



CHALLENGE
BARCELONA
TRIATLÓ

GUIA DE **L'ATLETA**

25-26
OCTUBRE
2025



Ajuntament de
Barcelona



www.triathlon.barcelona

ÍNDEX

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

PROGRAMA	4
MAPA GENERAL	7
RECOLLIDA PACK DE L'ATLETA	8
TRI EXPO	9
BOSES DE TRANSICIÓ	11
CHECK-IN	12
ÀREA DE TRANSICIÓ - BOX	15
NORMES I REGLAMENT	16
RECORREGUT NATACIÓ	17
TRANSICIÓ 1 DE NATACIÓ A CICLISME	19
RECORREGUT CICLISTA	20
DRAFTING CIRCUIT CICLISTA	27
AVITUALLAMENTS CIRCUIT CICLISTA	28
TRANSICIÓ 2 - DE CICLISME A CURSA A PEU	29
RECORREGUT CURSA A PEU	31
AVITUALLAMENTS CURSA A PEU	32
TEMPS DE TALL	33
SERVEIS POST - META	35
CHECK-OUT	37
PREMIS	38
RESULTATS EN DIRECTE	40
THE CHAMPIONCHIP	42
EQUIPS RELLEUS	43
MODALITAT PARELLES	45
RECOMANACIONS DE SALUT	46
PLANS ALTERNATIUS	49
MESURES AMBIENTALS	50



CHALLENGE FAMILY

RACE CALENDAR 2025/26

	CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA  SPAIN, 26 APR 2025	MIDDLE
	CHALLENGE TAIWAN  TAIWAN, 26 APR 2025	LONG MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE GALLIPOLI  TÜRKIYE, 4 MAY 2025	MIDDLE
	CHALLENGE CESENATICO  ITALY, 11 MAY 2025	MIDDLE
	CHALLENGE SALOU  SPAIN, 11 MAY 2025	MIDDLE
	THE CHAMPIONSHIP  SLOVAKIA, 18 MAY 2025	 MIDDLE
	CHALLENGE ST PÖLTEN  AUSTRIA, 25 MAY 2025	MIDDLE
	LOTTO CHALLENGE GDAŃSK  POLAND, 22 JUN 2025	MIDDLE
	CHALLENGE SANDEFJORD  NORWAY, 29 JUN 2025	MIDDLE
	CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE  AUSTRIA, 29 JUN 2025	MIDDLE
	SAIL CHALLENGE CAP QUÉBEC  CANADA, 29 JUN 2025	MIDDLE OLYMPIC
	DATEV CHALLENGE ROTH  GERMANY, 6 JUL 2025	LONG
	CHALLENGE NEW JERSEY STATE  USA, 20 JUL 2025	OLYMPIC
	CHALLENGE TURKU  FINLAND, 27 JUL 2025	MIDDLE
	CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM  KOREA, 17 AUG 2025	MIDDLE
	CHALLENGE SAMARKAND  UZBEKISTAN, 24 AUG 2025	MIDDLE
	CHALLENGE FORTALEZA  BRAZIL, 31 AUG 2025	MIDDLE

	CHALLENGE MALAYSIA  MALAYSIA, 31 AUG 2025	MIDDLE
	CHALLENGE BEIJING  CHINA, TBC SEP 2025	OLYMPIC
	SAIL CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL  CANADA, 7 SEP 2025	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM  NETHERLANDS, 13 SEP 2025	LONG MIDDLE
	CHALLENGE SANREMO  ITALY, 21 SEP 2025	MIDDLE
	CHALLENGE VIEUX BOUCAU  FRANCE, 11 OCT 2025	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE PEGUERA MALLORCA  SPAIN, 18 OCT 2025	MIDDLE
	CHALLENGE FORTE VILLAGE SARDINIA  ITALY, 26 OCT 2025	MIDDLE
	CHALLENGE BARCELONA  SPAIN, 26 OCT 2025	MIDDLE
	CHALLENGE XIAMEN  CHINA, 2 NOV 2025	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE CANBERRA  AUSTRALIA, 15-16 NOV 2025	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE FLORIANÓPOLIS  BRAZIL, 6 APR 2025	MIDDLE
	CHALLENGE ISRAMAN  ISRAEL, 30 JAN 2026	LONG MIDDLE
	CHALLENGE SIR BANI YAS  ABU DHABI, 30 JAN - 1 FEB 2026	LONG MIDDLE OLYMPIC
	GALLAGHER INSURANCE CHALLENGE WĀNAKA  NEW ZEALAND, 21 FEB 2026	MIDDLE
	GDANSK MARATHON  POLAND, 19 APRIL 2026	MARATHON



ALL RACES ARE QUALIFICATION
RACES FOR THE CHAMPIONSHIP

PROGRAMA

DIVENDRES 24 D'OCTUBRE

HORA	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
15:00 – 19:00	TRI EXPO	<u>CEM La Mar Bella</u>
15:00 – 19:00	Lliurement dorsals i obsequis participant	<u>TRI EXPO</u>

DISSABTE 25 D'OCTUBRE

HORA	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
9:00 – 18:00	TRI EXPO	<u>CEM La Mar Bella</u>
9:00 – 18:00	Lliurement dorsals i obsequis participant	<u>TRI EXPO</u>
9:00 – 19:00	CHECK-IN (Àrea de Transició – Box)	<u>Pistes d'Atletisme de la Mar Bella</u>
10:00	1ª Sortida – Aquathlon	<u>Platja de la Mar Bella</u>
10:15	2ª Sortida – Open Water 1.900m	<u>Platja de la Mar Bella</u>
10:30	3ª Sortida – Open Water 3.800m	<u>Platja de la Mar Bella</u>
11:30	Reunió tècnica atletes PRO Middle Distance (Castellà)	<u>CEM La Mar Bella</u>
12:00	Reunió tècnica atletes PRO Middle Distance (Anglès)	<u>CEM La Mar Bella</u>

IMPORTANT: El diumenge no es podrà recollir el dorsal.
 El CHECK-IN de bicis deberá realizarse el sábado. Solo en casos excepcionales se podrán entrar las bicis el domingo.

ATENCIÓ: A la matinada de diumenge hi ha canvi d'hora, a les 3:00 seran les 2:00.
 Podràs descansar 1 hora més!

PROGRAMA

DIUMENGE 26 D'OCTUBRE

HORA	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
6:30	Obertura CHECK-IN (Àrea de Transició – Box)	<u>Pistes d'Atletisme de la Mar Bella</u>
6:30 – 15:00	Guarda-roba	<u>CEM La Mar Bella</u>
7:15 – 14:00	Tancament del trànsit i l'accés amb vehicle	
7:50	1ª Sortida – Federats + Relleus + Parelles – Sprint	<u>Platja de la Mar Bella</u>
7:52	2ª Sortida – No Federats individuals – Sprint	<u>Platja de la Mar Bella</u>
8:15	3ª Sortida – Masculina – PRO Middle	<u>Platja de la Mar Bella</u>
8:17	4ª Sortida – Femenina – PRO Middle	<u>Platja de la Mar Bella</u>
8:20	5ª Sortida – Grups d'Edat – Middle	<u>Platja de la Mar Bella</u>
8:38	Cap de cursa del Middle finalitza la natació	<u>Platja de la Mar Bella</u>
8:50	Cap de cursa del Sprint finalitza la prova	<u>Passeig Marítim del Bogatell</u>
9:30	Lliurament de premis – Sprint	<u>Passeig Marítim del Bogatell</u>
9:45	6ª Sortida – Junior Challenge	<u>Platja de la Mar Bella</u>
10:35	Cap de cursa del Middle finalitza el ciclisme	<u>Pistes d'Atletisme de la Mar Bella</u>
11:45	Cap de cursa del Middle finalitza la prova	<u>Passeig Marítim del Bogatell</u>
12:30	Lliurament de premis – PRO Middle	<u>Passeig Marítim del Bogatell</u>
14:00	Lliurament de premis – Grups d'Edat Middle	<u>Passeig Marítim del Bogatell</u>
9:30 – 17:00	CHECK-OUT (Àrea de Transició – Box)	<u>Pistes d'Atletisme de la Mar Bella</u>



FINISHER®

SALUD Y NUTRICIÓN DEPORTIVA



SUPLEMENTACIÓ
NUTRICIONAL OFICIAL

www.finisher.es



**KERN
PHARMA**

EQUIPO UCI PRO TEAM



MAPA GENERAL

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



RECOLLIDA PACK DE L'ATLETA

UBICACIÓ

A la TRI EXPO, ubicada en el CEM la Mar Bella
Av. del Litoral, 86-96, de Barcelona

HORARIS

- Divendres 24 d'octubre de 15:00 a 19:00
- Dissabte 25 d'octubre de 09:00 a 18:00

QUÈ NECESSITES PER RECOLLIR EL TEU DORSAL?

- El teu DNI o Passaport.
- La teva llicència de triatló (Federació), en el cas de no haver pagat l'assegurança de dia.
- Si vols recollir el d'un altre participant has de presentar una autorització o la imatge del DNI a través del telèfon.

