

**TRIPLE**  
**TOUR**  
**PONT DE SUERT**

**wefeel**  
events



## PRESENTACIÓ

Els pròxims **6 i 7 de juliol de 2024**, a la població de Pont de Suert (Lleida), tindrà lloc la XV<sup>a</sup> edició del **TRITOUR EL PONT DE SUERT** amb les següents distàncies:

DATA	HORA	MODALITAT	NATACIÓ	CICLISME	CURSA A PEU
Dissabte 6 de juliol	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	-
Diumenge 7 de juliol	08:45	SPRINT	750m	21,2 km	5 km
	09:15	OLÍMPIC	1.500	37,4 km	10 km

Aquest Triatló té com a centre neuràlgic la localitat de **EL PONT DE SUERT**, que pertany a la província de Lleida, capital de la comarca de l'Alta Ribagorça. Situada a 841 metres d'altura i a la vora del riu Noguera Ribagorçana, té una població de 2.200 habitants.

El tram de natació transcorre a l'estany d'Escales, un embassament sobre el riu Noguera Ribagorçana. Les seves aigües cristal·lines són ideals per a practicar tot tipus d'esports nàutics i activitats lúdica-esportives. En el tram de bicicleta, els participants gaudiran de les boniques i tranquil·les carreteres del Pirineu. Passant per la localitat de Barruera, el tram d'anada té tendència a pujar i la tornada tendència a baixar. En el cas de les distàncies de Short, Aquabike i Half es puja al Port de la Creu de Perves, un port de primera categoria que no deixarà indiferent a ningú. Finalment, els triatletes hauran de completar el tram de la cursa a peu seguint els senders que rodegen el riu Noguera Ribagorçana. A més a més, el recorregut permet al públic poder seguir l'evolució de la carrera i que els triatletes percebin el calor i els ànims de tots els assistents i curiosos. En resum, un emplaçament idíl·lic per a la pràctica del triatló i un marc incomparable!



## UBICACIONS





## PROGRAMA

### DIVENDRES 5 DE JULIOL DE 2024

Horaris	Activitat	Lloc
17:00 – 20:00	Entrega de dorsals*	Poliesportiu - <a href="#">MAPA</a>
19:30	Briefing Half, Short i Aquabike	Poliesportiu - <a href="#">MAPA</a>

### DISSABTE 6 DE JULIOL DE 2024

Horaris	Activitat	Lloc
06:00 – 06:30	Entrega de dorsals*	Poliesportiu - <a href="#">MAPA</a>
06:00 – 06:45	Check In express BOX 2 Short, Aquabike & Half	Boxes 2 (Camp de Fútbol) - <a href="#">MAPA</a>
06:30 – 07:15	Check In express BOX 1 Short, Aquabike & Half	Boxes 1 (Camp de Tir) - <a href="#">MAPA</a>
07:30	Sortida Short, Aquabike i Half	
12:30	Entrega de premis Short i Aquabike	Poliesportiu - <a href="#">MAPA</a>
14:00 – 16:00	Check Out (Retirada de Material)	Boxes (Camp de futbol) - <a href="#">MAPA</a>
14:30	Entrega de premis Half	Poliesportiu - <a href="#">MAPA</a>
17:00 – 20:00	Entrega de dorsals	Poliesportiu - <a href="#">MAPA</a>
18:00	Briefing Sprint i Olímpic	Poliesportiu - <a href="#">MAPA</a>

### DIUMENGE 7 DE JULIOL DE 2024

Horaris	Activitat	Lloc
06:45 – 08:00	Entrega de dorsals*	Poliesportiu - <a href="#">MAPA</a>
06:45 – 08:15	Check In express BOX 2 Sprint i Olímpic	Boxes 2 (Camp de Futbol) - <a href="#">MAPA</a>
07:15 – 08:45	Check In express BOX 1	Boxes (Camp de Tir) - <a href="#">MAPA</a>
08:45	Sortida Sprint	
09:15	Sortida Olímpic – Homes Federats	
09:17	Sortida Olímpic – Dones Federades	
09:19	Sortida Olímpic – Resta persones	
11:30 – 13:30	Check Out (Retirada de Material)	Boxes (Camp de futbol) - <a href="#">MAPA</a>
12:00	Entrega de premis	Poliesportiu - <a href="#">MAPA</a>

**\*IMPORTANT!** Totes aquelles persones federades hauran d'ensenyar la seva llicència federativa a l'hora de recollir el dorsal.



