



**CHALLENGE**  
**BARCELONA**  
**TRIATLÓ**

# GUÍA DEL ATLETA

**25-26**  
**OCTUBRE**  
**2025**



Ajuntament de  
Barcelona



[www.triathlon.barcelona](http://www.triathlon.barcelona)

# ÍNDICE

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

|                                                   |           |
|---------------------------------------------------|-----------|
| <b>PROGRAMA</b>                                   | <b>4</b>  |
| <b>MAPA GENERAL</b>                               | <b>7</b>  |
| <b>RECOGIDA PACK DEL ATLETA</b>                   | <b>8</b>  |
| <b>TRI EXPO</b>                                   | <b>9</b>  |
| <b>BOLSAS DE TRANSICIÓN</b>                       | <b>11</b> |
| <b>CHECK-IN</b>                                   | <b>12</b> |
| <b>ÁREA DE TRANSICIÓN - BOX</b>                   | <b>15</b> |
| <b>NORMAS Y REGLAMENTO</b>                        | <b>16</b> |
| <b>RECORRIDO DE NATACIÓN</b>                      | <b>17</b> |
| <b>TRANSICIÓN 1 - DE NATACIÓN A CICLISMO</b>      | <b>19</b> |
| <b>RECORRIDO CICLISTA</b>                         | <b>20</b> |
| <b>DRAFTING CIRCUITO CICLISTA</b>                 | <b>27</b> |
| <b>AVITUALLAMIENTOS CIRCUITO CICLISTA</b>         | <b>28</b> |
| <b>TRANSICIÓN 2 - DE CICLISMO A CARRERA A PIE</b> | <b>29</b> |
| <b>RECORRIDO CARRERA A PIE</b>                    | <b>31</b> |
| <b>AVITUALLAMIENTOS CARRERA A PIE</b>             | <b>32</b> |
| <b>TIEMPOS DE CORTE</b>                           | <b>33</b> |
| <b>SERVICIOS POST - META</b>                      | <b>35</b> |
| <b>CHECK-OUT</b>                                  | <b>37</b> |
| <b>PREMIOS</b>                                    | <b>38</b> |
| <b>RESULTADOS EN DIRECTO</b>                      | <b>40</b> |
| <b>THE CHAMPIONCHIP</b>                           | <b>42</b> |
| <b>EQUIPOS DE RELEVOS</b>                         | <b>43</b> |
| <b>MODALIDAD PAREJAS</b>                          | <b>45</b> |
| <b>RECOMENDACIONES DE SALUD</b>                   | <b>46</b> |
| <b>PLANES ALTERNATIVOS</b>                        | <b>49</b> |
| <b>MEDIDAS AMBIENTALES</b>                        | <b>50</b> |



# CHALLENGE FAMILY

## RACE CALENDAR 2025/26

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

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



ALL RACES ARE QUALIFICATION  
RACES FOR THE CHAMPIONSHIP



# PROGRAMA

## VIERNES 24 DE OCTUBRE

| HORA          | ACTIVIDAD                                          | UBICACIÓN                        |
|---------------|----------------------------------------------------|----------------------------------|
| 15:00 – 19:00 | TRI EXPO                                           | <a href="#">CEM La Mar Bella</a> |
| 15:00 – 19:00 | Entrega de dorsales y obsequios para participantes | <a href="#">TRI EXPO</a>         |

## SÁBADO 25 DE OCTUBRE

| HORA         | ACTIVIDAD                                              | UBICACIÓN                                          |
|--------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 9:00 – 18:00 | TRI EXPO                                               | <a href="#">CEM La Mar Bella</a>                   |
| 9:00 – 18:00 | Entrega de dorsales y obsequios para participantes     | <a href="#">TRI EXPO</a>                           |
| 9:00 – 19:00 | CHECK-IN (Zona de Transición – Box)                    | <a href="#">Pistes d'Atletisme de la Mar Bella</a> |
| 10:00        | 1ª Salida – Aquathlon                                  | <a href="#">Platja de la Mar Bella</a>             |
| 10:15        | 2ª Salida – Open Water 1.900m                          | <a href="#">Platja de la Mar Bella</a>             |
| 10:30        | 3ª Salida – Open Water 3.800m                          | <a href="#">Platja de la Mar Bella</a>             |
| 11:30        | Briefing técnico atletas PRO Middle Distance (español) | <a href="#">CEM La Mar Bella</a>                   |
| 12:00        | Briefing técnico atletas PRO Middle Distance (inglés)  | <a href="#">CEM La Mar Bella</a>                   |

**IMPORTANTE:** El domingo no se podrá recoger el dorsal.

El CHECK-IN de bicis deberá realizarse el sábado. Solo en casos excepcionales se podrán entrar las bicis el domingo.

**ATENCIÓN:** En la madrugada del domingo hay cambio de hora, a las 3:00 serán las 2:00. ¡Podrás descansar 1 hora más!



# PROGRAMA

## DOMINGO 26 DE OCTUBRE

| HORA         | ACTIVIDAD                                          | UBICACIÓN                                                 |
|--------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 6:30         | Apertura CHECK-IN (Zona de Transición – Box)       | <a href="#"><u>Pistes d'Atletisme de la Mar Bella</u></a> |
| 6:30 – 15:00 | Guardarropa                                        | <a href="#"><u>CEM La Mar Bella</u></a>                   |
| 7:15 – 14:00 | Cierre del tráfico y acceso de vehículos           |                                                           |
| 7:50         | 1ª Salida – Federados + Relevos + Parejas – Sprint | <a href="#"><u>Platja de la Mar Bella</u></a>             |
| 7:52         | 2ª Salida – No Federados individuales – Sprint     | <a href="#"><u>Platja de la Mar Bella</u></a>             |
| 8:15         | 3ª Salida – Masculina – PRO Middle                 | <a href="#"><u>Platja de la Mar Bella</u></a>             |
| 8:17         | 4ª Salida – Femenina – PRO Middle                  | <a href="#"><u>Platja de la Mar Bella</u></a>             |
| 8:20         | 5ª Salida – Grupos de Edad – Middle                | <a href="#"><u>Platja de la Mar Bella</u></a>             |
| 8:38         | Primer atleta del Middle finaliza la natación      | <a href="#"><u>Platja de la Mar Bella</u></a>             |
| 8:50         | Primer atleta del Sprint finaliza la prueba        | <a href="#"><u>Passeig Marítim del Bogatell</u></a>       |
| 9:30         | Entrega de premios – Sprint                        | <a href="#"><u>Passeig Marítim del Bogatell</u></a>       |
| 9:45         | 6ª Salida – Junior Challenge                       | <a href="#"><u>Platja de la Mar Bella</u></a>             |
| 10:35        | Primer atleta del Middle finaliza el ciclismo      | <a href="#"><u>Pistes d'Atletisme de la Mar Bella</u></a> |
| 11:45        | Primer atleta del Middle finaliza la prueba        | <a href="#"><u>Passeig Marítim del Bogatell</u></a>       |
| 12:30        | Entrega de premios – PRO Middle                    | <a href="#"><u>Passeig Marítim del Bogatell</u></a>       |
| 14:00        | Entrega de premios – Grupos de Edad Middle         | <a href="#"><u>Passeig Marítim del Bogatell</u></a>       |
| 9:30 – 17:00 | CHECK-OUT (Zona de Transición – Box)               | <a href="#"><u>Pistes d'Atletisme de la Mar Bella</u></a> |



# FINISHER®

SALUD Y NUTRICIÓN DEPORTIVA



SUPLEMENTACIÓN  
NUTRICIONAL OFICIAL

[www.finisher.es](http://www.finisher.es)



**KERN  
PHARMA**

EQUIPO UCI PRO TEAM





# MAPA GENERAL

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





# RECOGIDA PACK DEL ATLETA

## UBICACIÓN

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

## HORARIOS

- Viernes 24 de octubre de 15:00 a 19:00
- Sábado 25 de octubre de 9:00 a 18:00

## ¿QUÉ NECESITAS PARA RECOGER TU DORSAL?

- **Tu DNI o Pasaporte.**
- **Tu licencia de triatlón (Federación), en caso de no haber pagado el seguro de día.**
- **Si quieres recoger el de otro participante debes presentar una autorización o la imagen del DNI a través del teléfono.**

**IMPORTANTE:** Si durante el proceso de inscripción a la carrera no pagaste el seguro de día, en el momento de recoger el Pack de carrera deberás mostrar tu licencia federativa. Si no la presentas, deberás abonar los 10€ correspondientes al seguro de día mediante tarjeta de crédito o débito para poder recoger tu dorsal.

## MATERIAL QUE SE TE ENTREGARÁ

- **Pulsera con tu número de dorsal** (es unipersonal).
- **Dorsal** (en el caso de los equipos de relevos y parejas tendrán un dorsal por cada miembro).
- **Hoja de adhesivos** (una pegatina para la bici, 2 para el casco y otra para la mochila del guardarropa). Nota: Los y las participantes de la Middle Distance tendrán 2 pegatinas que deben colocar una en la bolsa de bici y otra pegatina en la bolsa de la carrera a pie.
- **Bolsa negra para el material de bici** (solo participantes Middle Distance).
- **Bolsa roja para el material de la carrera a pie** (solo participantes Middle Distance).
- **Gorro de natació** (del color de tu salida).
- **Chip**, a devolver al final de la prueba (ES OBLIGATORIO devolverlo si no tendrá un coste de 15€).
- Dispondrás de imperdibles por si lo necesitas.

