



GUÍA DEL ATLETA

8 OCTUBRE 2023



Ajuntament de
Barcelona

ÍNDICE

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

PROGRAMA	3
MAPA GENERAL	6
TRI EXPO	8
ÁREA DE TRANSICIÓN - BOX	10
CHECK IN	12
RECORRIDO DE NATACIÓN	15
RECORRIDO CICLISTA	17
RECORRIDO CARRERA A PIE	22
CHECK OUT	24
TIEMPOS DE CORTE	25
ÉLITE SHORT	26
SERVICIOS POST – META	28
EQUIPOS DE RELEVOS	31
MODALIDAD DE PAREJAS	32
RECOMENDACIONES DE SALUD	33
PLANES ALTERNATIVOS	37

PROGRAMA

VIERNES 6 DE OCTUBRE

HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
15:00 – 19:00	TRI EXPO	CEM la Mar Bella
15:00 – 19:00	Entrega de dorsales y obsequios del participante	TRI EXPO

SÁBADO 7 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	TRI EXPO
10:00 – 19:00	CHECK IN (Área de Transición – Box)	Pistes d'Atletisme de la Mar Bella
10:00	Reconocimiento del circuito de natación con Marta Sánchez (Campeona de España de Triatlón de Media Distancia) y Roger Manyà (Subcampeón de España de Triatlón de Larga Distancia) y Guillem Rojas	Platja de la Mar Bella
11:00	Charla con Sara Pérez (Campeona del The Championship Samorin) y Antonio Benito (Subcampeón del Mundo de Triatlón de Larga Distancia)	TRI EXPO
12:00	Briefing ELIT SHORT	TRI EXPO
17:00	Reconocimiento JUNIOR CHALLENGE con la ACCT	Platja de la Mar Bella

IMPORTANTE: El domingo no se podrá recoger el dorsal

PROGRAMA

DOMINGO 8 DE OCTUBRE

HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
6:30	Apertura CHECK IN (Área de Transición – Box)	Pistes d'Atletisme de la Mar Bella
6:30 – 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 ÉLITE SHORT	Platja de la Mar Bella
8:02	2ª Salida – ÉLITE Femenina - Distancia ÉLITE SHORT	Platja de la Mar Bella
8:26	Finalización segmento de natación - Distancia ÉLITE SHORT	
8:45	3ª Salida – ACUATLÓN	Platja de la Mar Bella
9:40	4ª Salida – Federados + Relevos – Distancia OLÍMPICA	Platja de la Mar Bella
9:42	5ª Salida – No Federados + Parejas – Distancia OLÍMPICA - Rolling Start	Platja de la Mar Bella
10:30	Finaliza la prueba el cabeza de carrera de la distancia ÉLITE SHORT	
11:00	Entrega de premios – Distancia ÉLITE SHORT + ACUATLÓN	Passeig Marítim del Bogatell (META)
11:45	6ª Salida - Federados + Relevos - Distancia SPRINT	Platja de la Mar Bella
11:47	7ª Salida – No Federados + Parejas – Distancia SPRINT - Rolling Start	Platja de la Mar Bella
12:30	Entrega de premios – Distancia OLÍMPICA	Passeig Marítim del Bogatell (META)
13:15	8ª Salida – Distancia SUPER SPRINT	Platja de la Mar Bella
13:20	9ª Salida – JUNIOR CHALLENGE (12 a 17 años - 2006 al 2011)	Platja de la Mar Bella
14:00	Entrega de premios – Distancia SPRINT y SUPER SPRINT	Passeig Marítim del Bogatell (META)
14:15	Finalización de todas las pruebas – Cierre Llegada	
11:00 – 15:00	CHECK OUT (Retirada de la bicicleta y material del participante del box)	Pistes d'Atletisme de la Mar Bella

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



DAVIMA

rent a car

Alquiler de vehículos

Coches, Furgonetas, Minibuses, Campers y Camiones



Reserva Online [Davima.net](https://www.davima.net)

Patrocinador Oficial





TRI EXPO

¿QUÉ 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 Challenge Barcelona Triathlon con merchandising de la prueba. La entrada es gratuita y está abierta a participantes, acompañantes y cualquier amante del deporte.

¿QUÉ 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 tendrán un dorsal para cada componente).
- Hoja de adhesivos (una pegatina para la bici, una 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.

UBICACIÓ

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

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

HORARIOS

- Viernes 6 de octubre de 15:00 a 19:00
- Sábado 7 de octubre de 10:00 a 19:00

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



En el temps que tardes 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

ÁREA DE TRANSICIÓN - BOX

¿QUÉ ES?