## 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?**
  - Sprint i Olímpic – BOX 2** - (transició ciclisme-carrera a peu) – Diumenge de 06:45 a 08:15
  - Sprint i Olímpic – BOX 1** - (transició natació-ciclisme) – Diumenge de 07:15 a 08:45
  - Short, Aquabike i Half – BOX 2** - (transició ciclisme-carrera a peu) – Dissabte de 06:00 a 06:45
  - Short, Aquabike i Half – BOX 1** - (transició natació-ciclisme) – Dissabte de 06:30 a 07:15
- **ON?**
  - BOX 2 – Camp de futbol
  - BOX 1 – Camp de tir
- 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.

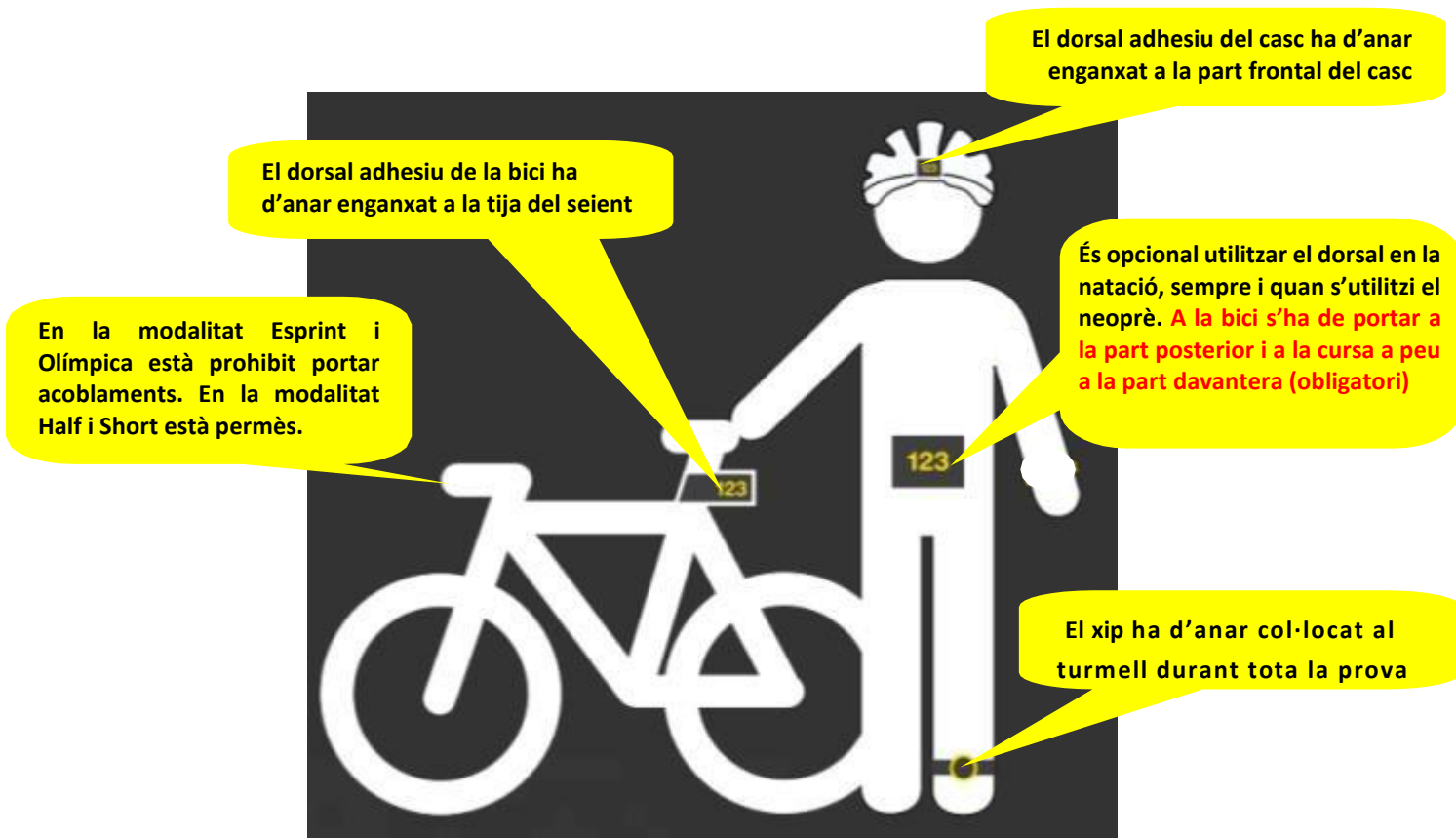
## CHECK OUT

- 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?**
