

**TRIC**  **TOUR**  
**TOSSA DE MARR**



## PRESENTACIÓ

El pròxim **14 de setembre de 2024**, a la població de Tossa de Mar (Girona), tindrà lloc la XIV<sup>a</sup> edició del **TRITOUR TOSSA DE MAR** amb les següents distàncies:

<b>DATA</b>	<b>HORA</b>	<b>MODALITAT</b>	<b>NATACIÓ</b>	<b>CICLISME</b>	<b>CURSA A PEU</b>
<b>Dissabte 14 de setembre</b>	<b>15:00</b>	<b>SPRINT</b>	750m	19 km	5 km
	<b>15:30</b>	<b>OLÍMPIC</b>	1.500	41 km	10 km

Aquest Triatló té com a centre neuràlgic la localitat de **TOSSA DE MAR**, que pertany a la província de Girona, al cor de la Costa Brava. Situada a la vora del Mar Mediterrani, té una població de 5.800 habitants.

El tram de natació transcorre al Mar Mediterrani, l'única prova del TriTour amb natació al mar. Natació a mar, però bicicleta a muntanya, gaudint de les increïbles vistes que ens ofereix la Costa Brava. Finalment, els triatletes hauran de completar el tram de la cursa a peu, un tram totalment pla que recorre els carrers de la població de Tossa de Mar. L'espectacularitat de la zona emmurallada de Tossa de Mar al fons provoca que milers de persones segueixin de prop cada any aquest fantàstic triatló. En resum, un emplaçament idíl·lic per a la pràctica del triatló i un marc incomparable!





## PROGRAMA

DISSABTE 14 DE SETEMBRE DE 2024

Horaris	Activitat	Lloc
10:00 – 14:30	Entrega de dorsals	Aj. de Tossa de Mar - <a href="#">MAPA</a>
13:30 – 14:50	Check In Express	Boxes - <a href="#">MAPA</a>
15:00	Sortida Sprint – Federats, federades i relleus	
15:02	Sortida Sprint – No federats i no federades	
15:30	Sortida Olímpic – Federats, federades i relleus	
15:32	Sortida Olímpic – No federats i no federades	
15:30 – 21:30	Servei de dutxes	Pavelló Municipal - <a href="#">MAPA</a>
18:30	Temps de tall Natació + Ciclisme (per totes les distàncies)	
18:30 – 19:30	Check out (Retirada de Material)	Boxes - <a href="#">MAPA</a>
19:30	Temps de tall línia d'arribada	
20:30	Entrega de premis i cloenda 2022	Aj. de Tossa de Mar - <a href="#">MAPA</a>



## **CHECK IN**

- El Check In és l'accés dels participants a la Zona de Boxes (àrea de transició) on els jutges realitzen el control i verifiquen el material de cada triatleta.
- **QUAN?** Dissabte de 13:30 a 14:50
- **ON?** Àrea de transició (Box) - Avinguda de la Palma - [MAPA](#)
- Cada participant ha de realitzar el seu propi Check In, en cap cas ho pot fer un company o un altre participant.
- En la següent pàgina t'especifiquem el material amb el què has d'accedir al Check In.

## **CHECK OUT**

- El Check Out és la retirada del material de cada participant a la Zona de Boxes (àrea de transició). El personal de seguretat controla que cada triatleta s'emporti el seu material.
- **QUAN?** Dissabte de 18:30 a 19:30h.
- **ON?** Àrea de transició (Box) - Avinguda de la Palma - [MAPA](#)
- Cada participant ha de realitzar el seu propi Check Out, en cap cas ho pot fer un company o un altre participant.
- Al retirar el material has de portar tot el teu material, sense haver perdut els dorsals que acrediten la bicicleta, el casc i dorsal de la cursa per facilitar-ne el seu control.
- **IMPORTANT:** En el cas de perdre el dorsal, hauràs de portar el teu DNI i/o passaport per a poder acreditar-te.



## MATERIAL I BOXES

➤ Material necessari per a la prova i per al Check In:

- ✓ DNI o passaport.
- ✓ Xip amb velcro, col·locat al turmell.
- ✓ Dorsal amb cinta porta dorsal o imperdibles.
- ✓ Roba i calçat (*només el que utilitzaràs durant la prova*).
- ✓ Bicicleta amb l'adhesiu a la tija del selló.
- ✓ Casc de bici amb l'adhesiu.

