



**CHALLENGE  
BARCELONA**

**GUÍA DEL  
ATLETA**

**03**

**NOVIEMBRE  
2024**



**Ajuntament de  
Barcelona**



[www.competició.com](http://www.competició.com)

# ÍNDICE

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

<b>PROGRAMA</b>	<b>3</b>
<b>MAPA GENERAL</b>	<b>6</b>
<b>TRI EXPO</b>	<b>8</b>
<b>ÁREA DE TRANSICIÓN - BOX</b>	<b>10</b>
<b>CHECK IN</b>	<b>12</b>
<b>RECORRIDO NATACIÓN</b>	<b>15</b>
<b>RECORRIDO CICLISTA</b>	<b>17</b>
<b>RECORRIDO CARRERA A PIE</b>	<b>22</b>
<b>CHECK OUT</b>	<b>24</b>
<b>TIEMPOS DE CORTE</b>	<b>25</b>
<b>SHORT</b>	<b>26</b>
<b>SERVICIOS POST - META</b>	<b>30</b>
<b>EQUIPOS RELEVOS</b>	<b>32</b>
<b>MODALIDAD PAREJAS</b>	<b>33</b>
<b>RECOMENDACIONES DE SALUD</b>	<b>34</b>
<b>PLANES ALTERNATIVOS</b>	<b>37</b>
<b>MEDIDAS AMBIENTALES</b>	<b>39</b>

# PROGRAMA

## VIERNES 1 DE NOVIEMBRE

HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
15:00 – 19:00	TRI EXPO	<a href="#">CEM La Mar Bella</a>
15:00 – 19:00	Entrega de dorsales y obsequios del participante	<a href="#">TRI EXPO</a>

## SÁBADO 2 DE NOVIEMBRE

HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
10:00 – 18:00	TRI EXPO	<a href="#">CEM La Mar Bella</a>
10:00 – 18:00	Entrega de dorsales y obsequios del participante	<a href="#">TRI EXPO</a>
10:00 – 19:00	Check In (Área de Transición – Box)	<a href="#">Pistes d'Atletisme de la Mar Bella</a>
10:00 – 11:00	Sesión de natación (reconocimiento)	<a href="#">Platja de la Mar Bella</a>
11:30	Reunión técnica atletas PRO (Español)	<a href="#">CEM La Mar Bella</a>
12:00	Reunión técnica atletas PRO (Inglés)	<a href="#">CEM La Mar Bella</a>

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

# PROGRAMA

## DOMINGO 3 DE NOVIEMBRE

HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
6:30	Apertura Check In (Área de Transición – Box)	<b><u>Pistes d'Atletisme de la Mar Bella</u></b>
6:30 – 15:00	Guardarropa	<b><u>CEM La Mar Bella</u></b>
7:30 – 14:00	Cierre del tráfico y acceso con vehículo	
8:00	1ª Salida – Distancia Short PRO Masculina	<b><u>Platja de la Mar Bella</u></b>
8:02	2ª Salida – Distancia Short PRO Femenina	<b><u>Platja de la Mar Bella</u></b>
8:05	3ª Salida – Distancia Short Open	<b><u>Platja de la Mar Bella</u></b>
8:45	4ª Salida – Distancia Acuatlón	<b><u>Platja de la Mar Bella</u></b>
9:45	5ª Salida – Federados + Relieves + Parejas – Distancia Olímpica	<b><u>Platja de la Mar Bella</u></b>
9:47	6ª Salida – No Federados individuales – Distancia Olímpica	<b><u>Platja de la Mar Bella</u></b>
10:20	Finaliza la prueba el cabeza de carrera de la distancia Short	<b><u>Passeig Marítim del Bogatell</u></b>
11:00	Entrega de premios – Distancia Short + Acuatlón	<b><u>Passeig Marítim del Bogatell</u></b>
12:00	7ª Salida – Federados + Relieves + Parejas – Distancia Sprint	<b><u>Platja de la Mar Bella</u></b>
12:02	8ª Salida – No Federados individuales – Distancia Sprint	<b><u>Platja de la Mar Bella</u></b>
12:30	Entrega de premios – Distancia Olímpica	<b><u>Passeig Marítim del Bogatell</u></b>
13:15	9ª Salida – Distancia Junior Challenge	<b><u>Platja de la Mar Bella</u></b>
14:00	Entrega de premios – Distancia Sprint	<b><u>Passeig Marítim del Bogatell</u></b>
11:00 – 15:00	Check Out (Área de Transición – Box)	<b><u>Pistes d'Atletisme de la Mar Bella</u></b>