  - Sprint i Olímpic - Diumenge de 11:30 a 13:30h
  - Short, Aquabike i Half – Dissabte de 14:00 a 16:00h.
- **ON?** Àrea de transició – BOX 2 (Camp de futbol).
- 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.
- **IMPORTANT:**
  - **En el teu espai, al BOX 2, trobaràs una bossa numerada amb el teu dorsal. Un cop finalitzada la natació, hauràs de posar tot el teu material a dins i més tard podràs recollir-ho a la zona d'arribada.**
  - **El dorsal i el xip de la Federació Catalana de Triatló NO SON VÀLIDS per a aquesta prova.**





## NATACIÓ

**SPRINT**

750m (1 volta de 750m)

**OLÍMPIC**

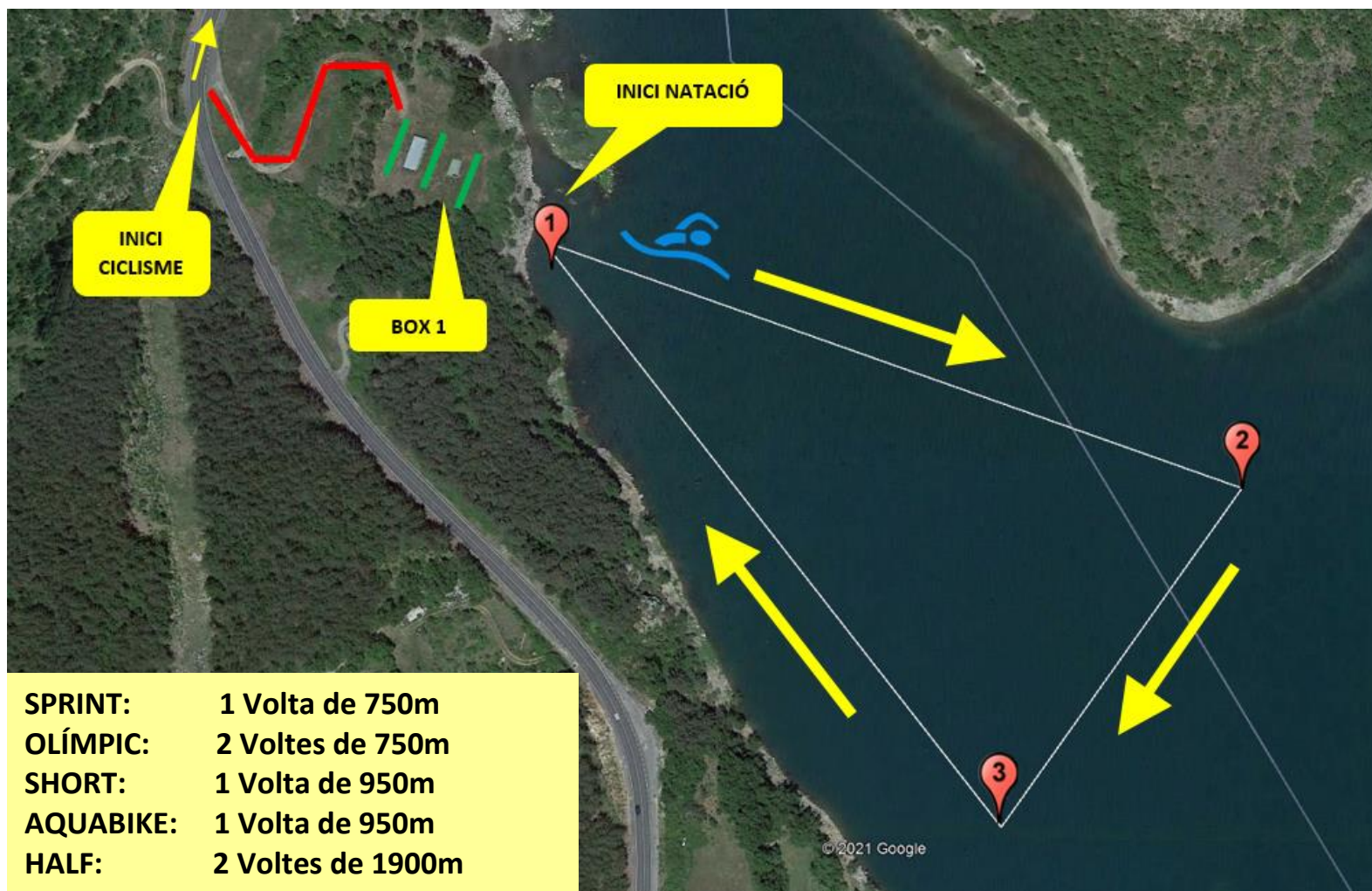
1.500m (2 voltes de 750m)

