



**CHALLENGE
BARCELONA**

**GUIA DE
L'ATLETA**

03
NOVEMBRE
2024



Ajuntament de
Barcelona



www.competició.com

ÍNDEX

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

PROGRAMA	3
MAPA GENERAL	6
TRI EXPO	8
ÀREA DE TRANSICIÓ - BOX	10
CHECK IN	12
RECORREGUT NATACIÓ	15
RECORREGUT CICLISTA	17
RECORREGUT CURSA A PEU	22
CHECK OUT	24
TEMPS DE TALL	25
SHORT	26
SERVEIS POST - META	30
EQUIPS RELLEUS	32
MODALITAT PARELLES	33
RECOMANACIONS DE SALUT	34
PLANS ALTERNATIUS	38
MESURES AMBIENTALS	40

PROGRAMA

DIVENDRES 1 DE NOVEMBRE

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

DISSABTE 2 DE NOVEMBRE

HORA	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
10:00 – 18:00	TRI EXPO	CEM La Mar Bella
10:00 – 18:00	Lliurement dorsals i obsequis participant	TRI EXPO
10:00 – 19:00	Check In (Àrea de Transició – Box)	Pistes d'Atletisme de la Mar Bella
10:00 – 11:00	Sessió de natació (reconeixement)	Platja de la Mar Bella
11:30	Reunió tècnica atletes PRO (Castellà)	CEM La Mar Bella
12:00	Reunió tècnica atletes PRO (Anglès)	CEM La Mar Bella

IMPORTANT: El diumenge no es podrà recollir el dorsal

PROGRAMA

DIUMENGE 3 DE NOVEMBRE

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>
7:30 – 14:00	Tancament del trànsit i l'accés amb vehicle	
8:00	1ª Sortida – Distància Short PRO Masculina	<u>Platja de la Mar Bella</u>
8:02	2ª Sortida – Distància Short PRO Femenina	<u>Platja de la Mar Bella</u>
8:05	3ª Sortida – Distància Short Open	<u>Platja de la Mar Bella</u>
8:45	4ª Sortida – Distància Aquatló	<u>Platja de la Mar Bella</u>
9:45	5ª Sortida – Federats + Relleus + Parelles – Distància Olímpica	<u>Platja de la Mar Bella</u>
9:47	6ª Sortida – No Federats individuals – Distància Olímpica	<u>Platja de la Mar Bella</u>
10:20	Finalitza la prova el cap de cursa de la distància Short	<u>Passeig Marítim del Bogatell</u>
11:00	Lliurament de premis – Distància Short + Aquatló	<u>Passeig Marítim del Bogatell</u>
12:00	7ª Sortida – Federats + Relleus + Parelles – Distància Sprint	<u>Platja de la Mar Bella</u>
12:02	8ª Sortida – No Federats individuals – Distància Sprint	<u>Platja de la Mar Bella</u>
12:30	Lliurament de premis – Distància Olímpica	<u>Passeig Marítim del Bogatell</u>
13:15	9ª Sortida – Distància Junior Challenge	<u>Platja de la Mar Bella</u>
14:00	Lliurament de premis – Distància Sprint	<u>Passeig Marítim del Bogatell</u>
11:00 – 15:00	Check Out (Àrea de Transició – Box)	<u>Pistes d'Atletisme de la Mar Bella</u>

