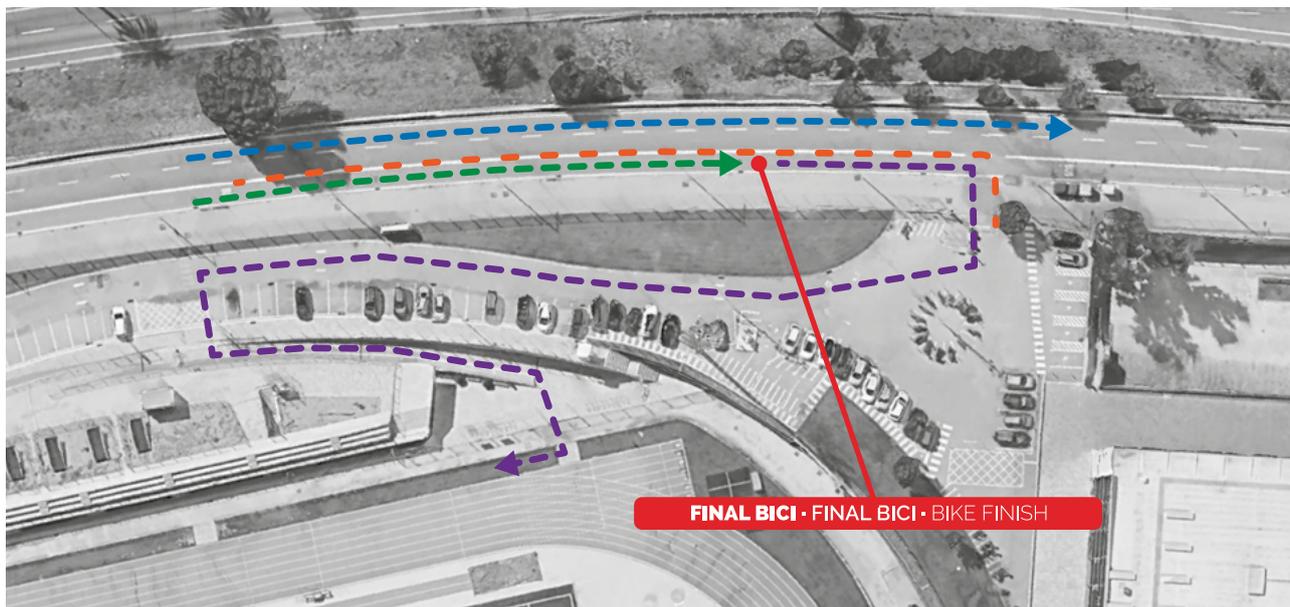
● Olímpica: 1.500m (1 vuelta) ● Sprint: 750m (1 vuelta) ● Supersprint: 300m (1 vuelta)



RECORRIDO CICLISTA

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Está permitido el uso de BTT, pero está PROHIBIDO llevar en el manillar acoples o cuernos.
- Está permitido ir a rueda de otros participantes (Drafting permitido entre participantes de diferente sexo)
- Siempre se debe circular por la derecha de la carretera para facilitar el adelantamiento.
- El punto de montaje y desmontaje de la bici estará señalado con una línea en el suelo y jueces con una bandera y silbato te indicarán cuándo puedes subir o bajar de la bicicleta.
- No habrá avituallamiento durante el segmento ciclista por razones de seguridad. Se recomienda llevar bidón con agua o bebida isotónica para hidratarse.
- Mucha precaución en el punto donde se separa la carretera en 2 carriles, uno para iniciar la siguiente vuelta, y el otro para entrar en la Zona de boxes (final ciclismo). A continuación, te mostramos la imagen del punto.



- La **línea verde discontinua** (lado derecho o mar de la carretera) es el recorrido que deben realizar los/las participantes que ya han realizado las vueltas de ciclismo y deben acceder a boxes para iniciar la carrera a pie.
- La **línea azul discontinua** (lado izquierdo o montaña de la carretera) es el recorrido que deben hacer los/las participantes que deben iniciar una nueva vuelta del recorrido ciclista.
- La **línea naranja discontinua**, es la línea de conos que delimita y separa cada uno de los carriles.
- También habrá señalización visible que indicará la bifurcación y la separación de carriles.
- La **línea lila discontinua** indica el recorrido que deben hacer los/las participantes con la bicicleta en la mano hasta llegar a su espacio dentro de boxes – Zona de transición. El casco debe de estar abrochado.

