

**TRIF**  **TOUR**  
**DELTEBRE**

## PRESENTACIÓ

Els pròxims **6 i 7 d'abril 2024** a la població de Deltebre (Tarragona) tindrà lloc la IX<sup>a</sup> edició del **TRIATLÓ DE DELTEBRE** sota les següents distàncies:

| DATA               | HORA  | MODALITAT | NATACIÓ | CICLISME | CURSA PEU |
|--------------------|-------|-----------|---------|----------|-----------|
| Dissabte 6 d'abril | 09:00 | SHORT     | 950m    | 57 km    | 10 km     |
|                    | 09:00 | AQUABIKE  | 950m    | 57 km    | -         |
|                    | 08:00 | HALF      | 1.900   | 86 km    | 20 km     |
| Diumenge 7 d'abril | 09:00 | OLÍMPIC   | 1.500   | 38 km    | 10 km     |
|                    | 09:40 | SPRINT    | 750m    | 20 km    | 5 km      |

Aquest Triatló té com a centre neuràlgic la localitat de **Deltebre**, que pertany a la província de Tarragona, a la comarca del Baix Ebre i que és la població més propera a la desembocadura del Riu Ebre.

La prova s'ubica en la zona del pont Lo Passador i transcorre pel Riu Ebre, les boniques i tranquil·les carreteres amples i totalment planes de la zona i finalment pel carril bici que va paral·lel al riu per acabar sota el mateix pont Lo Passador. Un lloc molt especial i bonic que fa que aquesta prova es disputi en un marc incomparable.



## PROGRAMA

### DIVENDRES 5 D'ABRIL DE 2024

| Horaris       | Activitat                             | Lloc             |
|---------------|---------------------------------------|------------------|
| 17:30 – 20:30 | Entrega de dorsals                    | Pont Lo Passador |
| 19:30         | Reunió tècnica Half, Short & Aquabike | Pont Lo Passador |

### DISSABTE 6 D'ABRIL DE 2024

| Horaris       | Activitat                        | Lloc                     |
|---------------|----------------------------------|--------------------------|
| 06:00 – 07:30 | Entrega de dorsals               | Pont Lo Passador         |
| 06:30 – 07:15 | Check-in Half                    | Boxes (Pont Lo Passador) |
| 07:15 – 08:00 | Check-in Short & Aquabike        | Boxes (Pont Lo Passador) |
| 08:00         | Sortida Triatló Half             |                          |
| 09:00         | Sortida Triatló Short & Aquabike |                          |
| 12:30 – 14:30 | Check Out (Retirada de Material) | Boxes (Pont Lo passador) |
| 13:00         | Lliurament de premis             | Pont Lo Passador         |
| 16:00 – 19:00 | Entrega de dorsals               | Pont Lo Passador         |
| 18:00         | Reunió tècnica Sprint & Olímpic  | Pont Lo Passador         |

### DIUMENGE 7 D'ABRIL DE 2024

| Horaris       | Activitat  | Lloc                     |
|---------------|--|--------------------------|
| 07:00 – 08:30 | Entrega de dorsals                                 | Pont Lo Passador         |
| 07:30 – 08:15 | Check In Olímpic                                   | Boxes (Pont Lo Passador) |
| 08:15 – 09:00 | Check-in Sprint                                    | Boxes (Pont Lo Passador) |
| 09:00         | Sortida Triatló Olímpic (Federats/es)              |                          |
| 09:03         | Sortida Triatló Olímpic (No federats/es i Relleus) |                          |
| 09:40         | Sortida Triatló Sprint (Federats/es)               |                          |
| 09:43         | Sortida Triatló Sprint (No federats/es i Relleus)  |                          |
| 11:30 – 13:30 | Check Out (Retirada de Material)                   | Boxes (Pont Lo passador) |
| 12:00         | Lliurament de premis                               | Pont Lo Passador         |