**SHORT i AQUABIKE**

950M (1 volta de 950m)

**HALF**

1.900m (2 voltes de 950m)





## CICLISME

**SPRINT**

20,2 km (1 volta)

**OLÍMPIC**

37,4 km (1 volta)

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>

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



**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>

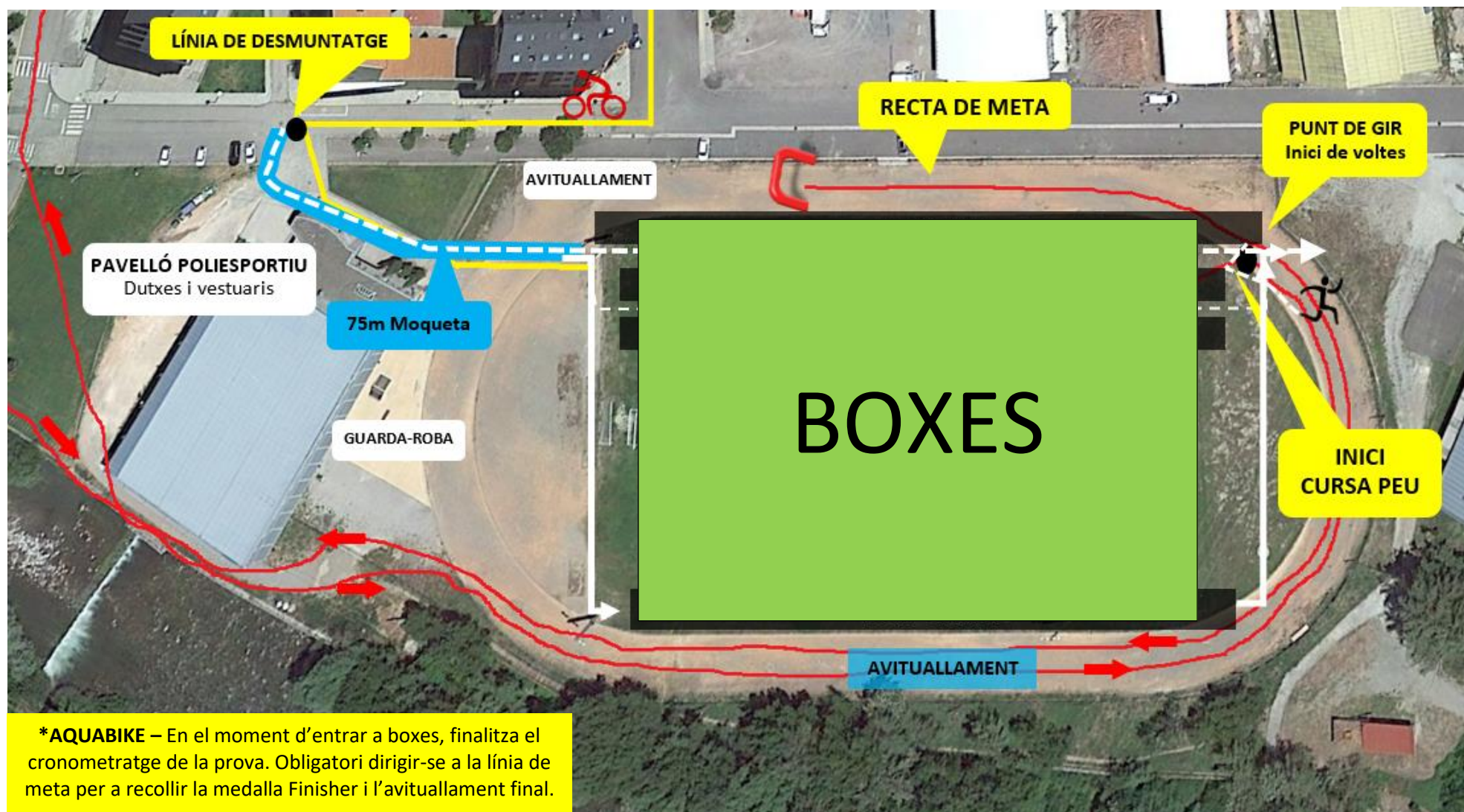
TRACK I PERFIL TRIATLÓ HALF: <https://www.wikiloc.com/cycling-trails/deporvillage-tritour-el-pont-de-suert-bici-half-104908757>