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



**FINISHER<sup>®</sup>**  
suplementación nutricional oficial

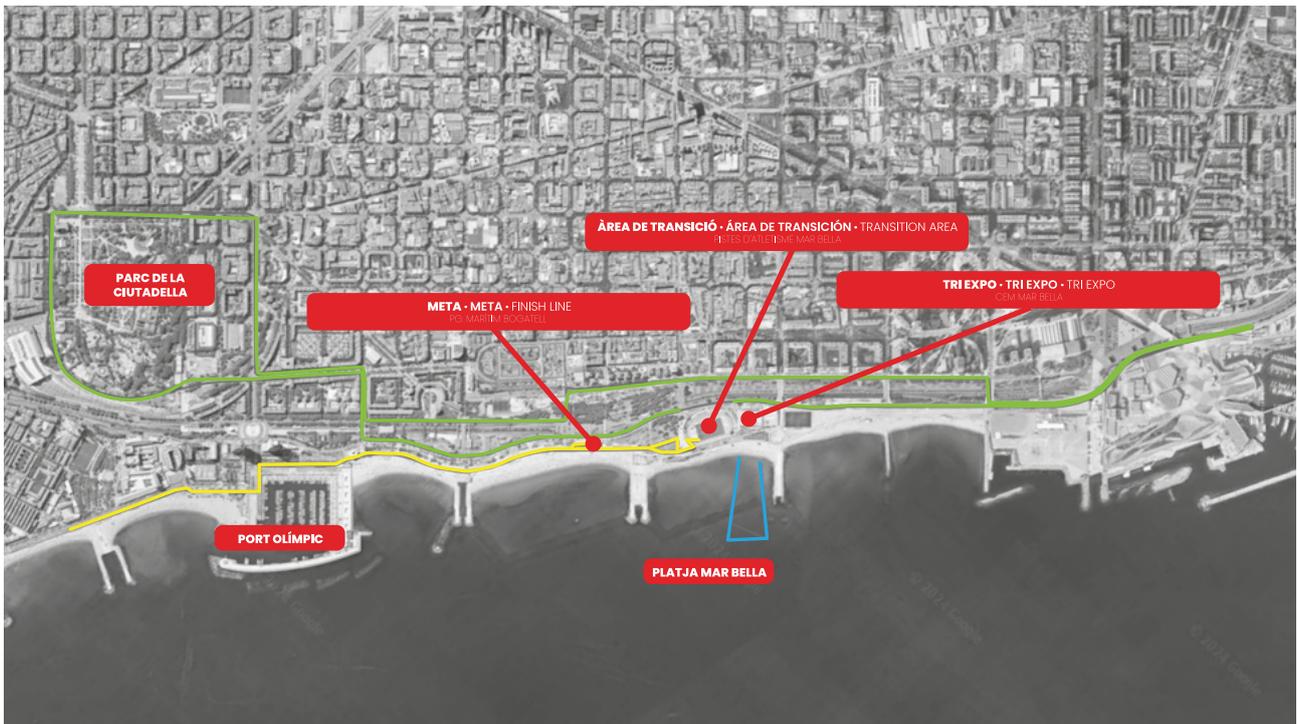


**KERN  
PHARMA**

**EQUIPO UCI  
PROTEAM**

# MAPA GENERAL

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



# DAVIMA

*rent a car*

## Alquiler de vehículos

Coches, Furgonetas, Minibuses, Campers y Camiones



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

Patrocinador Oficial



# TRI EXPO

## ¿QUÉ ES?

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

Además dispondrás de la tienda oficial del Challenge Barcelona Triathlon con merchandising de la prueba.

La entrada es gratuita y está abierta a participantes, acompañantes y cualquier amante del deporte.

## ¿QUÉ NECESITAS PARA RECOGER TU DORSAL?

Para poder recoger el material debes mostrar tu DNI y si quieres recoger el de otro participante debes presentar una autorización o la imagen del DNI a través del teléfono. Los triatletas federados y las triatletas federadas tendrán que mostrar su licencia federativa.

## MATERIAL QUE SE TE ENTREGARÁ

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

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

## UBICACIÓ

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

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

## HORARIOS

- Viernes 1 de noviembre de 15:00 a 19:00
- Sábado 2 de noviembre de 10:00 a 18:00

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



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

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



**Aigües de  
Barcelona**

La gestió responsable

# ÁREA DE TRANSICIÓN - BOX

## ¿QUÉ ES?

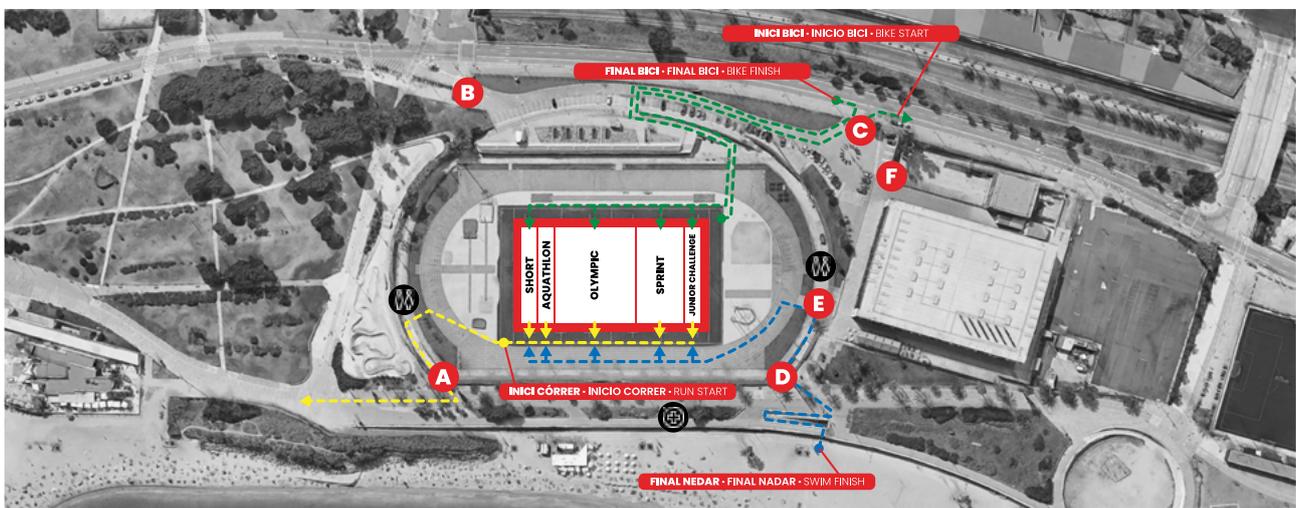
Es el recinto donde tendrás custodiado todo el material (bicicleta, casco, zapatillas, etc.) que utilizarás durante la competición y en el que dispones de un lugar exclusivo para ti, numerado con tu dorsal.