IMPORTANT: Si durant el procés d'inscripció a la cursa no vas pagar l'assegurança de dia, en el moment de recollir el Pack de carrera hauràs de mostrar la teva llicència federativa. Si no la presentes, hauràs d'abonar els 10€ corresponents a l'assegurança de dia mitjançant targeta de crèdit o dèbit per poder recollir el teu dorsal.

MATERIAL QUE SE'T LLIURARÀ

- **Polsera amb el teu número de dorsal** (és unipersonal).
- **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).
Nota: Els i les participants de la Middle Distance tindran 2 adhesius que han de col·locar un a la bossa de bici i un altre adhesiu a la bossa de la cursa a peu.
- **Bossa negra pel material de bici** (només participants Middle Distance).
- **Bossa vermella pel material de la cursa a peu** (només participants Middle Distance).
- **Casquet de natació** (del color de la teva sortida).
- **Xip**, a retornar al final de la prova (ÉS OBLIGATORI retornar-lo si no tindrà un cost de 15€).
- Disposaràs d'imperdibles per si en necessites.

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

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 Challenge Barcelona Triatló amb merchandising de la prova. L'entrada és gratuïta i està oberta a participants, acompanyants i qualsevol amant de l'esport.

UBICACIÓ

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

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

HORARIS

- Divendres 24 d'octubre de 15:00 a 19:00
- Dissabte 25 d'octubre de 9:00 a 18:00

IMPORTANT: Disposaràs de servei mecànic per resoldre avaries de la teva bicicleta a la carpa de ORBIKES



DAVIMA

rent a car

dte.
20%
lloguer

CODI PROMO: **TRIBCN25**

Oferta disponible: 01/10/2025-31/03/2026

#DavimaMobilityPartner

BOSSES DE TRANSICIÓ

IMPORTANT: aquest apartat és exclusiu pels i les participants de la MIDDLE DISTANCE, els i les participants de les modalitats SPRINT, AQUATHLON, JUNIOR CHALLENGE i OPEN WATER no disposen de bosses de transició.

Durant el procés de recollida de dorsals i el pack de cursa a la TRI EXPO, rebràs 2 bosses de transició de diferents colors (negre i vermell). A més, en el sobre on hi ha el teu dorsal hi trobaràs un full amb adhesius amb el teu número de dorsal, que hauràs de col·locar a la casella blanca de cada bossa abans de deixar-les a l'àrea de transició, perquè quedin ben identificades.

- **Bossa negra (de ciclisme):** és per guardar tot el material que vagis a utilitzar en el segment ciclista i que no es pot quedar fixat a la bicicleta. Aquesta bossa el dia de la cursa estarà penjada en el teu penjador, corresponent al teu número de dorsal, ubicat a la línia de carpes que trobaràs a la zona de transició. Després del recorregut de natació, hauràs de dirigir-te a les carpes, trobar el número de dorsal amb la teva bossa, treure tot el material de ciclisme i deixar en ella el teu material de natació (ulleres, casquet de bany, neoprè, etc.) dins d'aquesta bossa. Hauràs de tornar a deixar la bossa en el mateix lloc on l'has trobada, és a dir, penjada en el teu penjador corresponent. En cap cas ho pots deixar al terra.
NOTA: El casc de la bici, abans d'iniciar la prova, es pot deixar ben subjectat en el manillar de la bicicleta. Després de finalitzar el segment ciclista ha d'anar dins la bossa vermella.
- **Bossa vermella (de cursa a peu):** conté tot el teu material per la cursa a peu, i el podràs recollir una vegada hakis finalitzat el segment de ciclisme. A les carpes ubicades a la zona de Transició, a dalt de la bossa negra amb el teu número de dorsal trobaràs la teva bossa vermella penjada, que l'hauràs deixat tu mateix el dia abans o el mateix dia de la prova abans de començar. Quan finalitzis el ciclisme i agafis la teva bossa vermella, retira tot el material per la cursa a peu, posa a la bossa el material que hakis utilitzat en el ciclisme (casc, ulleres, gps, etc.) i torna a col·locar la bossa en el mateix lloc on l'has trobada.
- La bossa que tu vulguis deixar en el guarda-roba l'hauràs de portar tu i l'hauràs de identificar amb un adhesiu que trobaràs en el sobre del Pack de cursa, que haurà d'anar col·locat a la nansa de la bossa. El Guarda-roba estarà ubicat en el Pavelló on el divendres i dissabte ha estat ubicada la TRI EXPO.

QUAN PUC RECOLLIR LES MEVES BOSSES

Podràs recollir aquestes bosses quan acabis la teva cursa a la zona de Transició i Pavelló des de les 13:30 a les 17:00.

IMPORTANT: la organització no es fa responsable de possibles pèrdues del contingut de les bosses. No deixis objectes de valor en el seu interior.

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 utilitzaràs durant la competició. Només material imprescindible. El CHECK-IN és obligatori per totes les modalitats del Challenge Barcelona Triatló.

IMPORTANT: Has de tenir en compte que no podràs realitzar el CHECK-IN de la bici el mateix dia de la cursa. El dia de la cursa només podràs portar les bosses de Transició, la bossa pel guarda-roba i altres complements que necessitis.

HORARIS

- Exclusiu AQUATHLON dissabte de 9:00 a 9:50.
- Dissabte de 10:00 a 19:00, per la resta de modalitats.
- Diumenge a partir de les 6:30, només per deixar material com bidons o bosses, NO BICIS.

IMPORTANT: revisa els horaris específics de la teva modalitat. 20' abans de l'inici de la prova i fins que l'últim participant d'aquella modalitat finalitzi el tram ciclista no es podrà accedir a la zona de transició. Cada modalitat té un box independent.

UBICACIÓ

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

L'accés es fa per dins el Pavelló, PORTA E.

MATERIAL QUE HAS DE PORTAR PER FER EL CHECK-IN

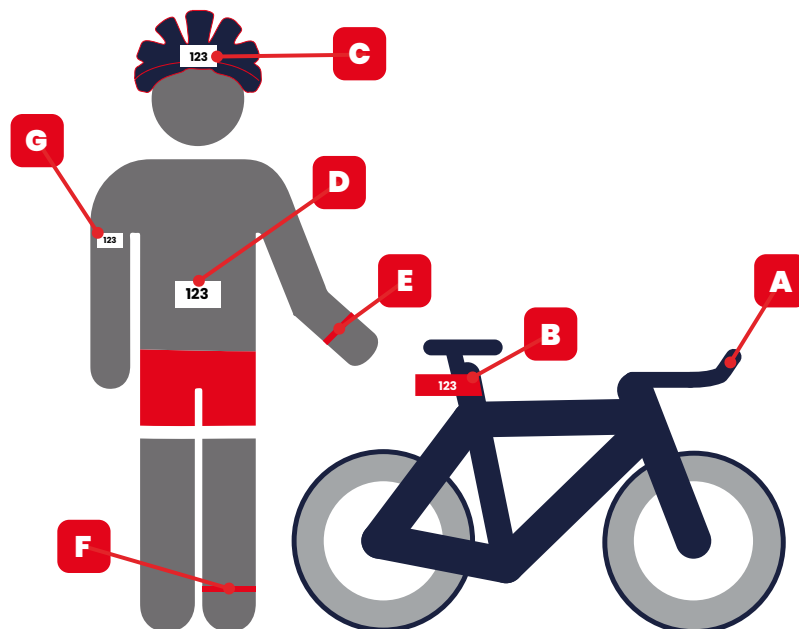
- **Polsera**, posada en el canell.
- **Xip**, col·locat en el turmell.
- **Dorsal** amb cinta porta dorsal o imperdibles. Visible per comprovar-lo.
- **Casquet de natació**, visible per comprovar-lo.
- **Bicicleta amb l'adhesiu** a la tija del seient.
- **Casc de bici** amb l'adhesiu col·locat (a la part frontal i costat esquerra).
- **Bossa negra**, amb el material de ciclisme (només Middle Distance).
- **Bossa vermella**, amb el material de cursa a peu (només Middle Distance).

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. El guarda-roba està ubicat dins del pavelló.

CHECK-IN

COM COL·LOCAR EL MATERIAL

- A.** Prohibit portar acoblaments i/o banyes en el manillar de la bicicleta. Només està permès a la Middle Distance.
- 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.
- G.** Calcomania dorsal: ha d'anar col·locat a la part superior del braç esquerre. Només a la MIDDLE DISTANCE.



MOLT IMPORTANT: El xip s'ha de retornar un cop finalitzada la prova. En el cas de no fer-ho, tindràs 5 dies per fer-ho arribar a l'organització. Si transcorregut aquests dies no l'has entregat se't cobraran 15€.



Salut!

Des de
32,54 €

Infinity Sport

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

- Fins a dues quotes gratuïtes.
- Fins a un 20% Dte. Familiar.
- Promoció vàlida fins al 20 de gener del 2026.