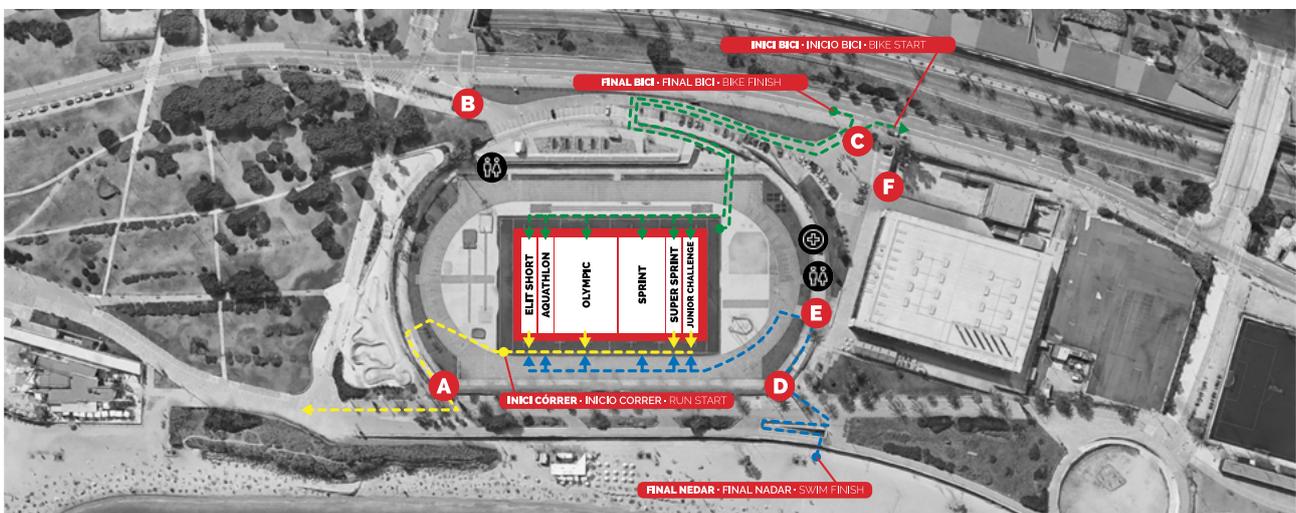
Es el recinto donde tendrás custodiado todo el material (bicicleta, casco, zapatillas, etc.) que utilizarás durante la competición y en el que dispones de un lugar exclusivo para ti, numerado con tu dorsal.

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 F**.
- El acceso al BOX – Área de transición para realizar el **CHECK OUT**, una vez finalizada tu prueba, será por la **PUERTA F**.
- La salida del BOX - Área de transición se hará por la **PORTA 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, siempre que estés en contacto con la bicicleta deberás llevar el casco atado y bien colocado.
- **MUY IMPORTANTE:** no puede entrar ningún acompañante en el área de transición. Sólo podrán acceder los participantes que vayan acreditadas con la pulsera correspondiente.
- **IMPORTANTE:** estar atento/a a los horarios establecidos para poder realizar el **CHECK IN**, entrada del material en el área de transición, y el **CHECK OUT**, retirada del material de competición de la zona de transición.





Salut!

Des de
30,08 €

Infinity Sport

L'única assegurança mèdica adequada per a tu que t'agrada cuidar-te i practicar esport en les millors condicions.

Més informació al 93 237 70 70 o a atlantida.cat

aTLANTIDA
ASSEGURANCES

Salut! (de l'ā a la z)

CHECK IN

¿QUÉ 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 a partir de las 06:30 (recomendable llegar con tiempo suficiente para evitar imprevistos).

IMPORTANTE: revisa los horarios específicos de su modalidad. 10' antes del inicio de la prueba y hasta que el último participante de esa modalidad finalice el tramo ciclista no se podrá acceder a la zona de transición. Cada modalidad tiene un box independiente.

UBICACIÓN

Pistes d'atletisme 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. El guardarropa está ubicado dentro del pabellón.

