

TRIPLE  **TOUR**
PONT DE SUERT

wefeel
events



PRESENTACIÓN

El próximo **6 y 7 de julio de 2024** en la población de El Pont de Suert (Lleida) tendrá lugar la XVª edición del **TRIATLÓN DE EL PONT DE SUERT** bajo las siguientes distancias:

FECHA	HORA	MODALIDAD	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE
Sábado 6 de julio	07:30	HALF	1.900m	90 km +1800m	20 km
	07:30	SHORT	950m	60 km +1200m	10 km
	07:30	AQUABIKE	950m	60 km +1200m	-
Domingo 7 de julio	08:45	SPRINT	750m	21,2 km	5 km
	09:15	OLÍMPICO	1.500	37,4 km	10 km

Esta Triatlón tiene como a centro neurálgico la localidad de **EL PONT DE SUERT**, que pertenece a la provincia de Lleida, capital de la comarca del Alta Ribagorza. Situada a 841 metros de altitud y a la orilla del río Noguera Ribagorzana, tiene una población de 2.200 habitantes.

El tramo de natación transcurre en el embalse de Escales, un embalse sobre el río Noguera Ribagorzana. Sus aguas cristalinas son ideales para practicar todo tipo de deportes náuticos y actividades lúdico-deportivas. En el tramo de bicicleta los participantes disfrutarán de las bonitas y tranquilas carreteras del pirineo. Pasando por la localidad de Barruera, el tramo de ida tiene tendencia a subir y la vuelta tendencia de bajada. En el caso de las distancias Short, Aquabike y Half se sube al Puerto de la Creu de Perves, un puerto de primera categoría que no dejará indiferente a nadie. Finalmente, los triatletas tendrán que hacer el desplazamiento del tramo de la carrera a pie siguiendo los senderos que rodean el río Noguera Ribagorzana. Además, el recorrido permite al público poder seguir la evolución de la carrera y que los triatletas perciban el calor y los ánimos de todos los asistentes y curiosos. En resumen, ¡un emplazamiento idílico para la práctica del triatlón y un marco incomparable!



UBICACIONES





PROGRAMA

VIERNES 5 DE JULIO DE 2024

Horarios	Actividad	Lugar
17:00 – 20:00	Entrega de dorsales	Polideportivo - MAPA
19:30	Briefing Half, Short & Aquabike	Polideportivo - MAPA

SÁBADO 6 DE JULIO DE 2024

Horarios	Actividad	Lugar
06:00 – 06:45	Check In express BOX 2	Boxes 2 (Campo de fútbol) - MAPA
06:30 – 07:15	Check In express BOX 1	Boxes 1 (Campo de Tiro) - MAPA
07:30	Salida Short, Aquabike y Half	
13:00	Entrega de premios Short y Aquabike	Meta (Camp de futbol) - MAPA
14:00 – 16:00	Check Out (Retirada de Material)	Boxes 2 (Campo de fútbol) - MAPA
15:30	Entrega de premis Half	Meta (Camp de futbol) - MAPA
17:00 – 20:00	Entrega de dorsales	Polideportivo - MAPA
18:00	Briefing Sprint y Olímpico	Polideportivo - MAPA

DOMINGO 7 DE JULIO DE 2024

Horarios	Actividad	Lugar
06:45 – 08:15	Check In express BOX 2 Sprint y Olímpico	Boxes 2 (Campo de Fútbol) - MAPA
07:15 – 08:45	Check In express BOX 1	Boxes (Campo de Tiro) - MAPA
08:45	Salida Sprint	
09:15	Salida Olímpico	
11:30 – 13:30	Check Out (Retirada de Material)	Boxes (Campo de futbol) - MAPA
12:00	Entrega de premios	Meta (Campo de futbol) - MAPA



CHECK IN

- El Check In es el acceso de los participantes a la Zona de Boxes (área de transición) donde los jueces realizan el control y verifican el material de cada triatleta.
- **¿CUÁNDO?**
 - Sprint y Olímpico – BOX 2** - (transición ciclismo-carrera a pie) – Domingo de 06:45 a 08:15
 - Sprint y Olímpico – BOX 1** - (transición natación-ciclismo) – Domingo de 07:15 a 08:45
 - Short, Aquabike y Half – BOX 2** - (transición ciclismo-carrera a pie) – Sábado de 06:00 a 06:45
 - Short y Half – BOX 1** - (transición natación-ciclismo) – Sábado de 06:30 a 07:15
- **¿DÓNDE?**
 - BOX 2 – Campo de fútbol
 - BOX 1 – Campo de tiro
- Cada participante tiene que realizar su propio Check In, en ningún caso lo puede hacer un compañero u otro participante.
- En la siguiente página te especificamos el material con el cual tienes que acceder al Check In.