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

aTLāNTIDA
ASSEGURANCES

Salut! (de l'ā a la z)

ÀREA DE TRANSICIÓ - BOX

QUÈ ÉS?

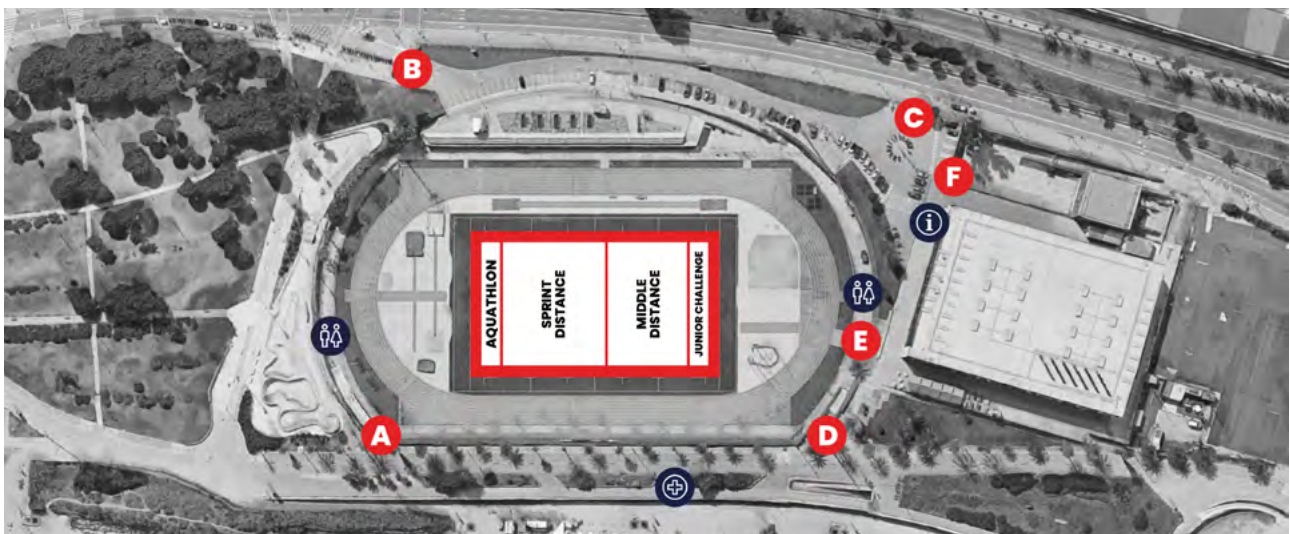
És el recinte on tindràs custodiat tot el material (bicicleta, casc, banyes, etc.) que utilitzaràs durant la competició i en el qual disposes d'un lloc exclusiu per tu, numerat amb el teu dorsal.

UBICACIÓ

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

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- L'accés a l'àrea de transició per fer el **CHECK-IN** serà per la **PORTA E**, accedint per dins el pavelló.
- L'accés a l'àrea de transició per fer el **CHECK-OUT**, un cop finalitzada la teva prova, serà per la **PORTA E**, accedint per dins el Pavelló. Després de fer el **CHECK-OUT** hauràs de sortir per la **PORTA D**.
- Abans d'iniciar la prova, la **SORTIDA** de l'àrea de transició es farà per la **PORTA E**, per dirigir-te al punt d'inici de la natació.
- 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 en contacte amb la bicicleta hauràs de portar el casc lligat i ben col·locat.
- **MOLT IMPORTANT:** no pot entrar cap acompanyant a l'àrea de transició. Només hi podran accedir els i les participants que vagin acreditades amb la polsera corresponent.
- **IMPORTANT:** estigues atent/a als horaris establerts per poder realitzar el **CHECK-IN**, entrada del material a l'àrea de transició, i el **CHECK-OUT**, retirada del material de competició de la zona de transició.



NORMES I REGLAMENT

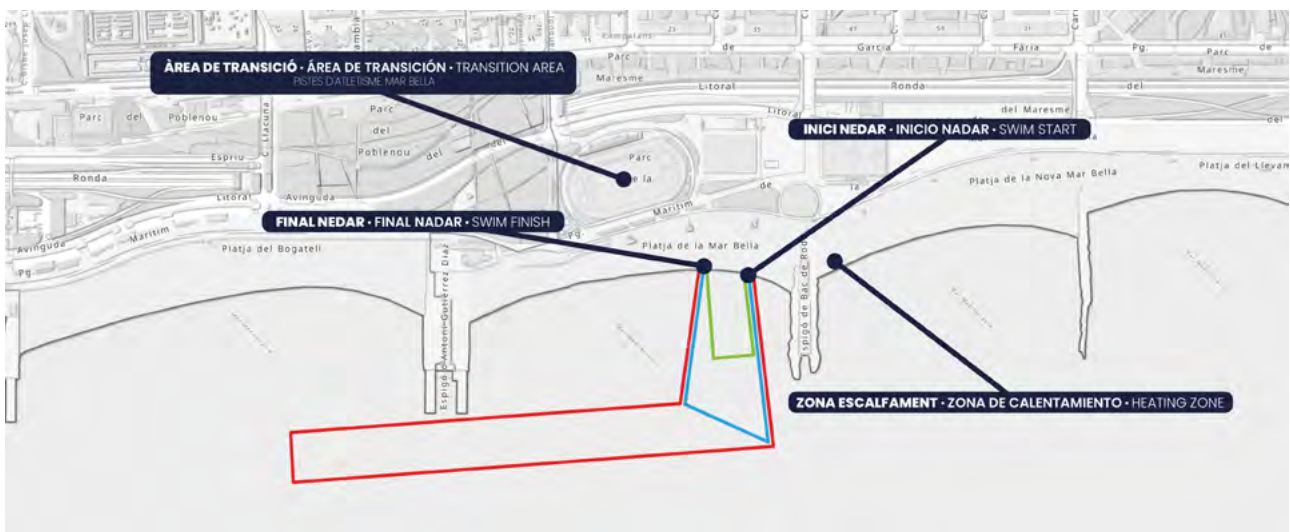
- Challenge Barcelona Triatló es regeix pel reglament aprovat per la Federació Espanyola de Triatló (FETRI) i la ITU.
- Tots i totes les participants de la prova estaran el dia de la carrera assegurats en el marc de l'assegurança genèrica d'accidents de la Federació o de la llicència de dia que contracte l'organització.
- IMPORTANT: si un participant NO FEDERAT no contracta l'assegurança de dia i és atès pel personal mèdic de la prova o en un hospital públic o privat haurà d'assumir per ell mateix les despeses econòmiques ocasionades. La Organització no es farà responsable.
- Els oficials tenen el dret a desqualificar als i les participants per raons de mal comportament abans, durant o després de la prova.
- A més, els directors de cursa tenen el dret a retirar als i les participants de la cursa amb el fi de protegir la seva salut personal, per exemple, per raons mèdiques.
- Hauràs d'atendre les indicacions, instruccions i normes establertes, també a les indicacions i ordres dels voluntaris i oficials, si no ho fas, podràs ser desqualificat de la prova.
- Per últim, en aquesta prova:
 - No està permès el drafting, anar a roda, en el segment ciclista a la MIDDLE DISTANCE. Si que està permès a la resta de modalitats.
 - No està permès portar acoblaments o banyes en el manillar de la bicicleta a les Modalitats SPRINT i JUNIOR CHALLENGE. Si que està permès a la MIDDLE DISTANCE.
 - No està permès tirar residus a les zones no designades per aquest concepte, serà motiu de desqualificació.

RECORREGUT 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.
- Els i les participants prenen la sortida per ordre de modalitat, número de dorsal i color de casquet de natació.
- Al finalitzar el segment de natació disposaràs d'un avituallament d'Aigües de Barcelona.
- **MOLT IMPORTANT:** els i 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 i les participants de les proves OPEN de les distàncies Middle i Sprint 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 8 persones cada 5 segons, per evitar aglomeracions a l'inici de la prova i una major seguretat pels i les participants.
- **BOIES DE GIR I ORIENTACIÓ:** les boies vermelles de Challenge Family són les boies de gir i les Boies de Quintana ROO són boies de referència del recorregut. Fixa't bé abans de començar la prova.

- MIDDLE: 1.900m (1 volta) ● SPRINT i AQUATLÓ: 750m (1 volta) ● JUNIOR CHALLENGE: 300m (1 volta)
- OPEN WATER 1,9K: 1.900m (1 volta) ● OPEN WATER 3,8K: 3.800m (2 voltes)



ALL SPEED. NOTHING LESS.