www.finisher.es



FINISHER[®]
suplementación nutricional oficial

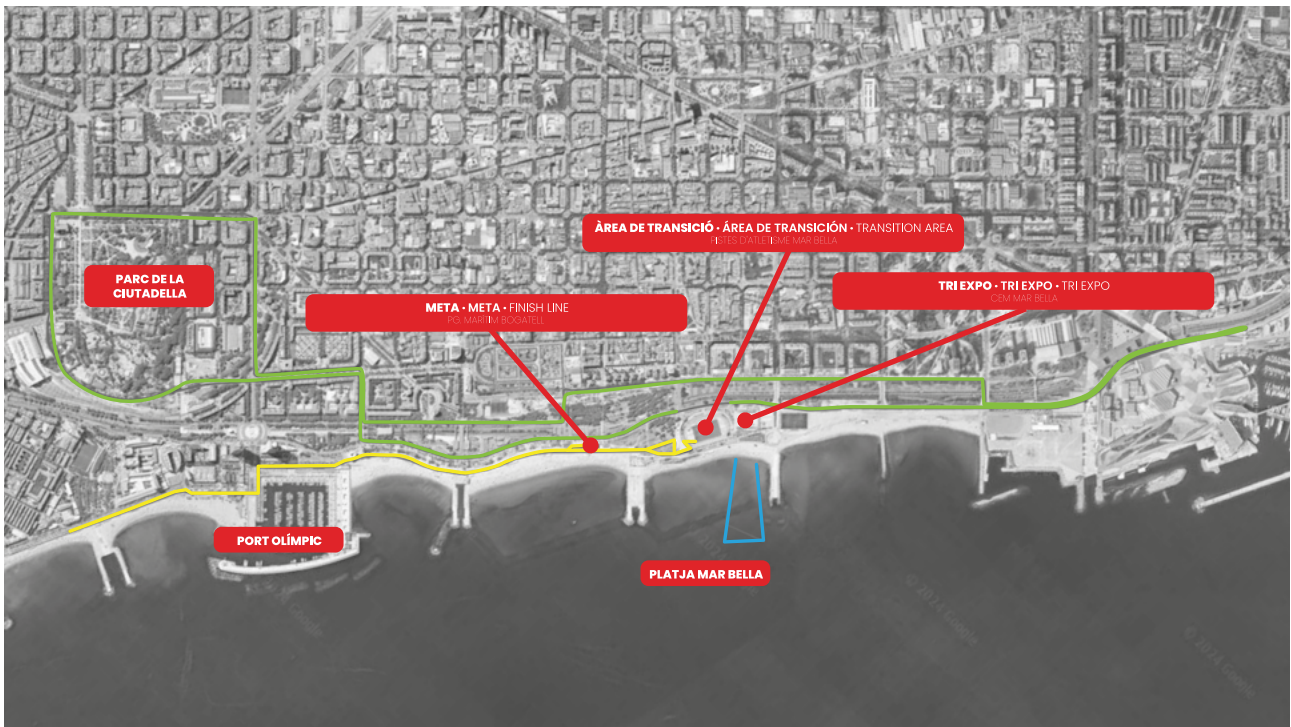


**KERN
PHARMA**

**EQUIPO UCI
PROTEAM**

MAPA GENERAL

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



DAVIMA

rent a car

Alquiler de vehículos

Coches, Furgonetas, Minibuses, Campers y Camiones



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

Patrocinador Oficial



TRI EXPO

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

QUÈ NECESSITES PER RECOLLIR EL TEU DORSAL?

Per poder recollir el material has de mostrar el teu DNI i si vols recollir el d'un altre participant has de presentar una autorització o la imatge del DNI a través del telèfon. Els triatletes federats i les triatletes federades hauran de mostrar la seva llicència federativa.

MATERIAL QUE SE'T LLIURARÀ

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

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

UBICACIÓ


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

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

HORARIS

- Divendres 1 de novembre de 15:00 a 19:00
- Dissabte 2 de novembre de 10:00 a 18:00

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



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

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



**Aigües de
Barcelona**

La gestió responsable

ÀREA DE TRANSICIÓ - BOX

QUÈ ÉS?

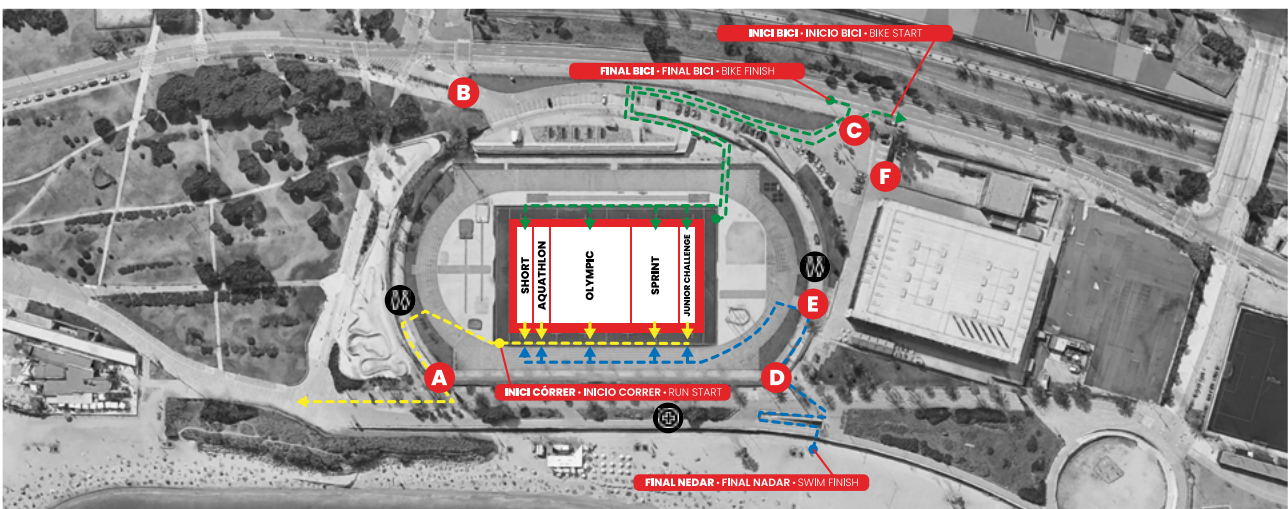
És el recinte on tindràs custodiat tot el material (bicicleta, casc, bambes, etc.) que utilitzaràs durant la competició i en el qual disposes d'un lloc exclusiu per tu, numerat amb el teu dorsal.

UBICACIÓ

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

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- L'accés al BOX – Àrea de transició per fer el **CHECK IN** serà per la **PORTA E**, accedint per dins el pavelló.
- L'accés al BOX – Àrea de transició per fer el **CHECK OUT**, un cop finalitzada la teva prova, serà per la **PORTA E**, accedint per dins el pavelló.
- La sortida del BOX – Àrea de transició es farà per la **PORTA E**, per dirigir-te al punt d'inici de la natació o per sortir del recinte.
- Molt important que quan tinguis la teva bicicleta col·locada en el BOX agafis alguna referència per orientar-te durant la competició.
- Durant la prova, sempre que estiguis amb contacte amb la bicicleta hauràs de portar el casc lligat i ben col·locat.
- **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.





Salut!

Infinity Sport

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

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

aTLANTIDA
ASSEGURANCES

Salut! (de l'ā a la z)

CHECK IN

QUÈ ÉS?

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

HORARIS

- Dissabte de 10:00 a 19:00 (**MOLT RECOMANABLE**)
- Diumenge a partir de les 06:30 (recomanable arribar amb temps suficient per evitar imprevistos).