CHECK OUT

- El Check Out es la retirada del material de cada participante en la Zona de Boxes (área de transición) donde el personal de seguridad controla que cada triatleta se lleve su material.
- **¿CUÁNDO?**
 - Sprint y Olímpico – Sábado de 11:30 a 13:30h**
 - Short, Aquabike y Half – Domingo de 14:00 a 16:00h**
- **¿DÓNDE?** Área de transición – BOX 2 (Campo de fútbol).
- Cada participante tiene que realizar su propio Check Out, en ningún caso lo puede hacer un compañero u otro participante.
- Al retirar el material tienes que traer todo tu material sin haber perdido los dorsales que acreditan la bicicleta, el casco y dorsal de la carrera para facilitar su control.
- **IMPORTANTE:** En el caso de perder el dorsal tendrás que traer tu DNI y/o Pasaporte para acreditarte.



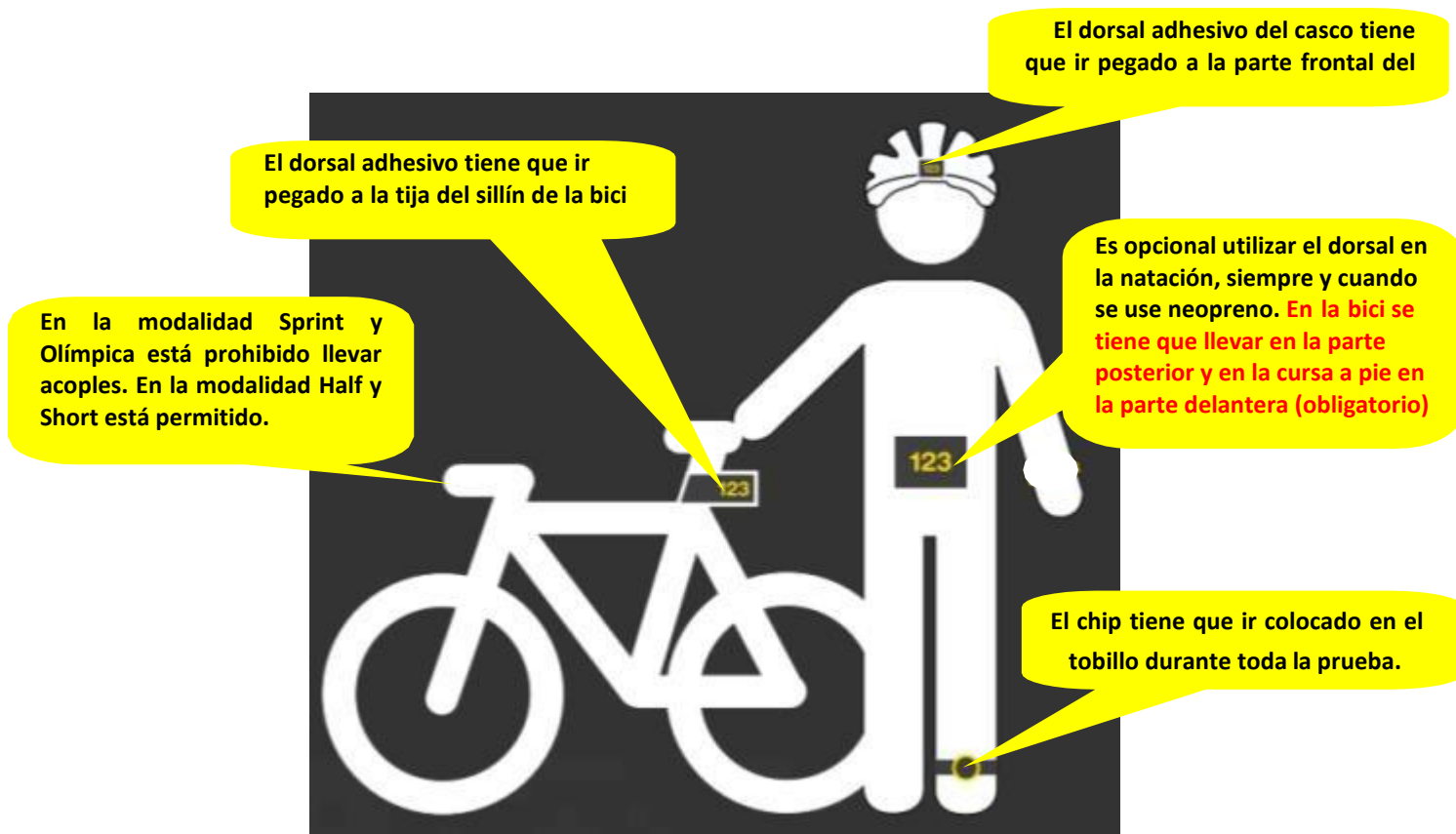
MATERIAL Y BOXES

- Material necesario para la prueba y para el Check In:
 - ✓ DNI o pasaporte.