## CHECK IN

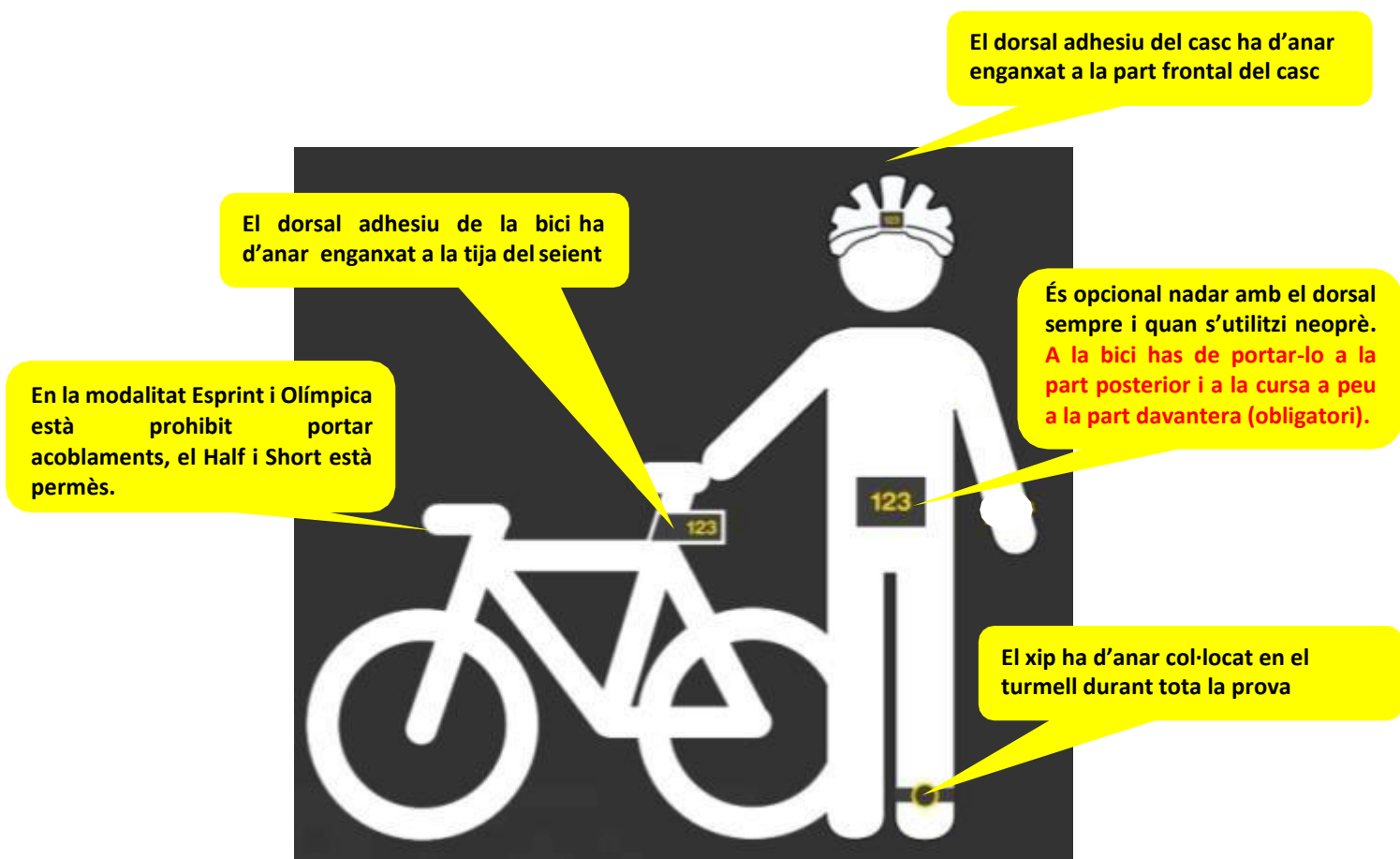
- El Check In és l'accés dels participants a la Zona de Boxes (Àrea de transició) on els jutges realitzen el control i verifiquen el material de cada triatleta.
- **QUAN ?**                      Short, Aquabike i Half – Dissabte de 06:30 a 08:00h  
   Sprint i Olímpic – Diumenge de 07:30 a 09:00h
- **ON ?**                              Àrea de transició – Boxes, ubicat sota del Pont Lo passador  
   (Av. Girona s/n). Pont que uneix Deltebre amb Sant Jaume d'Enveja.
- Cada participant ha de realitzar el seu propi Check in, en cap cas ho pot fer un company o un altre participant.
- El xip s'entregarà durant el Check in.
- A la següent pàgina t'especifiquem el material amb el qual has d'accedir al Check In.