## UBICACIÓN

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

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- El acceso al BOX – Área de transición para realizar el **CHECK IN** será por la **PUERTA E**, accediendo por dentro del pabellón.
- El acceso al BOX – Área de transición para realizar el **CHECK OUT**, una vez finalizada tu prueba, será por la **PUERTA E**, accediendo por dentro del pabellón.
- La salida del BOX – Área de transición se hará por la **PORTA E**, para dirigirte al punto de inicio de la natación o para salir del recinto.
- Muy importante que cuando tengas tu bicicleta colocada en el BOX cojas alguna referencia para orientarte durante la competición.
- Durante la prueba, siempre que estés en contacto con la bicicleta deberás llevar el casco atado y bien colocado.
- **MUY IMPORTANTE:** no puede entrar ningún acompañante en el área de transición. Sólo podrán acceder los participantes que vayan acreditadas con la pulsera correspondiente.
- **IMPORTANTE:** estar atento/a a los horarios establecidos para poder realizar el **CHECK IN**, entrada del material en el área de transición, y el **CHECK OUT**, retirada del material de competición de la zona de transición.





# Salut!

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](http://atlantida.cat)

**aTLANTIDA**  
ASSEGURANCES

Salut! (de l'ā a la z)

# CHECK IN

## ¿QUÉ ES?

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

## HORARIOS

- Sábado de 10:00 a 19:00 (**MUY RECOMENDABLE**)
- Domingo a partir de las 06:30 (recomendable llegar con tiempo suficiente para evitar imprevistos).

**IMPORTANTE:** revisa los horarios específicos de su modalidad. 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)

## MATERIAL PARA HACER EL CHECK IN

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

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

## HORARIOS - CHECK IN

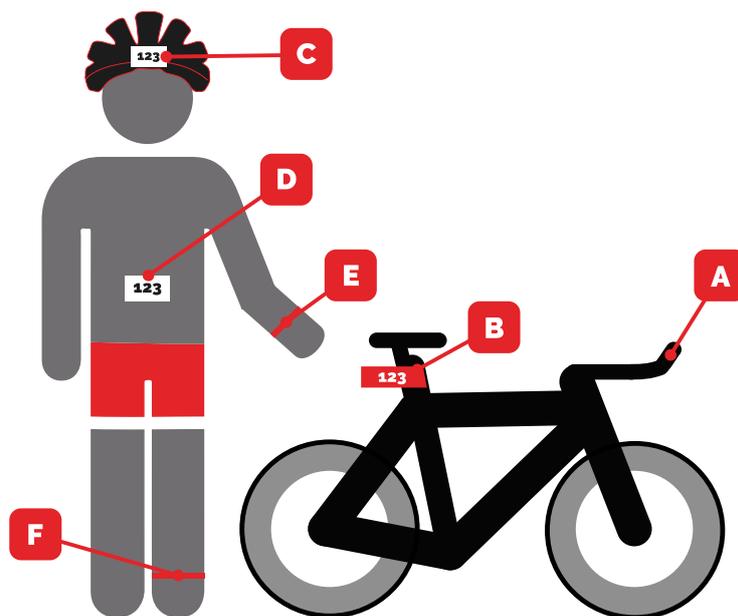
SHORT	ACUATLÓN	OLÍMPICO	SPRINT	JUNIOR CHALLENGE
06:30 - 07:30	06:30 - 08:25	06:30 - 09:25	06:30 - 11:40	06:30 - 13:00

# CHECK IN

## COMO COLOCAR EL MATERIAL

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

**MUY IMPORTANTE:** Es obligatorio devolver el chip al terminar la prueba, justo al llegar a meta. Si no lo haces, se le cobrará 15 € por el chip perdido. Dispones de 5 días para avisarnos y te indicaremos dónde enviarlo, o se le hará el cargo.