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)

MATERIAL PER FER EL CHECK IN

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

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

HORARIS - CHECK IN

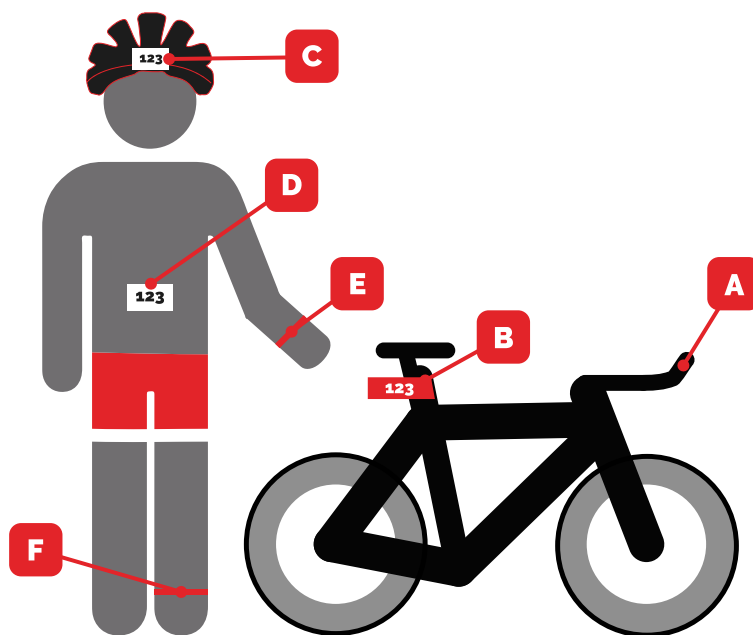
SHORT	AQUATLÓ	OLÍMPIC	SPRINT	JUNIOR CHALLENGE
06:30 - 07:30	06:30 - 08:25	06:30 - 09:25	06:30 - 11:40	06:30 - 13:00

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 distància SHORT.
- 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.

MOLT IMPORTANT: És obligatori retornar el xip en acabar la prova, just en arribar a meta. Si no ho fas, se't cobrarà 15 € pel xip perdut. Disposes de 5 dies per avisar-nos i t'indicarem on enviar-lo, o se't farà el càrrec.



ZONE3

Patrocinador oficial
Challenge Barcelona Triathlon

DESCUENTO ESPECIAL

con el código
zone3Challenge25



SCAN ME

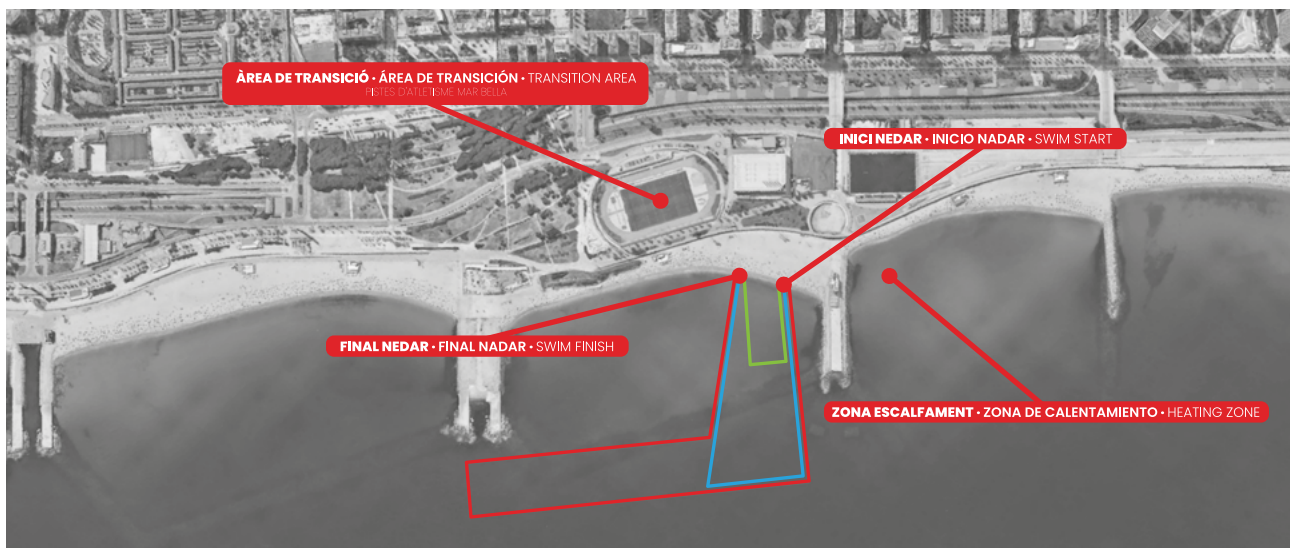


RECORREGUT NATACIÓ

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 per orientar-te a la part final del recorregut.
- Els/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/les participants han de dirigir-se al calaix de pre-sortida 10' abans de la seva sortida, per tal de fer el control de polsera i casquet de natació. Primer s'accedeix a un calaix de pre-sortida i després s'accedeix al calaix de sortida, amb control de xip per iniciar la prova sota les indicacions del personal de l'organització.
- **ROLLING START:** els/les participants de les proves OPEN de les distàncies OLÍMPIC 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.

- SHORT: 1.500m (2 voltes)
- OLÍMPIC: 1.500m (1 volta)
- SPRINT i AQUATLÓ: 750m (1 volta)
- JUNIOR CHALLENGE: 300m (1 volta)