RECORRIDO CICLISTA

SEGMENTO CICLISTA – OLÍMPICO Y SPRINT

INICIO – CEM Mar Bella – Av. Litoral (Dirección Besós) – Av. Del camp de la Bota - Giro de 180° a la altura de la salida 25 de la B-10 – Av. Camp de la Bota (Dirección Llobregat) – Av. Litoral (Dirección Llobregat) – Giro a la derecha – c/ Josep Pla – Giro a la izquierda – Pg. García Faria – Pg. Calvell – Giro a la izquierda (rotonda) – c/ Llacuna – Giro a la derecha – c/ Salvador Espriu – giro a la derecha – c/ Arquitecte Sert – Giro a la izquierda – Av. Nova Icària (lado montaña) – Giro a la derecha – c/ de la Marina (sentido montaña) – Giro 180° (Altura Paseo Pujades) – c/ de la Marina (sentido Mar) – Giro a la izquierda – Av. Nova Icària (lado mar) – Giro a la derecha – c/ Arquitecte Sert – Giro a la izquierda – Av. Litoral – CEM Mar Bella – **FINAL**

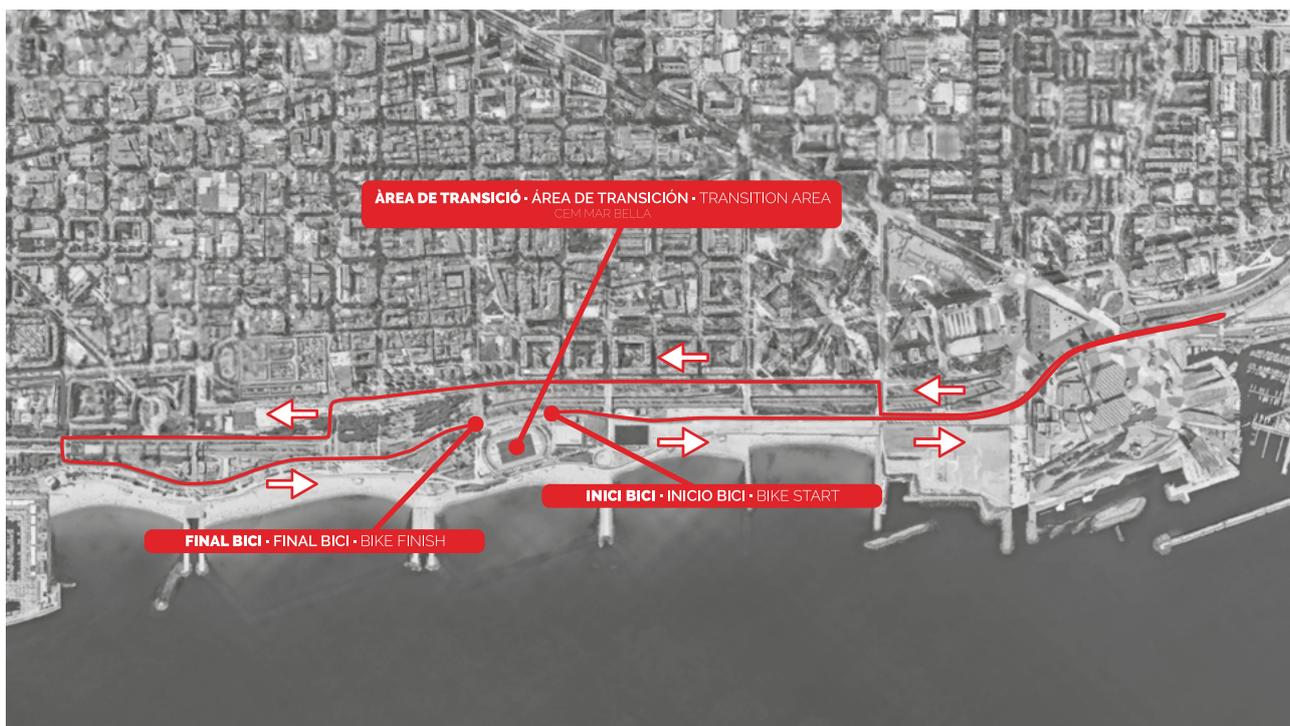


Olímpica: 4 vueltas de 9,5 km = 38 km
Sprint: 2 vueltas de 9,5 km = 19 km

RECORRIDO CICLISTA

SEGMENTO CICLISTA – SUPER SPRINT + KIDS RACE

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 l'esquerra – c/ Arquitecte Sert – Gir a l'esquerra – Av. Litoral – CEM Mar Bella – **FINAL**