## CHECK OUT

- El Check out és la retirada del material de cada participant de la Zona de Boxes (Àrea de transició) on el personal de seguretat controla que cada triatleta s'emporti el seu material.
- **QUAN ?**                              Short, Aquabike i Half – Dissabte de 12:30 a 14:30h  
   Sprint i Olímpic – Diumenge de 11:30 a 13:30h
- **ON ?**                                      Àrea de transició – Boxes, ubicat sota del Pont Lo passador  
   (Av. Girona s/n). Pont que uneix Deltebre amb Sant Jaume d'Enveja.
- 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 bici, casc i dorsal de la cursa per facilitar el seu control.
- **IMPORTANT:** En el cas de perdre el dorsal hauràs de portar el teu DNI i/o Passaport per acreditar-te.

## MATERIAL I BOXES

- Material necessari per la prova i pel Check IN:
  - ✓ DNI o passaport
  - ✓ Xip amb velcro, col·locat en el turmell (S'entrega en l'entrega de dorsals)
  - ✓ Dorsal amb cinta, porta dorsal o imperdibles
  - ✓ Roba (*Només la que utilitzaràs durant la prova*)
  - ✓ Bicicleta amb l'adhesiu en la tija del seient
  - ✓ Casc de bici amb l'adhesiu
  - ✓ Sabatilles de ciclisme (*opcional però recomanat*)
  - ✓ Sabatilles de córrer (*excepte per a la modalitat Aquabike*)
  
- 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 en la recollida de dorsals.
  