# ZONE3

Patrocinador oficial  
Challenge Barcelona Triathlon

## DESCUENTO ESPECIAL

con el código  
**zone3Challenge25**



SCAN ME



# RECORRIDO NATACIÓN

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA

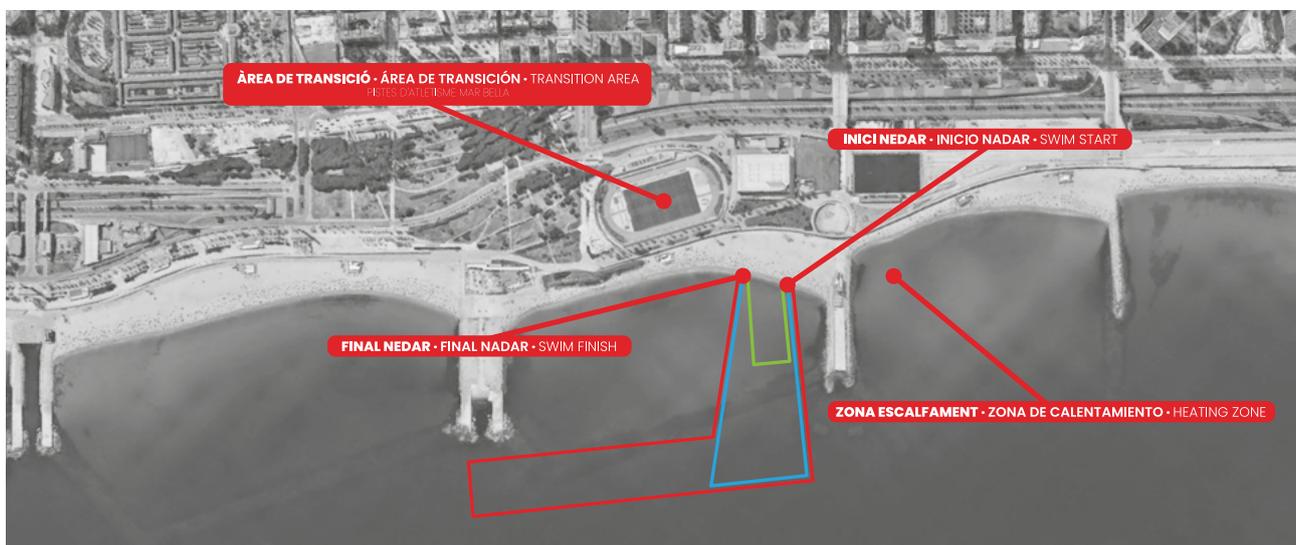
- Hay una única zona de salida para todos los participantes con cámara de salida y cámara de pre-salida, situada en la playa de la mar bella.
- La zona de calentamiento se encuentra en la playa de la Nueva Mar Bella, tal y como se indica en el mapa.
- La zona de final de natación dispone de elementos visibles en altura, fíjate bien el día de la prueba para orientarte en la parte final del recorrido.
- Los/las participantes toman la salida por orden de modalidad, número de dorsal y color del gorro de natación.
- Al finalizar el segmento de natación dispondrás de un avituallamiento de Aigües de Barcelona.
- **MUY IMPORTANTE:** los/las participantes deben dirigirse al cajón de pre-salida 10' antes de su salida para realizar el control de pulsera y gorro de natación. Primero se accede a un cajón de pre-salida y después se accede al cajón de salida, con control de chip para iniciar la prueba bajo las indicaciones del personal de la organización.
- **ROLLING START:** los y las participantes de las pruebas OPEN de las distancias OLÍMPICA y SPRINT iniciaran el segmento de natación en el formato ROLLING START, el cual consiste en una salida escalonada de los y las participantes en grupos de 8 personas cada 5 segundos, para evitar aglomeraciones y una mayor seguridad.

● SHORT: 1.500m (2 vueltas)

● OLÍMPICO: 1.500m (1 vuelta)

● SPRINT & ACUATLÓN: 750m (1 vuelta)

● JUNIOR CHALLENGE: 300m (1 vuelta)