ENTER TO WIN

QUINTANA ROO

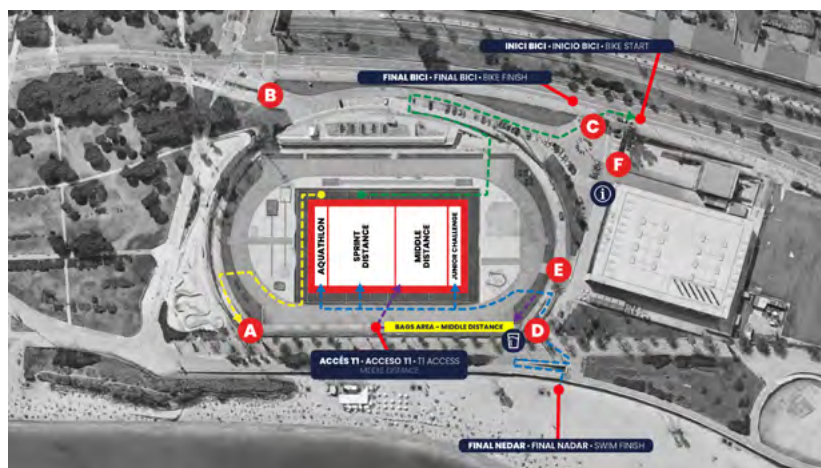


CHALLENGE
BARCELONA

TRANSICIÓ 1 DE NATACIÓ A CICLISME

- Després de sortir de l'aigua, hauràs de recórrer uns 150m des de la sorra de la platja fins l'entrada a la zona de transició (Pista d'Atletisme de la Mar Bella).
- Just a la porta d'entrada a la T1 – Zona de transició trobaràs un avituallament amb aigua, per poder-te hidratar i refrescar-te.
- Un cop accedeixes a dins la T1 has de tenir en compte d'accedir al box de la teva modalitat el qual estarà indicat amb cartells i els voluntaris també t'ajudaran.
- En el cas de la Middle Distance, has de tenir en compte el següent:
 - Els i les participants hauran d'accedir a les carpes habilitades amb les bosses de transició per agafar el material de ciclisme i deixar a la bossa el material de la natació.
 - El canvi de roba només es pot realitzar dins la zona de carpes.
 - Després de canviar-se deixar la bossa penjada al mateix lloc on l'has trobat i després ja et pots dirigir el lloc on tens la teva bicicleta.
 - Les sabates de ciclisme i el casc els pots deixar subjectats a la teva bicicleta, però en cap cas en el terra de la zona de transició. Les ampolles també es poden deixar col·locades en el porta bidons de la bicicleta.
- Has de tenir en compte que sempre que estiguis en contacte amb la bicicleta, has de portar el casc ben col·locat i lligat, abans de començar a pedalar.
- IMPORTANT: no et pots pujar a la bicicleta fins que no arribis a la carretera, és a dir, fora del recinte, estarà senyalitzat amb cartells i amb voluntaris i oficials de la federació.
- Si tens algun problema o avaria amb la bicicleta, tens el servei mecànic de ORBIKES que et podran solucionar el problema.

T1 - CIRCULACIÓ DE NATACIÓ A CICLISME O NATACIÓ / CURSA (EN EL CAS DE L'AQUATHLON)

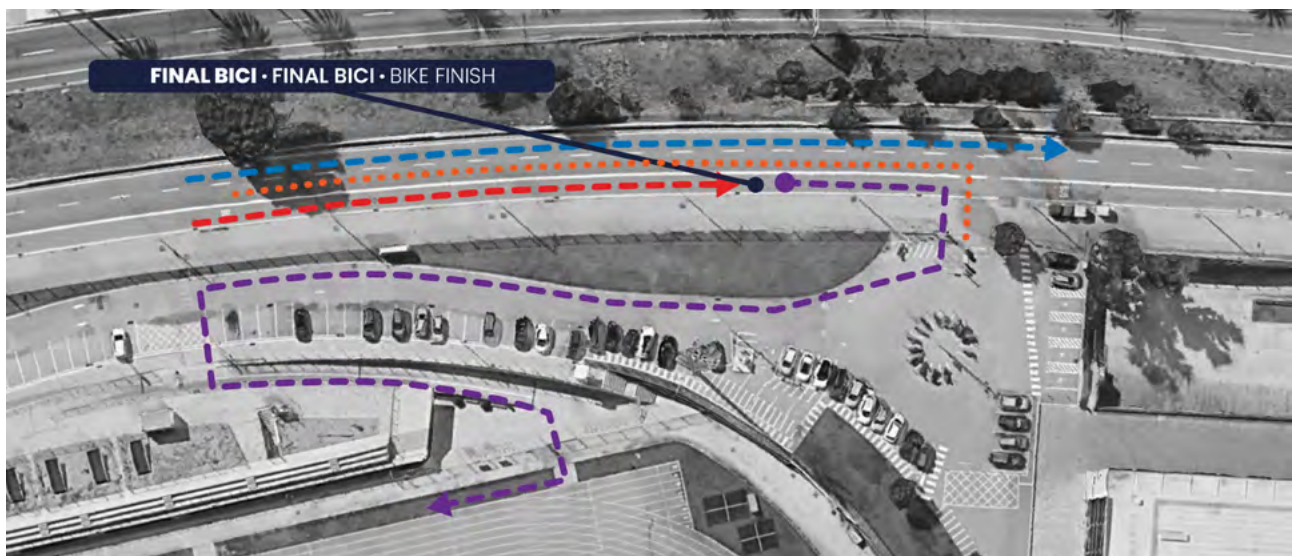


RECORREGUT CICLISTA

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

A LA MODALITAT SPRINT I JUNIOR CHALLENGE:

- Està permès l'ús de BTT.
- Està **PROHIBIT** portar en el manillar acoblaments i/o banyes.
- Està permès anar a roda d'altres participants (permès entre participants de diferent sexe).
- El **punt de muntatge i desmuntatge de la bici** estarà senyalitzat amb una línia al terra i jutges amb una bandera i xiulet t'indicaràn quan pots pujar o baixar de la bicicleta.
- **Per temes de seguretat no hi haurà avituallament en el segment ciclista.**
- **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). Et mostrem imatge del punt.

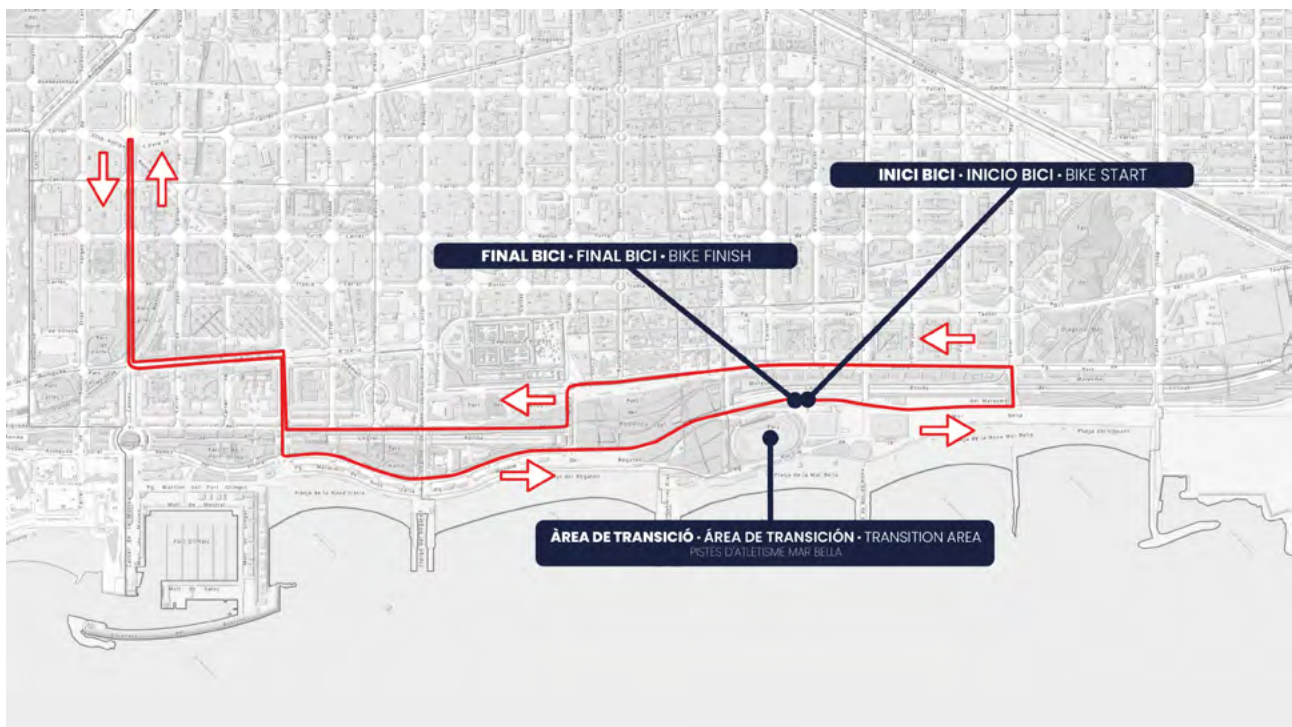


- La **línia vermella discontinua** (costat dret o mar de la carretera) és el recorregut que han de realitzar els/les participants que ja han realitzat les voltes de ciclisme i han d'accedir a boxes per iniciar la cursa a peu.
- La **línia blava discontinua** (costat esquerra o muntanya de la carretera) 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 – SPRINT I JUNIOR CHALLENGE

INICI – CEM Mar Bella – Av. Litoral (Direcció Besós) – c/ Selva de mar – Pg. Garcia Faria – Pg. Calvell – c/ Llacuna – c/ Salvador Espriu – c/ Arquitecte Sert – Av. Nova Icària (costat muntanya) – c/ de la Marina (sentit muntanya) – c/ de la Marina (sentit Mar) – Av. Nova Icària (costat mar) – c/ Arquitecte Sert – Av. Litoral – CEM Mar Bella – **FINAL O INICI DE VOLTA.**



SPRINT: 3 voltes de 6,7 km = 20,1 km
JUNIOR CHALLENGE: 1 volta de 6,7 km

IMPORTANT: No es poden portar acoblaments ni banyes al manillar

GARMIN.