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



# 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 prueba. 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 Triatló con merchandising de la prueba. La entrada es gratuita y está abierta a participantes, acompañantes y cualquier amante del deporte.

## UBICACIÓN

**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 24 de octubre de 15:00 a 19:00
- Sábado 25 de octubre de 9:00 a 18:00

**IMPORTANT:** Dispondrás de servicio mecánico para resolver averías de tu bicicleta en la carpa de ORBIKES





**DAVIMA**  
*rent a car*

dto.  
**20%**  
alquiler

CÓDIGO: **TRIBCN25**

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

**#DavimaMobilityPartner**





# BOLSAS DE TRANSICIÓN

**IMPORTANTE:** este apartado es exclusivo para los y las participantes de la MIDDLE DISTANCE, los y las participantes de las modalidades SPRINT, AQUATHLON, JUNIOR CHALLENGE y OPEN WATER no disponen de bolsas de transición.

Durante el proceso de recogida de dorsales y el pack de carrera en la TRI EXPO, recibirás 2 bolsas de transición de diferentes colores (negro y rojo). Además, en el sobre donde está tu dorsal encontrarás una hoja con pegatinas con tu número de dorsal, que deberás colocar en la casilla blanca de cada bolsa antes de dejarlas en el área de transición, para que queden bien identificadas.

- **Bolsa negra (de ciclismo):** es para guardar todo el material que vayas a utilizar en el segmento ciclista y que no puede quedarse fijado a la bicicleta. Esta bolsa el día de la carrera estará colgada en tu perchero, correspondiente a tu número de dorsal, ubicado en la línea de carpas que encontrarás en la zona de transición. Después del recorrido de natación, deberás dirigirte a las carpas, encontrar el número de dorsal con tu bolsa, sacar todo el material de ciclismo y dejar en ella tu material de natación (gafas, gorro de baño, neopreno, etc.) dentro de esta bolsa. Deberás volver a dejar la bolsa en el mismo lugar donde la has encontrado, es decir, colgada en tu perchero correspondiente. En ningún caso puedes dejarlo en el suelo.  
NOTA: El casco de la bici, antes de iniciar la prueba, puede dejarse bien sujetado en el manillar de la bicicleta. Después de finalizar el segmento ciclista debe ir en la bolsa roja.
- **Bolsa roja (de carrera a pie):** contiene todo tu material para la carrera a pie, y podrás recogerlo una vez hayas finalizado el segmento de ciclismo. En las carpas ubicadas en la zona de Transición, en la bolsa negra con tu número de dorsal encontrarás tu bolsa roja colgada, que la habrás dejado tú mismo el día antes o el mismo día de la prueba antes de empezar. Cuando finalices el ciclismo y cojas tu bolsa verde, retira todo el material por la carrera a pie, pone en el bolso el material que hayas utilizado en el ciclismo (casco, gafas, gps, etc.) y vuelve a colocar el bolso en el mismo lugar donde lo has encontrado.
- La bolsa que tú quieras dejar en el guardarropa tendrás que llevarla tú y tendrás que identificarla con una pegatina que encontrarás en el sobre del Pack de carrera, que deberá ir colocada en el asa de la bolsa. El Guardarropa estará ubicado en el Pabellón donde el viernes y sábado ha sido ubicada la TRI EXPO.

## CUANDO PUEDO RECOGER MIS BOLSAS

Podrás recoger estas bolsas cuando acabes tu carrera en la zona de Transición y Pabellón desde las 13:30 a las 17:00.

**IMPORTANTE:** la organización no se hace responsable de posibles pérdidas del contenido de las bolsas. No dejes objetos de valor en su interior.

# CHECK-IN

## ¿QUÉ ES?

Es el acceso de los y las participantes a la zona de boxes o área de transición para realizar el control de la bicicleta y el material que utilizarás durante la competición. Solo material imprescindible. El CHECK-IN es obligatorio para todas las modalidades del Challenge Barcelona Triatló.

**IMPORTANTE:** Debes tener en cuenta que no podrás realizar el CHECK-IN de la bici el mismo día de la carrera. El día de la carrera sólo podrás llevar las bolsas de Transición, la bolsa para el guardarropa y otros complementos que necesites.

## HORARIOS

- Exclusivo AQUATHLON sábado de 9:00 a 9:50.
- Sábado de 10:00 a 19:00, por el resto de modalidades.
- Domingo a partir de las 6:30, sólo para dejar material como bidones o bolsas, NO BICIS.

**IMPORTANTE:** revisa los HORARIOS específicos de su modalidad. 20' 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)

El acceso se hace por dentro del Pabellón, PORTA E.

## MATERIAL QUE DEBES TRAER PARA HACER EL CHECK-IN

- **Pulsera**, puesta en la muñeca.
- **Chip**, colocado en el tobillo.
- **Dorsal** con cinta puerta dorsal o impermeables. Visible para comprobarlo.
- **Gorro de natación**, visible para comprobarlo.
- **Bicicleta** con el adhesivo en el tallo del asiento.
- **Casco de bici** con el adhesivo colocado (en la parte frontal y lado izquierdo).
- **Bolsa negra**, con el material de ciclismo (solo Middle Distance)
- **Bolsa roja**, con el material de carrera a pie (solo Middle Distance)

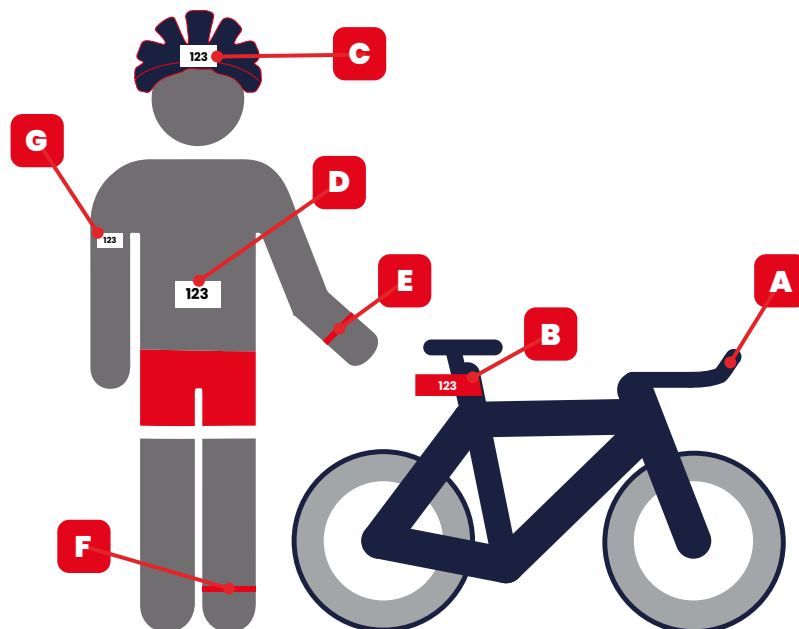
**IMPORTANTE:** a la zona de boxes sólo se puede acceder exclusivamente con el material que vas a utilizar durante la competición. El resto de material debe dejarse en una mochila en el guardarropa con el adhesivo que se te ha entregado en la recogida de dorsales. El guardarropa está ubicado dentro del pabellón.



# CHECK-IN

## CÓMO COLOCAR EL MATERIAL

- A.** Prohibido llevar ensamblajes y/o cuernos en el manillar de la bicicleta. Sólo está permitido en la Middle Distance.
- B.** Dorsal adhesivo bici: debe ir pegado al tallo del asiento
- C.** Dorsal adhesivo casco : uno pegado en la parte frontal del casco y otro en la parte izquierda.
- D.** Dorsal:  
En la natación sólo estar permitido llevarlo, si se puede utilizar neopreno.  
En la bici debes llevarlo a la parte trasera (obligatorio).  
En la carrera pie en la parte delantera (obligatorio).
- E.** Pulsera con dorsal: obligatorio llevarla puesta antes, durante y después de la competición.
- F.** Chip: debe ir colocado en el tobillo durante toda la prueba. Se debe devolver a la línea de llegada.
- G.** Calcomanía dorsal: debe ir colocado en la parte superior del brazo izquierdo.



**MUY IMPORTANTE:** El chip debe devolverse una vez finalizada la prueba. En caso de no hacerlo, tendrás 5 días para hacerlo llegar a la organización. Si transcurrido estos días no lo has entregado se cobrarán 15€.



# ¡Salud!

Desde  
**32,54 €**

## Infinity Sport

El seguro médico adecuado para ti que te gusta cuidarte y practicar deporte en las mejores condiciones.

- Hasta dos cuotas gratuitas.
- Hasta un 20% de descuento familiar.
- Promoción válida hasta el 20 de enero de 2026.