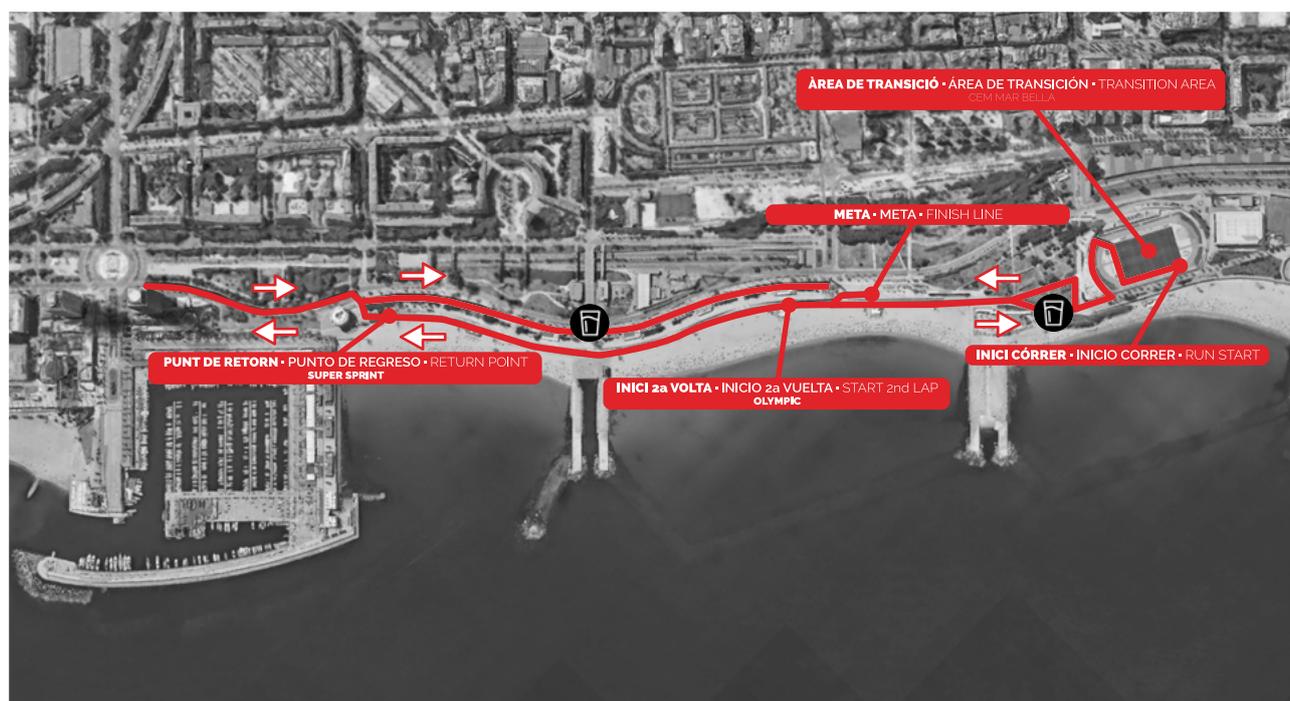


Super Sprint y Kids Race: 1 vuelta de 7 km = 7 km

RECORRIDO CARRERA A PIE

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Para cada vuelta dispondrás de 2 puntos de avituallamiento con agua, bebida isotónica y geles.
- Está prohibido tirar residuos fuera de los espacios delimitados por los avituallamientos. Será motivo de descalificación directa del participante que lo haga.
- El recorrido se hace en sentido horario, es decir, se debe circular siempre por la izquierda.
- Al largo del recorrido habrá puntos sanitarios para ayudarte en caso de necesidad.