# ENTRENA DE FORMA BRILLANTE



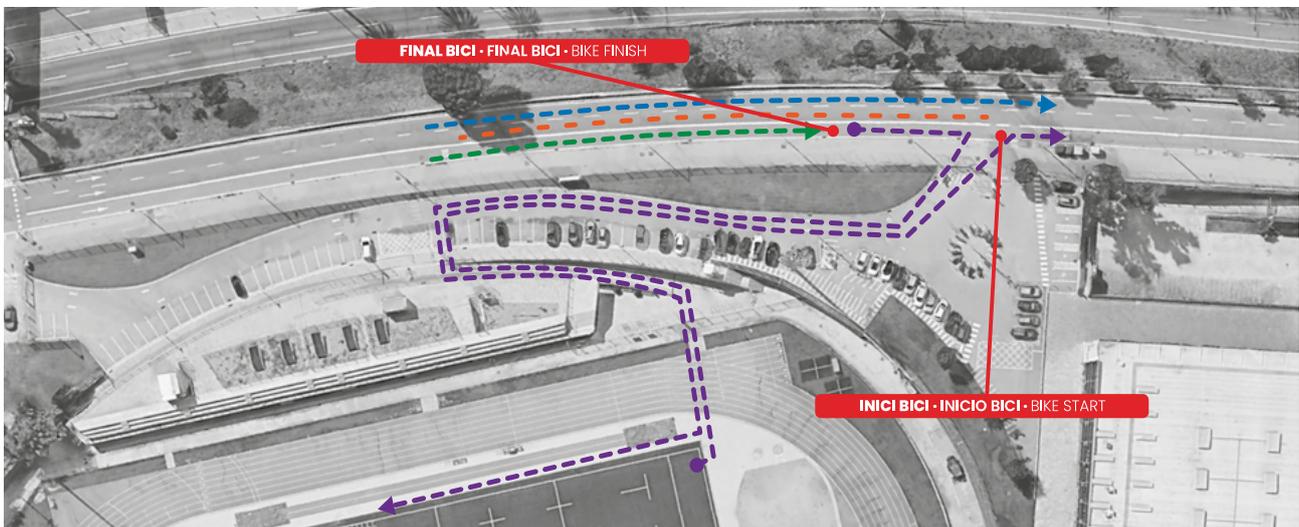
**FORERUNNER® 965 | 265 SERIES**  
CON UNA PANTALLA **AMOLED** BRILLANTE

**GARMIN®**

# RECORRIDO CICLISTA

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA

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



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

# RECORRIDO CICLISTA

## SEGMENTO CICLISTA – SHORT

**INICIO** – CEM Mar Bella – Av. Litoral (Dirección Besós) – Ctra. de la Incineradora – Giro de 180° a la altura Salida 25 ronda Litoral – Ctra. de la Incineradora (dirección Llobregat) – Av. Litoral (Dirección Llobregat) – Giro a la derecha – c/ Josep Pla – Giro a la izquierda – Pg. Garcia Faria – Ps. Calvell – Giro a la izquierda – c/ Laguna – Giro a la derecha – c/ Salvador Espriu – giro a la derecha – c/ Arquitecto Sert (calzada dividida en 2 sentidos) – Giro a la izquierda – av. Nova Icària (lado montaña) – Giro a la derecha – c/ de la Marina (sentido montaña) – Giro a la izquierda – Ps. Subidas (sentido Llobregat) – Giro a la izquierda – Ps. Picasso (tramo por el carril Bus) – av. Circunvalación (lado mar) – Av. Nova Icària (lado mar) – Giro a la derecha – c/ Arquitecto Sert – Giro a la izquierda – Av. Litoral – CEM Mar Bella – **FINAL**