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





## ZONA DE TRANSICIÓ 2 – Ciclisme + Cursa a peu (Final per a la modalitat Aquabike\*)

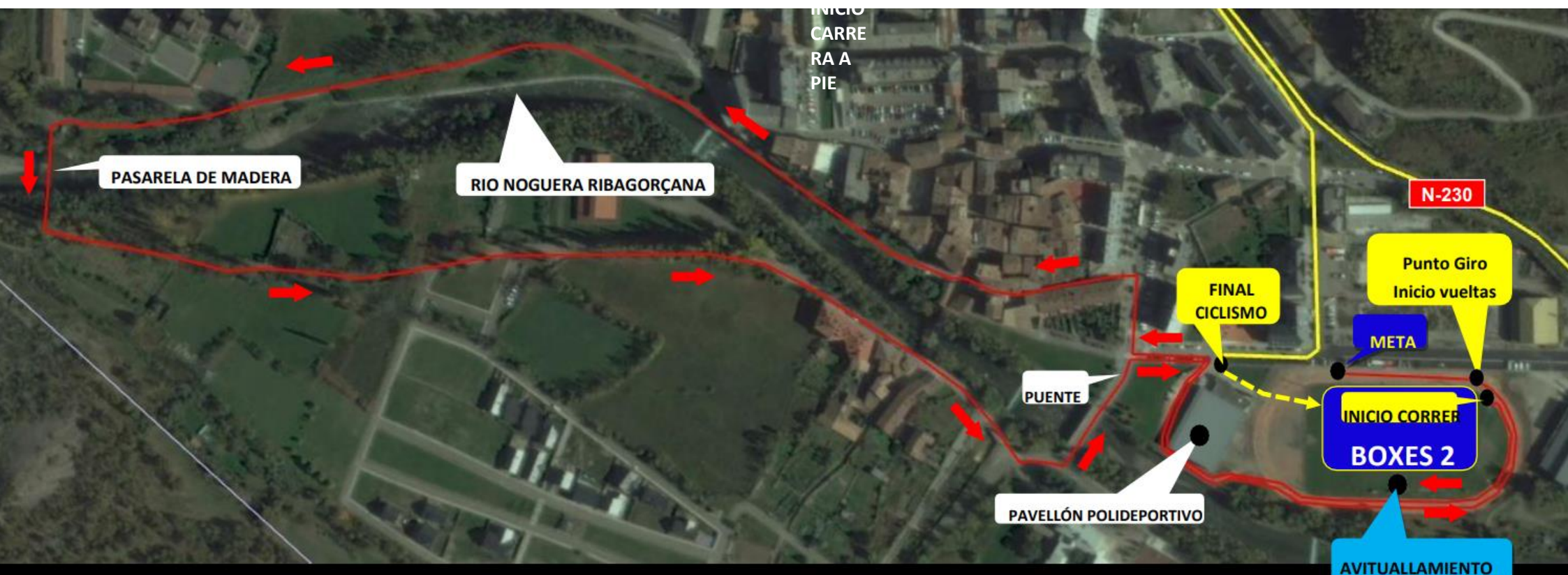




## CURSA A PEU

**SPRINT** 5 km (2 voltes de 2,5km)  
**SHORT & AQUABIKE** 10 km (4 voltes de 2,5km)

**OLÍMPIC** 10 km (4 voltes de 2,5 km )  
**HALF** 20 km (8 voltes de 2,5 km )





## 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'avituallament 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'avituallament final.