Más información en el 93 237 70 70 o en [atlantida.cat](https://atlantida.cat)

**aTLāNTIDA**  
SEGUROS SALUD

¡Salud! (de la ā a la z)



# ÁREA DE TRANSICIÓN - BOX

## ¿QUÉ ES?

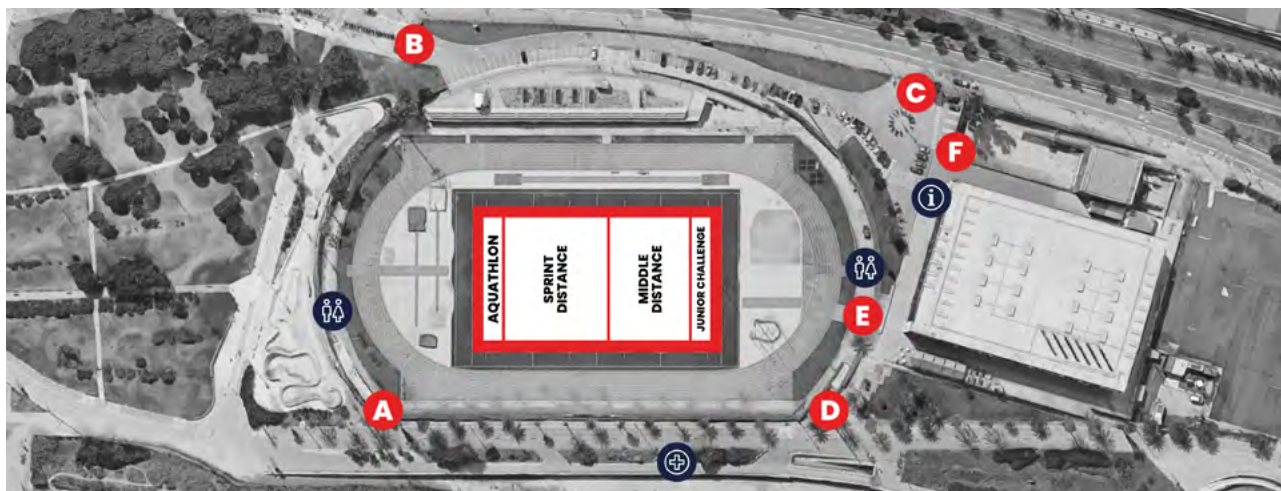
Es el recinto donde tendrás custodiado todo el material (bicicleta, casco, zapatillas, etc.) que utilizarás durante la competición y en el que dispones de un lugar exclusivo para ti, numerado con tu dorsal.

## UBICACIÓN

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

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- El acceso al área de transición para realizar el **CHECK-IN** será por la **PUERTA E**, accediendo por dentro del pabellón.
- El acceso al área de transición para realizar el **CHECK-OUT**, una vez finalizada tu prueba, será por la **PUERTA E**, accediendo por dentro del Pabellón. Después de realizar el **CHECK-OUT** deberás salir por la **PUERTA D**.
- Antes de iniciar la prueba, la **SALIDA** del área de transición se realizará por la **PUERTA E**, para dirigirte al punto de inicio de la natación.
- 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 y las participantes que vayan acreditadas con la pulsera correspondiente.
- **IMPORTANTE:** Estate 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.



# NORMAS Y REGLAMENTO

- Challenge Barcelona Triatló se rige por el reglamento aprobado por la Federación Española de Triatlón (FETRI) y la ITU.
- Todos y todas las participantes de la prueba estarán el día de la carrera asegurados en el marco del seguro genérico de accidentes de la Federación o de la licencia de día que contrate la organización.
- **IMPORTANTE:** si un participante NO FEDERADO no contrata el seguro de día y es atendido por el personal médico de la prueba o en un hospital público o privado deberá asumir por sí mismo los gastos económicos ocasionados. La Organización no será responsable.
- Los oficiales tienen el derecho a descalificar a los y las participantes por razones de mal comportamiento antes, durante o después de la prueba.
- Además, los directores de carrera tienen el derecho a retirar a los y las participantes de la carrera con el fin de proteger su salud personal, por ejemplo, por razones médicas.
- Tendrás que atender a las indicaciones, instrucciones y normas establecidas, también a las indicaciones y órdenes de los voluntarios y oficiales, si no lo haces, podrás ser descalificado de la prueba.
- Por último, en esta prueba:
  - No está permitido el draftin , ir a rueda, en el segmento ciclista en la MIDDLE DISTANCE. Si está permitido en el resto de modalidades.
  - No está permitido llevar ensamblajes o cuernos en el manillar de la bicicleta a las modalidades SPRINT y JUNIOR CHALLENGE. Si está permitido en la MIDDLE DISTANCE.
  - No está permitido echar residuos a las zonas no designadas por este concepto, será motivo de descalificación.

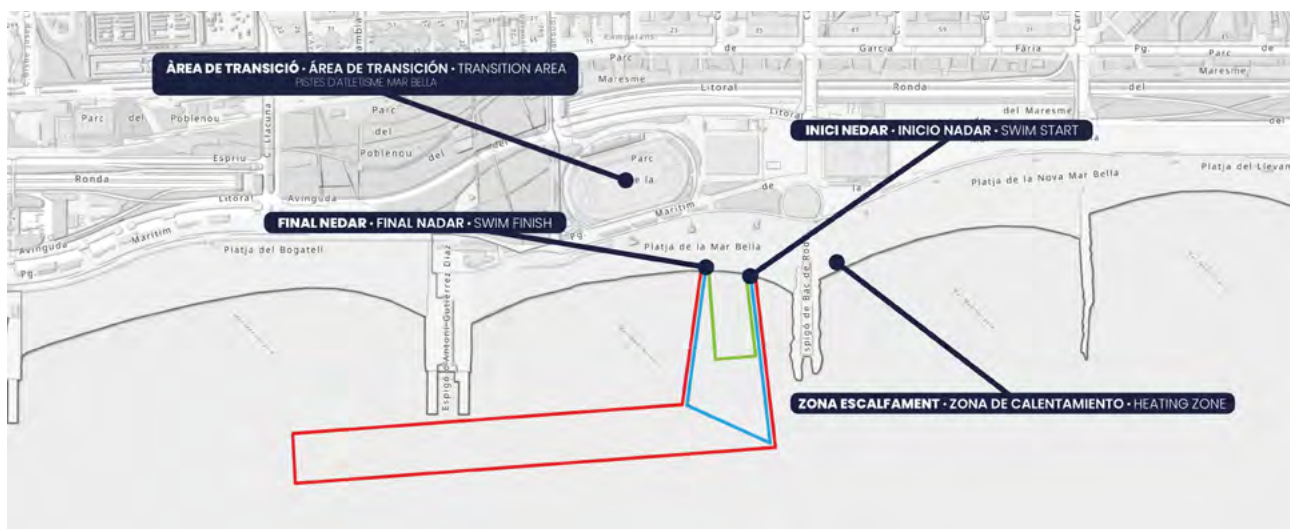


# RECORRIDO DE NATACIÓN

## 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 Platja de la Mar Bella.
- La zona de calentamiento se encuentra a la Platja de la Nova Mar Bella, tal y como se indica en el mapa.
- La zona de fin de natación dispone de elementos visibles en altura, fíjate bien el día de la prueba.
- Los y las participantes toman la salida por orden de modalidad, número de dorsal y color de gorro de natación.
- Al finalizar el segmento de natación dispondrás de un avituallamiento de Aigües de Barcelona.
- **MUY IMPORTANTE:** los y las participantes deben dirigirse al cajón de pre-salida 10' antes de su salida, para hacer 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 Middle Distance y Sprint iniciarán el segmento de natación en el formato de ROLLING START, que consiste en una salida escalonada de los y las participantes en grupos de 8 personas cada 5 segundos, para evitar aglomeraciones al inicio de la prueba y una mayor seguridad para los y las participantes.
- **BOYAS DE GIRO Y ORIENTACIÓN:** las boyas rojas de Challenge Family son las boyas de giro y las boyas de Quintana ROO son boyas de referencia del recorrido. Fíjate bien antes de empezar la prueba.

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





# ALL SPEED. NOTHING LESS.



## ENTER TO WIN

QUINTANA ROO



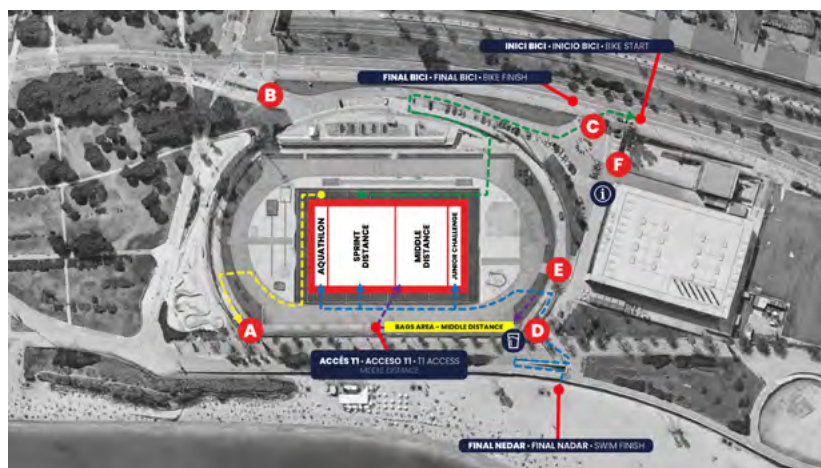
CHALLENGE  
BARCELONA



# TRANSICIÓ 1 DE NATACIÓ A CICLISMO

- Después de salir del agua, tendrás que recorrer unos 150m desde la arena de la playa hasta la entrada a la zona de transición (Pista de Atletismo de la Mar Bella).
- Justo en la puerta de entrada a la T1 - Zona de transición encontrarás un avituallamiento con agua, para poder hidratarte y refrescarte.
- Una vez accedas a la T1 debes tener en cuenta acceder al box de tu modalidad el cual estará indicado con carteles y los voluntarios también te ayudarán.
- En el caso de la Middle Distance, debes tener en cuenta lo siguiente:
  - Los y las participantes tendrán que acceder a las carpas habilitadas con las bolsas de transición para coger el material de ciclismo y dejar en la bolsa el material de la natación.
  - El cambio de ropa sólo se puede realizar en la zona de carpas.
  - Después de cambiarse dejar el bolso colgado en el mismo lugar donde lo has encontrado y después ya puedes dirigirte al lugar donde tienes tu bicicleta.
  - Los zapatos de ciclismo y el casco los puedes dejar sujetos a tu bicicleta, pero en ningún caso en el suelo de la zona de transición. Las botellas también se pueden dejar colocadas en el porta bidones de la bicicleta
- Tienes que tener en cuenta que siempre que estés en contacto con la bicicleta, debes llevar el casco bien colocado y atado, antes de empezar a pedalear.
- **IMPORTANTE:** no puedes subirte a la bicicleta hasta que llegues a la carretera, es decir, fuera del recinto, estará señalizado con carteles y con voluntarios y oficiales de la federación.
- Si tienes algún problema o avería en bicicleta, tienes el servicio mecánico de ORBIKES que te podrán solucionar el problema.