ENTRENA DE FORMA BRILLANTE



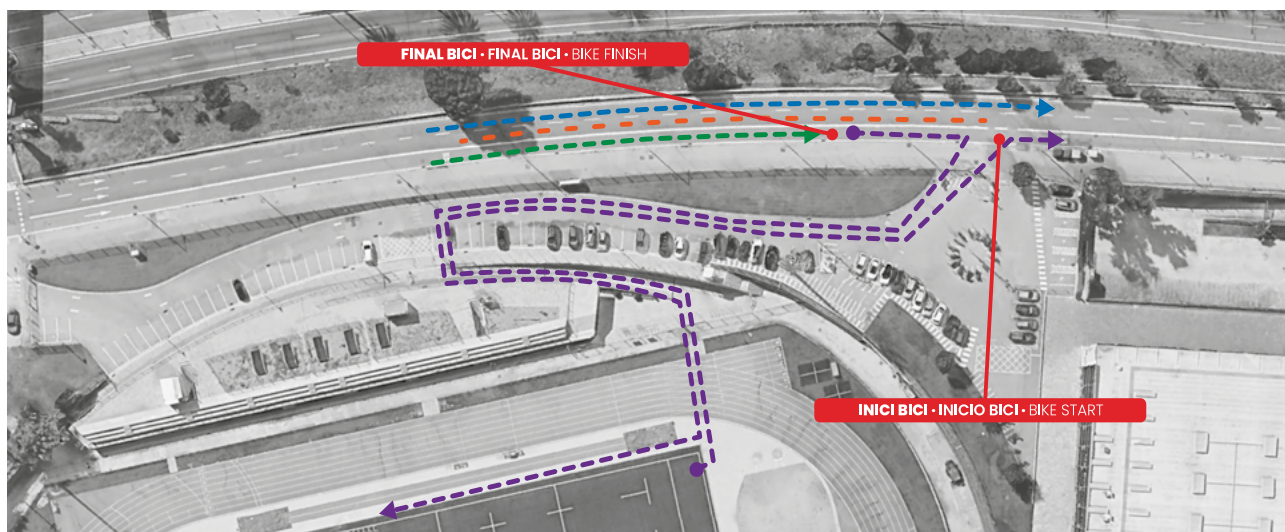
FORERUNNER® 965 | 265 SERIES
CON UNA PANTALLA **AMOLED** BRILLANTE

GARMIN®

RECORREGUT CICLISTA

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- Està permès l'ús de BTT, però està prohibit portar en el manillar acoblaments i/o banyes.
- Està permès anar a roda d'altres participants (drafting permès entre participants de diferent sexe).
- A la modalitat SHORT no està permès el drafting (anar a roda entre participants).
- 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'indicaran quan pots pujar o baixar de la bicicleta.
- No hi haurà avituallament durant el segment ciclista per raons de seguretat. Es recomana portar bidó amb aigua o beguda isotònica per hidratar-se.
- Molta precaució en el punt on es separa la carretera en 2 carrils, un per iniciar següent volta, i l'altre per entrar a la Zona de boxes (final ciclisme). A continuació, et mostrem imatge del punt:

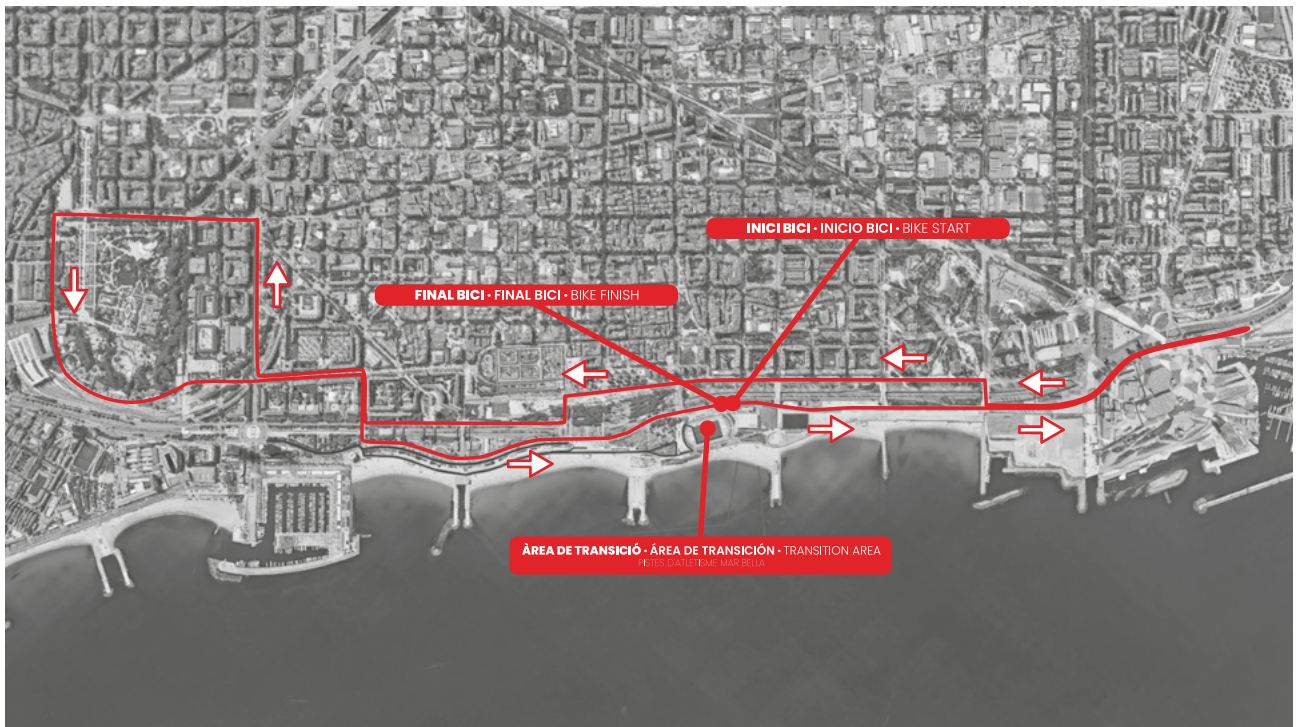


- La **línia verda discontinua** (costat dret o mar de la carretera) és el recorregut que han de realitzar els/les participants que ja han realitzat les voltes de ciclisme i han d'accedir a boxes per iniciar la cursa a peu.
- La **línia blava discontinua** (costat esquerra o muntanya de la carretera)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