- L'ús del neoprè serà Obligatori
  
- **IMPORTANT:**
  - **El dorsal i xip de la Federació catalana de Triatló NO SÓN VÀLIDS per aquesta prova**
  - **GUARDA-ROBA: Ubicat en el punt d'inici de la natació**



## NATACIÓ

SPRINT 750m  
SHORT & AQUABIKE 950m

OLÍMPIC 1.500m  
HALF 1.900m

**ES NEDA A FAVOR DE LA CORRENT DEL RIU EBRE**



### **MOLT IMPORTANT**

1. El **GUARDA-ROBA** està ubicat en el punt d'inici de la natació i serà un camió de l'organització
2. S'ha d'anar amb antelació al punt d'inici del segment de natació, s'ha d'anar **caminant pel carril bici** paral·lel al riu

## T1 – TRANSICIÓ NATACIÓ – CICLISME





## CICLISME – SPRINT I OLÍMPIC

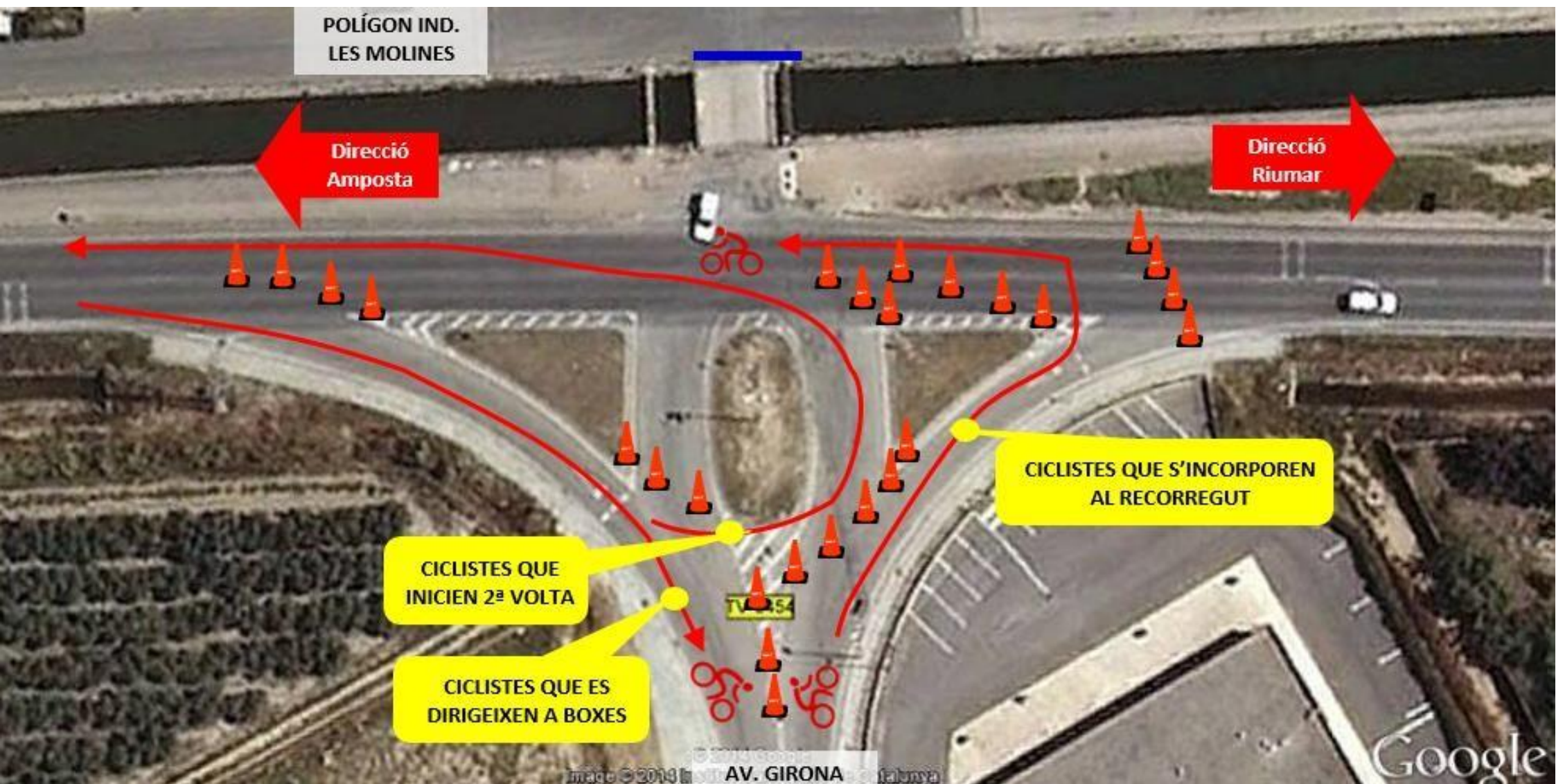
**ITINERARI: INICI** – Esplanada el costat pont “Lo passador” (Deltebre) – Av. Girona – Gir a l’esquerra PK 12 de la Ctra. TV-3454 (direcció Amposta) – Seguir per la Ctra. TV-3454 – Punt de retorn (PK 2,7 de la ctra. TV-3454) – TV-3454 (direcció Riumar) – Gir a la dreta PK 12 de la Ctra. TV-3454 (en aquesta cruïlla de la TV-3454 amb c/ Girona els participants de l’Olímpic a la 1ª volta fan gir de 180º per tornar per la TV-3454 direcció Amposta i els de l’Esprint agafen Av. Girona cap al Pont) – Av. Girona – Parc de bicicletes – **FINAL**.