## **T1 - CIRCULACIÓN DE NATACIÓN EN CICLISMO O NATACIÓN - CARRERA (EN EL CASO DE AQUATHLON)**

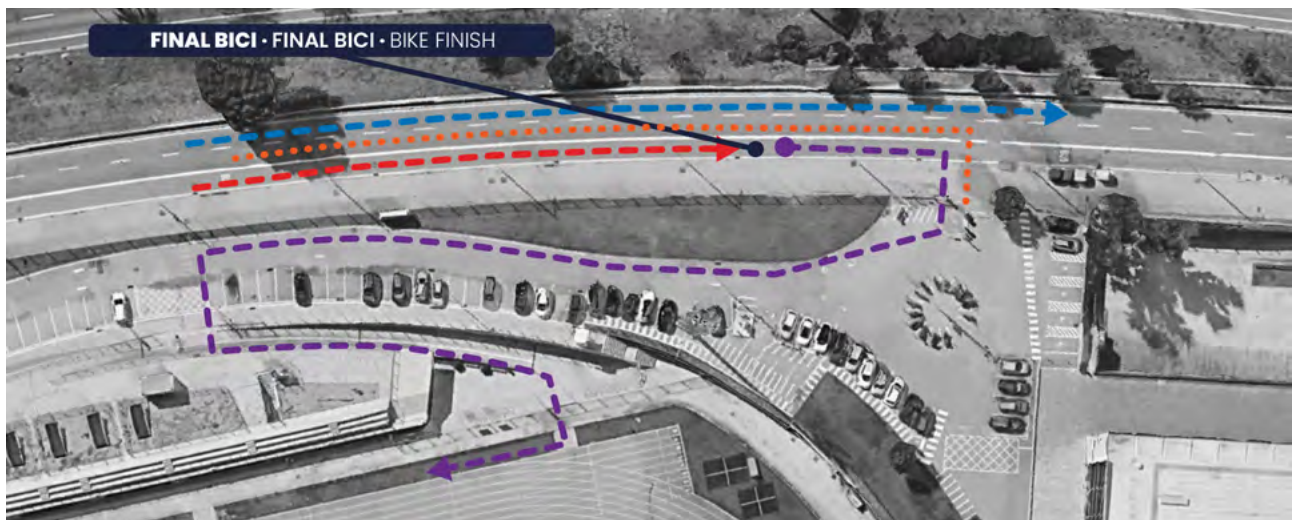


# RECORRIDO CICLISTA

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA

### EN LA MODALIDAD ESPRINT Y JUNIOR CHALLENGE:

- Está permitido el uso de BTT.
- Está PROHIBIDO llevar en el manillar ensamblajes y/o cuernos.
- Está permitido ir a rueda de otros participantes (**permitido** entre participantes de distinto sexo).
- 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.
- **Por temas de seguridad no habrá avituallamiento en el segmento ciclista.**
- Mucha precaución en el punto donde se separa la carretera en 2 carriles, uno para iniciar siguiente vuelta, y el otro para entrar en la Zona de boxes (final ciclismo). **Te mostramos imagen del punto.**



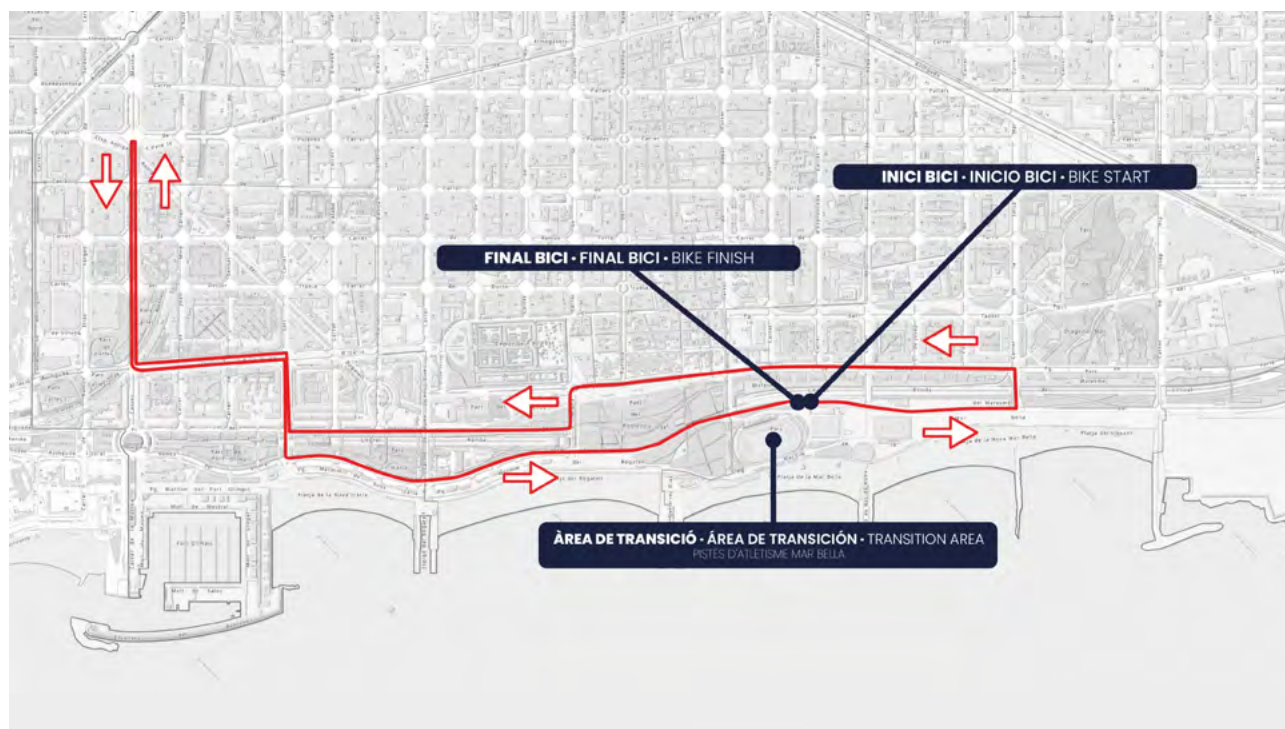
- La **línea roja discontinua** (lado derecho o mar de la carretera) es el recorrido que deben realizar los/las participantes que ya han realizado las vueltas de ciclismo y deben acceder a boxes para iniciar la carrera a pie.
- La **línea azul discontinua** (lado izquierdo o montaña de la carretera) 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 separación de carriles.
- La **línea lila discontinua** indica el recorrido que deben hacer los participantes con la bicicleta en la mano hasta llegar a su espacio dentro del Box – Zona de transición. El casco debe estar siempre abrochado



# RECORRIDO CICLISTA

## SEGMENTO CICLISTA – SPRINT Y JUNIOR CHALLENGE

**INICIO** – 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 INICIO DE VUELTA.**



**SPRINT:** 3 vueltas de 6,7 km = 20,1 km  
**JUNIOR CHALLENGE:** 1 vuelta de 6,7 km

**IMPORTANTE:** No se pueden llevar ensamblajes ni cuernos en el manillar



GARMIN.

# LOS KILÓMETROS QUE TE DEFINEN

EMPIEZA CON FORERUNNER®



LOS FORERUNNER SON SMARTWATCHES QUE ESTÁN DISEÑADOS PARA CORREDORES QUE PERSIGUEN OBJETIVOS, QUE HACEN SACRIFICIOS Y DISFRUTAN DEL VIAJE.