ELS QUILOMETRES QUE ET DEFINEIXEN

COMENÇA AMB FORERUNNER®



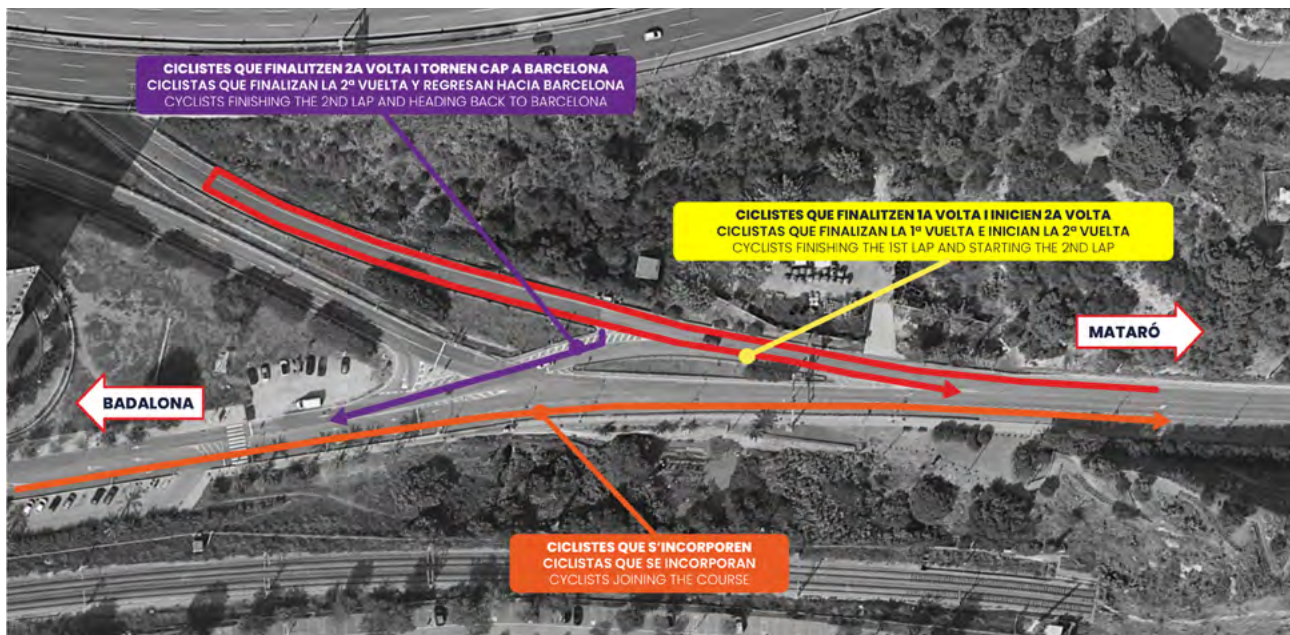
ELS FORERUNNER SÓN SMARTWATCHS QUE ESTAN DISSENYATS PER A CORREDORS QUE PERSEGUEIXEN OBJECTIUS, QUE FAN SACRIFICIS I GAUDEIXEN DEL VIATGE.

© Garmin Ltd. Garmin Ltd. o les seves filials. Tots els drets reservats.

RECORREGUT CICLISTA

A LA MODALITAT MIDDLE:

- **NO està permès el Drafting** (anar a roda entre participants).
- **Està permès portar acoblaments en el manillar.**
- **No està permès l'ús de BTT o bicicletes de muntanya, només bicicletes de carretera.**
- 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'indican quan pots pujar o baixar de la bicicleta.
- Al llarg del recorregut trobaràs agents de policia, equip de voluntaris i personal auxiliar que et podran donar instruccions per garantir la teva seguretat en tot moment.
- Punts de tall del sector ciclista, tots aquells participants que superin aquests temps de tall seran desqualificats de la cursa.
 - km. 9 – 10:10 (inici 1ª volta)
 - Km. 41 – 11:35 (Inici 2ª volta)
 - Km. 88 – 13:40 (final ciclisme)
- PRECAUCIÓ en el primer tram d'enllaç on hi ha un sol carril pels ciclistes (km. 1 al km. 9).
- PRECAUCIÓ en el punt de final de 1ª i 2ª volta (mapa del punt).



- Disposaràs d'un servei de mecànic de bicicletes a la zona de transició i en els punts d'avituallament del segment ciclista.

RECORREGUT CICLISTA

SEGMENT CICLISTA – MIDDLE DISTANCE



MIDDLE:

tram 9 km + 2 voltes de 32 km + tram final de 15 km = 88 km

RECORREGUT CICLISTA

SEGMENT CICLISTA – MIDDLE DISTANCE

INICI – CEM Mar Bella – Av. Litoral – Sant Adrià del Besòs – Av. Camp de la Bota – c/ Eduard Maristany – Badalona – Pg. Marítim de Badalona – Riera de Canyadó (pas subterrani) – C/ Orient – C/ del Pomar Baix – Montgat – c/ Marina – INICI 1ª VOLTA (cruïlla N-II amb c/ Marina) – N-II (sentit Nord) – El Masnou – Premià de Mar – Vilassar de Mar – Cabrera de mar – C-31F sentit nord (carril esquerra per pujar) – C-31F sentit nord (carril dret per baixar) – N-II sentit nord – Mataró – Punt de Retorn (N-II Pk 645 – N-II (sentit Sud) – Mataró – Cabrera de mar – Vilassar de Mar – Premià de Mar – El Masnou – Montgat – Cruïlla N-II amb c/ Marina – INICI 2ª VOLTA – N-II (sentit Nord) – Montgat – El Masnou – Premià de Mar – Vilassar de Mar – Cabrera de mar – C-31F sentit nord (carril esquerra per pujar) – C-31F sentit nord (carril dret per baixar) – N-II sentit nord – Mataró – Punt de Retorn (N-II Pk 645 – N-II (sentit Sud) – Mataró – Cabrera de mar – Vilassar de Mar – Premià de Mar – El Masnou – Alella – Montgat – FINAL 2ª VOLTA (cruïlla N-II amb c/ Marina) – C/ Marina – Badalona – c/ Pomar Baix – c/ Orient – C/ Riera de Canyadó (Pas subterrani) – Pg. Marítim de Badalona – c/ Eduard Maristany – Av. Camp de la Bota – Av. Litoral – C/ Bac de Roda – Pg. Garcia Faria – Pg. Calvell – c/ Llacuna – Av. Salvador Espriu – C/ Arquitecte Sert – Av. Nova Icària – c/ Marina (sentit muntanya) – c/ Marina (sentit mar) – Av. Nova Icària – c/ Arquitecte Sert – Av. Litoral – CEM Mar Bella – **FINAL**

*La*trucada de la ____ Soledat



La soledat no es veu, *se sent*

DRAFTING CIRCUIT CICLISTA

APARTAT EXCLUSIU DE LA MODALITAT MIDDLE DISTANCE

- Està prohibit el drafting tant a un altre triatleta com a altres tipus de vehicle en el recorregut.
 - 20 metres CATEGORIA PRO.
 - 12 metres GRUPS D'EDAT.
- És l'atleta que s'aproxima, des de qualsevol posició, a un altre atleta, el que té la responsabilitat d'evitar el drafting.
- Drafting significa: anar a roda o entrar amb la bicicleta a la zona considerada com "Zona de drafting".
 - 20 m (PRO) O 12 m (GE) lineals comptats des del extrem de la roda davantera. Un esportista podrà entrar a la zona drafting d'un altre esportista per avançar-lo, aquesta maniobra comptarà amb un màxim de 40 segons (PRO) o 25 segons (GE).
- Un esportista pot entrar a la zona de drafting de un altre esportista, en les següents circumstàncies:
 - Si avança abans de 40" (PRO) o 25" (GE).
 - Per raons de seguretat.
 - 100 metres abans o després d'un avituallament o zona de transició.
 - A l'entrada o sortida de la zona de transició.
 - En girs pronunciats.
 - A les zones autoritzades pel delegat tècnic degut a diferents motius (carrils estrets...).
- Avançament:
 - Un atleta avança un altre quan la seva roda davantera sobrepassa la davantera de l'altre.
 - El ciclista avançat abandonarà la zona 'drafting' en els 15 segons següents al avançament.
 - Els esportistes han de mantenir-se a un costat del recorregut i no provocar bloquejos als esportistes que venen per darrere.
 - El Delegat Tècnic podrà indicar al briefing el costat pel qual es produiran els avançaments.