➤ A la zona de Boxes **NOMÉS s'hi pot accedir exclusivament amb el material que utilitzaràs durant la competició**. La resta de material ha de deixar-se en una motxilla al guarda-roba amb l'adhesiu que se t'haurà entregat en la recollida de dorsals.

**El dorsal i el xip de la Federació Catalana de Triatló NO SON VÀLIDS per a aquesta prova.**

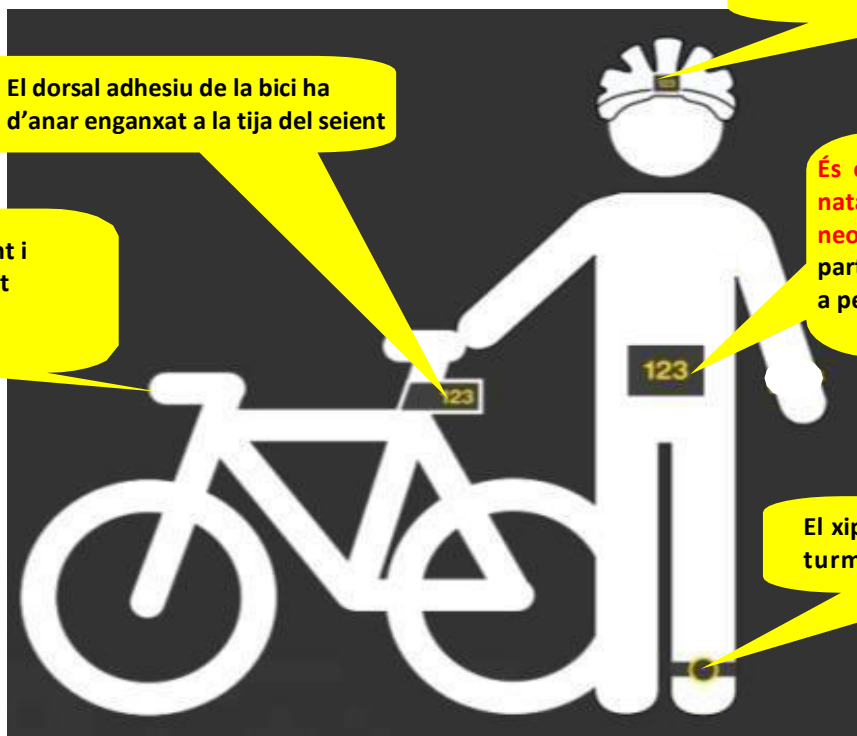
En la modalitat Esprint i Olímpica està prohibit portar acoblaments

El dorsal adhesiu de la bici ha d'anar enganxat a la tija del seient

El dorsal adhesiu del casc ha d'anar enganxat a la part frontal del casc

És opcional utilitzar el dorsal en la natació, sempre i quan s'utilitzi el neoprè. A la bici s'ha de portar a la part posterior (**obligatori**) i a la cursa a peu a la part davantera (**obligatori**)

El xip ha d'anar col·locat al turmell durant tota la prova





## NATACIÓ

**SPRINT**

750m (1 volta de 750m)

**OLÍMPIC**

1.500m (2 voltes de 750m)