TRACK WIKILOC: [AQUÍ](#)



## PUNT IMPORTANT CICLISME – SPRINT I OLÍMPIC

Inici de voltes o entrada al circuit



## CICLISME – HALF, SHORT & AQUABIKE

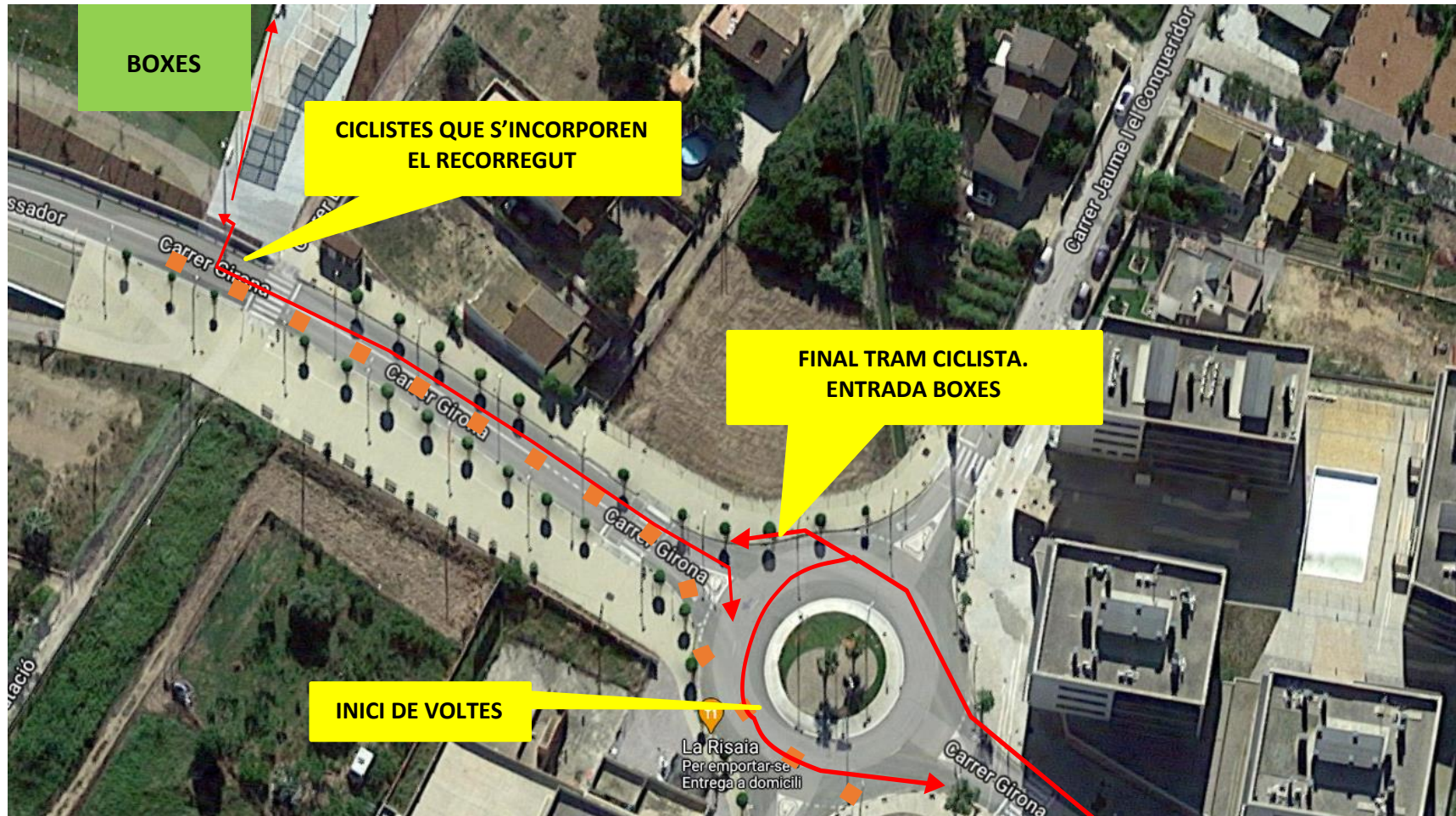
**INICI** – Esplanada el costat pont “Lo passador” (Deltebre) – Av. Girona – Gir a la dreta PK 12 de la Ctra. TV-3454 (direcció Riumar) – Seguir per la Ctra. TV-3454 – Punt de retorn (PK 13 de la ctra. TV-3454) – TV-3454 (direcció Amposta) – Gir a la dreta PK 8,3 de la Ctra. TV-3454– TV3454a (Direcció l’Aldea) – Camí del Lligallo de Victòria – Punt de retorn en el PK 4,5 de la Ctra. T-340 – Camí del Lligallo de Victòria (direcció Jesús i Maria) - TV-3454a - Gir a la dreta en el PK 8,3 de la ctra. TV-3454 – TV-3454 (direcció Amposta) - Punt de retorn PK 1 de la ctra. TV-3454 – TV-3454 (Direcció Riumar) – Gir a la dreta en el PK 12 de la Ctra. TV-3454 – Av. Girona – Cruïlla Av. Girona amb c/ Jaume I el Conqueridor (Rotonda) – **INICI I FINAL DE VOLTES.**

Track Wikiloc: [AQUÍ](#)