 - ✓ Chip con velcro, colocado en el tobillo.
 - ✓ Dorsal con cinta porta dorsal o impermeables.
 - ✓ Ropa y calzado *(solo el que utilizarás durante la prueba)*.
 - ✓ Bicicleta con el adhesivo en la tija del sillín.
 - ✓ Casco de bici con el adhesivo.

- A la zona de Boxes SOLO se puede acceder exclusivamente con el material que utilizarás durante la competición. El resto de material tiene que dejarse en una mochila en el guardarropa con el adhesivo que se te ha entregado en la recogida de dorsales.

- **IMPORTANTE:**
 - En su espacio en el BOX 2 encontrarás una bolsa de basura numerada con tu dorsal. Una vez finalizada la natación, tendrás que poner todo tu material dentro y más tarde podrás recogerlo en la zona de llegada.

 - El dorsal y el chip de la Federación Catalana de Triatlón NO SON VÁLIDOS para esta prueba.





NATACIÓN

SPRINT

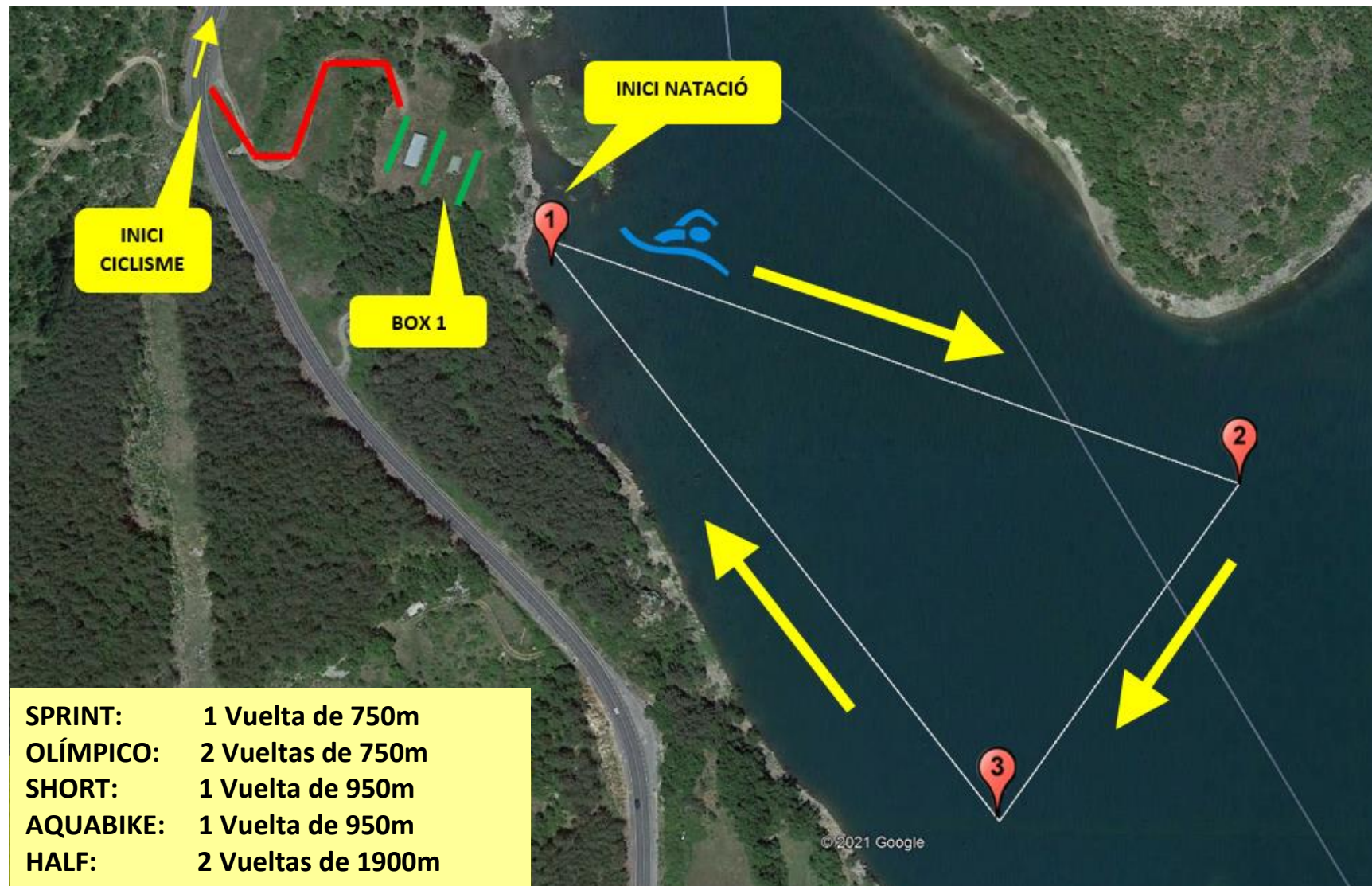
750m (1 vuelta de 750m)