## ZONA DE TRANSICIÓ 1 - SPRINT







## CICLISME - SPRINT

**SPRINT** 19 km (1 volta)

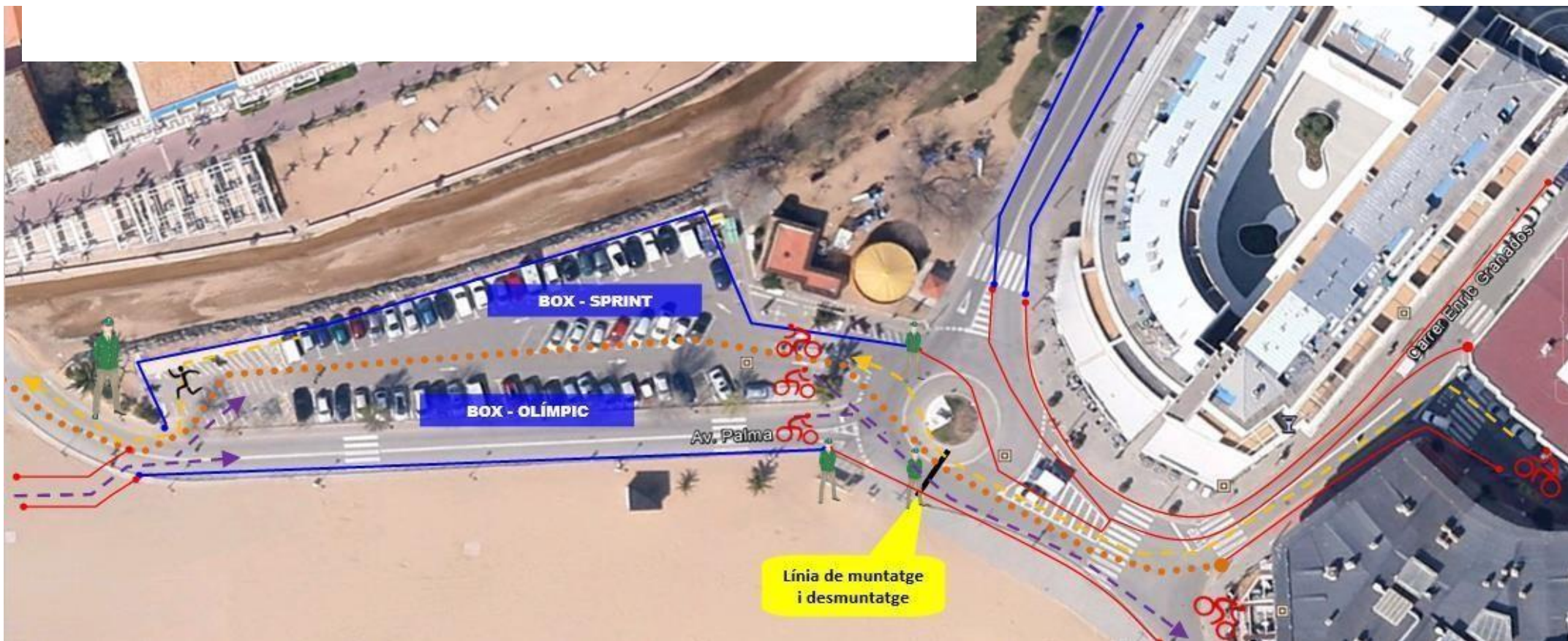
TRACK I PERFIL TRIATLÓ SPRINT: <https://es.wikiloc.com/rutas-ciclismo/tritour-tossa-de-mar-bici-sprint-2021-39300467>

**IMPORTANT:** Circular sempre per la dreta de la calçada, en cap cas creuar la línia central de la calçada.





## ZONA DE TRANSICIÓ 1 – OLÍMPIC





## CICLISME - OLÍMPIC

OLÍMPIC 40 km (1 volta)

TRACK I PERFIL TRIATLÓ OLÍMPIC: <https://es.wikiloc.com/rutas-ciclismo/tritour-tossa-de-mar-bici-olimpic-2021-39051639>