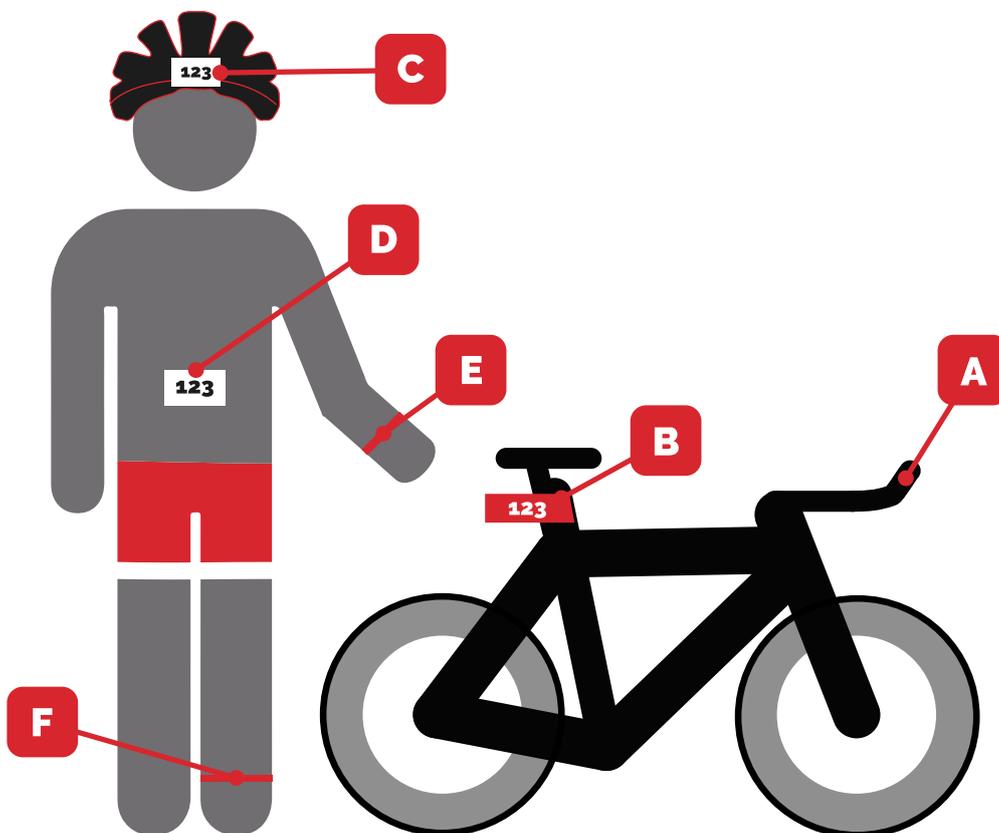
HORARIOS - CHECK IN

ÉLITE SHORT	ACUATLÓN	OLÍMPICO	SPRINT	SUPER SPRINT	JUNIOR CHALLENGE
06:30 - 07:45	06:30 - 08:40	06:30 - 09:30	06:30 - 11:30	06:30 - 13:00	06:30 - 13:00

CHECK IN

COMO COLOCAR EL MATERIAL

- A.** Prohibido llevar acoples y/o cuernos en el manillar de la bicicleta. Sólo está permitido a la distancia ÉLITE SHORT.
- B.** Dorsal adhesivo bici: tiene que ir enganchado en la tija del sillín.
- C.** Dorsal adhesivo casco: enganchado en la parte frontal del casco.
- 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.



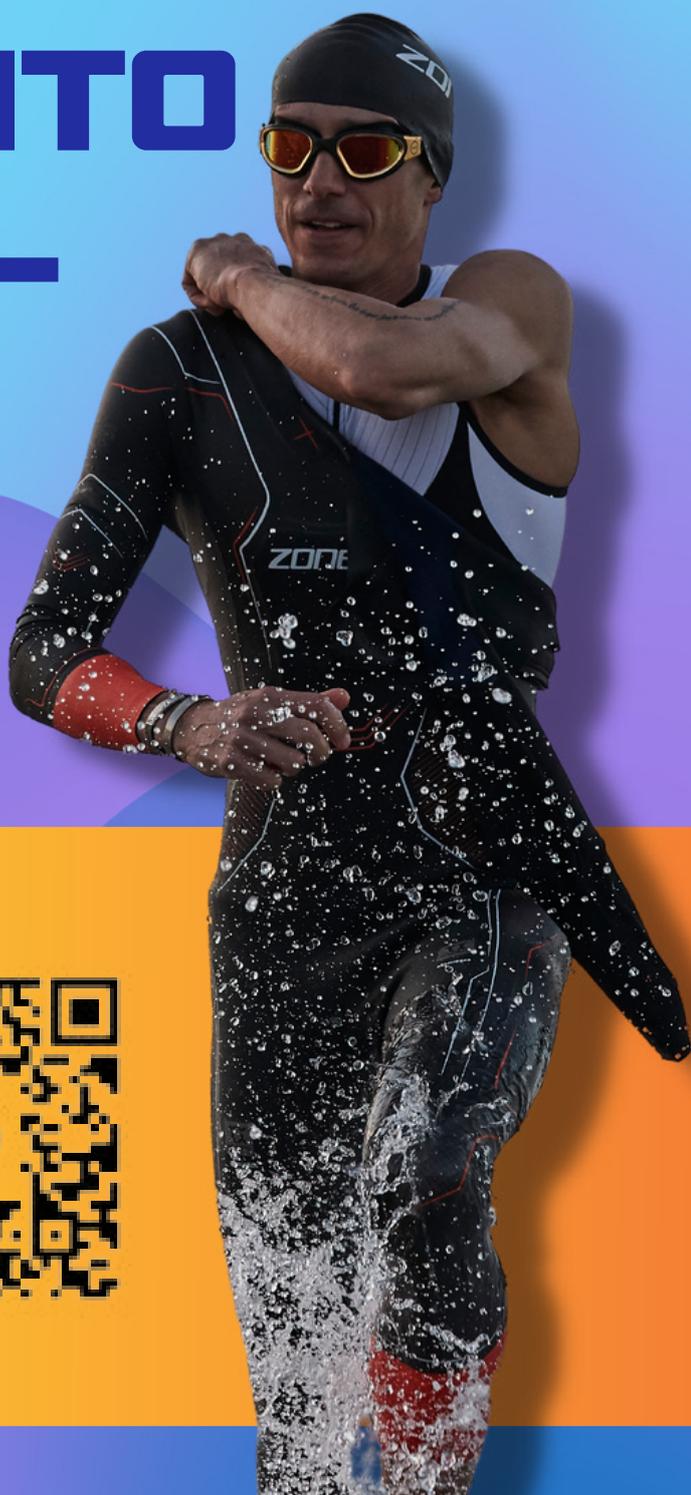
ZONE3

Patrocinador oficial
CHALLENGE BARCELONA TRIATHLON

DESCUENTO ESPECIAL

con el código
zone3bcn20

Visita [Zone3.es](https://zone3.es)