Olimpica: 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

¿QUE ES?

Es la retirada del material de competición de la zona de boxes – Área de transición, que cada participante debe hacer al finalizar la prueba. Habrá una puerta de acceso al Box – Área de transición, **PUERTA B**, para que los y las participantes entren en el recinto y recojan su material, y una puerta de salida, **PUERTA E** para realizar el control de verificación del material. Personal de la organización se ubicará en la puerta de salida del Box – Área de Transición para hacer el control.

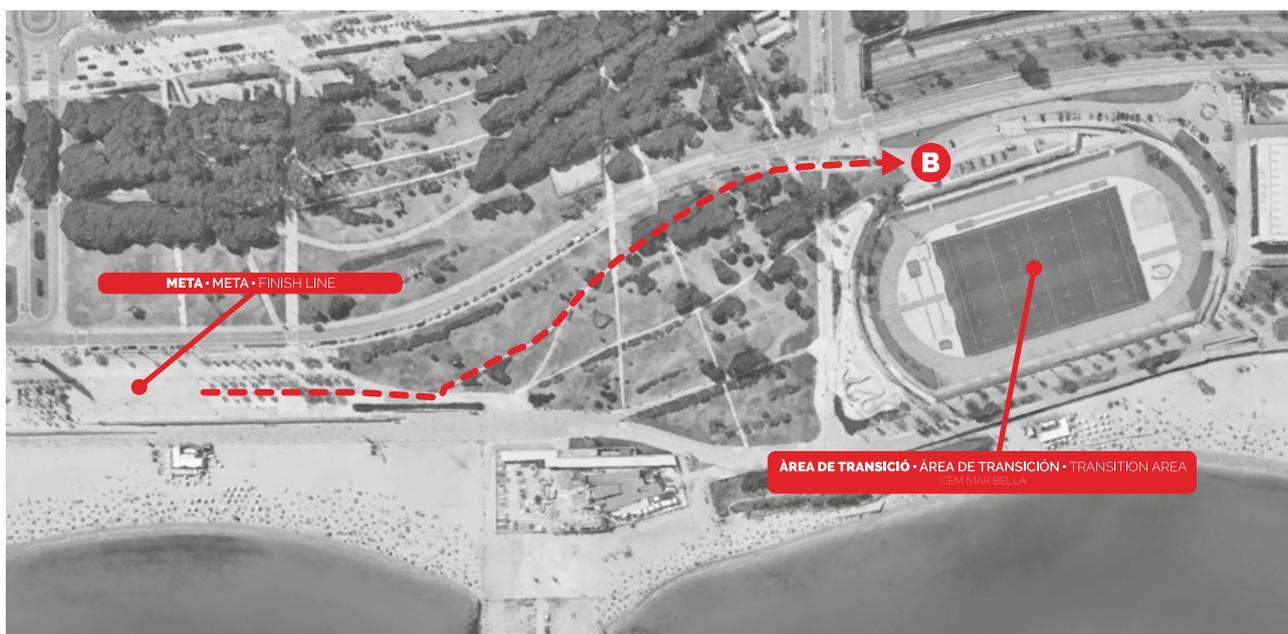
MUY IMPORTANTE: No molestar y respetar el transcurso de la prueba al resto de participantes de otras modalidades que están aún compitiendo.

MATERIAL PARA HACER EL CHECK OUT

- Bicicleta con adhesivo numerado en la tija del sillín.
- Casco de bici con los adhesivos numerados pegados.
- Dorsal de la prueba.
- Pulsera numerada, colocada en la muñeca.

HORARIO

- Domingo 9 de octubre de 11:00 a 15:00.
- Fuera de este horario se retirará el material del Área de transición - Box.



TIEMPO DE CORTE

A continuación, se detallan los tiempos de corte para cada una de las modalidades y segmentos de la prueba.

	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE	TOTAL
OLÍMPICO	1 h	2 h 15'	1h 15'	4 h 30'
SPRINT	35'	1h	45'	2h 20'
SUPERSPRINT	15'	35'	20'	1h 10'

Todos los participantes que superen estos tiempos de corte serán descalificados y tendrán que abandonar la prueba. En caso de querer continuar lo harán bajo su responsabilidad y sin el apoyo del personal de seguridad y control de la prueba.