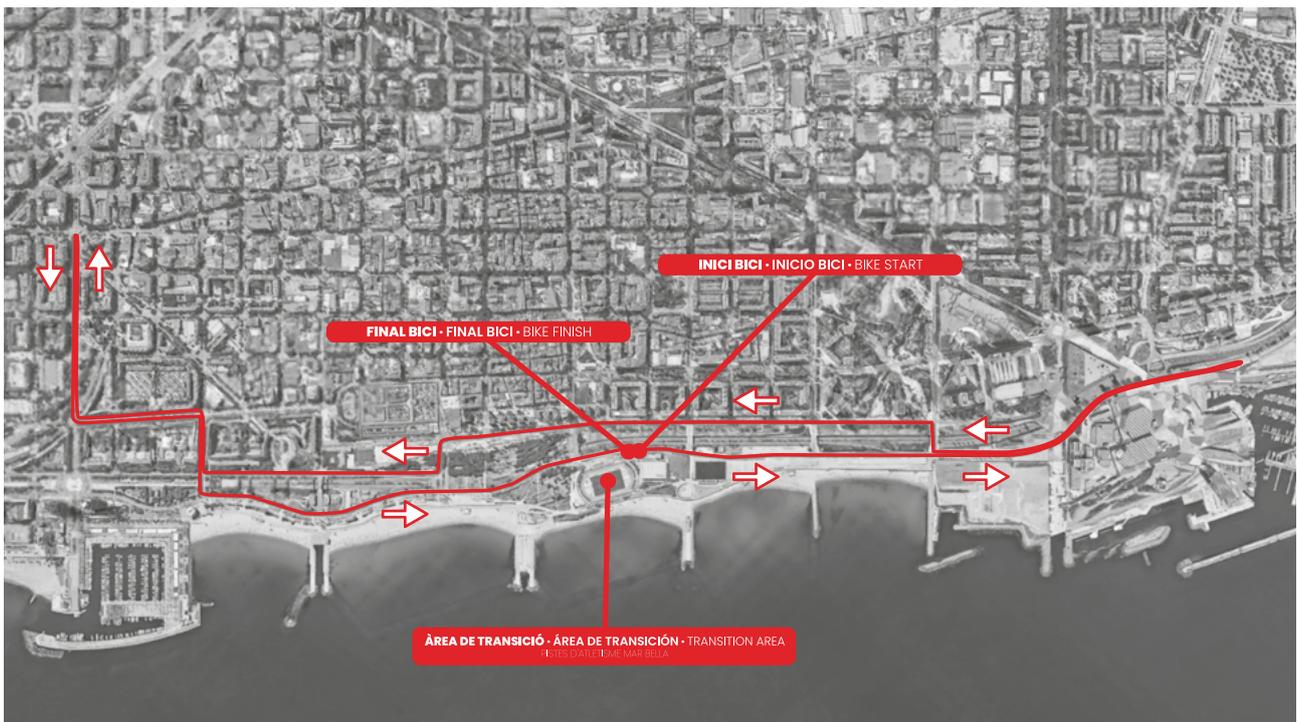
**SHORT:** 5 vueltas de 11,2 km = 56 km

**IMPORTANTE:** Los y las participantes no pueden ir a rueda durante el segmento ciclista

# RECORRIDO CICLISTA

## SEGMENTO CICLISTA – OLÍMPICO Y SPRINT

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



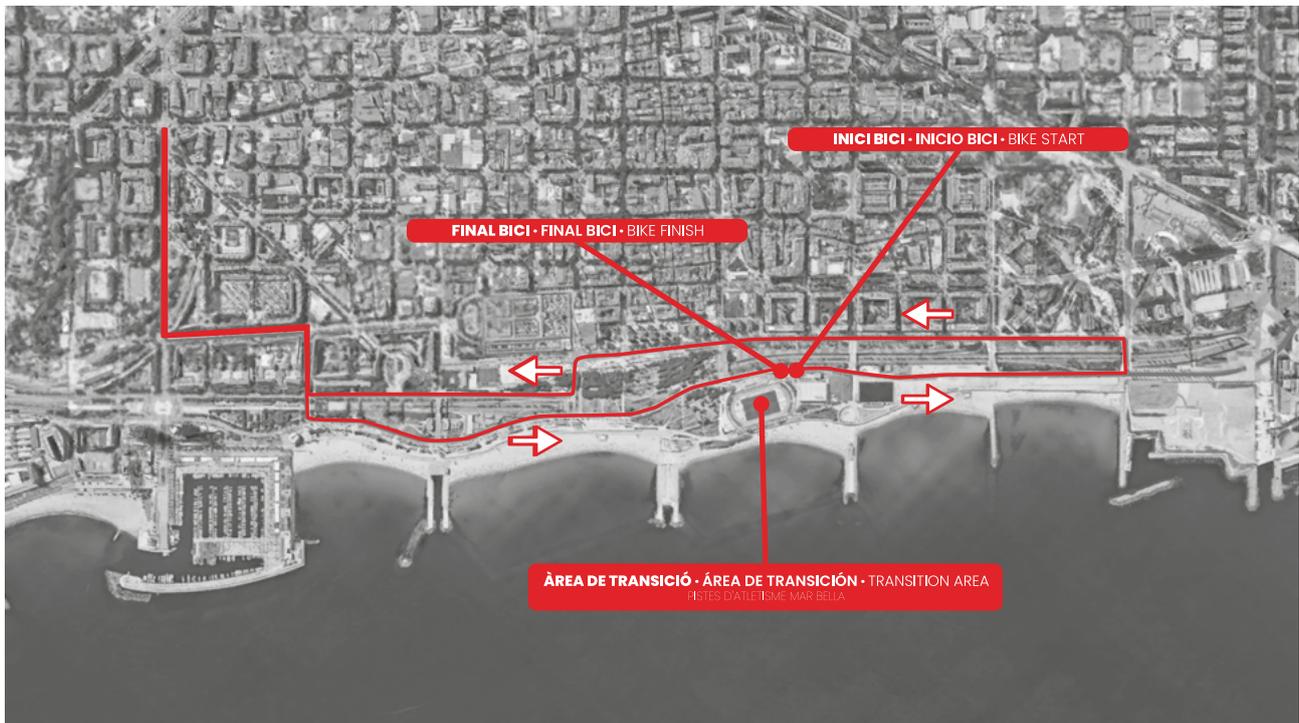
**OLÍMPICO:** 4 vueltas de 9,5 km = 38 km  
**SPRINT:** 2 vueltas de 9,5 km = 19 km

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

# RECORRIDO CICLISTA

## SEGMENTO CICLISTA – JUNIOR CHALLENGE

**INICIO** - CEM Mar Bella – Av. Litoral (Direction Besós) – Left turn – C/ Josep Pla (3 bike lanes and 1 lane for authorized vehicles) – Left turn – Ps. Garcia Faria – Ps. Calvell – Left turn (roundabout) – c/ Laguna – Right turn – c/ Salvador Espriu – Left turn – c/ Arquitecto Sert – Left turn – Av. Litoral – CEM Mar Bella – **FINAL**



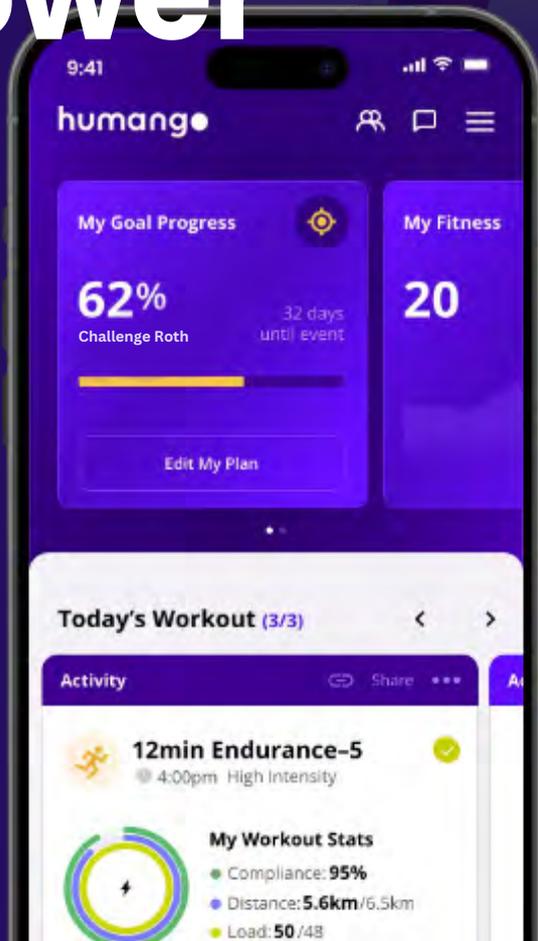
**JUNIOR CHALLENGE:** 1 vuelta de 7,5 km