OLÍMPICO 1.500m (2 vueltas de 750m)

SHORT & AQUABIKE

950M (1 vuelta de 950m)

HALF 1.900m (2 vueltas de 950m)





CICLISMO

SPRINT

20,2 km (1 Vuelta)

OLÍMPICO

37,4 km (1 Vuelta)

TRACK I PERFIL TRIATLÓ SPRINT: <https://es.wikiloc.com/rutas-ciclismo/triatlo-esprint-el-pont-de-suert-bici-22070395>

TRACK I PERFIL TRIATLÓ OLÍMPIC: <https://es.wikiloc.com/rutas-ciclismo/triatlo-olimpic-el-pont-de-suert-tram-ciclista-22070191>

IMPORTANTE: Circular siempre por la derecha de la calzada, en ningún caso cruzar la línea central de la calzada.





SHORT & AQUABIKE

60 km (2 voltes)

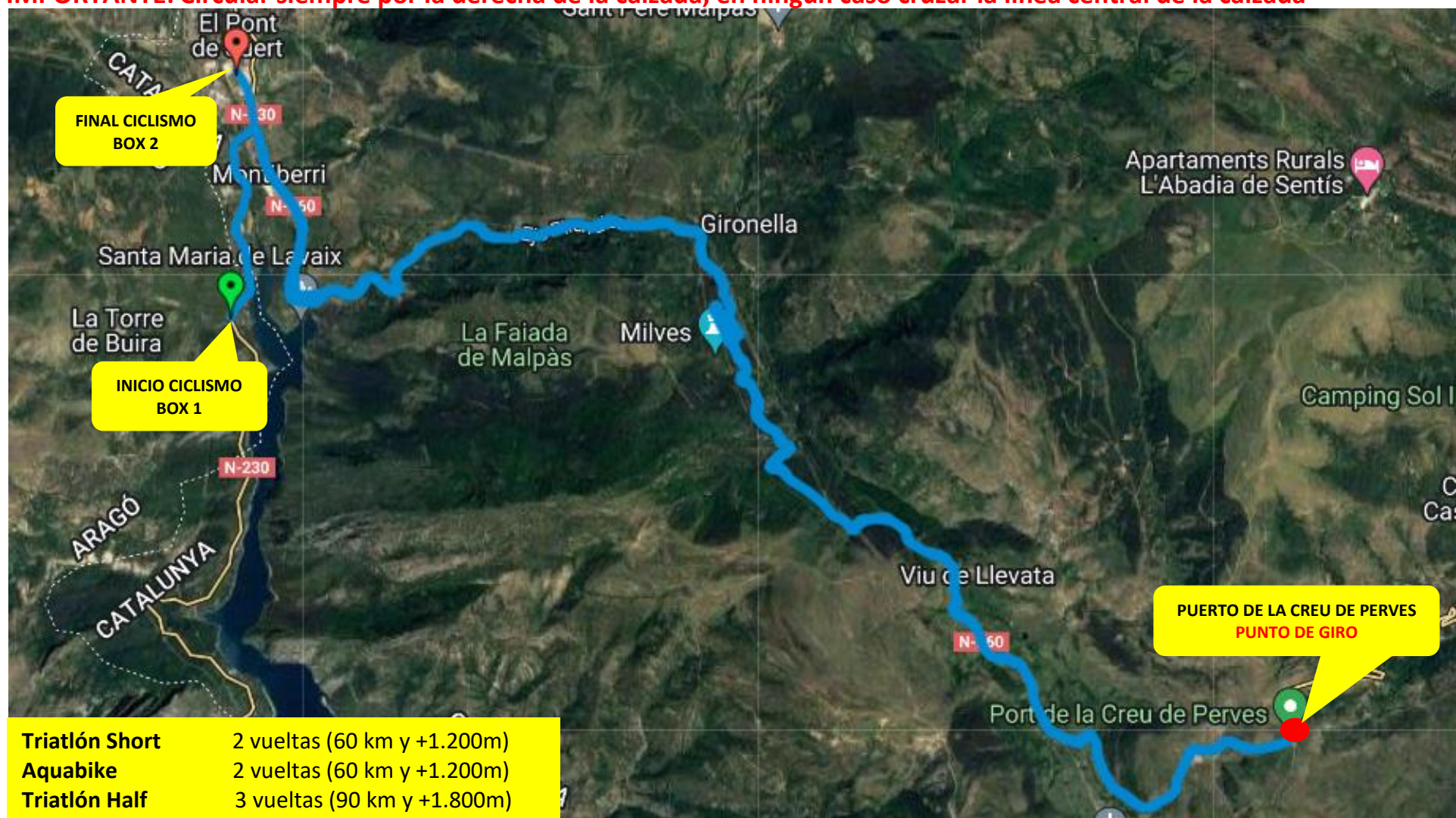
HALF

90 km (3 voltes)

TRACK I PERFIL TRIATLÓ SHORT & AQUABIKE: <https://www.wikiloc.com/cycling-trails/deporvillage-tritour-el-pont-de-suert-bici-short-104908854>

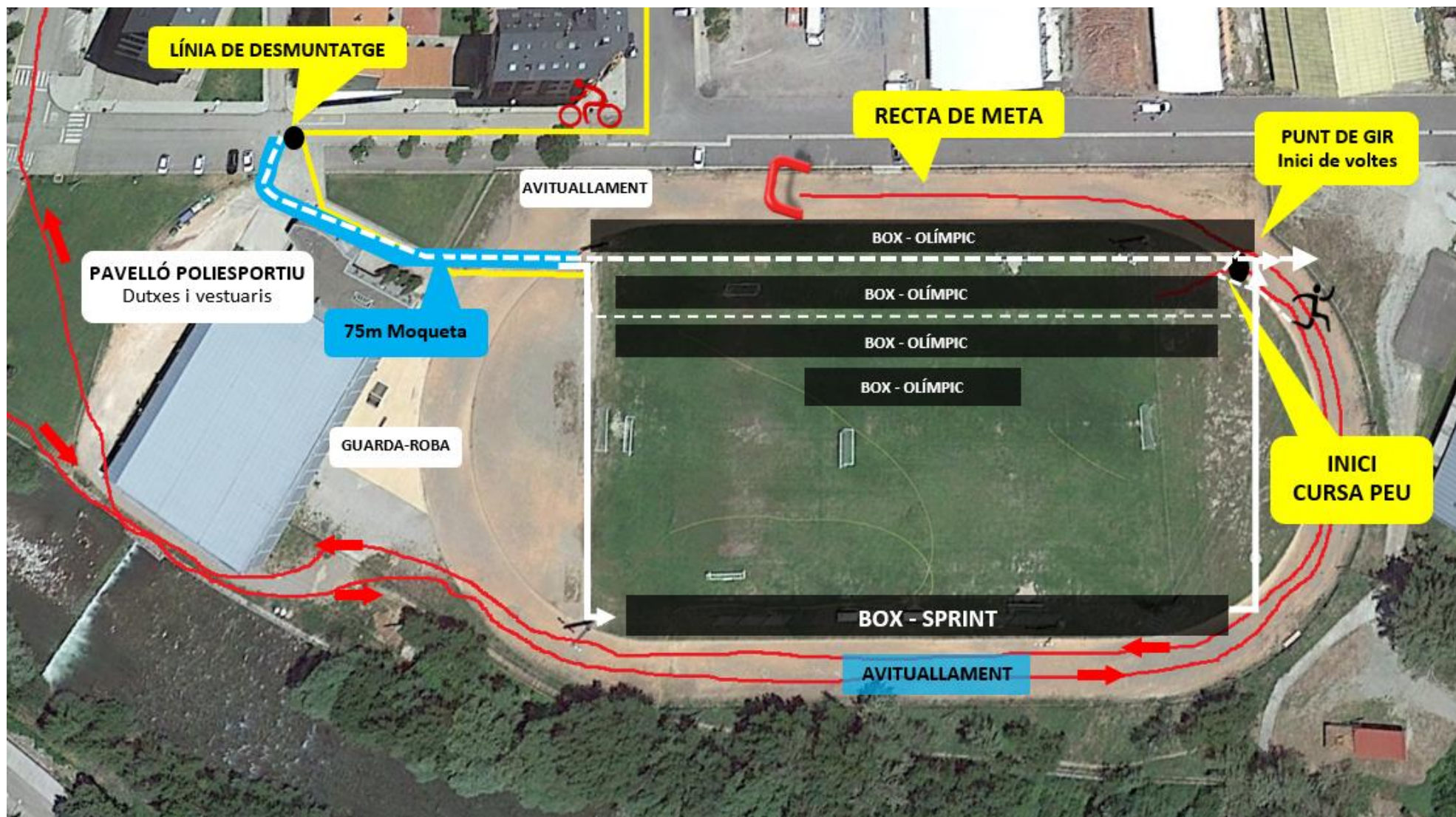
TRACK I PERFIL TRIATLÓ HALF: <https://www.wikiloc.com/cycling-trails/deporvillage-tritour-el-pont-de-suert-bici-half-104908757>