En caso de que la persona participante quiera retirarse de la competición, y siempre que le sea posible, deberá comunicar inmediatamente a la organización de su retirada.

La organización dispondrá de vehículos que podrán recoger los triatletas que se retiren o estén fuera de carrera. La organización les retirará el dorsal y será opción del participante utilizar el vehículo para transportarlo a la zona de llegada. En caso de no utilizar este servicio será su propia responsabilidad sin protección de la organización y cuerpos policiales.

SERVICIOS POST-META

Al cruzar la línea de meta, desde la organización te facilitaremos:

- Medalla finisher
- Bolsa avituallamiento con agua, bebida isotónica, fruta y otros productos

Dispondrás de servicio de recuperación a cargo de COMPEX Sport

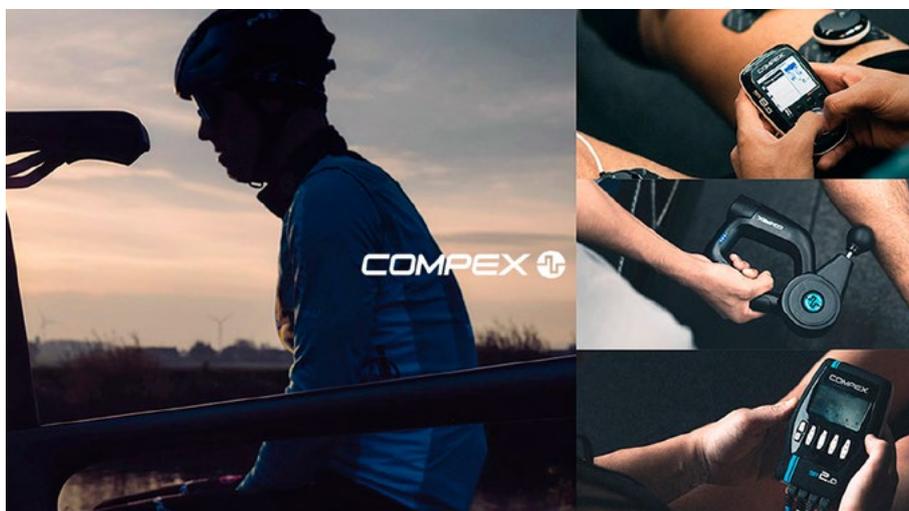
Dispondrás de servicio médico para ayudarte y atenderte en caso que lo necesites

Seguimiento en vivo de la prueba:

- Consulta tus tiempos y sigue en directo la prueba con la APP de Wefeel Crono.
- Con la App de Wefeel Crono podrás acceder a contenidos exclusivos del triatlón:
 - Resultados en tiempo real.
 - Información actualizada de la carrera.
 - Seguimiento en directo de los atletas.
- Ideal para tus acompañantes o familiares, que podrán seguirte en tiempo real y recibir notificaciones cada vez que pases por un nuevo punto de control.
- También podrás tuitear tu experiencia en la prueba directamente desde la app y subir fotografías a la galería colaborativa del evento.

 Descargar en App Store

 Descargar en Google Play



El Barcelona Triathlon 2022, en directo en betevé

Domingo, 9 de octubre, a partir de las 7.45 h.
En la televisión, la web, la app, YouTube y
Movistar+ (canal 166)



El deporte es

betevé



EQUIPOS DE RELEVOS

Los equipos de relevos pueden estar formados por 2 o 3 personas, pueden ser masculinos, femeninos o mixtos.

Cada componente realizará un segmento, o en caso de ser 2 componentes, uno de ellos realizará 2 segmentos, sean o no consecutivos, y el otro miembro realizará el segmento restante.

Cada equipo tendrá un dorsal con el mismo número, uno para el ciclista y uno para el corredor, y el nadador tendrá un gorro de natación. El ciclista deberá llevar el dorsal en la parte trasera y el corredor en la parte delantera.

Solo hace falta que uno de los componentes del equipo haga el CHECK IN.

Cada equipo tiene un espacio delimitado en Boxes donde sólo podrán dejar el material que se va a utilizar durante la prueba.