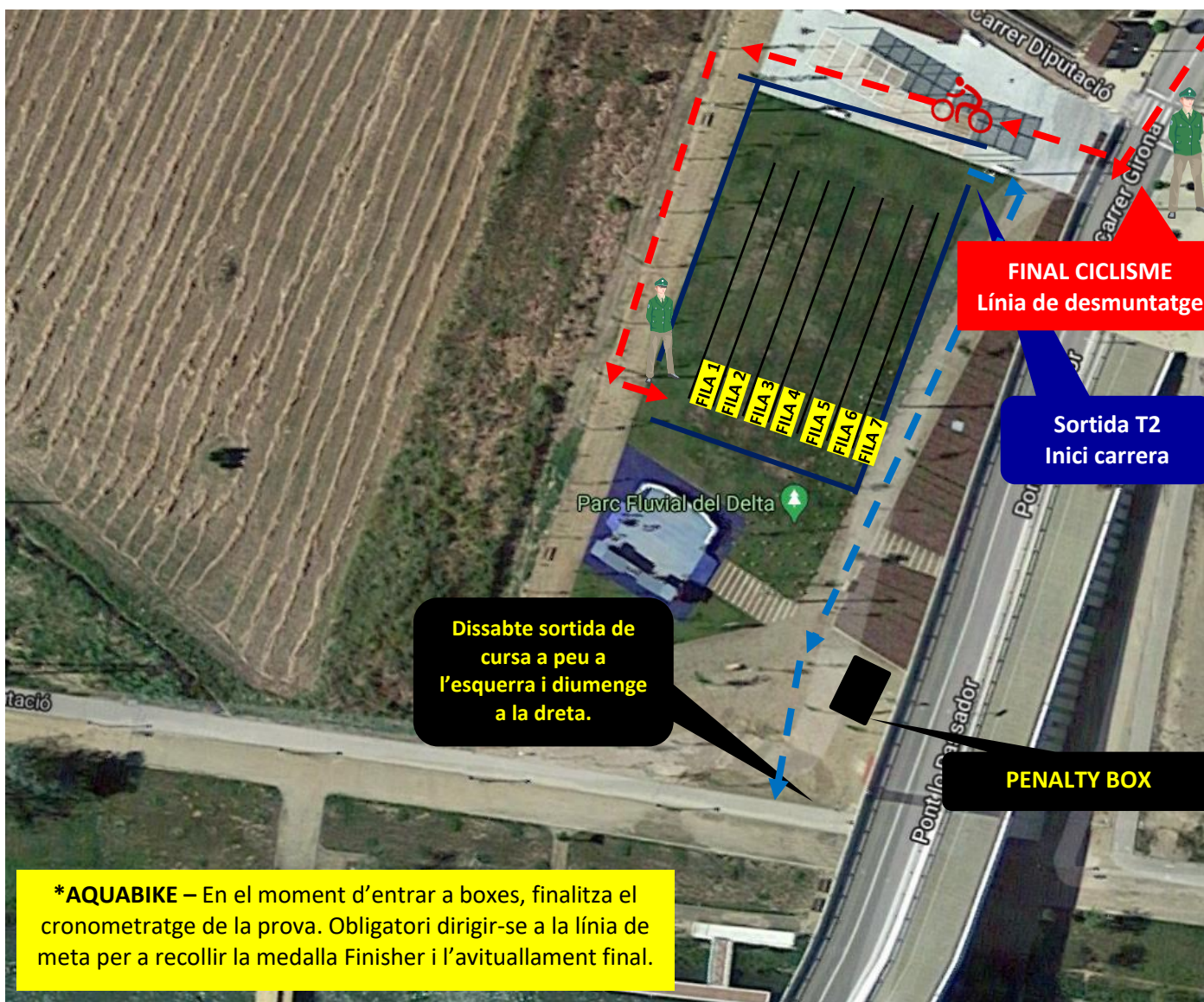


## PUNT IMPORTANT CICLISME – HALF, SHORT & AQUABIKE

Inici i final de voltes o entrada al circuit



## T2 – TRANSICIÓ CICLISME – CURSA PEU (Final per a la modalitat Aquabike\*)



## CURSA A PEU – SPRINT I OLÍMPIC

*SPRINT*      5 km      (1 volta)

*OLÍMPIC*    10 km      (2 voltes de 5 km)

### ITINERARI:

El recorregut transcórrer tot pel carril bici del Riu Ebre pel costat de Deltebre. El recorregut és sempre de 2 sentits.

TRACK WIKILOC: [AQUÍ](#)