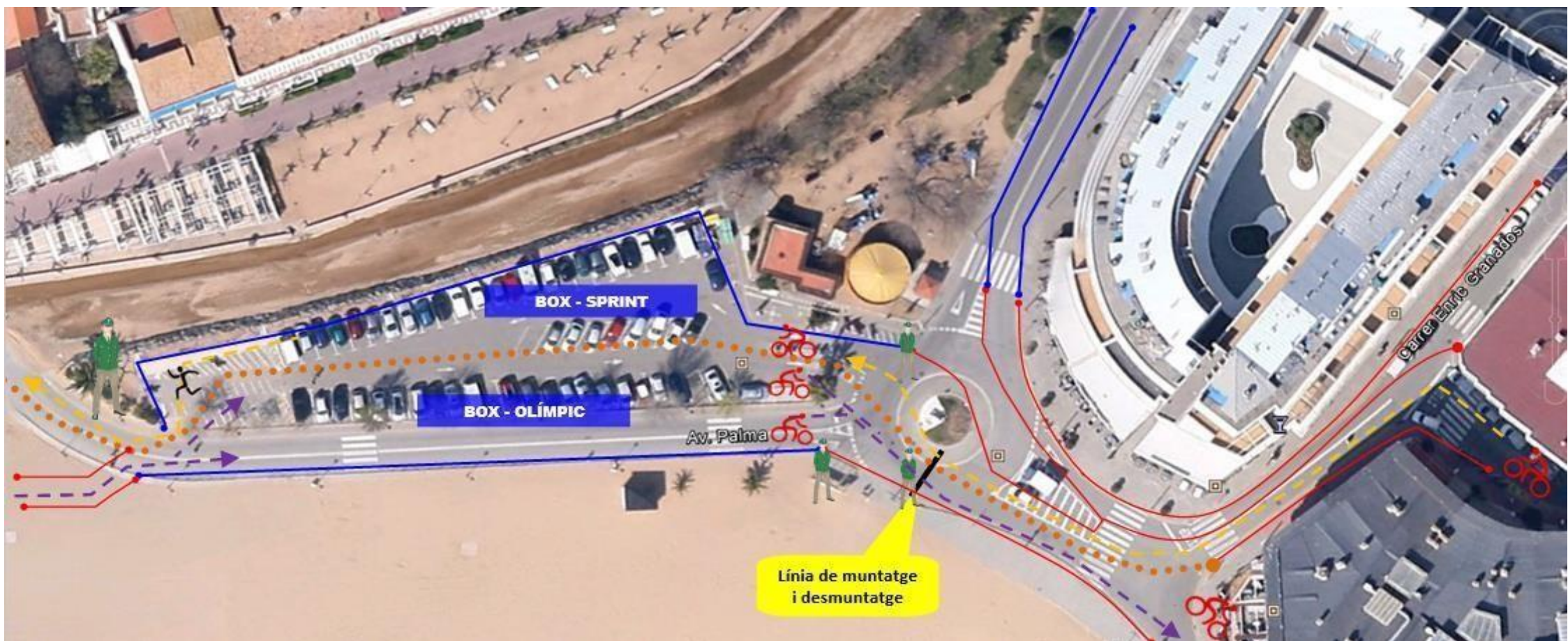
**IMPORTANT:** Circular sempre per la dreta de la calçada, en cap cas creuar la línia central de la calçada.