IMPORTANTE: Circular siempre por la derecha de la calzada, en ningún caso cruzar la línea central de la calzada





ZONA DE TRANSICIÓN 2 – Ciclismo + Carrera a pie *(Final para la modalidad Aquabike*)*



CARRERA A PIE

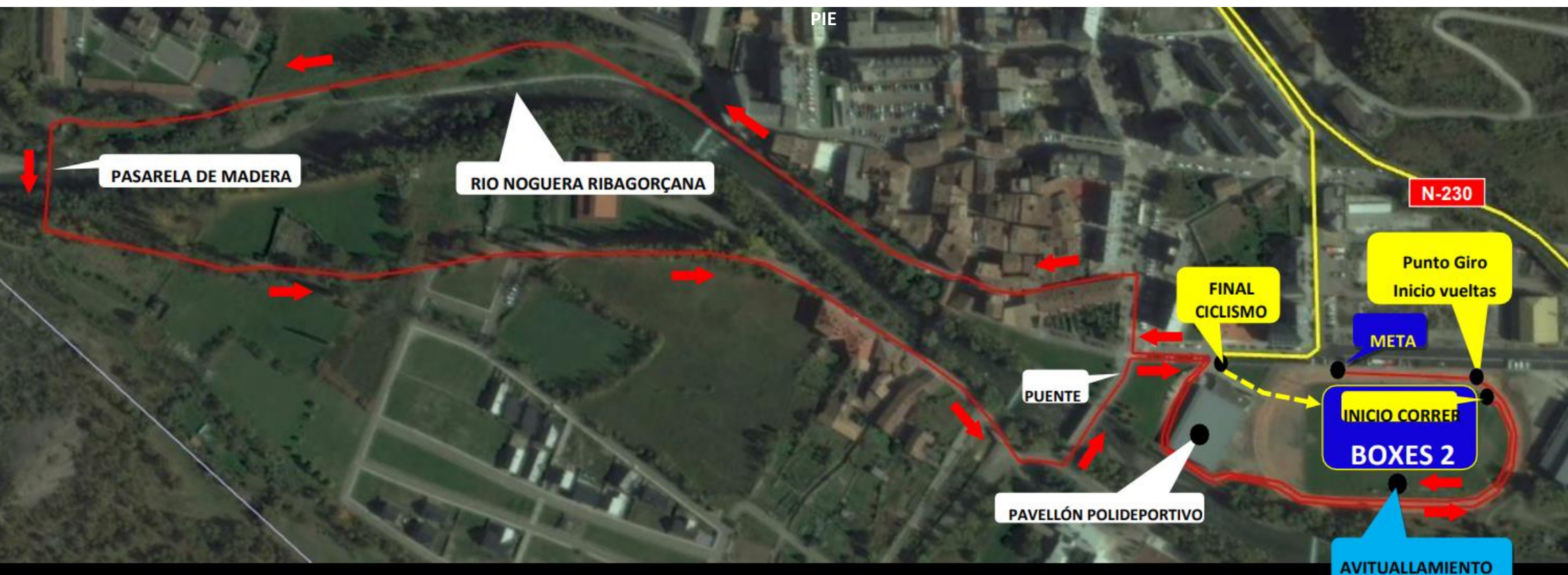


**SPRINT
SHORT**

5 km (2 vueltas de 2,5km)
10 km (4 vueltas de 2,5km)