RECORRIDO DE NATACIÓN

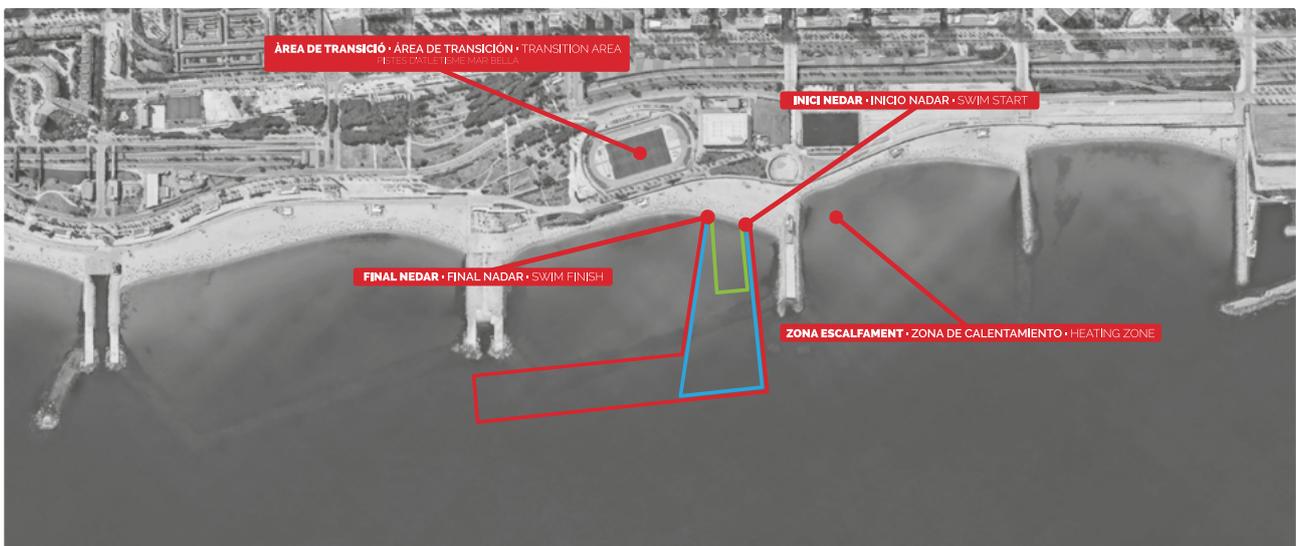
ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- 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 modalidad, 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 SUPER SPRINT 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 8 personas cada 5 segundos, para evitar aglomeraciones y una mayor seguridad.

● ÉLITE SHORT y OLÍMPICO: 1.500m (1 vuelta)

● SPRINT y ACUATLÓN: 750m (1 vuelta)

● SUPER SPRINT: 300m (1 vuelta)