SANCIONS PER DRAFTING O BLOQUEIG

Durant el circuit de ciclisme, els Oficials Tècnics poden mostrar 2 targetes diferents (blava i groga).



Infracció de drafting: Si reps una targeta blava, hauràs d'aturar-te al següent penalty box durant 2 minuts.



Altres infraccions (bloquejar, llençar deixalles, etc.): Si reps una targeta groga, hauràs d'aturar-te al següent penalty box durant 30 segons.



=

Targeta vermella o 3 targetes blaves: Si reps 3 targetes blaves o una targeta vermella, seràs desqualificat de la cursa.

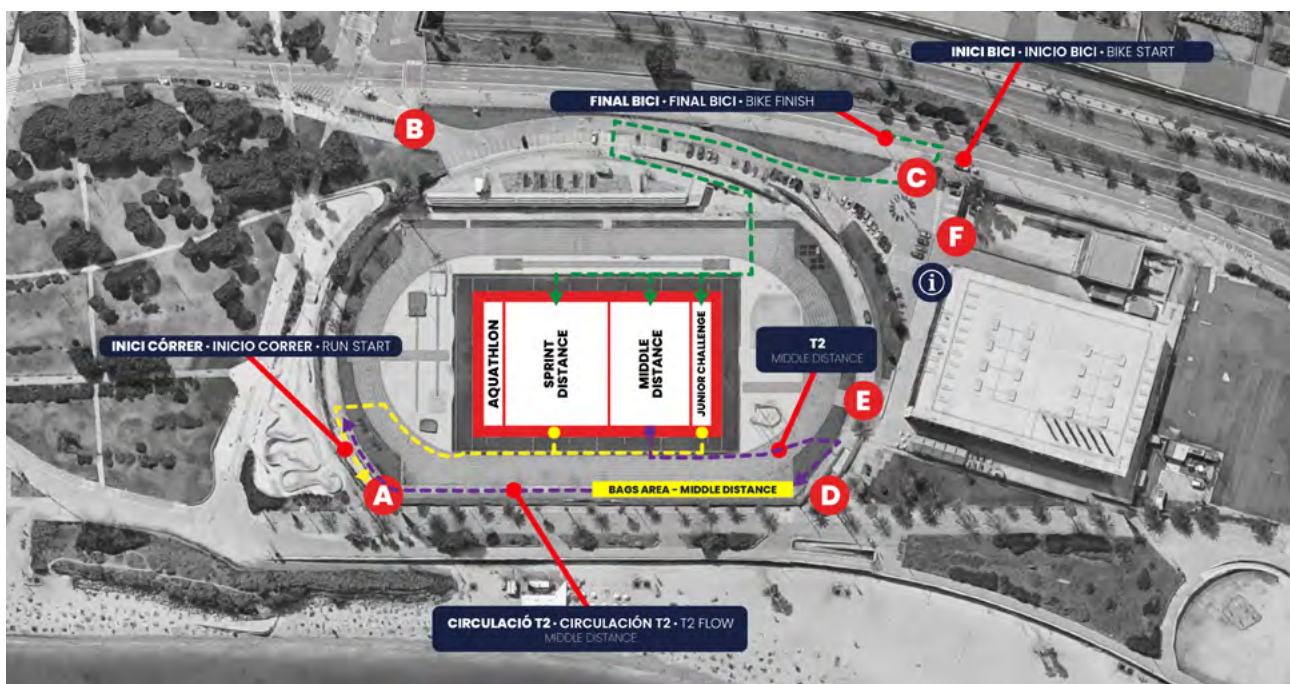
AVITUALLAMENTS CIRCUIT CICLISTA

- Només hi haurà avituallaments en el segment ciclista a la **Middle Distance**. Per raons de seguretat no hi haurà avituallaments en el tram de bicicleta a les modalitats Sprint i Junior Challenge.
- Els **punts d'avituallament** estaran ubicats a:
 - Km. 12,4
 - Km. 37,6
 - Km. 44,2
 - Km. 69,4
- Els **productes** que trobaràs en els avituallaments són els següents i te'ls trobaràs en aquest ordre:
 - Plàtans
 - Gels by Finisher
 - Barretes by Finisher
 - Bidons Iso by Finisher
 - Bidons aigua by Viladrau
- En els avituallaments hi haurà un cabina de WC per si ho necessites.
- Si necessites ajuda mèdica, posa't en contacte amb algun dels nostres voluntaris y ell/a avisarà als serveis sanitaris.
- Hi haurà zones delimitades per l'eliminació dels residus dels avituallaments. Estaran ubicats sempre abans dels avituallaments. Per respecte mediambiental, hauràs de tirar els teus residus en aquestes zones. L'incompliment d'aquestes instruccions suposarà l desqualificació directe.
- Preparat abans d'arribar als avituallaments. Els voluntaris t'entregaran els productes quan passis pel seu lloc.
- Si us plau vigila i evita situacions perilloses!

TRANSICIÓ 2 DE CICLISME A CURSA A PEU

- Un cop has finalitzat el tram de bicicleta hi haurà un punt on els voluntaris i/o oficials de la prova t'indiquen on has de baixar de la bicicleta. A partir d'aquell punt hauràs d'anar amb la bicicleta el teu costat i el casc lligat, fins arribar al teu lloc corresponent al teu dorsal i modalitat per deixar la bicicleta.
- Un cop has penjat la bicicleta al rack ja pots canviar-te i col·locar-te les banyes i iniciar al tram de cursa peu de la prova. Segueix les indicacions dels voluntaris/es com de les senyals informatives.
- És important que abans d'iniciar la prova tinguis clar les entrades i sortides de la zona de transició.
- El proper punt d'avituallament que trobaràs està a 300m de l'inici de la cursa a peu.
- Pel que fa als i les participants de la Middle Distance han de tenir en compte el següent:
 - Un cop han penjat la bicicleta al rack han de dirigir-se a la zona de carpes.
 - Allà han d'agafar la seva bossa vermella, retirar el material per la cursa peu i col·locar el material de ciclisme a dins (casc, ulleres, etc.).
 - Quan ja ens hem canviat tornem a penjar la bossa vermella en el seu lloc corresponent i ja podem sortir de la zona de transició i iniciar la cursa a peu.
 - Les sabatilles poden quedar penjades als pedals de la bicicleta.

T2 - CIRCULACIÓ DE CICLISME A CURSA A PEU





CON VITAMINA B6. DISFRUTA DEL JUEGO.

PAUSE IS POWER

La vitamina B6 contribuye a la función psicológica normal y a disminuir el cansancio y la fatiga. Las soluciones electrolíticas a base de hidratos de carbono mejoran la absorción de agua durante el ejercicio físico. Consumir como parte de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.

RECORREGUT CURSA A PEU

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- El circuit de cursa a peu es realitza pel passeig marítim de Barcelona, sempre va paral·lel al mar.
- Estigues atent/a al teu punt de gir, ja que varia depenent de la teva modalitat, i a les voltes que has de realitzar.
- En les modalitats Middle Distance i Aquatló a cada volta es passa per la recta de contra meta.
- Està **PROHIBIT llençar residus** fora dels espais delimitats pels avituallaments. Serà motiu de **desqualificació** directe.
- 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. La circulació del i la atleta és en sentit horari, a l'anglesa.
- ASPECTES IMPORTANTS:
 - El dorsal ha d'estar ben visible durant tot el recorregut i ubicat a la part davantera.
 - Control de voltes: disposarem de catifes de cronometratge per controlar els passos de volta i el punt de gir més llunyà.
 - Recorda que l'ús d'auriculars està prohibit durant tota la prova.
 - Els i les atletes us heu de mantenir a l'esquerra perquè els participants més ràpids puguin passar per la vostra dreta.
 - Els oficials i els voluntaris/es estaran presents al llarg del recorregut per controlar, indicar, etc. Si us plau, segueix les seves indicacions.



MIDDLE: 3 voltes de 7 km = 21 km
JUNIOR CHALLENGE: 1 volta de 1,5 km

SPRINT: 1 volta de 5 km
AQUATHLON: 2 voltes de 2,5 km

AVITUALLAMENTS CURSA A PEU

Per un millor triatge i reciclatge dels residus generats en els avituallaments de la cursa a peu al llarg del recorregut et trobaràs 2 tipus d'avituallaments, un on només trobaràs productes líquids i un altre punt on et trobaràs productes sòlids.

AVITUALLAMENTS AMB LÍQUIDS

- Gots d'aigua a càrrec d'Aigües de Barcelona
- Gots amb Iso by Finisher
- Gots de Red Bull

Nota: reconeixeràs cada producte, cada beguda té el got amb el logotip de la marca.