Sólo se permite entrar en boxes al relevista, cuando el anterior componente del equipo haya iniciado el segmento. Una vez iniciada la prueba.

El relevo se ejecuta en el lugar en el que está colgada la bicicleta en boxes.

Para efectuar el relevo debe entregarse el chip al siguiente relevista. El chip debe ir colocado en el tobillo del componente del equipo que está en competición.

Todos los componentes del equipo podrán acompañar al relevista que realiza la carrera a pie en los últimos 80m de la prueba para cruzar juntos la línea de llegada. El punto de encuentro será la puerta de entrada al recinto de meta.

Una vez finalizada la prueba todos los miembros del equipo podrán acceder al guardarropa y avituallamiento final.

IMPORTANTE: Sólo habrá una sola clasificación para los equipos de relevos, ya sean masculinos femeninos y/o mixtos.



MODALIDAD DE PAREJAS

Es la modalidad en la que 2 personas pueden participar en la prueba de forma conjunta, es decir, que durante todo el transcurso del triatlón irán juntos para disfrutar de la experiencia y el reto en pareja.

Está destinado a aquellas personas que quieren iniciarse en el triatlón para completarlo de principio a fin y quieren ir acompañados o acompañadas de un compañero o compañera con más experiencia que les ayude y compartir así el desafío. También para aquellas personas que quieran disfrutar de la experiencia con un compañero@ de equipo, de trabajo, de entrenamiento o amistad. En fin, el objetivo es disfrutar de una jornada de triatlón bien acompañado o acompañada.

Cada miembro de la pareja dispondrá de su propio material para competir (dorsal, pulsera, chip, hoja de adhesivos, etc.).

El Check In del material para acceder a la zona de transición – Box deberá hacerlo cada miembro de la pareja de forma individual para verificar todo el material (bici, casco, chip, etc.).

En la zona de transición – box los 2 miembros estarán ubicados uno al lado del otro, tendrán dorsales correlativos, y la salida de la prueba será la misma. Deberán realizar conjuntamente todos los distintos tramos de la prueba, natación, ciclismo y carrera a pie hasta cruzar la línea de llegada.

El Check Out del material deberá hacerlo cada miembro de la pareja de forma individual para retirar todo el material del participante de la zona de transición - Box (bici, casco, zapatillas, etc).

En cada distancia (olímpico, Sprint y Supersprint) habrá una sola categoría por parejas, sean femeninas, masculinas y/o mixtas.



RECOMENDACIONES DE SALUD

Reduce poco a poco el entrenamiento

Después de tantos entrenamientos, es normal sentirse cansado. El entrenamiento debe incrementarse gradualmente para que no sufras agotamiento prolongado y a medida que te acerques a la prueba recuerda reducirlo para que tu cuerpo pueda restablecerse.

No te pases con el desayuno y no experimentes

Lo importante para que el desayuno no se te ponga mal, tengas las fuerzas necesarias para afrontar la carrera y sepas qué te funciona, es la regla de no experimentar.

No es día para ir de estreno

Ni zapatillas nuevas, ni ropa nueva, ni ideas de última hora. Haz lo que has hecho en las últimas semanas y todo irá sobre ruedas.

Márcate un objetivo aproximado y realista

Aunque sea tu debut en el triatlón, es conveniente salir con una idea del tiempo objetivo que quieras cumplir desde un inicio porque te ayudará a mantenerte concentrado para olvidarte de la fatiga y cansancio, pero sin obsesiones.

No te desanimes si en algún momento has reducido el ritmo

Cada segmento es distinto y posiblemente tu nivel no sea el mismo en cada uno de ellos. Por eso, si tienes que reducir el ritmo en algún momento de la prueba, tranquilo, porque en otro momento lo vas a recuperar.

Es tu carrera, no la de los otros, esto es lo más importante

Nadie más que tú sabe cómo te sientes durante la prueba, la idea que tenías desde un principio, el objetivo establecido, etc. Tienes y debes hacer tu propia carrera. Si tienes que llevar un ritmo concreto, agárrate a él aunque haya otros participantes que te pasen durante la prueba. Tú debes mantenerte firme y hacer tu plan.

atlantida

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



RECOMENDACIONES DE SALUD

NUTRICIÓN

En primer lugar, es necesario llenar los depósitos de líquidos y glucógeno suficiente para tomar la salida sin carencia alguna. Es fundamental, por tu parte, la correcta nutrición e hidratación durante la prueba.