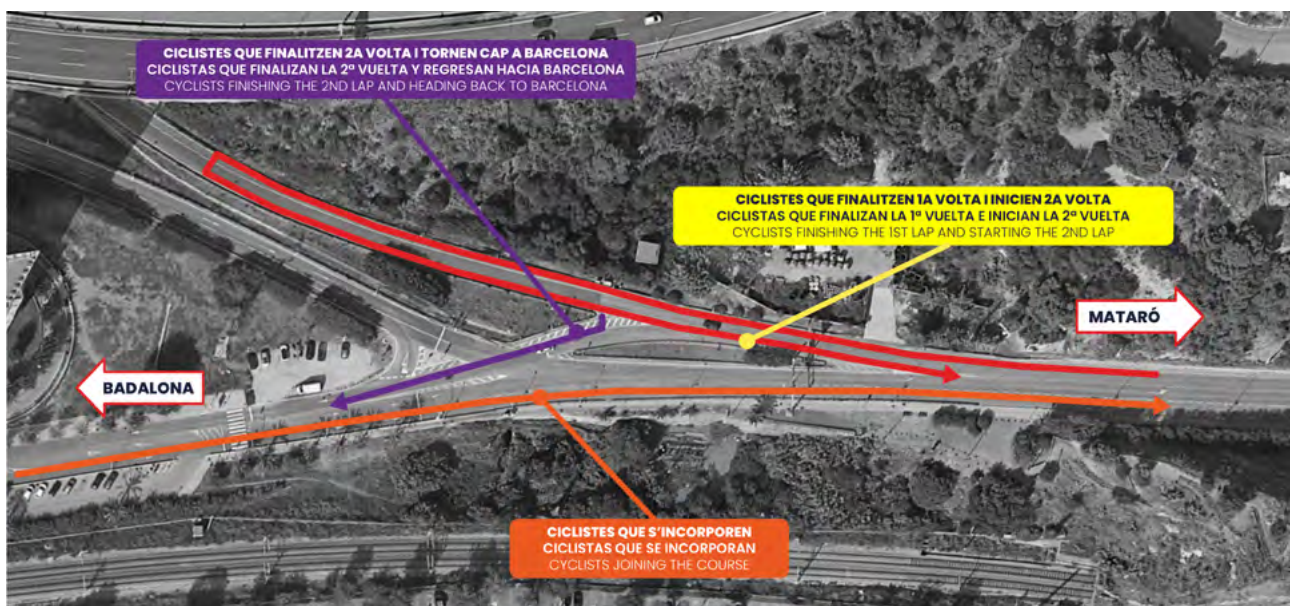
© Garmin Ltd. o sus filiales. Todos los derechos reservados.



# RECORRIDO CICLISTA

## EN LA MODALIDAD MIDDLE:

- **NO está permitido el Drafting** (ir a rueda entre participantes).
- **Está permitido llevar ensamblajes en el manillar.**
- **No está permitido el uso de BTT o bicicletas de montaña, sólo bicicletas de carretera.**
- Siempre debe circularse 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.
- A lo largo del recorrido encontrarás agentes de policía, equipo de voluntarios y personal auxiliar que podrán darte instrucciones para garantizar tu seguridad en todo momento.
- Puntos de corte del sector ciclista, todos aquellos participantes que superen estos tiempos de corte serán descalificados de la carrera:
  - km. 9 – 10:10 (inicio 1ª vuelta)
  - Km. 41 – 11:35 (Inicio 2ª vuelta)
  - Km. 88 – 13:40 (final ciclismo)
- **PRECAUCIÓN** en el primer tramo de enlace donde existe un solo carril para los ciclistas (km. 1 al km. 9).
- **PRECAUCIÓN** en el punto de final de 1ª y 2ª vuelta (mapa del punto).



- Dispondrás de un servicio de mecánico de bicicletas en la zona de transición y en los puntos de avituallamiento del segmento ciclista.

# RECORRIDO CICLISTA

## SEGMENTO CICLISTA – MIDDLE DISTANCE



### MIDDLE:

tramo 9 km + 2 vueltas de 32 km + tramo final de 15 km = 88 km



# RECORRIDO CICLISTA

## SEGMENTO CICLISTA – MIDDLE DISTANCE

**INICIO** – CEM Mar Bella – Av. Litoral – Sant Adrià del Besós – 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**

Alrededor de 3 millones de personas mayores sienten soledad en nuestro país. A menudo, sin contárselo a nadie. Escucharlas puede ser el primer paso para que dejen de sufrir en silencio. En la Fundación "la Caixa", trabajamos para prevenir y abordar la soledad de las personas mayores.

Descuelga y escucha en [lallamadadelasoledad.org](http://lallamadadelasoledad.org)

# *La llamada* de la \_\_\_\_ *Soledad*



*La soledad no se ve, se siente*



# DRAFTING CIRCUITO CICLISTA

## APARTADO EXCLUSIVO DE LA MODALIDAD MIDDLE DISTANCE

- Está prohibido el drafting tanto a otro triatleta como a otros tipos de vehículo en el recorrido.
  - 20 metros CATEGORÍA PRO.
  - 12 metros GRUPOS DE EDAD.
- Es el atleta que se aproxima, desde cualquier posición, a otro atleta, el que tiene la responsabilidad de evitar el drafting.
- Drafting significa: ir a rueda o entrar en bicicleta en la zona considerada como "Zona de drafting".
  - 20 m (PRO) O 12 m (GE) lineales contados desde el extremo de la rueda delantera. Un deportista podrá entrar en la zona drafting de otro deportista para adelantarlo, esta maniobra contará con un máximo de 40 segundos (PRO) o 25 segundos (GE).
- Un deportista puede entrar en la zona de drafting de otro deportista, en las siguientes circunstancias:
  - Si avanza antes de 40" (PRO) o 25" (GE).
  - Por razones de seguridad.
  - 100 metros antes o después de un avituallamiento o zona de transición.
  - En la entrada o salida de la zona de transición.
  - En giros pronunciados.
  - En las zonas autorizadas por el delegado técnico debido a diferentes motivos (carriles estrechos...).
- Anticipo:
  - Un atleta avanza otro cuando su rueda delantera sobrepasa la delantera del otro.
  - El ciclista avanza y abandonará la zona 'drafting' en los 15 segundos siguientes al adelanto.
  - Los deportistas deben mantenerse a un lado del recorrido y no provocar bloqueos a los deportistas que vienen por detrás.
  - El Delegado Técnico podrá indicar al briefing el lado por el que se producirán los adelantamientos.

## SANCIONES POR DRAFTING O BLOQUEO

Durante el circuito de ciclismo, los Oficiales Técnicos pueden mostrar 2 tarjetas distintas (azul y amarilla).



Infracción de drafting: Si recibes una tarjeta azul, tendrás que detenerte en el siguiente penalty box durante 2 minutos.



Otras infracciones (bloquear, tirar basura, etc.): Si recibes una tarjeta amarilla, deberás detenerte en el siguiente penalty box durante 30 segundos.



Tarjeta roja o 3 tarjetas azules: Si recibes 3 tarjetas azules o una tarjeta roja, serás descalificado de la carrera.

# AVITUALLAMIENTOS CIRCUITO CICLISTA

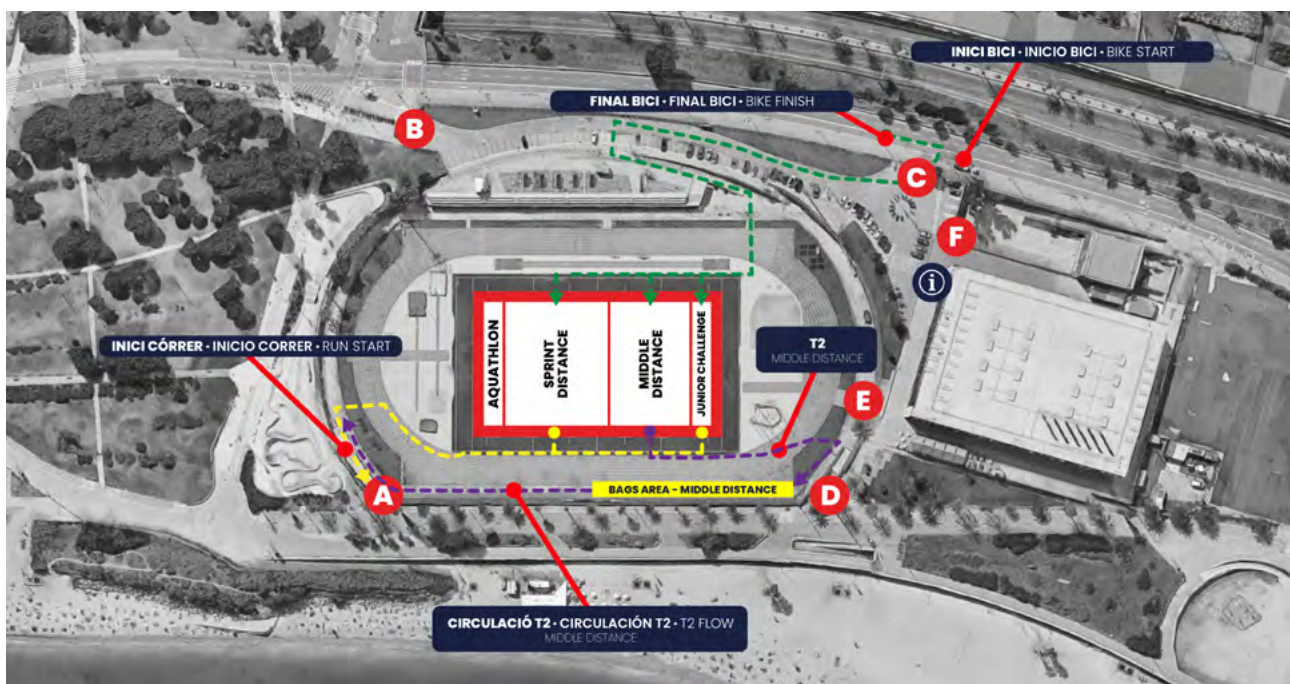
- Sólo habrá avituallamientos en el segmento ciclista en la **Middle Distance**. Por razones de seguridad no habrá avituallamientos en el tramo de bicicleta en las modalidades Sprint y Junior Challenge.
- Los **puntos de avituallamiento** estarán ubicados en:
  - Km. 12,4
  - Km. 37,6
  - Km. 44,2
  - Km. 69,4
- Los **productos** que encontrarás en los avituallamientos son los siguientes y te los encontrarás en este orden: (poner imagen del producto):
  - Plátanos
  - Gels by Finisher
  - Barritas by Finisher
  - Bidones Iso by Finisher
  - Bidones agua by Viladrau
- En los avituallamientos habrá un camarote de WC por si lo necesitas.
- Si necesitas ayuda médica, ponte en contacto con alguno de nuestros voluntarios y él/a avisará a los servicios sanitarios.
- Habrá zonas delimitadas por la eliminación de los residuos de los avituallamientos. Estarán ubicados siempre antes de los avituallamientos. Por respeto medioambiental, tendrás que echar tus residuos en estas zonas. El incumplimiento de estas instrucciones supondrá la descalificación directa.
- Preparado antes de llegar a los avituallamientos. Los voluntarios te entregarán los productos cuando pases por su sitio.
- ¡Por favor vigila y evita situaciones peligrosas!