**OLÍMPICO
HALF**

10 km (4 vueltas de 2,5 km)
20 km (8 vueltas de 2,5 km)





RELEVOS

1. Los equipos de Relevos pueden estar integrados por 2 o 3 personas, pudiendo ser masculinos, femeninos o mixtos.
2. Cada componente realizará un segmento, o en el caso de ser 2 componentes, uno de ellos realizará 2 disciplinas del triatlón y la otra el miembro restante.
3. Cada equipo tendrá un dorsal, menos el nadador que tendrá un gorro de natación marcado con el nº del dorsal del equipo. El ciclista tiene que llevar el dorsal en la parte posterior y el corredor en la parte delantera.
4. Todos los miembros de cada uno de los equipos de relevos tienen que entrar JUNTOS a la zona de BOXES para realizar el Check In.
5. En el espacio delimitado del equipo solo se podrá dejar exclusivamente el material que se utilizará durante la prueba.
6. Solamente se permite entrar en boxes al relevista cuando el anterior componente haya iniciado su segmento.
7. El relevo se ejecuta en el lugar donde se tiene colgada la bicicleta en BOXES.
8. Para efectuar el relevo se tiene que entregar el chip al siguiente relevista. El chip tiene que ir colocado siempre en el tobillo.
9. Todos los componentes del equipo podrán acompañar al relevista que hace la carrera a pie en los últimos 100 metros de la prueba para cruzar juntos la línea de llegada.
10. Después todo el equipo podrá acceder a la zona de Post meta donde está ubicado el avituallamiento final con todos los servicios para los triatletas.
11. SOLO habrá una clasificación para los equipos de relevos, ya sean masculinos, femeninos y/o mixtos.



AQUABIKE

1. Las distancias de esta modalidad serán las mismas que para la modalidad Short, con la diferencia que se elimina el sector de carrera a pie.
2. Los participantes de la modalidad Aquabike harán la salida conjunta con los participantes de la modalidad Short.
3. La llegada para el Aquabike se establece de la siguiente manera:
 - Los deportistas acaban la competición cuando pasan por encima de la catifa de cronometraje situada en la entrada de boxes (final del segmento ciclista).
 - El tiempo registrado en ese momento, será el tiempo de llegada a meta.
 - Una vez el participante llegue a boxes, y teniendo en cuenta que la prueba ya ha acabado, debe dejar su material en su sitio en boxes y dirigirse a la zona de llegada para cruzar la meta.
 - ¡Sonríe! Te haremos tu foto de llegada, recibirás la medalla de participación y el avituallamiento final.



AVITUALLAMIENTOS

MODALIDAD	CICLISMO	CARRERA A PIE
SPRINT	0	2
OLÍMPICO	0	4
SHORT	3	4
AQUABIKE	3	
HALF	3	8

A la carrera a pie los avituallamientos están cada 2,5 km aproximadamente.

Ciclismo Short & Aquabike: 11,5km, 30km y 48,5km

Ciclismo Half: 11,5km, 39km y 66km

PRODUCTOS CICLISMO:

Agua + Plátano + ISO Finisher + Geles de glucosa Finisher + Barritas Finisher

PRODUCTOS CARRERA A PIE:

Agua + ISO Finisher + Geles de glucosa Finisher + Barritas Finisher

NOTA MUY IMPORTANTE:

Al final de los avituallamientos habrá una zona habilitada para tirar todos los residuos. Es importante que todos los participantes tengan cura del medio natural para preservar el espacio tal y como se lo han encontrado.

Lanzar envoltorios o residuos por el recorrido es motivo de DESCALIFICACIÓN.



ASPECTOS IMPORTANTES

➤ Tiempos de Corte.

MODALIDAD	NATACIÓN	NATACIÓN + CICLISMO	LÍNEA DE LLEGADA
SPRINT	25'	1h 30'	2h 15'
OLÍMPICO	45'	2h 30'	3h 40'
SHORT	30'	4h 30'	5h 40'
AQUABIKE	30'	4h 30'	4h 30'
HALF	57'	6h	8h 20'

➤ ¿Cómo llegar?