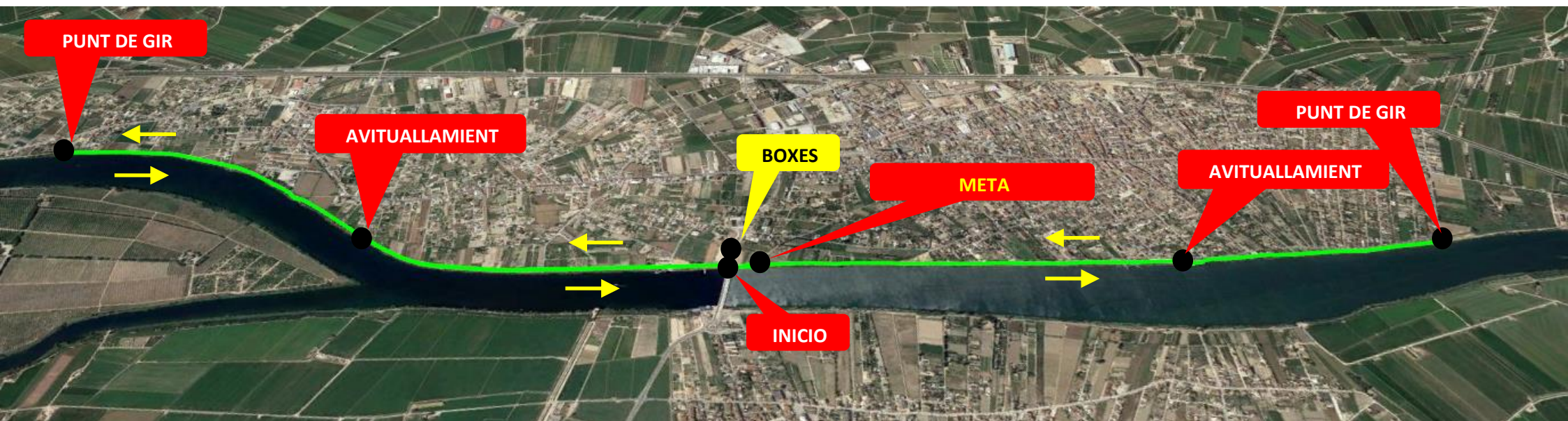
## CURSA A PEU – HALF I SHORT

*SHORT*      10 km      (1 volta)                      *HALF*      20 km      (2 voltes de 10km)

### ITINERARI:

El recorregut transcórrer tot pel carril bici del Riu Ebre pel costat de Deltebre. El recorregut és sempre de 2 sentits.

TRACK WIKILOC: [AQUÍ](#)



## 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 cas 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 n<sup>o</sup> de dorsal de l'equip. El Ciclista ha de portar el dorsal a la part posterior (opcional) i el corredor a la part davantera (obligatori).
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.



## AQUABIKE

1. Les distàncies d'aquesta modalitat seran les mateixes que per a la modalitat Short, amb la diferència que s'elimina el sector de cursa a peu.
2. Els participants de la modalitat Aquabike faran la sortida conjunta amb els participants de la modalitat Short.
3. L'arribada per a l'Aquabike s'estableix de la següent forma:
  - Els esportistes acaben la competició quan passin per sobre la catifa de cronometratge situada a l'entrada de boxes (final del segment ciclista).
  - El temps registrat en aquest moment, serà el temps d'arribada a meta.
  - Una vegada el participant arribi a boxes, i tenint en compte que la prova ja ha acabat, ha de deixar el seu material al seu lloc de boxes i dirigir-se a la zona d'arribada per a creuar la meta (sense la bicicleta).
  - Somriu! Et farem la teva foto d'arribada, rebràs la medalla de participació i l'avituellament final.

## AVITUALLAMENTS

| MODALITAT | CICLISME | CURSA PEU |
|-----------|----------|-----------|
| ESPRINT   | 0        | 2         |
| OLÍMPIC   | 0        | 4         |
| SHORT     | 2*       | 4         |
| AQUABIKE  | 2*       | -         |
| HALF      | 3*       | 8         |

\* Km. 16, 44 i 72 del ciclisme

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

### PRODUCTES CICLISME:

Aigua + Plàtan + Beguda Isotònica FINISHER + Gels de Glucosa FINISHER + Barretes FINISHER

### PRODUCTES CURSA PEU:

ESPRINT I OLÍMPIC: Aigua + Beguda isotònica FINISHER + Gels de Glucosa FINISHER + Barretes FINISHER

HALF I SHORT: Aigua + Beguda isotònica FINISHER + Coca-cola + Fruita + Gels de Glucosa FINISHER + Barretes FINISHER + Llaminadures

### 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 preservar l'espai tal com s'ho han trobat. Tirar embolcalls o residus pel recorregut és motiu de desqualificació.

## ASPECTES IMPORTANTS

### ➤ Temps de Tall

| MODALITAT | NATACIÓ | NATACIÓ + CICLISME | LÍNIA D'ARRIBADA |
|-----------|---------|--------------------|------------------|
| SPRINT    | 25'     | 1h 30'             | 2h 15'           |
| OLÍMPIC   | 40'     | 2h 30'             | 3h 40'           |
| SHORT     | 30'     | 3h 30'             | 5h               |
| AQUABIKE  | 30'     | 3h 30'             | 3h 30'           |
| HALF      | 50'     | 4h 15'             | 6h 30'           |