# TRANSICIÓ 2 DE CICLISMO A CARRERA A PIE

- Una vez finalizado el tramo de bicicleta habrá un punto donde los voluntarios y/o oficiales de la prueba te indicarán dónde debes bajar de la bicicleta. A partir de ese punto deberás ir con la bicicleta a tu lado y el casco atado, hasta llegar a tu sitio correspondiente a tu dorsal y modalidad para dejar la bicicleta.
- Una vez colgadas la bicicleta en el rack ya puedes cambiarte y colocarte las zapatillas e iniciar en el tramo de carrera pie de la prueba. Sigue las indicaciones de los voluntarios/as como de las señales informativas.
- Es importante que antes de iniciar la prueba tengas claro las entradas y salidas de la zona de transición.
- El próximo punto de avituallamiento que encontrarás está a 300m del inicio de la carrera a pie.
- En cuanto a los y las participantes de la Middle Distance deben tener en cuenta lo siguiente:
  - Una vez colgado la bicicleta en el rack deben dirigirse a la zona de carpes.
  - Allí deben coger su bolsa verde, retirar el material por la carrera pie y colocar el material de ciclismo dentro (casco, gafas, etc.).
  - Cuando ya nos hemos cambiado volvemos a colgar la bolsa roja en su sitio correspondiente y ya podemos salir de la zona de transición e iniciar la carrera a pie.
  - Las zapatillas pueden quedar colgadas en los pedales de la bicicleta

## T2 - CIRCULACIÓN DE CICLISMO A CARRERA A PIE





# 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.



# RECORRIDO CARRERA A PIE

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- El circuito de carrera a pie se realiza por el paseo marítimo de Barcelona, siempre va paralelo al mar. Estate atento/a en tu punto de giro, ya que varía dependiendo de tu modalidad, y en las vueltas que debes realizar. En las modalidades Middle Distance y Aquathlon en cada vuelta se pasa por la recta de contra meta.
- Está **PROHIBIDO lanzar residuos** fuera de los espacios delimitados por los avituallamientos. Será motivo de descalificación directa.
- El recorrido se hace en **sentido horario**, es decir, debe **circularse siempre por la izquierda**.
- A lo largo del recorrido habrá puntos sanitarios para ayudarte en caso de necesidad. La circulación del y la atleta es en sentido horario, a la inglesa.
- ASPECTOS IMPORTANTES:
  - El dorsal debe estar bien visible durante todo el recorrido y ubicado en la parte delantera.
  - Control de vueltas: dispondremos de alfombras de cronometraje para controlar los pasos de vuelta y el punto de giro más lejano.
  - Recuerda que el uso de auriculares está prohibido durante toda la prueba.
  - Los y las atletas deben mantenerse a la izquierda para que los participantes más rápidos puedan pasar por su derecha.
  - Los oficiales y los voluntarios/as estarán presentes a lo largo del recorrido para controlar, indicar, etc. Por favor, sigue sus indicaciones.



**MIDDLE:** 3 vueltas de 7 km = 21 km      **SPRINT:** 1 vuelta de 5 km  
**JUNIOR CHALLENGE:** 1 vuelta de 1,5 km      **AQUATHLON:** 2 vueltas de 2,5 km

# AVITUALLAMIENTOS CARRERA A PIE

Para una mejor selección y reciclaje de los residuos generados en los avituallamientos de la carrera a pie a lo largo del recorrido te encontrarás 2 tipos de avituallamientos, uno donde sólo encontrarás productos líquidos y otro punto donde encontrarás productos sólidos.

## AVITUALLAMIENTOS CON LÍQUIDOS

- Vasos de agua a cargo de Aigües de Barcelona
- Vasos con Iso by Finisher
- Vasos de Red Bull

Nota: reconocerás cada producto, cada bebida tiene el vaso con el logo de la marca.

## AVITUALLAMIENTOS CON SÓLIDOS

- Plátanos cortados por la mitad
- Geles by Finisher
- Barritas by Finisher
- Gominolas

En cuanto a los puntos de avituallamiento por modalidad serán los siguientes:

| MODALIDAD        | AVITUALLAMIENTO LÍQUIDO                                                                                  | AVITUALLAMIENTO SÓLIDO                                                               |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 vuelta – Km. 0,2 – 2,2 – 5,1<br>2ª vuelta – Km 7,3 – 9,3 – 12,2<br>3ª vuelta – Km. 14,4 – 16,4 – 19,3 | 1ª vuelta – Km. 1,3 – 6<br>2ª vuelta – Km. 8,3 – 13,2<br>3ª vuelta – Km. 15,4 – 20,3 |

En los avituallamientos habrá un camarote de WC por si lo necesitas.

Si necesitas ayuda médica, ponte en contacto con alguno de nuestros voluntarios/as y él/a avisará a los servicios sanitarios.

Habrà zonas delimitadas por la eliminación de los residuos de los avituallamientos. Por respeto medioambiental, deberás echar tus residuos en estas zonas. El incumplimiento de estas instrucciones supondrá la descalificación directo.



# TIEMPOS DE CORTE

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

|                         | NATACIÓN + T1 | CICLISMO | T2 + CARRERA A PIE | TOTAL  |
|-------------------------|---------------|----------|--------------------|--------|
| <b>MIDDLE DISTANCE</b>  | 1h 10'        | 3h 50'   | 2h 40'             | 7h 40' |
| <b>AQUATHLON</b>        | 35'           | -        | 40'                | 1h 15' |
| <b>SPRINT DISTANCE</b>  | 35'           | 1h 05'   | 40'                | 2h 20' |
| <b>JUNIOR CHALLENGE</b> | 15'           | 28'      | 12'                | 55'    |

Todos los y las 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 el caso de la Middle Distance habrá 3 puntos de corte durante el recorrido (están especificados en el apartado "RECORRIDO CICLISTA").

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.



**Junts som l'equip  
guanyador.**

**Vegana**



**0%**  
matèria  
grassa

# PRO+

Proteïna per als “esportistes” de la vida



# SERVICIOS POST - META

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

- Medalla finisher
- Agua en vaso, a cargo de Aigües de Barcelona
- Bolsa de avituallamiento con Red Bull, Powerade, Fuzetea, fruta y otros productos

**Los y las participantes de la Middle Distance dispondrán de un buffet de comida y bebidas en la carpa final de la llegada**

**Dispondrás de servicio de recuperación**

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

# CHALLENGE ACEPTADO.



RED BULL TE DA AALAS. 



# CHECK-OUT

## ¿QUÉ ES?

Es la retirada del material de competición que cada participante debe realizar al finalizar la prueba de la zona de boxes – Área de transición. Habrá una puerta de acceso al Box – Área de transición, PORTA E , para que los participantes entren en el recinto y recojan su material y una puerta de salida, PORTA D 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 el adhesivo numerado del tallo del asiento.
- **Casco** de bici con las pegatinas numeradas enganchadas.
- **Dorsal** de la carrera.
- **Pulsera numerada**, colocada en la muñeca.
- **Bolsas de transición** (en el caso de los participantes de la MIDDLE DISTANCE).

## HORARIO

- Depende de la modalidad. Mira en el cuadro inferior.
- Fuera de este horario se retirará el material del Área de transición - Box.



## HORARIOS - CHECK-OUT

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

# PREMIOS

## PREMIOS EN METÁLICO (PRO MIDDLE DISTANCE)

Solo optarán a los premios en metálico los y las triatletas inscritos en la distancia PRO Middle Distance. Los premios en metálico para la PRO Middle Distance ascienden a un total de 25.000 € para los 6 primeros clasificados, tanto en categoría masculina como femenina.

| POSICIÓN | PREMIO EN METÁLICO |
|----------|--------------------|
| 1        | 5.000 €            |
| 2        | 2.900 €            |
| 3        | 1.900 €            |
| 4        | 1.200 €            |
| 5        | 900 €              |
| 6        | 600 €              |

## PREMIOS POR EL RESTO DE DISTANCIAS

### MIDDLE DISTANCE

Se entregará un trofeo al primer clasificado y a la primera clasificada de cada Grupo de Edad (GGEE). Se entregará un trofeo a los 3 primeros equipos de relevos de cada categoría: Relevos mixtos, Relevos femeninos y Relevos masculinos. Los 3 primeros y las 3 primeras clasificadas de la clasificación general de Grupos de Edad (GGEE) de la Middle Distance recibirán una inscripción gratuita para el Challenge Gdańsk 2026 (Polonia), en la modalidad Middle Distance.