AVITUALLAMENTS AMB SÒLIDS

- Plàtans tallats per la meitat
- Gels by Finisher
- Barretes by Finisher
- Laminadures

Pel que fa els punts d'avituallament per modalitat seran els següents:

MODALITAT	AVITUALLAMENT LÍQUID	AVITUALLAMENT SÒLID
AQUATHLON	Km. 0,2 i 3	
JUNIOR CHALLENGE	Km. 0,2	
SPRINT	Km. 0,2 – 2,2 – 3,6	Km. 1,3 – 4,5
MIDDLE DISTANCE	1ª volta – Km. 0,2 – 2,2 – 5,1 2ª volta – Km 7,3 – 9,3 – 12,2 3ª volta – Km. 14,4 – 16,4 – 19,3	1ª volta – Km. 1,3 – 6 2ª volta – Km. 8,3 – 13,2 3ª volta – Km. 15,4 – 20,3

En els avituallaments hi haurà un cabina de WC per si ho necessites.

Si necessites ajuda mèdica, posa't en contacte amb algun dels nostres voluntaris/es i ell/a avisarà als serveis sanitaris.

Hi haurà zones delimitades per l'eliminació dels residus dels avituallaments. Per respecte mediambiental, hauràs de tirar els teus residus en aquestes zones. L'incompliment d'aquestes instruccions suposarà la desqualificació directe.

TEMPS DE TALL

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

	NATACIÓ + T1	CICLISME	T2 + CURSA A PEU	TOTAL
MIDDLE DISTANCE	1h 10'	3h 50'	2h 40'	7h 40'
AQUATHLON	35'	-	40'	1h 15'
SPRINT DISTANCE	35'	1h 05'	40'	2h 20'
JUNIOR CHALLENGE	15'	28'	12'	55'

Tots els i les 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 de la Middle Distance hi haurà 3 punts de tall durant el recorregut (estan especificats a l'apartat "RECORREGUT CICLISTA")

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 i les 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



**Junts som l'equip
guanyador.**

Vegana



0%
matèria
grassa



PRO+

Proteïna per als “esportistes” de la vida

SERVEIS POST – META

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

- Medalla finisher
- Aigua en got, a càrrec d'Aigües de Barcelona
- Bossa d'avituellament amb Red Bull, Powerade, Fuzetea, fruita i altres productes

Els i les participants de la Middle Distance disposaran d'un buffet de menjar i begudes a la carpa final de l'arribada

Disposaràs de servei de recuperació

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

CHALLENGE ACEPTADO.



RED BULL TE DA AALAS. 

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 BOX – Àrea de transició. Hi haurà una porta d'accés al BOX – Àrea de transició, PORTA F, 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: fins que l'últim ciclista participant d'una modalitat no hagi finalitzat el tram ciclista no es podrà realitzar el CHECK-OUT dels i les participants d'aquella modalitat – distància. 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.
- **Bosses de transició** (en el cas dels participants de la MIDDLE DISTANCE).

HORARI

- Depèn de la modalitat. Mira en el quadre inferior.
- Fora d'aquest horari es retirarà el material del BOX – Àrea de transició.



HORARIS - CHECK-OUT

MIDDLE	AQUATHLON	SPRINT	JUNIOR CHALLENGE
13:40 – 17:00	10:30 – 12:00	10:00 – 15:00	10:15 – 15:00

PREMIS

PREMIS EN METÀL·LIC (PRO MIDDLE DISTANCE)

Només optaran als premis en metàl·lic els i les triatletes registrats a la distància PRO Middle Distance. Els premis en metàl·lic per a la PRO Middle Distance ascendeixen a un total de 25.000 € per als 6 primers classificats (homes i dones).

LLOC	PREMI EN METÀL·LIC
1	5.000 €
2	2.900 €
3	1.900 €
4	1.200 €
5	900 €
6	600 €

PREMIS PER LA RESTA DE DISTÀNCIES

MIDDLE DISTANCE

Es lliurarà un trofeu al primer classificat i a la primera classificada de cada Grup d'Edat (GGEE) i un trofeu als 3 primers equips de relleus de cada categoria: Relleus mixtes, Relleus femenins i Relleus masculins.

Els 3 primers i les 3 primeres classificades de la classificació general de Grups d'Edat (GGEE) de la Middle Distance rebran una inscripció gratuïta per al Challenge Gdańsk 2026 (Polònia), en la modalitat Middle Distance.

SPRINT DISTANCE

Rebran trofeu els 3 primers i les 3 primeres classificades de la classificació general, els 3 primers equips de relleus de cada categoria (Relleus mixtes, Relleus femenins i Relleus masculins) i les 3 primeres parelles de cada categoria (Parelles mixtes, Parelles femenines i Parelles masculines).

AQUATHLON

Rebran trofeu els 3 primers i les 3 primeres classificades de la classificació general.

OPEN WATER 1.900 I 3.800 M

Rebran trofeu els 3 primers i les 3 primeres classificades de la classificació general.

FINISHERS

Tots els i les participants que arribin a la meta rebran com a premi per l'èxit aconseguit una medalla finisher.



**Aquí,
ens mou
la qualitat**

Per això, l'aigua passa gairebé 400.000
controls anuals durant el seu recorregut
fins a arribar a tu, amb la màxima qualitat
i totes les garanties sanitàries.

Descobreix més a
aiguesdebarcelona.cat



**Aigües de
Barcelona**

La gestió responsable

RESULTATS EN DIRECTE

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

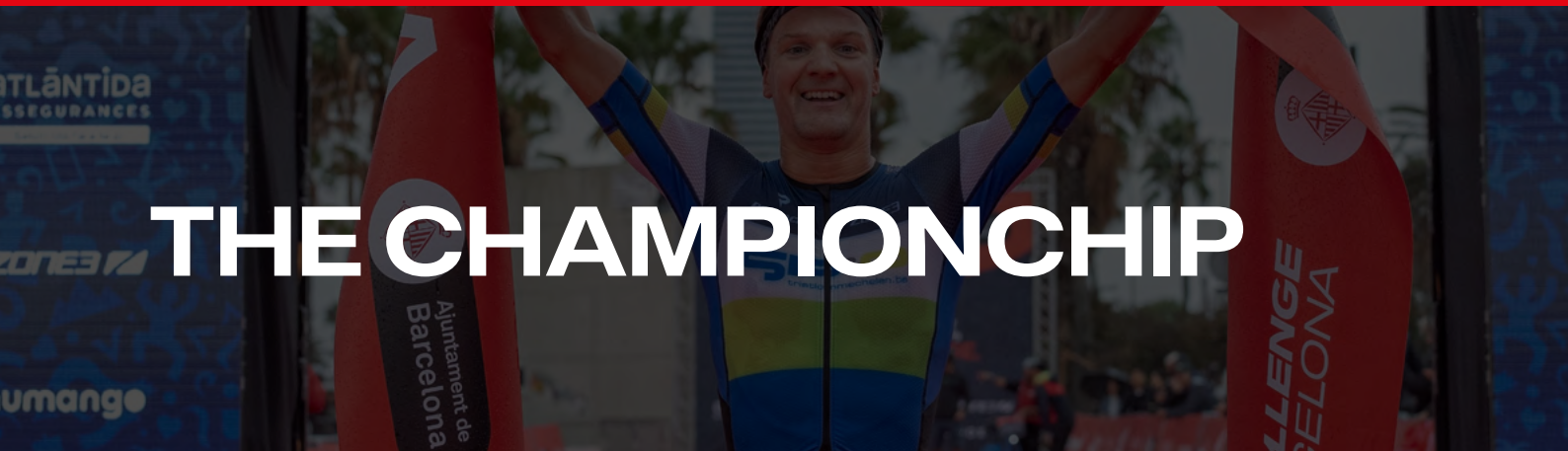
directe 26 d'octubre | 7.30 h

Viu el Triatló de Barcelona, en directe, a betevé



beteve.cat

betevé
La de Barcelona



THE CHAMPIONSHIP

APARTAT EXCLUSIU PER LA MIDDLE DISTANCE

GRUPS D'EDAT

- Els sis primers classificats i les sis primeres classificades de cada grup d'edat i equip de relleus reben un SLOT (reserva de plaça) per participar a THE CHAMPIONSHIP 2026. Si alguna de les persones que rep la plaça hi renuncia, el slot passa a la persona classificada en aquell mateix grup d'edat immediatament després, fins a arribar al dotzè lloc.
- Els classificats i les classificades disposaran de 4 setmanes per confirmar la seva plaça després de la celebració del Challenge Barcelona Triatló 2025.
- Els classificats i les classificades rebran la seva plaça per correu electrònic després de la cursa.

PROFESSIONALS

- Els sis primers classificats i les sis primeres classificades de la categoria PRO reben un SLOT per participar a THE CHAMPIONSHIP 2026.
- Els slots no passen als següents classificats en cas de renúncia.



EQUIPS 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 E, accedint pel pavelló.

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.