RECORREGUT CICLISTA

SEGMENT CICLISTA – SHORT

INICI – CEM Mar Bella – Av. Litoral (Direcció Besòs) – Ctra. de la Incineradora – Gir de 180° a l'alçada Sortida 25 ronda Litoral – Ctra. de la Incineradora (direcció Llobregat) – Av. Litoral (Direcció Llobregat) – Gir a la dreta – c/ Josep Pla – Gir a l'esquerra – Pg. Garcia Faria – Pg. Calvell – Gir a l'esquerra – c/ Llacuna – Gir a la dreta – c/ Salvador Espriu – gir a la dreta – c/ Arquitecte Sert (calçada dividida en 2 sentits) – Gir a l'esquerra – Av. Nova Icària (costat muntanya) – Gir a la dreta – c/ de la Marina (sentit muntanya) – Gir a l'esquerra – Pg. Pujades (sentit Llobregat) – Gir a l'esquerra – Pg. Picasso (tram pel carril Bus) – Av. Circumval·lació (costat mar) – Av. Nova Icària (costat mar) – Gir a la dreta – c/ Arquitecte Sert – Gir a l'esquerra – Av. Litoral – CEM Mar Bella – **FINAL**



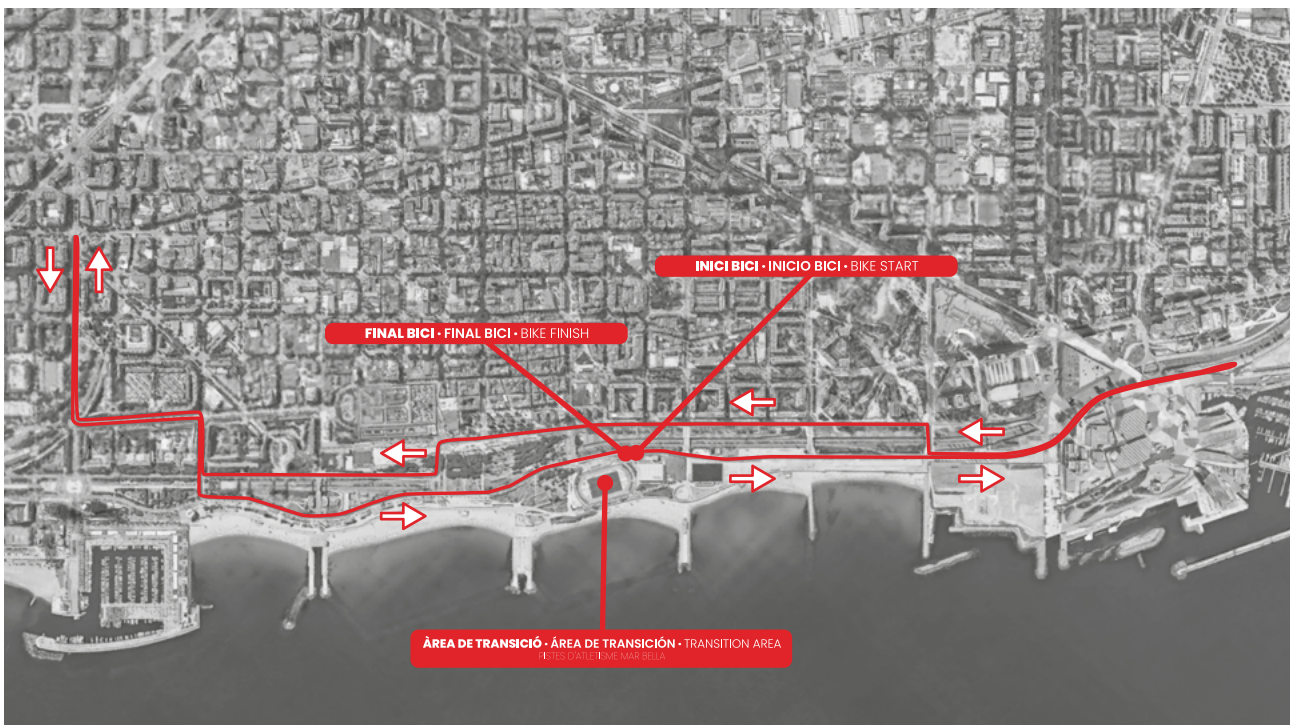
SHORT: 5 voltes de 11,2 km = 56 km

IMPORTANT: Els i les participants no poden anar a roda durant el segment ciclista