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](https://humango.ai/challengefamily)

# RECORRIDO CARRERA A PIE

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA

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



**SHORT:** 3 vueltas de 5 km = 15 km  
**OLÍMPICO:** 2 vueltas de 5 km = 10 km  
**SPRINT & ACUATLÓN:** 1 vuelta de 5 km  
**JUNIOR CHALLENGE:** 1 vuelta de 1,5 km

**IMPORTANTE:** La circulación del y la atleta es en sentido horario, a la inglesa



**POWERADE**  
FLUORINADO

Porción de 250 ml  
Por botella / contenedor

233 KJ
56 kcal
31g
100 mg
93 KJ / 22 kcal

**DESAFÍA TUS  
LÍMITES**

**POWERADE®**

# CHECK OUT

## ¿QUÉ ES?

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

**MUY IMPORTANTE:** hasta que el último ciclista participante de una modalidad no haya finalizado el tramo ciclista no se podrá realizar el CHECK OUT de los y las participantes de esa modalidad - distancia. No molestar y respetar el transcurso de la prueba al resto de participantes de otras modalidades que están todavía compitiendo.

## MATERIAL PARA HACER EL CHECK OUT

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

## HORARIO

- Domingo 3 de noviembre de 11:00 a 15:00.
- Fuera de este horario se retirará el material del Área de transición - Box.



## HORARIOS - CHECK OUT

SHORT	ACUATLÓN	OLÍMPICO	SPRINT	JUNIOR CHALLENGE
11:00 - 15:00	10:30 - 15:00	12:30 - 15:00	13:15 - 15:00	13:45 - 15:00

# TIEMPOS DE CORTE

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

	<b>NATACIÓN</b>	<b>CICLISMO</b>	<b>CARRERA A PIE</b>	<b>TOTAL</b>
<b>SHORT</b>	25'	1h 40'	1h 10'	3h 15'
<b>ACUATLÓN</b>	35'	-	45'	1h 20'
<b>OLÍMPICO</b>	50'	2 h 15'	1h 15'	4 h 20'
<b>SPRINT</b>	35'	1h	45'	2h 20'
<b>JUNIOR CHALLENGE</b>	15'	30'	15'	1h

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

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

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



# SHORT

## ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- El sábado 2 de noviembre se celebrará la reunión técnica de la prueba SHORT en el CEM Mar Bella. Es OBLIGATORIA su asistencia por los atletas profesionales. A las 11:30h se realizará en castellano ya las 12:00 en inglés.
- El recorrido de la prueba SHORT son 2 vueltas de 750 metros por el segmento de natación, 5 vueltas de 11,2 km cada una para completar los 56km de ciclismo y 3 vueltas de 5 km para completar los 15 km de carrera a pie.
- Los recorridos pueden verse en el apartado correspondiente de cada segmento de la prueba.
- El CHECK IN del material puede realizarse el sábado 2 de noviembre de 10:00 a 19:00 o el domingo 3 de noviembre de 06:30 a 07:30.
- En la modalidad SHORT no está permitido ir a rueda, es decir, NO DRAFTING. El incumplimiento de la normativa supone una sanción de 5' por el participante, que será notificada por un oficial de la prueba y será visible en la carpa PENALTY BOX. En caso de ser amonestado 2 veces por no cumplir con las normas el atleta será descalificado.
- El hecho de no está permitido el DRAFTING, los y las participantes podrán llevar bicicletas con manillar aero o ensamblajes, siguiendo la normativa de la ITU.
- Está PROHIBIDO el uso de bidones aero en el pecho.
- La carpa del PENALTY BOX (km 0,3 - 5,3 - 10,6) estará ubicada justo antes del primer avituallamiento de la carrera pie, de tal forma que el o la participante podrá escoger en qué momento de la carrera realiza la sanción .
- Los y las participantes de la modalidad SHORT tendrán que estar a las 07:45 en la cámara de salida para poder ser presentados por la organización. El no estar ahí será motivo de descalificación.
- Los tiempos de corte en el segmento de natación y ciclismo se llevarán a cabo con rigurosidad.
- La entrega de premios será a las 11:00 en la zona de llegada y es de obligada asistencia para los 6 primeros clasificados masculinos y femeninos.
- El CHECK OUT podrá realizarse una vez el último o la última participante de la prueba SHORT haya finalizado el tramo de ciclismo.
- Los y las participantes de la modalidad SHORT dispondrán de un avituallamiento con agua, geles y barritas en el tramo de ciclismo.