wahoo



**RIDE
READY**

**RIDE YOUR
REVOLUTION**



**REAL YOU
CAN FEEL**

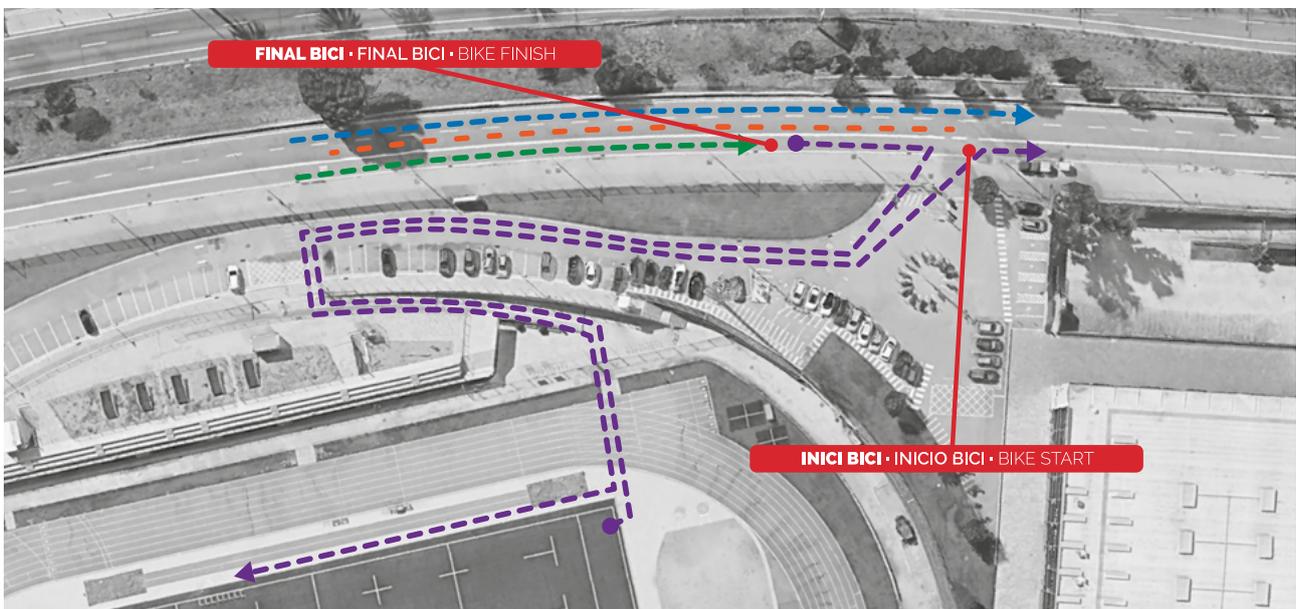


#WAHOOLIGAN

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).
- En la modalidad ÉLITE SHORT no está permitido el drafting (ir a rueda entre participantes).
- Siempre se debe circular por la derecha de la carretera para facilitar el adelantamiento.
- El punto de montaje y desmontaje de la bici estará señalizado 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 – ÉLITE SHORT

INICIO – CEM Mar Bella – Av. Litoral (Dirección Besós) – Av. Del campo de la Bota - Giro de 180° a la altura de la salida 25 de la B-10 - av. Campo de la Bota (Dirección Llobregat) - Av. Litoral (Dirección Llobregat) – Giro a la derecha – c/ Josep Pla – Giro a la izquierda – Pg. Garcia Faria – Ps. Calvell – c/ Carmen Amaya – Giro de 180° - c/ Carmen Amaya (dirección Besós – Giro a la derecha (rotonda) – c/ Laguna – Giro a la derecha – c/ Salvador Espriu – giro a la derecha – c/ Arquitecto Sert – Giro a la izquierda – Av. Nova Icària (lado montaña) – Giro a la derecha – c/ de la Marina (sentido montaña) – Giro a la izquierda – Pg. Pujades – Giro a la izquierda – Pg. Picasso (Carril Bus) – c/ Circunvalación (calzada lado mar) – Av. Nova Icària (lado mar) – Giro a la derecha – c/ Arquitecto Sert – Giro a la izquierda – Av. Litoral – CEM Mar Bella – **FINAL**

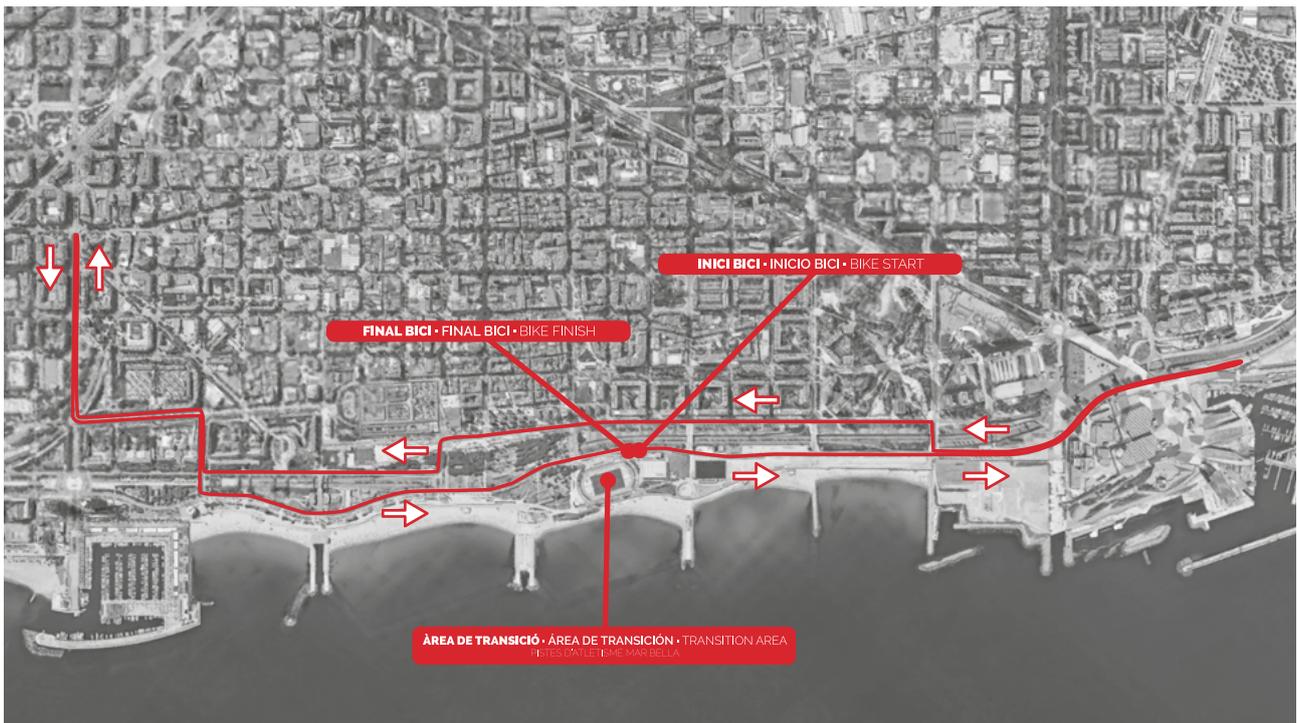


ÉLITE SHORT: 5 vueltas de 12 km = 60 km

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. Garcia 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**