Es muy importante que a lo largo de la prueba te vayas hidratando en los avituallamientos, tienes uno al final de la natación, en la bicicleta deberás disponer de tu propio bidón y en la carrera a pie dispondrás de 2 avituallamientos por vuelta con agua y geles para refrescarte. Una vez en la línea de llegada tendrás un avituallamiento líquido y sólido completo para reponer la energía.

Recuerda que si utilizas suplementación propia en carrera es ideal tomarla seguida de líquido.

Por supuesto, es muy aconsejable, casi imprescindible, haber probado estos protocolos y productos específicos en entrenamientos previos, por si nuestro cuerpo no se adapta o no los asimila.

QUÉ HACER SI ME ENCUENTRO MAL

Si en el tramo de natación no te encuentras bien, para, levanta los brazos dirigiéndote a las embarcaciones que tienes a tu lado. Habrá planchas con socorrista, motos de agua con patrón y socorrista y embarcaciones con patrón y socorrista repartidas a lo largo del recorrido, así como personal sanitario en la zona de arena para garantizar tu seguridad y salud.

Si en el tramo de ciclismo o carrera a pie no te encuentras bien, avisa al personal de la organización que tengas más cerca. Hay personal auxiliar en todos los cruces y pasos de peatones, así como personal sanitario y ambulancias ubicadas en puntos estratégicos del recorrido ciclista, como puntos con personal médico recorriendo el tramo de carrera a pie para atenderte rápidamente.

PENSA
COM MENGES



MENJA
COM PENSES

Avancem cap al món on vols viure

*Uneix-te
al moviment*
femcami.org



PLANES ALTERNATIVOS

En el caso de situación meteorológica adversa o alguna incidencia que pueda afectar al desarrollo normal de la prueba o de alguno de los segmentos, la organización ha establecido los siguientes planes alternativos:

SEGMEN TO A CANCELAR	PLAN
NATACIÓN	Se haría un DUATLÓN con las siguientes distancias para las modalidades Olímpica y Sprint: 5km de carrera pie (1 vuelta) + 20km de bici (2 vueltas) + 2,5km de carrera pie (1 vuelta). Súper Sprint: 2,5km de carrera pie (1 vuelta) + 10km de bici (1 vuelta) + 2,5km de carrera pie (1 vuelta).
CICLISMO	Se haría un ACUATLÓN manteniendo las mismas distancias de natación y carrera a pie de cada modalidad, en los mismos recorridos previstos, así como las mismas oleadas de salida.
NATACIÓN + CICLISMO	Se haría una CARRERA A PIE de 5 o 10km, dando 1 o 2 vueltas de 5km en el circuito ciclista del Súper Sprint. Todos los participantes saldrían en una sola salida.
CARRERA A PIE	Se haría un ACUABIKE manteniendo las mismas distancias de natación y ciclismo en los recorridos previstos. Las olas de salida se mantendrían igual. Los participantes una vez finalizada la bicicleta, la dejan en su sitio de boxes. Tienen que recorrer los 200m que separan Boxes hasta la recta de meta. La prueba NO finaliza en BOXES sino en META.
CICLISMO + CARRERA A PIE	Si se cancela el ciclismo y la carrera a pie, se haría SOLO el segmento de natación en formato TRAVESÍA en las distancias establecidas por cada modalidad. La prueba NO finaliza en la Playa sino en META, es decir, los participantes una vez salen del agua deben dirigirse por el carril que les lleva hacia la zona de llegada.

La decisión final del plan a seguir se decidirá el mismo día de la prueba a las 07:00 en la reunión técnica entre los diferentes estamentos que integran el dispositivo de seguridad, médico y técnico de la prueba, donde la seguridad y atención al participante será prioritaria a la hora de tomar la decisión.

Esta decisión se comunicará rápidamente a través del speaker de la prueba para informar a tod@s l@s participantes.

ORGANIZADOR



PATROCINADORES OFICIALES



COLABORADORES



ORGANIZACIÓN EJECUTIVA