RECORREGUT CICLISTA

SEGMENT CICLISTA – OLÍMPIC I SPRINT

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



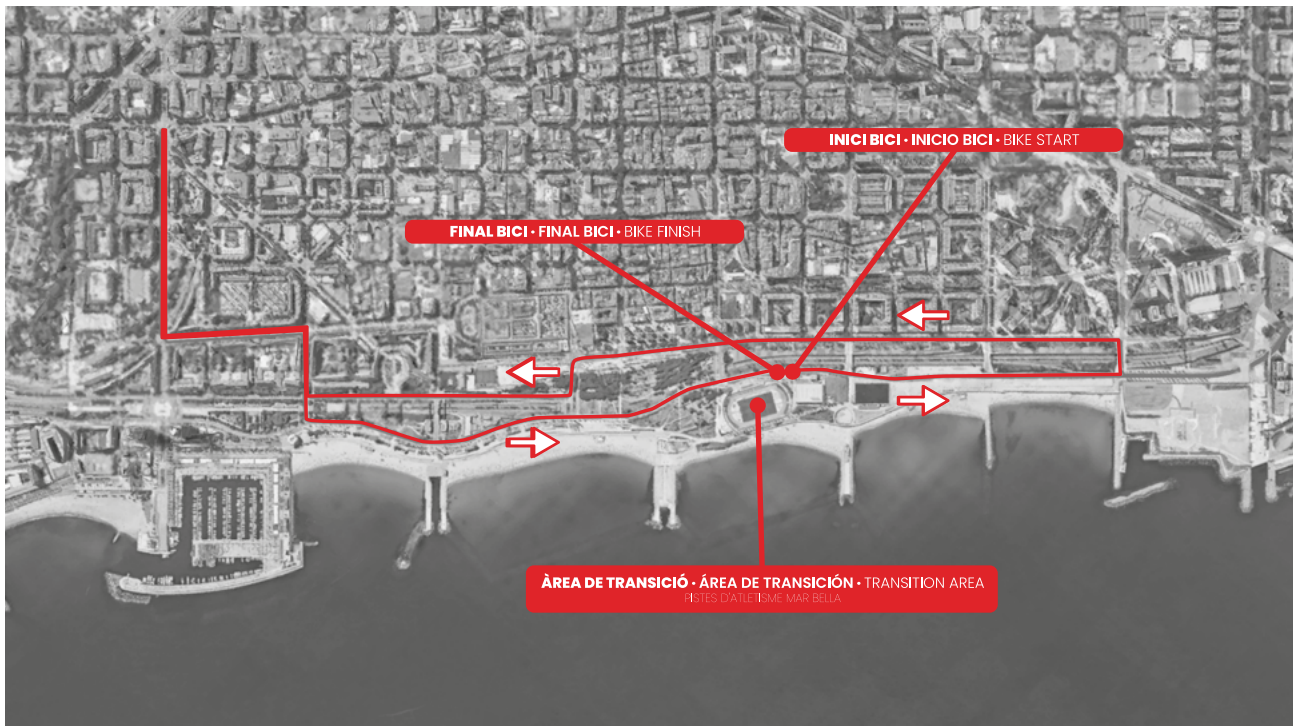
OLÍMPIC: 4 voltes de 9,5 km = 38 km
SPRINT: 2 voltes de 9,5 km = 19 km

IMPORTANT: No es poden portar acoblaments ni banyes al manillar

RECORREGUT CICLISTA

SEGMENT CICLISTA – JUNIOR CHALLENGE

INICI – CEM Mar Bella – Av. Litoral (Direcció Besòs) – Gir a l'esquerra – c/ Josep Pla (3 carrils per bicis i 1 carril per vehicles autoritzats) – Gir a l'esquerra – Pg. Garcia Faria – Pg. Calvell – Gir a l'esquerra (rotonda) – c/ Llacuna – Gir a la dreta – c/ Salvador Espriu – gir a l'esquerra – c/ Arquitecte Sert – Gir a l'esquerra – Av. Litoral – CEM Mar Bella – **FINAL**



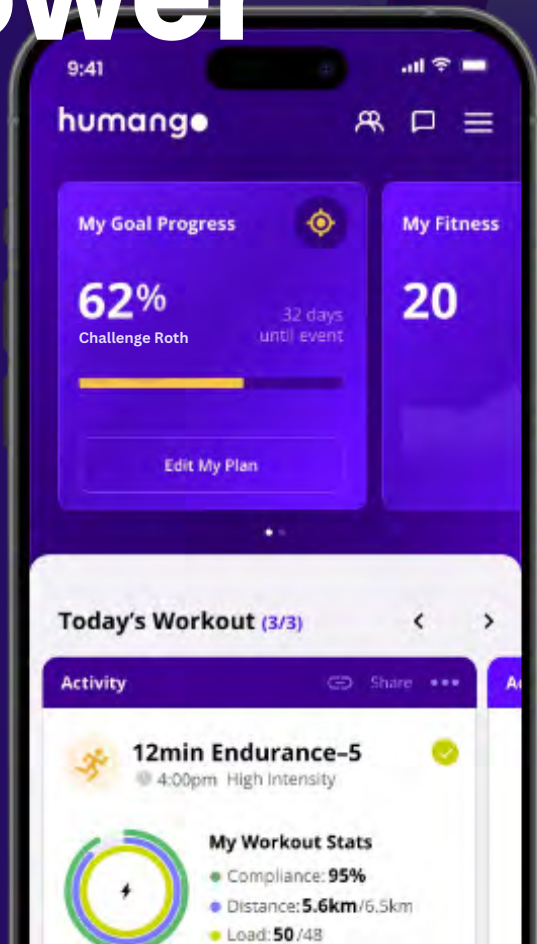
JUNIOR CHALLENGE: 1 volta de 7,5 km

humango



Tap into the power of AI Coaching

Reach your full potential with Humango's personalized training plans



Official Training Technology

Find exclusive offers for Challenge athletes on humango.ai/challengefamily

RECORREGUT CURSA A PEU

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

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



SHORT: 3 voltes de 5 km = 15 km
OLÍMPIC: 2 voltes de 5 km = 10 km
SPRINT & AQUATLÓ: 1 volta de 5 km
JUNIOR CHALLENGE: 1 volta de 1,5 km

IMPORTANT: La circulació del i la atleta és en sentit horari, a l'anglesa



POWERADE
FLAVORED

Porción de 250 ml
Energía/conten
233 KJ
56 kcal
31g
100 ml
93 KJ/22 kcal

**DESAFÍA TUS
LÍMITES**

POWERADE®

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.

HORARI

- Diumenge 3 de novembre de 11:00 a 15:00.
- Fora d'aquest horari es retirarà el material del BOX - Àrea de transició.