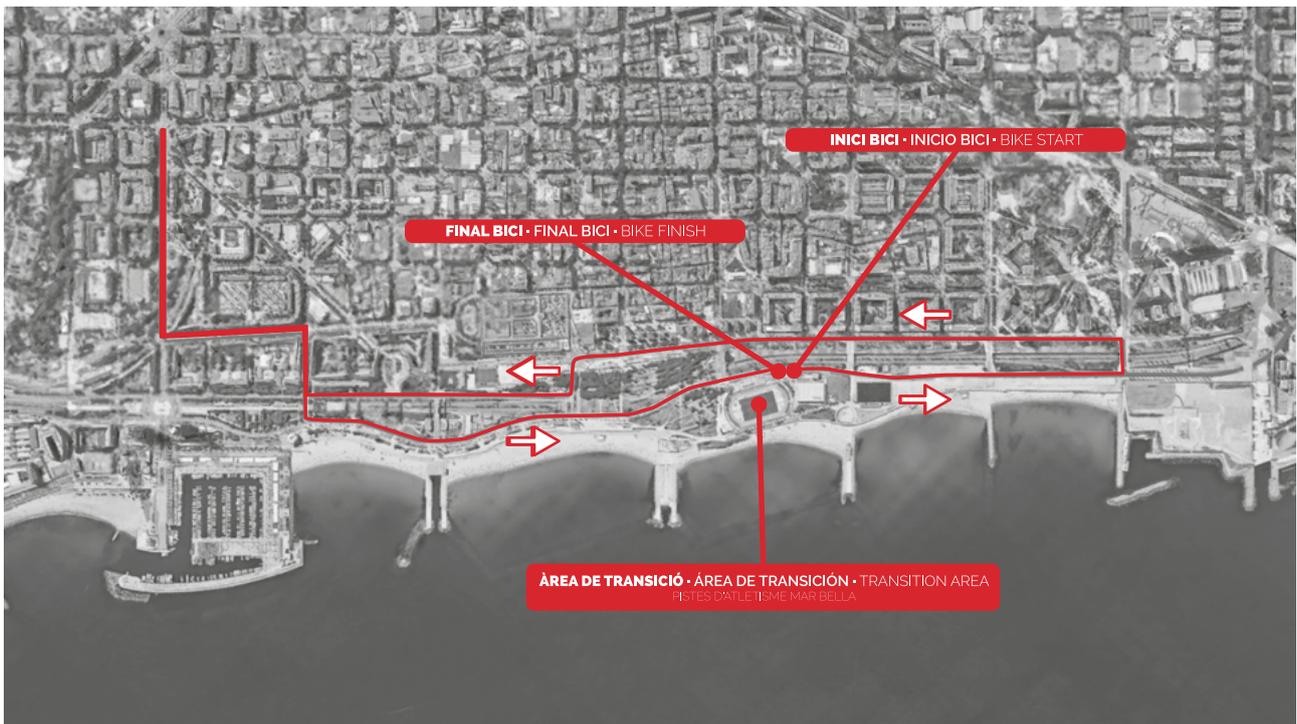


OLÍMPICO: 4 vueltas de 9,5 km = 38 km
SPRINT: 2 vueltas de 9,5 km = 19 km

RECORRIDO CICLISTA

SEGMENTO CICLISTA – SUPER SPRINT + JUNIOR CHALLENGE

INICIO - CEM Mar Bella - Av. Litoral (Dirección Besós) - Av. Del campo de la Bota - Giro de 180° a la altura de la salida 25 de la B-10 - av. Campo de la Bota (Dirección Llobregat) - Av. Litoral (Dirección Llobregat) - Giro a la derecha - c/ Josep Pla - Giro a la izquierda - Pg. Garcia Faria - Ps. Calvell - Giro a la izquierda (rotonda) - c/ Laguna - Giro a la derecha - c/ Salvador Espriu - giro a la izquierda - c/ Arquitecto Sert - Giro a la izquierda - Av. Litoral - CEM Mar Bella - **FINAL**



SUPER SPRINT: 1 vuelta de 7,5 km
JUNIOR CHALLENGE: 1 vuelta de 7,5 km

Todo esfuerzo, tiene su recompensa.