**NOTA IMPORTANT: La natació és amb la corrent del RIU EBRE a favor**

- Com arribar – Consulta-ho [aquí](#)
- Zona d'aparcament – La zona habilitada d'aparcament és la esplanada davant la Biblioteca de Deltebre, ubicada a la Av. Girona S/N. Consulta-ho [aquí](#)
- Serveis als participants
  - ✓ Samarreta oficial TriTour
  - ✓ Bossa del participant amb productes locals i col·laboradors
  - ✓ Avituallament(s) complets i variats durant el recorregut
  - ✓ Avituallament final
  - ✓ Per a les distàncies Short, Aquabike i Half, degustació d'arròs del Delta en l'avituallament final gràcies a Arròs Montsià
  - ✓ Medalla finisher per a tots els participants
  - ✓ Recuperació post-cursa de la mà de Compex
  - ✓ Recull de fotografies al llarg del recorregut
  - ✓ Servei de guarda-roba. IMPORTANT: s'entrega en el punt d'inici de natació i es recull a la línia d'arribada
  - ✓ Servei de vestuaris i dutxes després de la prova (Complex Esportiu del Delta)
  - ✓ Entrada gratuïta al Complex Esportiu del Delta per a tots els participants el divendres, dissabte i diumenge. Per accedir s'ha de mostrar el justificant d'inscripció a la prova.
  - ✓ Seguiment online dels participants durant la prova gràcies a Wefeel Crono
  - ✓ Gran dispositiu mèdic al llarg de tota la prova.
  - ✓ Zona d'aparcament gratuïta

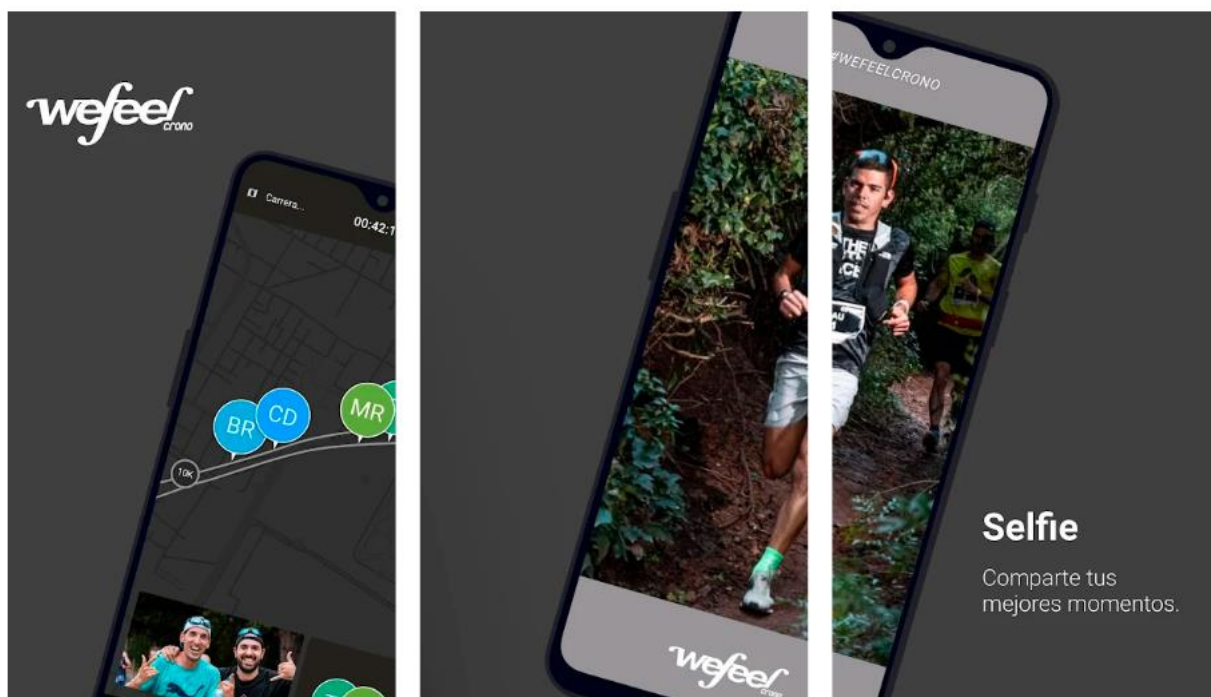
## APP WEFEEL CRONO

**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 Deltebre 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**

**TRI**  
**TOUR**  
DELTEBRE

6-7 Abril

**TRI**  
**TOUR**  
AMPOSTA

8-9 Juny

**TRI**  
**TOUR**  
PONT DE SUERT

6-7 Juliol

**TRI**  
**TOUR**  
TOSSA DE MAR

14 Setembre