# CHALLENGE FAMILY

## RACE CALENDAR 2024/2025

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



ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP

# SHORT

## PREMIOS EN METÁLICO (SHORT)

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

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

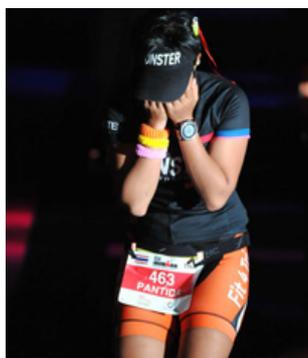
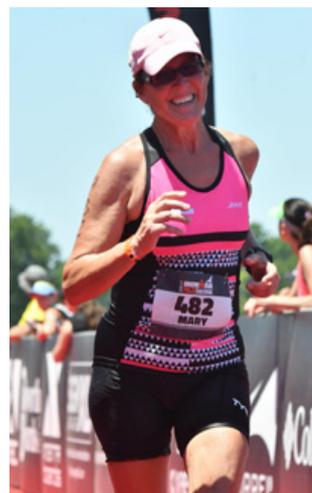
PUESTO	PREMIO EN METÁLICO
1	4.500 €
2	3.000 €
3	2.000 €
4	1.500 €
5	1.000 €
6	500 €

## PUNTOS (SHORT)

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



# 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



# SERVICIOS POST – META

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

- Medalla finisher
- Bolsa avituallamiento con agua, Powerade, Red Bull, fruta y otros productos

## **Dispondrás de servicio de recuperación a cargo de COMPEX Sport**

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

## **Seguimiento en vivo de la prueba:**

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

 **Descargar en App Store**

 **Descargar en Google Play**

COMPEX 



## 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



# EQUIPOS 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.

# 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.



VADOX



ENTRA EN:



[WWW.SURALSPORT.COM.COM](http://WWW.SURALSPORT.COM.COM)



CODIGO DESCUENTO  
**WEFEEL\_20**  
**20%**  
EN TODA LA WEB\*

\*Excepto merchandising Challenge Barcelona

# PLANES ALTERNATIVOS

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

SEGMETO A CANCELAR	PLAN
NATACIÓN	Se haría un DUATLÓN con las siguientes distancias por cada modalidad: Short: 5km carrera pie (1 vuelta) + 56km de bici (5 vueltas) + 15km de carrera pie (3 vueltas). Olímpica: 5km de carrera pie (1 vuelta) + 40km de bici (4 vueltas) + 10km de carrera pie (1 vuelta). La salida sería en el mismo formato establecido. Sprint: 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.
CICLISMO	Se haría un ACUATLÓN manteniendo las mismas distancias de natación y carrera a pie de cada modalidad, en los mismos recorridos previstos, así como las mismas oleadas de salida.
NATACIÓN + CICLISMO	Se haría una CARRERA A PIE de 5 o 10km, dando 1 o 2 vueltas de 5km en el circuito ciclista del Súper SPRINT. Todos los participantes saldrían en una sola salida.
CARRERA A PIE	Se haría un ACUABIKE manteniendo las mismas distancias de natación y ciclismo en los recorridos previstos. Las olas de salida se mantendrían igual. Los participantes una vez finalizada la bicicleta, la dejan en su sitio de boxes. Tienen que recorrer los 200m que separan Boxes hasta la recta de meta. La prueba NO finaliza en BOXES sino en META.
CICLISMO + CARRERA A PIE	Si se cancela el ciclismo y la carrera a pie, se haría SOLO el segmento de natación en formato TRAVESÍA en las distancias establecidas por cada modalidad. La prueba NO finaliza en la Playa sino en META, es decir, los participantes una vez salen del agua deben dirigirse por el carril que les lleva hacia la zona de llegada.

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

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

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



**CHALLENGE  
SALOU**

SAVE **THE** DATE

**MAY  
11  
2025**



**10% DISCOUNT**

**CODE: BARCELONA24**

**10<sup>TH</sup>  
ANNIVERSARY**



[challenge-salou.com](http://challenge-salou.com)



# MEDIDAS AMBIENTALES

La Organización del Challenge Barcelona Triathlon está comprometida con el respeto hacia el medio ambiente y por este motivo se tomarán las siguientes medidas para facilitar el reciclaje de los residuos y es por ello que pedimos la ayuda de todos los participantes, así como de los sus acompañantes.

## **MEDIDAS QUE SE LLEVARÁN A CABO**

En el tramo de carrera pie encontrarás 3 avituallamientos, 2 de ellos encontrarás agua y otros geles de glucosa de la marca FINISHER. En los avituallamientos de agua a cargo de Aigües de Barcelona se te entregará vasos biodegradables y una vez vacíos deberás tirarlos dentro de las papeleras colocadas estratégicamente. En el avituallamiento de geles de glucosa, al ser envases de distinto tipo dispondrás de otras papeleras. De esta forma se podrá hacer una selección correcta de los residuos en su contenedor correcto.

En el avituallamiento del final de natación realizaremos el mismo sistema.

En el avituallamiento de la zona de llegada encontrarás y en el recorrido hasta la zona de transición para recoger tu material, encontrarás diferentes contenedores y papeleras con carteles que te indicarán con imágenes qué productos puedes echar, para facilitar la recogida selectiva de los residuos.

Las camisetas de los y las participantes se entregarán sin bolsa de plástico.

Todos los elementos de señalización de la prueba se reutilizan por próximas ediciones.

**ORGANIZADOR**



**ORGANIZACIÓN EJECUTIVA**



**PATROCINADORES OFICIALES**



**COLABORADORES**



**COLABORADORES TÉCNICOS**



**ALOJAMIENTO OFICIAL**