**Si cuando compites lo das todo,
cuando descansas
también lo mereces todo.**

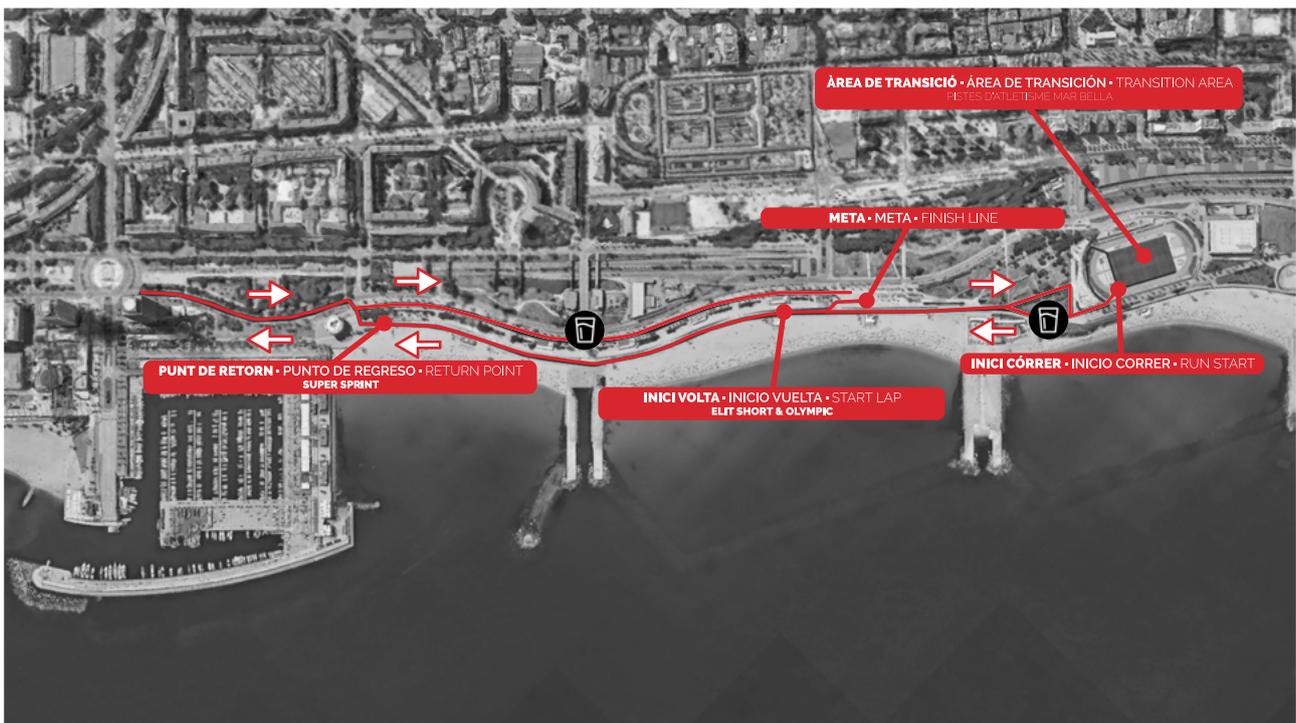
Tanto si es para descansar, como si lo que quieres es seguir entrenando, en www.sercotel.com encontrarás los mejores hoteles, en ubicaciones ideales. Sea como sea te mereces una recompensa.

Sercotel
Welcome to your best

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.



ÉLITE SHORT: 3 vueltas de 5 km = 15 km

OLÍMPICO: 2 vueltas de 5 km = 10 km

SPRINT & ACUATLÓN: 1 vuelta de 5 km

SUPER SPRINT: 1 vuelta de 2,5 km

JUNIOR CHALLENGE: 1 vuelta de 1,5 km



POWERADE
FRUTAS

Porción de 250 ml
Por botella/contenedor
233 KJ
55 kcal
3%
100 ml
93 KJ/22 kcal

**DESAFÍA TUS
LÍMITES**

POWERADE®

CHECK OUT

¿QUÉ ES?

Es la retirada del material de competición que cada participante debe realizar al finalizar la prueba de la zona de BOX - Área de transición. Habrá una puerta de acceso al BOX - Área de transición, PORTA F, para que los participantes entren en el recinto y recojan su material y una puerta de salida, PORTA 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 realizar el control.

MUY IMPORTANTE: hasta que el último ciclista participante de una modalidad no haya finalizado el tramo ciclista no se podrá realizar el CHECK OUT de los y las participantes de esa modalidad - distancia. No molestar y respetar el transcurso de la prueba al resto de participantes de otras modalidades que están todavía 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 8 de octubre de 11:00 a 15:00.
- Fuera de este horario se retirará el material del Área de transición - Box.



HORARIOS - CHECK OUT

ÉLITE SHORT	ACUATLÓN	OLÍMPICO	SPRINT	SUPER SPRINT	JUNIOR CHALLENGE
10:15 - 15:00	09:30 - 15:00	12:30 - 15:00	13:15 - 15:00	13:45 - 15:00	13:45 - 15:00

TIEMPOS 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
ÉLITE SHORT	25'	1h 45'	1h 10'	3h 15'
ACUATLÓN	35'	-	45'	1h 20'
OLÍMPICO	1 h	2 h 15'	1h 15'	4 h 30'
SPRINT	35'	1h	45'	2h 20'
SUPER SPRINT	15'	35'	20'	1h 10'
JUNIOR CHALLENGE	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.