## AVITUALLAMENTS

MODALITAT	CICLISME	CURSA A PEU
SPRINT	0	2
OLÍMPIC	0	4
SHORT	3	4
AQUABIKE	3	-
HALF	3	8

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

Ciclisme Short i Aquabike: 11,5km, 30km i 48,5km

Ciclisme Half: 11,5km, 39km i 66km

### *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 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'
SHORT	30'	4h 30'	5h 40'
AQUABIKE	30'	4h 30'	4h 30'
HALF	57'	6h	8h 20'

### ➤ Com arribar?

[Ajuntament del Pont de Suert](#)

### ➤ Zona d'aparcament.

25520 El Pont de Suert, Lleida

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

### ➤ Servei als participants.

- ✓ Samarreta oficial TriTour
- ✓ Bossa del participant amb productes locals i col·laboradors
- ✓ Avituallament(s) complets i variats durant el recorregut
- ✓ Medalla finisher per a tots els participants
- ✓ Cervesa fresca a l'arribada gràcies a El Àguila
- ✓ Recuperació post-cursa de la mà d'EUSES i BEMER
- ✓ Recull de fotografies al llarg del recorregut
- ✓ Servei de guarda-roba (a la zona de recollida de dorsals).
- ✓ Servei de vestuaris i dutxes (Poliesportiu – a 50m del Box 2).
- ✓ Seguiment online dels participants durant la prova gràcies a Wefeel Crono
- ✓ Gran dispositiu mèdic al llarg de tota la prova.
- ✓ Zona d'aparcament gratuïta - [MAPA](#).



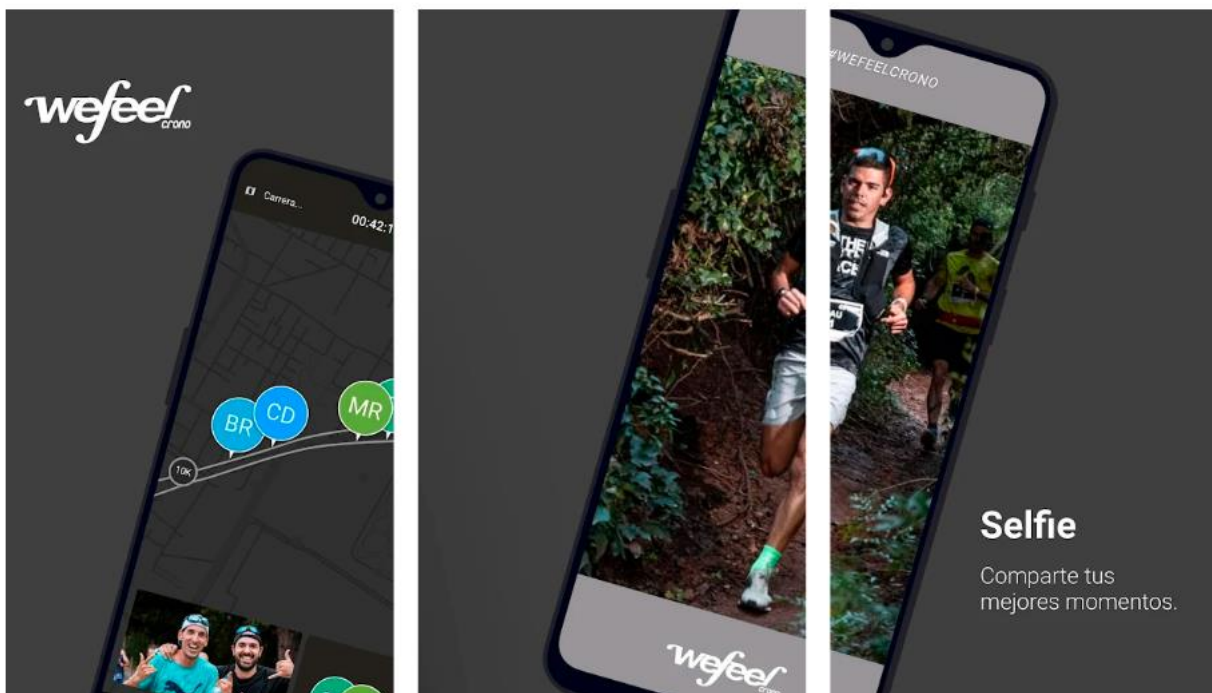
## APP WEFEEL CRONO

**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 del Pont de Suert 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**



6-7 Abril



8-9 Juny



6-7 Juliol



14 Setembre