[Ajuntament del Pont de Suert](#)

➤ Zona de aparcamiento.

25520 El Pont de Suert, Lleida

Google Maps: [42°24'19.2"N 0°44'28.1"E: Google Maps](#)

➤ Servicios a los participantes.

- ✓ Camiseta oficial TriTour
- ✓ Bolsa del participante con productos locales y colaboradores
- ✓ Avituallamiento(s) completos y variados durante el recorrido
- ✓ Medalla finisher para todos los participantes
- ✓ Cerveza fría a la llegada gracias a El Águila
- ✓ Recuperación post-carrera de la mano de Compex
- ✓ Fotografías al largo del recorrido
- ✓ Servicio de guardarropa (en la zona de boxes)
- ✓ Servicio de vestuarios y duchas (Polideportivo – a 50m del Box 2)
- ✓ Seguimiento online de los participantes durante la prueba gracias a Wefeel Crono
- ✓ Gran dispositivo médico a lo largo de toda la prueba
- ✓ Zona de aparcamiento gratuito - [MAPA](#).



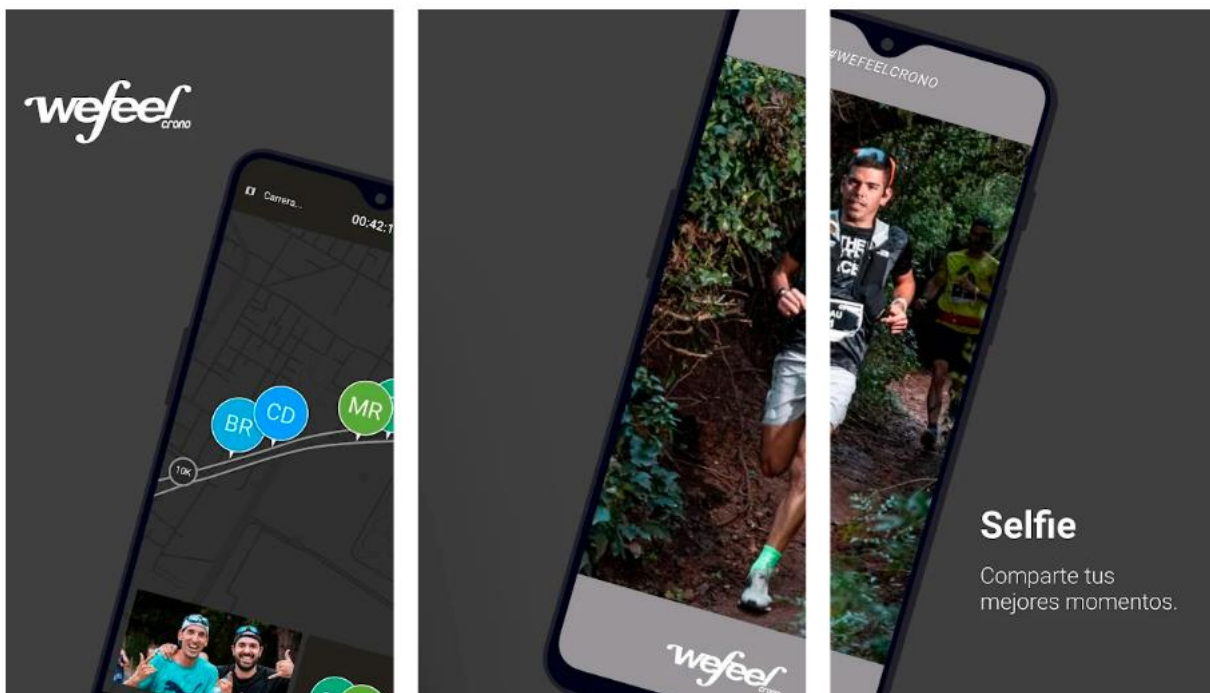
APP WEFEEL CRONO

¡Consulta los tiempos y sigue en directo a los tuyos con Wefeel Crono!

Con la aplicación de **Wefeel Crono** podrás acceder a contenidos exclusivos del triatlón de El Pont de Suert y mucho más. Además, te permitirá ver de forma rápida las clasificaciones al instante así como consultar el predictivo de las personas a las que sigues.

[DESCARGA PARA IOS](#)

[DESCARGA PARA ANDROID](#)





TRI TOUR **2024**



6-7 Abril



8-9 Junio



6-7 Julio



14 Septiembre