ÉLITE SHORT

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- El sábado 7 de octubre a las 12 h se celebrará la reunión técnica de la prueba ÉLITE SHORT en la TRI EXPO. Se recomienda su asistencia para resolver dudas.
- Los recorridos de la prueba ÉLITE SHORT son 1 vuelta de 1.500 metros por el segmento de natación, 5 vueltas de 12 km cada una para completar los 60 km de ciclismo y 3 vueltas de 5 km para completar los 15 km de carrera a pie.
- Los recorridos pueden verse en el apartado correspondiente de cada segmento de la prueba.
- El CHECK IN del material puede realizarse el sábado 7 de octubre de 10:00 a 19:00 o el domingo de 06:30 a 07:30.
- En la modalidad ÉLITE SHORT no está permitido ir a rueda, es decir, NO DRAFTING. El incumplimiento de la normativa supone una sanción de 5 por el participante, que será notificada por un oficial de la prueba y será visible en la carpa PENALTY BOX. En caso de ser amonestado 2 veces por no cumplir con las normas el atleta será descalificado.
- El hecho de no estar permitido el DRAFTING, los y las participantes podrán llevar bicicletas con manillar aero o ensamblajes, siguiendo la normativa de la ITU.
- La carpa del PENALTY BOX (km 0,3 – 5,3 – 10,6) estará ubicada justo antes del primer avituallamiento de la carrera a pie, de tal forma que el o la participante podrá escoger en qué momento de la carrera realiza la sanción.
- Los y las participantes de la modalidad ELIT SHORT tendrán que estar a las 07:45 en la cámara de salida para poder ser presentados por la organización. El no estar ahí será motivo de descalificación.
- Los tiempos de corte en el segmento de natación y ciclismo se llevarán a cabo con rigurosidad.
- La entrega de premios será a las 11:00 en la zona de llegada y es de obligada asistencia para los 6 primeros clasificados masculinos y femeninos.
- El CHECK OUT se podrá realizar una vez el último o último participante de la prueba ELIT SHORT haya finalizado el tramo de ciclismo.
- Los y las participantes de la modalidad ÉLITE SHORT dispondrán de un avituallamiento con agua en el tramo de ciclismo.



ÉLITE SHORT

PREMIOS EN METÁLICO (ÉLITE SHORT)

Los premios en metálico para la Élite Short ascienden a un total de 25.000 € para los 6 primeros clasificados (hombres y mujeres). Además, existe un bonus de fin de temporada de un total de 140.000 € basado en un ranking común para los 6 primeros clasificados de este ranking.

El bonus de 140.000 € será para los primeros clasificados (hombres y mujeres) del ranking con 25.000, 17.000, 13.000, 10.000 y 5.000 € respectivamente. El ranking estará basado en un sistema de puntos en función de la posición obtenida en la competición. Los atletas deberán sumar sus 6 mejores resultados obtenidos en prueba CHALLENGEFAMILY de los cuales máximo pueden ser 2 triatlones de larga distancia.

PUESTO	PREMIO EN METÁLICO
1	4.500 €
2	3.000 €
3	2.000 €
4	1.500 €
5	1.000 €
6	500 €

PUNTOS (ÉLITE SHORT)

La prueba ÉLITE SHORT es puntuable para el [Challenge Family World Bonus](#) y clasificatoria para [The Championship](#) en Šamorín (Eslovaquia).

SERVICIOS POST – META

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

- Medalla finisher
- Bolsa avituallamiento con agua, Aquarius, Powerade, Coca-cola, 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**

COMPEX ®

PATROCINADOR
OFICIAL DE LA
RECUPERACIÓN DE
LOS PARTICIPANTES
EN EL **CHALLENGE
BARCELONA
TRIATHLON**



Descuentos especiales
con el código*:

WEFEELCOMPEX

*válido hasta el 21 de octubre de 2023.

¡Te esperamos!

en nuestra **carpa de recuperación.**

COMPEX ®

Challenge Barcelona Triathlon 2023, en directo, en betevé

Domingo, 8 de octubre, a las 7.45 h.

En la televisión, la web, la app, YouTube, Movistar + (canal 166), La Xarxa+ y el Twitch de 'btv esports'.

Y en cualquier momento, recupera la prueba en la web, la app, YouTube y La Xarxa+.



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 de 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 guardarropay 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 compañer@ 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 SUPER SPRINT) 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.

MONTIBELLO



LÍNEA DE MASAJE PROFESIONAL PARA DEPORTISTAS



EFFECTO CALOR
para antes de
hacer deporte



EFFECTO FRÍO
para después de
hacer deporte



[skin.montibello.com](https://www.skin.montibello.com)



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.

EST.



1830

**AMETLLER
ORIGEN**

**Cuida't i
aconsegueix
el màxim
rendiment
esportiu!**



**3€
dte.**

**A totes les botigues
Ametller Origen!**

Per compres superiors a 25€

Promoció vàlida de l'1 al 31 d'octubre de 2023
a totes les botigues físiques d'Ametller Origen.
Exclusiu per a socis del Club en compres
superiors a 25€. Vàlid una única vegada.



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:

SEGMENTO 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.

MUY IMPORTANTE: cualquier participante que quiera abandonar la prueba debe comunicarlo a algún miembro de la organización, de esta manera se evitará que se ponga en marcha el dispositivo de emergencia de forma innecesaria.



CHALLENGE SALOU

wearetriathlon!



June 2, 2024



MIDDLE DISTANCE



SHORT DISTANCE



-25€

DISCOUNT

Use the code:

BCN2023

Valid until November 23, 2023
or sold out

www.challenge-salou.com



ORGANIZADOR



ORGANIZACIÓN EJECUTIVA



PATROCINADORES OFICIALES



COLABORADORES



COLABORADORES TÉCNICOS



MEDIOS OFICIALES