HORARIS - CHECK OUT

SHORT	AQUATLÓ	OLÍMPIC	SPRINT	JUNIOR CHALLENGE
11:00 - 15:00	10:30 - 15:00	12:30 - 15:00	13:15 - 15:00	13:45 - 15:00

TEMPS DE TALL

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

	NATACIÓ	CICLISME	CURSA A PEU	TOTAL
SHORT	25'	1h 40'	1h 10'	3h 15'
AQUATLÓ	35'	-	45'	1h 20'
OLÍMPIC	50'	2 h 15'	1h 15'	4 h 20'
SPRINT	35'	1h	45'	2h 20'
JUNIOR CHALLENGE	15'	30'	15'	1h

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

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

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



SHORT

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- El dissabte 2 de novembre es farà la reunió tècnica de la prova SHORT al CEM Mar Bella. És OBLIGATÒRIA la seva assistència pels atletes professionals. A les 11:30h es farà en castellà i a les 12:00 en anglès.
- El recorregut de la prova SHORT són 2 voltes de 750 metres pel segment de natació, 5 voltes de 11,2 km cadascuna per completar els 56km de ciclisme i 3 voltes de 5 km per completar els 15 km de cursa a peu.
- Els recorreguts es poden veure a l'apartat corresponent de cada segment de la prova.
- El CHECK IN del material es pot realitzar el dissabte 2 de novembre de 10:00 a 19:00 o el diumenge 3 de novembre de 06:30 a 07:30.
- En la modalitat SHORT no està permès anar a roda, és a dir, NO DRAFTING. L'incompliment de la normativa suposa una sanció de 5' pel participant, que serà notificada per un oficial de la prova i serà visible a la carpa PENALTY BOX. En el cas de ser amonestat 2 vegades per no complir amb les normes l'atleta serà desqualificat.
- El fet de no està permès el DRAFTING, els i les participants podran portar bicicletes amb manillar aero o acoblaments, seguint la normativa de la ITU.
- Està PROHIBIT l'ús de bidons aero al pit.
- La carpa del PENALTY BOX (km 0,3 – 5,3 – 10,6) estarà ubicada just abans del primer avituallament de la cursa peu, de tal manera que el o la participant podrà escollir en quin moment de la cursa realitza la sanció.
- Els i les participants de la modalitat SHORT hauran d'estar a les 07:45 a la càmera de sortida per tal de poder ser presentats per l'organització. El fet de no ser-hi serà motiu de desqualificació.
- Els temps de tall al segment de natació i ciclisme es portaran a terme amb rigorositat.
- El lliurement de premis serà a les 11:00 a la zona d'arribada i és d'obligada assistència pels 6 primers classificats masculins i femenins.
- El CHECK OUT es podrà realitzar un cop l'últim o l'última participant de la prova SHORT hagi finalitzat el tram de ciclisme.
- Els i les participants de la modalitat SHORT disposaran d'un avituallament amb aigua, gels i barretes al tram de ciclisme.



CHALLENGE FAMILY

RACE CALENDAR 2024/2025

	CHALLENGE VIEUX BOUCAU FRANCE, 5 OCT 2024	MIDDLE OLYMPIC		CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM KOREA, TBC 2025	LONG
	CHALLENGE PEGUERA MALLORCA SPAIN, 19 OCT 2024	MIDDLE		CHALLENGE CAGNES-SUR-MER FRANCE, 8 JUN 2025	MIDDLE
	CHALLENGE BARCELONA TRIATHLON SPAIN, 3 NOV 2024	OLYMPIC		LOTTO CHALLENGE GDAŃSK POLAND, 22 JUN 2025	MIDDLE
	CHALLENGE XIAMEN CHINA, 10 NOV 2024	MIDDLE OLYMPIC		CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE AUSTRIA, 29 JUN 2025	MIDDLE
	CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, 17 NOV 2024	MIDDLE OLYMPIC		DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 6 JUL 2025	LONG
	CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 24 NOV 2024	MIDDLE		SAIL CHALLENGE CAP QUEBEC CANADA, 20 JUL 2025	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE SALINAS ECUADOR, TBC DEC 2024	MIDDLE		CHALLENGE NEW JERSEY STATE USA, 20 JUL 2025	OLYMPIC
	CHALLENGE ISRAMAN ISRAEL, 31 JAN 2025	LONG MIDDLE		CHALLENGE TURKU FINLAND, 27 JUL 2025	MIDDLE
	GALLAGHER INSURANCE CHALLENGE WANAKA NEW ZEALAND, 15 FEB 2025	MIDDLE		CHALLENGE SANDEFJORD NORWAY, TBC AUG 2025	MIDDLE
	CHALLENGE SIR BANI YAS ABU DHABI, 3-7 APRIL 2025	LONG MIDDLE		CHALLENGE MALAYSIA MALAYSIA, 31 AUG 2025	MIDDLE
	CHALLENGE CERRADO BRAZIL, 6 APRIL 2025	MIDDLE		CHALLENGE BEIJING CHINA, TBC SEP 2025	OLYMPIC
	ANFI CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA SPAIN, 26 APRIL 2025	MIDDLE		CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, 7 SEP 2025	MIDDLE
	CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 26 APRIL 2025	LONG MIDDLE OLYMPIC		SAIL CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL CANADA, 7 SEP 2025	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE GALLIPOLI TÜRKIYE, 4 MAY 2025	MIDDLE		CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 13 SEP 2025	LONG MIDDLE
	CHALLENGE CESENATICO ITALY, 11 MAY 2025	MIDDLE		CHALLENGE SANREMO ITALY, 21 SEP 2025	MIDDLE
	OTSO CHALLENGE SALOU SPAIN, 11 MAY 2025	MIDDLE		CHALLENGE ISTANBUL TÜRKIYE, TBC SEP 2025	OLYMPIC
	THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 18 MAY 2025	 MIDDLE	 ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP		
	CHALLENGE ST PÖLTEN AUSTRIA, 25 MAY 2025	MIDDLE			

SHORT

PREMIS EN METÀLIC (SHORT)

Els premis en metàl·lic per al Short ascendeixen a un total de 25.000 € per als 6 primers classificats (homes i dones). A més, hi ha un bonus de fi de temporada d'un total de 140.000 € basat en un rànquing comú per als 6 primers classificats d'aquest rànquing.