### SPRINT DISTANCE

Recibirán trofeo los 3 primeros y las 3 primeras clasificadas de la clasificación general, los 3 primeros equipos de relevos de cada categoría (relevos mixtos, relevos femeninos y relevos masculinos) y las 3 primeras parejas de cada categoría (parejas mixtas, parejas femeninas y parejas masculinas)

### AQUATHLON

Recibirán trofeo los 3 primeros y las 3 primeras clasificadas de la clasificación general.

### OPEN WATER 1.900 Y 3.800 M

Recibirán trofeo los 3 primeros y las 3 primeras clasificadas de la clasificación general.

### FINISHERS

Todos y todas las participantes que lleguen a la meta recibirán como premio por el éxito conseguido una medalla finisher.





**Aquí,  
nos mueve  
la calidad**

Por eso, el agua pasa casi 400.000  
controles anuales durante su recorrido  
hasta llegar a ti, con la máxima calidad  
y todas las garantías sanitarias.

Descubre más en  
[aiguesdebarcelona.cat](http://aiguesdebarcelona.cat)



**Aigües de  
Barcelona**

La gestió responsable

# RESULTADOS EN DIRECTO

## 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**



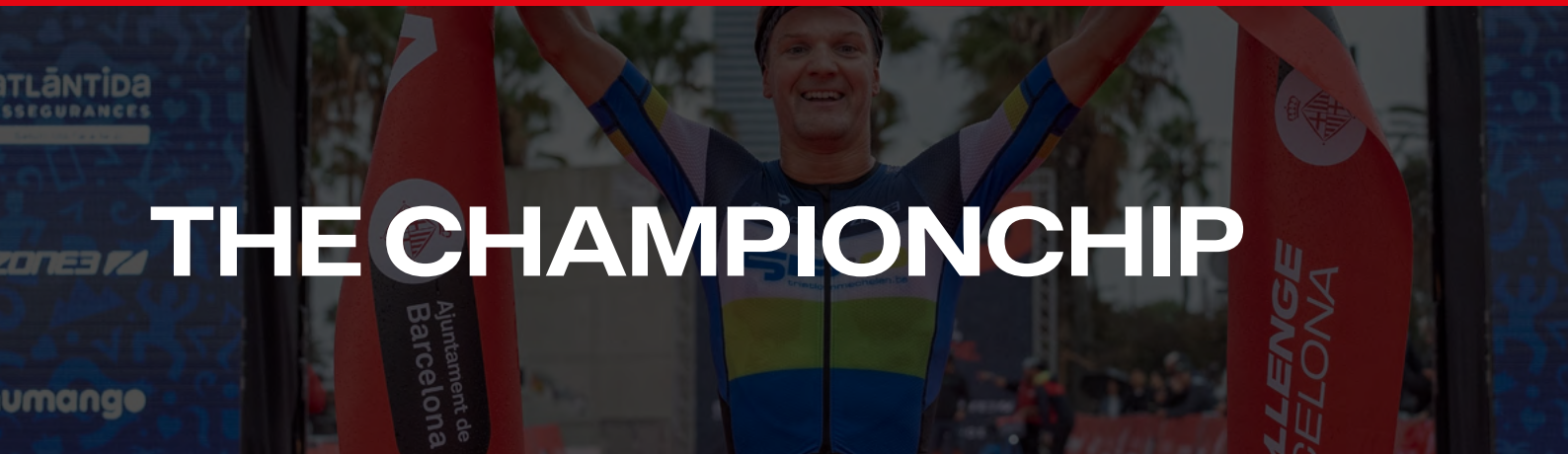
directo 26 de octubre | 7.30 h

# Vive el Triatlón de Barcelona, en directo, en betevé



[beteve.cat](http://beteve.cat)

**betevé**  
La de Barcelona



# THE CHAMPIONCHIP

## APARTADO EXCLUSIVO PARA LA MIDDLE DISTANCE

### GRUPOS DE EDAD

- Los seis primeros clasificados y las seis primeras clasificadas de cada grupo de edad y equipo de relevos, reciben un slot (reserva de plaza) para participar en THE CHAMPIONSHIP 2026. Si alguna de las personas que recibe la plaza renuncia a ella, el slot pasa a la persona clasificada en ese grupo de edad inmediatamente después, hasta llegar al puesto número 12.
- Los clasificados dispondrán de 4 semanas para confirmar su plaza después de la celebración de Challenge Barcelona Triatló 2025.
- Los clasificados y las clasificadas recibirán su plaza por correo electrónico después de la carrera.

### PROFESIONALES

- Los seis primeros clasificados y las seis primeras clasificadas de la categoría PRO, reciben un SLOT para participar en THECHAMPIONSHIP 2026.
- Los slots no pasan a los siguientes clasificados en caso de renuncia.





# EQUIPOS DE RELEVOS

Los equipos de relevos pueden estar integrados 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.

Sólo será necesario 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 el relevista, cuando el anterior componente del equipo haya iniciado el segmento. Una vez iniciada la prueba.

**IMPORTANTE:** El acceso al BOX durante la prueba se hará por la PORTA E, accediendo por el pabellón.

El relieve se ejecuta en el sitio donde está colgada la bicicleta en boxes.

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

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

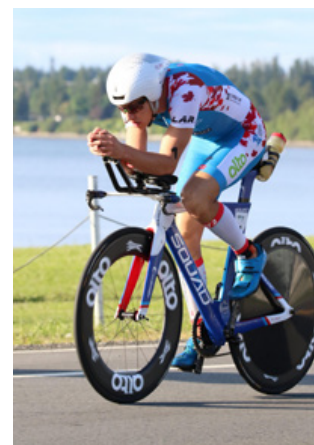
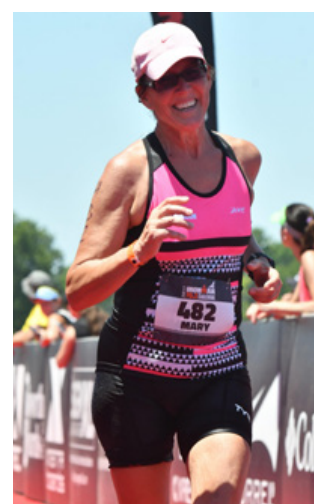
Una vez finalizada la prueba todos los miembros del equipo podrán acceder al guardarropa y avituallamiento final.

**IMPORTANTE:** Habrá 3 modalidades de clasificación para equipos de relevos, una clasificación para equipos de relevos masculinos, una para femeninos y otra para mixtos. Si los equipos premiados no asisten a la entrega de premios no se les hará entrega del trofeo.

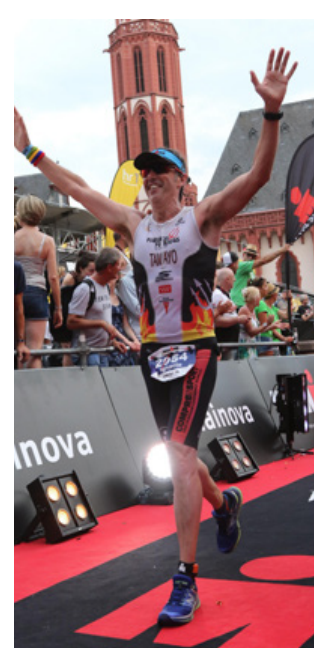




# NEVER FORGET **YOUR RACE**



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







# MODALIDAD 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 acompañadas de un compañero/a con más experiencia que les ayude y compartir así el desafío. También para aquellas personas que quieran disfrutar de la experiencia con un compañero/a de equipo, de trabajo, de entrenamiento o amistad. En fin, el objetivo es disfrutar de una jornada de triatlón bien 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 y SPRINT) habrá una sola categoría por parejas, sean femeninas, masculinas y/o mixtas.

**IMPORTANTE:** Habrá 3 modalidades de clasificación para las parejas, una clasificación para las parejas masculinas, una para las femeninas y otra para las mixtas. Si las parejas premiadas no asisten a la entrega de premios no se les hará entrega del trofeo.

# 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.





# 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.



# Viladrau

portem la natura dins

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

Descobreix més:





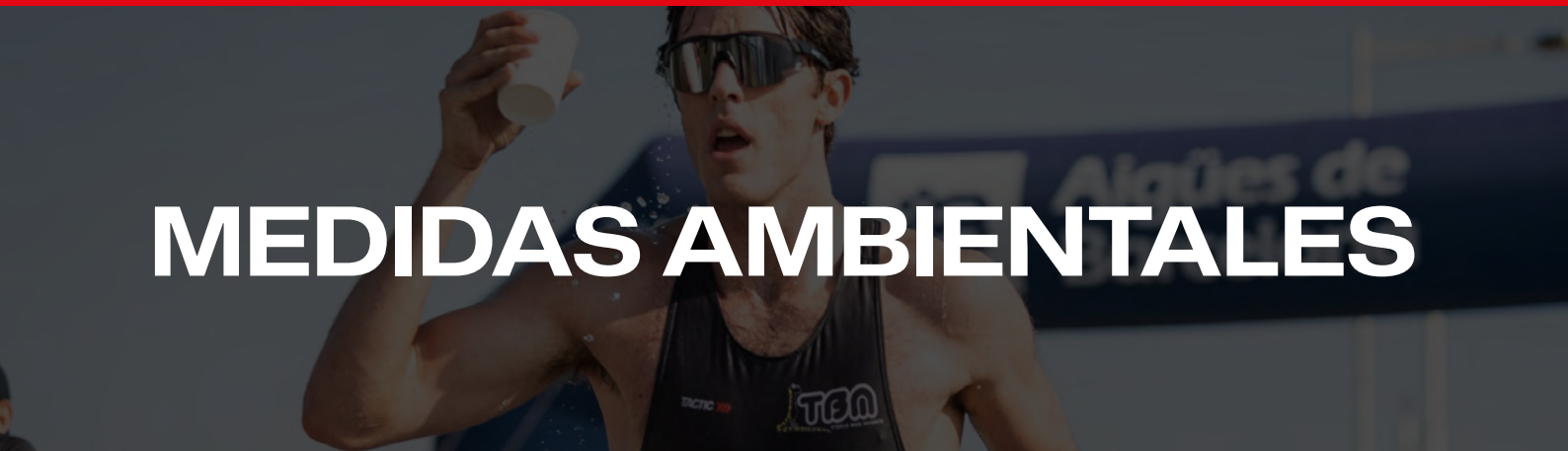
# PLANES ALTERNATIVOS

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

| SEGMENTO EN CANCELAR     | PLAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| NATACIÓN                 | <p>Se haría un <b>DUATLÓN</b> con las siguientes distancias por cada modalidad:</p> <p><b>MIDDLE DISTANCE:</b> 5km carrera pie (1 vuelta) + 88km de bici + 21km de carrera pie (3 vueltas).</p> <p><b>SPRINT DISTANCE:</b> 5km de carrera pie (1 vuelta) + 20km de bici (2 vueltas) + 2,5km de carrera pie (1 vuelta). La Salida sería en el mismo formato establecido.</p> <p><b>JUNIOR CHALLENGE:</b> 1 km de carrera pie (1 vuelta) + 20km de bici (2 vueltas) + 1,5km de carrera pie (1 vuelta).</p> <p><b>AQUATHLON:</b> en este caso se realizaría una carrera a pie de 5km.</p> |
| CICLISMO                 | Se haría un <b>ACUATLÓN</b> 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      | <p>Se haría una <b>CARRERA A PIE:</b></p> <p><b>MIDDLE DISTANCE:</b> 21km de carrera pie (2 vueltas).</p> <p><b>SPRINT DISTANCE:</b> 6 km de carrera pie (1 vuelta).</p> <p><b>JUNIOR CHALLENGE:</b> 5 km de carrera pie (1 vuelta).</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| CARRERA A PIE            | <p>Se realizaría un <b>AQUABIKE</b> 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 su puesto de boxes. Tienen que recorrer los 400m que separan Boxes hasta la recta de meta.</p> <p><b>La prueba NO finaliza en BOXES sino en META.</b></p>                                                                                                                                                                                              |
| CICLISMO + CARRERA A PIE | <p>Si se cancela el ciclismo y la carrera a pie, se haría SÓLO el segmento de natación <b>TRAVESÍA</b> en las distancias establecidas por cada modalidad.</p> <p><b>La prueba finaliza en la Playa NO en META.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| OPEN WATER               | Si no se puede celebrar el sábado, se celebraría la prueba el domingo, con los mismos HORARIOS que están establecidos para el sábado.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

La decisión final del plan a seguir se decidirá el mismo día de la prueba a las 7:00 en la reunión técnica entre los distintos 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, las redes sociales y vía newsletter a cada participante.



# MEDIDAS AMBIENTALES

**Challenge Barcelona Triatló** tiene un gran Compromiso con la Sostenibilidad, somos un evento deportivo que no sólo celebra el esfuerzo y la superación personal, sino también el respeto por el medio ambiente. A medida que avanzamos hacia un futuro más sostenible, estamos comprometidos en reducir el impacto ambiental de nuestra prueba, adoptando iniciativas que promuevan la sostenibilidad en cada paso. A continuación, te explicamos las acciones que estamos implementando para hacer de esta Triatlón un evento más verde y responsable:

## **TRANSPORTE PÚBLICO TMB Y APARCAMIENTO VIGILADO DE BICICLETAS**

Para facilitar el acceso a la Triatlón de Barcelona y reducir la huella de carbono asociada al transporte, fomentamos el uso del transporte público. Los participantes y asistentes podrán disfrutar de un viaje gratuito con el transporte público de TMB (Transportes Metropolitanos de Barcelona), incluyendo metro, autobuses y tranvías, promoviendo así una forma de desplazarse más eficiente y menos contaminante. De esta forma, buscamos minimizar el tráfico y las emisiones, contribuyendo a una ciudad más limpia y sostenible. Además, durante los días de la Expo, habrá un servicio de aparcamiento vigilado de bicicletas, incentivando el transporte personal en bicicleta como una opción ecológica y práctica.

## **CAMISETAS DE MATERIALES REUTILIZABLES**

Como parte de nuestro compromiso con la reducción de residuos y la economía circular, las camisetas oficiales del Challenge Barcelona Triatlón están fabricadas con materiales reutilizables, garantizando calidad y sostenibilidad en su producción. Además, la camiseta se entregará sin ningún envoltorio de plástico para reducir la generación de residuos de forma innecesaria.

## **BOLSA DE FINISHER Y BOLSA DEL PARTICIPANTE REUTILIZABLES**

La bolsa de finisher es un elemento esencial para todos los participantes, pero en nuestra constante búsqueda para reducir el uso de plásticos, hemos diseñado una bolsa reutilizable. Además de ser práctica para llevar tus objetos personales, este bolso está pensado para ser útil en tu día a día, evitando así la generación de residuos innecesarios. También hemos implementado una bolsa del participante, entregada a TriExpo, que sigue los mismos principios de sostenibilidad y reutilización, asegurando que todos los materiales sean respetuosos con el medio ambiente.

## **AVITUALLAMIENTOS EN VASOS COMPOSTABLES**

En nuestro compromiso con la reducción de residuos, los vasos utilizados en los avituallamientos de carrera a pie serán compostables, convirtiéndose en un único residuo fácilmente reciclable. De esta forma, minimizamos el impacto ambiental y fomentamos el uso de materiales biodegradables.



# MEDIDAS AMBIENTALES

## LIMITADOR DE SONIDO

Para proteger la salud de los participantes, vecinos y la fauna urbana, hemos implementado un limitador de sonido en la salida y la llegada. Este sistema garantiza que los niveles de ruido generados por altavoces no superen los límites establecidos por la normativa local, creando un ambiente más saludable y respetuoso con el entorno.

## GRUPOS ELECTRÓGENOS SOSTENIBLES

Todos los grupos electrógenos utilizados en la salida y llegada de la Triatlón de Barcelona son eléctricos, reduciendo significativamente las emisiones contaminantes. El resto de generadores empleados en la carrera funcionan con combustibles que no generan CO<sub>2</sub>, asegurando un menor impacto ambiental durante el evento.

## OTRAS INICIATIVAS SOSTENIBLES

- **Reciclaje de materiales:** En la salida y llegada se instalarán puntos de reciclaje en diferentes lugares, donde los y las participantes y asistentes podrán depositar residuos de forma separada, fomentando el reciclaje y la correcta gestión de los materiales.
- **Elementos gráficos de señalización:** la mayor parte de elementos gráficos de la prueba, como carteles informativos, de señalización, etc. la organización los guarda para reutilizarlos en las futuras ediciones.
- **Avituallamiento sostenible:** Los avituallamientos no sólo están pensados para ser más ecológicos, sino también saludables y de proximidad. Utilizamos productos locales y de temporada, minimizando la impronta de carbono asociada al transporte de alimentos y apoyando la economía local.
- **Avituallamientos separados:** para facilitar una mejor recogida selectiva de los residuos generados durante la prueba, desde Challenge Barcelona Triatló lo que hacemos es separar los avituallamientos, es decir, que el participante se encontrará avituallamientos sólo con líquidos (agua y bebida isotónica) y otros avituallamientos con comida (geles, barritas energéticas y frutas).
- **Uso del chip del participante:** el chip que llevan los participantes durante la prueba para tener un seguimiento y control de sus tiempos y parciales, es un chip reutilizable y de material resistente para que quien tenga una larga vida útil.
- **Difusión del evento:** Challenge Barcelona Triatló basa toda la comunicación y difusión del evento nacional e internacional mediante las nuevas tecnologías, haciendo uso de las redes sociales e internet para informar y dar a conocer la prueba.

En resumen, el Challenge Barcelona Triatló no es sólo un evento deportivo de primer nivel, sino también un compromiso con la sostenibilidad y el respeto por el entorno. Con estas iniciativas y otras muchas, esperamos seguir avanzando hacia una prueba más verde, promoviendo valores de cuidado medioambiental entre todos los y las participantes, así como los espectadores/as.

**TE AGRADECEMOS MUY QUE NOS AYUDES PARA SEGUIR CUIDANDO NUESTRO 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](https://challenge-salou.com)





## ORGANIZADOR



Ajuntament de  
Barcelona

## ORGANIZACIÓN EJECUTIVA



## PATROCINADORES OFICIALES



atlàntida  
ASSEGURANCES

Salut! (de l'à a la z)



GARMIN®

»» BIONIC

## COLABORADORES

POWER  
ADE



 Aigües de  
Barcelona  
La gestió responsable

  
Fundació "la Caixa"



*viladrau*  
Portem la natura dins

## COLABORADORES TÉCNICOS

 fasttriathlon

Club  
PRO  AM

  
ACCT  
ASSOCIACIÓ CATALANA  
DE CLUBS DE TRIATLO

 VOLUNTARIS

## MEDIO OFICIAL

betevé