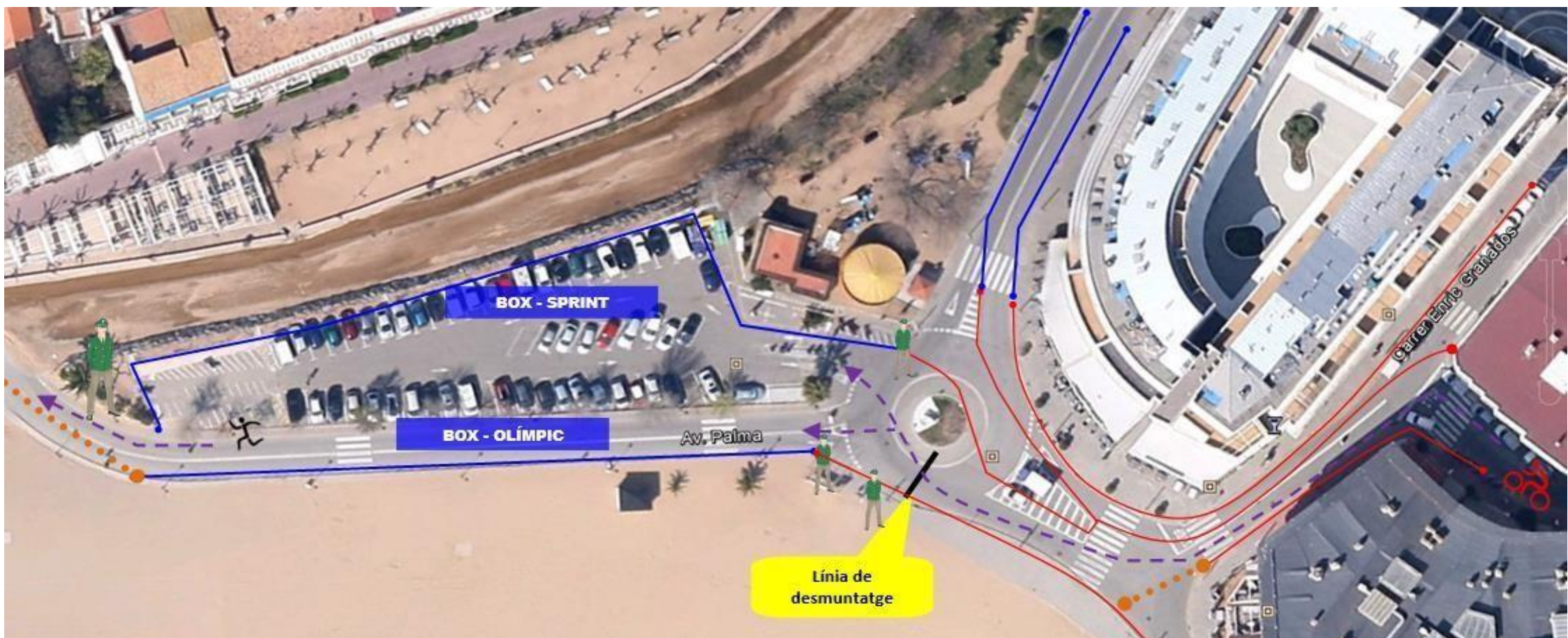
## ZONA DE TRANSICIÓ 2 - SPRINT

LÍNIES TARONGES





## ZONA DE TRANSICIÓ 2 – OLÍMPIC





## CURSA A PEU

**SPRINT**

4,8 km (1 volta)

**OLÍMPIC**

9,4 km (2 voltes de 4,7 km )



- A la distància Sprint hi ha avituallaments als punts 1km i 3,8 km.
- A la distància Olímpic, hi ha avituallaments als punts 1 km, 3,8 km, 5,7 km i 8,5 km.
- TRACK WIKILOC: [AQUÍ](#)
- **IMPORTANT: CIRCULAR PER L'ESQUERRA (A L'ANGLESA). EN CAP CAS ES POT CREUAR LA LÍNIA CENTRAL DE LA CARRETERA**



## PUNT DE GIR – CURSA A PEU





## **RELLEUS**

1. Els equips de Relleus poden estar integrats per 2 o 3 persones, podent ser masculins, femenins o mixtes.
2. Cada component realitzarà un segment, o en el caso de ser 2 components, un d'ells realitzarà 2 disciplines del triatló i l'altra la restant.
3. Cada equip tindrà un dorsal, menys el nadador que tindrà un casquet de natació marcat amb el nº de dorsal de l'equip. El Ciclista ha de portar el dorsal a la part posterior i el corredor a la part davantera.
4. Tots els membres de cadascun dels equips de relleus han d'entrar JUNTS a la zona de BOXES per realitzar el Check In.
5. En l'espai delimitat de l'equip només es podrà deixar exclusivament el material que s'utilitzarà durant la prova.
6. Només es permet entrar a boxes al rellevista quan l'anterior component ha iniciat el seu segment.
7. El relleu s'executa en el lloc on es té penjada la bicicleta a BOXES.
8. Per efectuar el relleu s'ha d'entregar el xip el següent rellevista. El xip ha d'anar col·locat sempre en el turmell.
9. Tots els components de l'equip podran acompanyar el rellevista que fa la cursa a peu en els últims 100 metres de la prova per creuar junts la línia d'arribada.
10. Després tot l'equip podrà accedir a la zona de Post meta on estar ubicat l'avituellament final amb tots els serveis pels triatletes.
11. **NOMÉS** hi haurà una sola classificació pels equips de relleus, ja siguin masculins, femenins i/o mixtes.





## AVITUALLAMENTS

MODALITAT	CICLISME	CURSA A PEU
SPRINT	0	2
OLÍMPIC	1	4

A la cursa a peu els avituallaments estan cada 2,5 km aproximadament.

### **PRODUCTES CICLISME OLÍMPIC:**

Aigua + Gels de glucosa

### **PRODUCTES CURSA A PEU:**

Aigua + ISO Finisher + Gels de glucosa Finisher

### **NOTA MOLT IMPORTANT:**

Al final dels avituallaments hi haurà una zona habilitada per a tirar tots els residus. És important que tots els participants tinguin cura del medi natural per a preservar l'espai tal i com se l'han trobat.

**Llançar embolcalls o residus durant el recorregut és motiu de DESQUALIFICACIÓ.**



## ASPECTES IMPORTANTS

➤ **Temps de Tall.**

MODALITAT	NATACIÓ	NATACIÓ + CICLISME	LÍNIA D'ARRIBADA
SPRINT	25'	1h 30'	2h 15'
OLÍMPIC	45'	2h 30'	3h 40'

➤ **Com arribar?**

[Com arribar a Tossa de Mar – Infotossa.com](http://Infotossa.com)