El bonus de 140.000€ serà per als primers classificats (homes i dones) del rànquing amb 25.000, 17.000, 13.000, 10.000 i 5.000€ respectivament. El rànquing estarà basat en un sistema de punts en funció de la posició obtinguda a la competició. Els atletes hauran de sumar els seus 6 millors resultats obtinguts en prova CHALLENGEFAMILY, dels quals màxim poden ser 2 triatlons de llarga distància.

LLOC	PREMI EN METÀLIC
1	4.500 €
2	3.000 €
3	2.000 €
4	1.500 €
5	1.000 €
6	500 €

PUNTS (SHORT)

La prova SHORT és puntuable pel **ChallengeFamilyWorldBonus** i classificatòria pel **The Championship** en Šamorín (Eslovàquia).



NEVER FORGET YOUR RACE



ORDER YOUR RACE PHOTOS HERE:
www.finisherpix.com
www.facebook.com/finisherpix
#finisherpix



SERVEIS POST – META

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

- Medalla finisher
- Bossa d'avituallament amb aigua, Powerade, Red Bull, fruita i altres productes

Disposaràs de servei de recuperació a càrrec de COMPEX Sport

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

Seguiment en viu de la prova:

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

 [Descarregar a App Store](#)

 [Descarregar en Google Play](#)

COMPEX 



SUSCRÍBETE Y GANA UN **COMPEX SP8.0**

Participa en el sorteo de CompeX Sp8.0 a finales de diciembre 2024. Comunicaremos el ganador el día 23 de diciembre de 2024 en **Instagram @compexspain**

COMPEX.COM

 COMPEXESPAÑA

 COMPEX_ES

 COMPEXESPAÑA

 COMPEXSPAIN



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.

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.



 V A D O X 



ENTRA EN:



WWW.SURALSPORT.COM.COM



CODIGO DESCUENTO
WEFEEL_20
20%
EN TODA LA WEB*

*Excepto merchandising Challenge Barcelona

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: Short: 5km cursa peu (1 volta) + 56km de bici (5 voltes) + 15km de cursa peu (3 voltes) Olímpica: 5km de cursa peu (1 volta) + 40km de bici (4 voltes) + 10km de cursa peu (1 volta). La sortida seria en el mateix format establert. Sprint: 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.
CICLISME	Es faria un AQUATLÓ mantenint les mateixes distàncies de natació i carrera a peu de cada modalitat, en els mateixos recorreguts previstos, com també les mateixes onades de sortida.
NATACIÓ + CICLISME	Es faria una CURSA A PEU de 5 o 10km, donant 1 o 2 voltes de 5km en el circuit ciclista del Súper ESPRINT. Tots els participants sortirien en una sola sortida.
CURSA A PEU	Es faria un AQUABIKE mantenint les mateixes distàncies de natació i ciclisme, en els recorreguts previstos. Les onades de sortida es mantindrien igual. Els participants un cop finalitzada la bicicleta, la deixen el seu lloc de boxes. Han de recórrer els 200m que separen Boxes fins la recta de meta. La prova NO finalitza a BOXES sinó a META.
CICLISME + CURSA A PEU	Si es cancel·la el ciclisme i la cursa a peu, es faria NOMÉS el segment de natació TRAVESSA en les distàncies establertes per cada modalitat. La prova NO finalitza a la Platja sinó a META, és a dir, els participants un cop surten de l'aigua han de dirigir-se pel carril que els porta cap a la zona d'arribada

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

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

MOLT IMPORTANT: qualsevol participant que vulgui abandonar la prova ho ha de comunicar a algun membre de l'organització, d'aquesta manera s'evitarà que s'engegui el dispositiu d'emergència de forma innecessària.



**CHALLENGE
SALOU**

SAVE **THE** DATE

**MAY
11
2025**



10% DISCOUNT

CODE: BARCELONA24

**10TH
ANNIVERSARY**



challenge-salou.com



MESURES AMBIENTALS

L'Organització del Challenge Barcelona Triathlon està compromesa amb el respecte cap el medi ambient i per aquest motiu es prendran les següents mesures per facilitar el reciclatge dels residus i és per això que demanem l'ajuda de tots els i les participants, com també dels seus acompanyants.

MESURES QUE ES PORTARAN A TERME

En el tram de cursa peu trobaràs 3 avituallaments, 2 d'ells hi trobaràs aigua i un altre gels de glucosa de la marca FINISHER. En els avituallaments d'aigua a càrrec de Aigües de Barcelona se t'entregarà gots biodegradables i un cop buits els hauràs de tirar dins de les papereres col·locades estratègicament. A l'avituallament de gels de glucosa, com que són envasos de diferent tipus disposaràs d'altres papereres. D'aquesta manera es podrà fer una selecció correcte del residu en el seu contenidor correcte.

A l'avituallament del final de natació realitzarem el mateix sistema.

A l'avituallament de la zona d'arribada trobaràs i en el recorregut fins a la zona de transició per recollir el teu material, trobaràs diferents contenidors i papereres amb cartells que t'indicaran amb imatges quins productes hi pots tirar, per facilitar la recollida selectiva dels residus.

Les samarretes dels i les participants s'entregaran sense bossa de plàstic.

Tots els elements de senyalització de la prova es reutilitzen per properes edicions.

ORGANITZADOR



ORGANITZACIÓ EXECUTIVA



PATROCINADORS OFICIALS



COL-LABORADORS



COL-LABORADORS TÈCNICS

ALLOTJAMENT OFICIAL