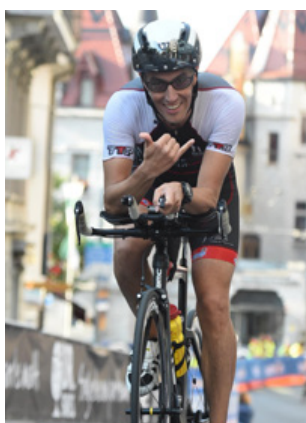
Tots els components de l'equip podran acompanyar el rellevista que fa la cursa a peu en els últims 80m de la prova per creuar junts la línia d'arribada. El punt de trobada serà la porta d'entrada el recinte de meta.

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

IMPORTANT: Hi haurà 3 modalitats de classificació per els equips de relleus, una classificació pels equips de relleus masculins, una pels femenins i una altra pels mixtes. Si els equips premiats no assisteixen al lliurement de premis no se'ls farà entrega del trofeu.



NEVER FORGET **YOUR RACE**



ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:
www.finisherpix.com
www.facebook.com/finisherpix
[#finisherpix](https://www.facebook.com/finisherpix)





MODALITAT 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 amistat. 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 i SPRINT) hi haurà una sola categoria per parelles, siguin femenines, masculines i/o mixtes.

IMPORTANT: Hi haurà 3 modalitats de classificació per les parelles, una classificació per les parelles masculines, una per les femenines i una altra per les mixtes. Si les parelles premiades no assisteixen al lliurement de premis no se'ls farà entrega del trofeu.

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.



RECOMANACIONS 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 recorrent el tram de cursa a peu per atendre't ràpidament.

Viladrau

portem la natura dins

Col·laborem per preservar
i revitalitzar la *biodiversitat* del
PARC NATURAL DEL MONTSENY

Descobreix més:



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 cada modalitat: MIDDLE DISTANCE: 5km cursa peu (1 volta) + 88km de bici + 21km de cursa peu (3 voltes). SPRINT DISTANCE: 5km de cursa peu (1 volta) + 20km de bici (2 voltes) + 2,5km de cursa peu (1 volta). La Sortida seria en el mateix format establert. JUNIOR CHALLENGE: 1 km de cursa peu (1 volta) + 20km de bici (2 voltes) + 1,5km de cursa peu (1 volta). AQUATHLON: en aquest cas es faria una cursa a peu de 5km.
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: MIDDLE DISTANCE: 21km de cursa peu (2 voltes). SPRINT DISTANCE: 6 km de cursa peu (1 volta). JUNIOR CHALLENGE: 5 km de cursa peu (1 volta).
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 i les participants un cop finalitzada la bicicleta, la deixen el seu lloc de boxes. Han de recórrer els 400m 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 finalitza a la Platja NO a META.
OPEN WATER	Si no es pot celebrar el dissabte es celebraria la prova el diumenge, amb els mateixos horaris que estan establerts pel dissabte.

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, les xarxes socials i via newsletter a cada participant.



MESURES AMBIENTALS

Challenge Barcelona Triatló té un gran Compromís amb la Sostenibilitat, som un esdeveniment esportiu que no només celebra l'esforç i la superació personal, sinó també el respecte pel medi ambient. A mesura que avancem cap a un futur més sostenible, estem compromesos a reduir l'impacte ambiental de la nostra prova, adoptant iniciatives que promoguin la sostenibilitat en cada pas. A continuació, t'expliquem les accions que estem implementant per fer d'aquesta Triatló un esdeveniment més verd i responsable:

TRANSPORT PÚBLIC TMB I APARCAMENT VIGILAT DE BICICLETES

Per facilitar l'accés a la Triatló de Barcelona i reduir l'empremta de carboni associada al transport, fomentem l'ús del transport públic. Els participants i assistents podran gaudir d'un viatge gratuït amb el transport públic de TMB (Transports Metropolitans de Barcelona), incloent metro, autobusos i tramvies, promovent així una manera de desplaçar-se més eficient i menys contaminant. D'aquesta manera, busquem minimitzar el trànsit i les emissions, contribuint a una ciutat més neta i sostenible. A més, durant els dies de l'Expo, hi haurà un servei d'aparcament vigilat de bicicletes, incentivant el transport personal en bicicleta com una opció ecològica i pràctica.

SAMARRETES DE MATERIALS REUTILITZABLES

Com a part del nostre compromís amb la reducció de residus i l'economia circular, les samarretes oficials del Challenge Barcelona Triatló estan fabricades amb materials reutilitzables, garantint qualitat i sostenibilitat en la seva producció. A més, la samarreta s'entregarà sense cap embolcall de plàstic per reduir la generació de residus de forma innecessària.

BOSSA DE FINISHER I BOSSA DEL PARTICIPANT REUTILITZABLES

La bossa de finisher és un element essencial per a tots els i les participants, però en la nostra constant recerca per reduir l'ús de plàstics, hem dissenyat una bossa reutilitzable. A més de ser pràctica per portar els teus objectes personals, aquesta bossa està pensada per ser útil en el teu dia a dia, evitant així la generació de residus innecessaris. També hem implementat una bossa del participant, lliurada a la TriExpo, que segueix els mateixos principis de sostenibilitat i reutilització, assegurant que tots els materials siguin respectuosos amb el medi ambient.

AVITUALLAMENTS EN GOTS COMPOSTABLES

En el nostre compromís amb la reducció de residus, els gots utilitzats als avituallaments de cursa a peu seran compostables, convertint-se en un únic residu fàcilment reciclable. D'aquesta manera, minimitzem l'impacte ambiental i fomentem l'ús de materials biodegradables.

LIMITADOR DE SO

Per protegir la salut dels participants, veïns i la fauna urbana, hem implementat un limitador de so a la sortida i l'arribada. Aquest sistema garanteix que els nivells de soroll generats pels altaveus no superin els límits establerts per la normativa local, creant un ambient més saludable i respectuós amb l'entorn.

MESURES AMBIENTALS

GRUPS ELECTRÒGENS SOSTENIBLES

Tots els grups electrògens utilitzats a la sortida i l'arribada de la Triatló de Barcelona són elèctrics, reduint significativament les emissions contaminants. La resta de generadors emprats a la cursa funcionen amb combustibles que no generen CO₂, assegurant un menor impacte ambiental durant l'esdeveniment.

ALTRES INICIATIVES SOSTENIBLES

- Reciclatge de materials: A la sortida i arribada s'instal·laran punts de reciclatge en diferents llocs, on els i les participants i assistents podran dipositar residus de manera separada, fomentant el reciclatge i la correcta gestió dels materials.
- Elements gràfics de senyalització: la major part d'elements gràfics de la prova, com cartells informatius, de senyalització, etc. l'organització els guarda, per tal de reutilitzar-los en les futures edicions.
- Avituallament sostenible: Els avituallaments no només estan pensats per ser més ecològics, sinó també per ser saludables i de proximitat. Utilitzem productes locals i de temporada, minimitzant l'empremta de carboni associada al transport d'aliments i donant suport a l'economia local.
- Avituallaments separats: per facilitar una millor recollida selectiva dels residus generats durant la prova, des de Challenge Barcelona Triatló el que fem es separar els avituallaments, és a dir, que el i la participant es trobarà avituallaments només amb líquids (aigua i beguda isotònica) i altres avituallaments amb menjar (gels, barretes energètiques i fruita).
- Ús del xip del participant: el xip que porten els i les participants durant la prova per tenir un seguiment i control dels seus temps i parcials, és un xip reutilitzable i de material resistent perquè qui tingui una llarga vida útil.
- Difusió de l'esdeveniment: Challenge Barcelona Triatló basa tota la comunicació i difusió de l'esdeveniment nacional i internacional mitjançant les noves tecnologies, fent ús de les xarxes socials i internet per informar i donar conèixer la prova.

En resum, el Challenge Barcelona Triatló no és només un esdeveniment esportiu de primer nivell, sinó també un compromís amb la sostenibilitat i el respecte per l'entorn. Amb aquestes iniciatives i moltes altres, esperem seguir avançant cap a una prova més vermella, promovent valors de cura mediambiental entre tots els i les participants, com també els espectadors/es.

T'AGRAÏREM MOLT QUE ENS AJUDIS PER SEGUIR CUIDANT EL NOSTRE PLANETA



CHALLENGE SALOU

10 MAY 2026

MIDDLE DISTANCE

 1.9KM  80KM  21KM

SHORT DISTANCE

 1.9KM  54KM  11KM

10% DISCOUNT

CODE: CHBARCELONA26

OFFICIAL QUALIFYING
RACE FOR



challenge-salou.com



ORGANITZADOR



Ajuntament de
Barcelona

ORGANITZACIÓ EXECUTIVA



PATROCINADORS OFICIALS



atlàntida
ASSEGURANCES

Salut! (de l'à a la z)



GARMIN®

»» BIONIC

COL-LABORADORS

POWER
ADE



Aigües de
Barcelona
La gestió responsable



viladrau
Portem la natura dins

COL-LABORADORS TÈCNICS



MITJÀ OFICIAL

betevé