➤ **Servei als participants.**

- ✓ Samarreta oficial TriTour
- ✓ Casquet de natació de silicona TriTour
- ✓ Xip de cronometratge
- ✓ Dorsal i material per a identificar el / la participant
- ✓ Bossa del participant amb productes locals i col·laboradors
- ✓ Avituallament(s) complets i variats durant el recorregut
- ✓ Avituallament final
- ✓ Medalla finisher per a tots els participants
- ✓ Diploma finisher
- ✓ Recuperació post-carrera de la mà de Compex
- ✓ Fotografies al llarg del recorregut
- ✓ Servei de guarda-roba (a la zona de boxes).
- ✓ Servei de vestuaris i dutxes (Zona Esportiva Anna Esteve Llach).
- ✓ Seguiment online dels participants durant la prova gràcies a Wefeel Crono
- ✓ Gran dispositiu mèdic al llarg de tota la prova.
- ✓ Zona d'aparcament gratuïta



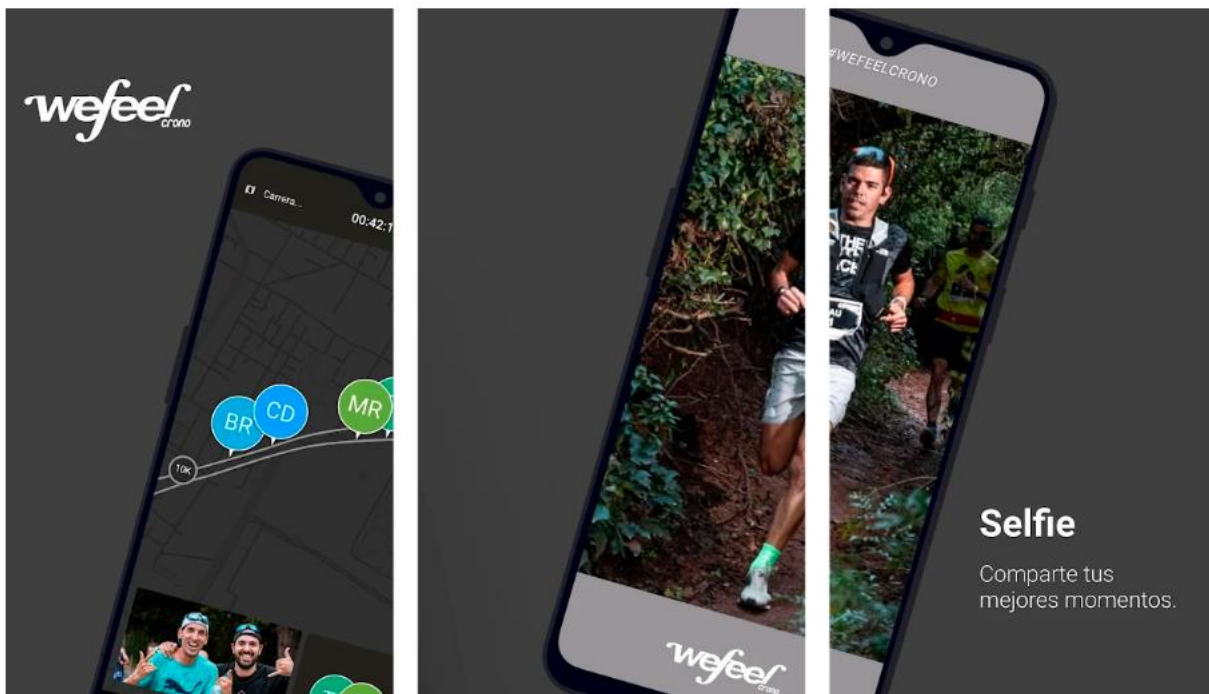
## APP WEFEEL CRONO

**Consulta els teus temps i segueix en directe als teus amb Wefeel Crono!**

Amb l'aplicació de **Wefeel Crono** podràs accedir a continguts exclusius de la triatló de Tossa de Mar i molt més. A més a més, et permetrà veure de forma ràpida les classificacions a l'instant així com consultar el predictiu de les persones a les què segueixes.

[DESCARREGA PER A IOS](#)

[DESCARREGA PER A ANDROID](#)





# **TRITOUR** **2024**

**TRITOUR**  
**TOUR**  
DELTEBRE

6-7 Abril

**TRITOUR**  
**TOUR**  
AMPOSTA

8-9 Juny

**TRITOUR**  
**TOUR**  
PONT DE SUERT

6-7 Juliol

**TRITOUR**  
**TOUR**  
TOSSA DE MAR

14 Setembre