TRI TOUR
PONT DE SUERT

GUIA DEL ATLETA

5-6 JULIO 2025

wefeel events

www.tritour.cat

ÍNDICE

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

PRESENTACIÓN 3

PROGRAMA 4

MAPA GENERAL 5

TRI EXPO 6

CHECK IN 7

RECORRIDO DE NATACIÓN 9

RECORRIDO CICLISTA 10

RECORRIDO CARRERA A PIE 14

CHECK OUT 15

TIEMPOS DE CORTE 16

EQUIPOS DE RELEVOS 17

SERVICIOS PARTICIPANTE 18

RECOMENDACIONES DE SALUD 19

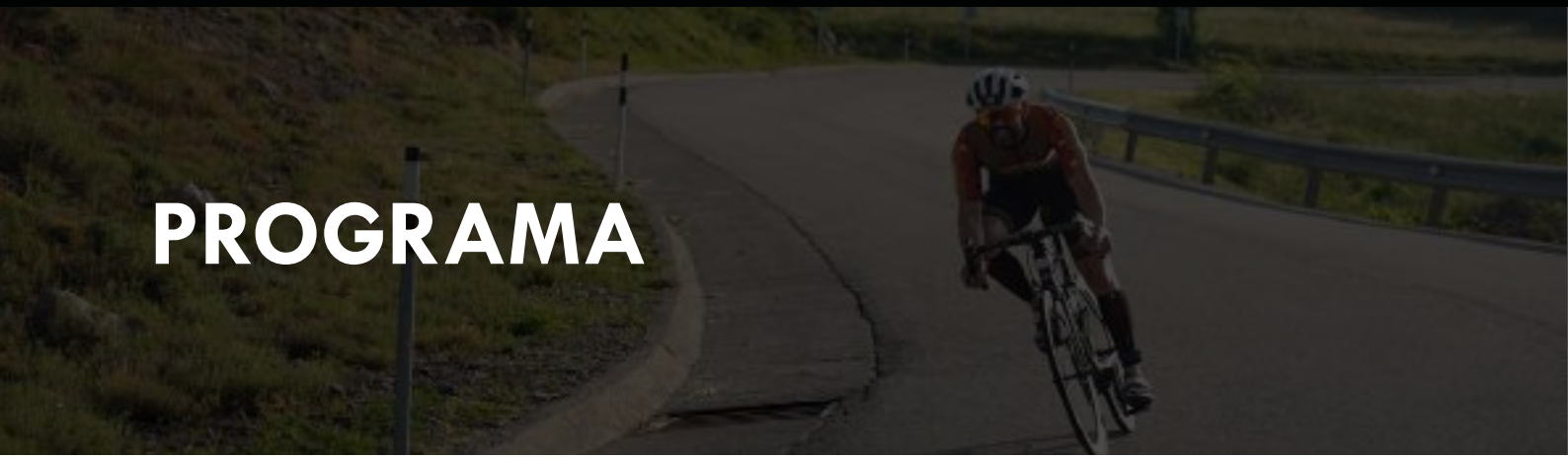
PRESENTACIÓN

Los próximos **5 y 6 de julio de 2025** en la población de El Pont de Suert (Lleida), tendrá lugar la XVIII[a] edición del **TRITOUR EL PONT DE SUERT** bajo las siguientes distancias:

FECHA	HORA	MODALIDAD	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE
Sábado 5 de julio	07:30	SHORT	950m	60 km (+1200m)	10 km
	07:30	AQUABIKE	950m	60 km (+1200m)	-
	07:30	HALF	1.900m	90 km (+1800m)	20 km
Domingo 6 de julio	09:15	OLÍMPICO	1.500m	38 km	10 km
	08:45	SPRINT	750m	21 km	5 km

Este triatlón tiene como a centro neurálgico la localidad de EL PONT DE SUERT, que pertenece a la provincia de Lleida y es 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 disfrutaran 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 a bajar. 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!



PROGRAMA

VIERNES 4 DE JULIO

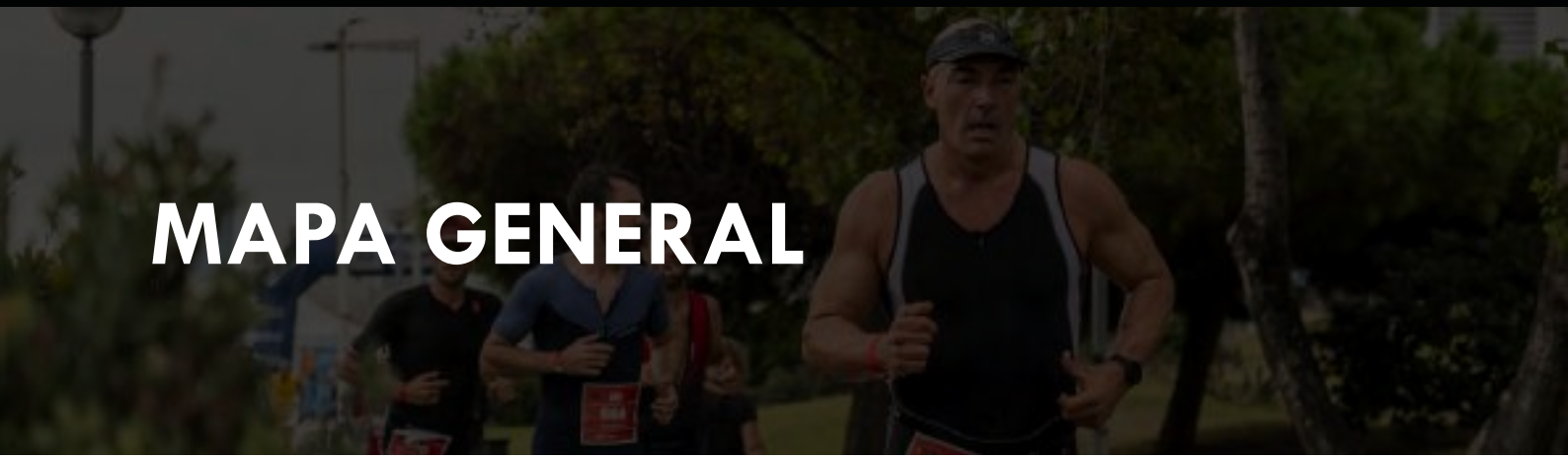
HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
17:00 - 20:00	Entrega de dorsales	Polideportivo
19:30	Reunión técnica Half, Short y Aquabike	Polideportivo

SÁBADO 5 DE JULIO

HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
06:00 - 06:30	Entrega de dorsales	Polideportivo
06:00 - 06:45	Check-In BOX 2	Boxes 2 (Campo de Fútbol)
06:30 - 07:15	Check-In BOX 1	Boxes 1 (Campo de Tiro)
07:30	Salida Triatlón Half, Short & Aquabike	
12:30	Entrega de premios Short y Aquabike	Polideportivo
14:00 - 16:00	Check Out (Retirada de Material)	Boxes 2 (Campo de Fútbol)
14:30	Entrega de premios Half	Polideportivo
17:00 - 20:00	Entrega de dorsales	Polideportivo
18:00	Reunión técnica Sprint y Olímpico	Polideportivo

DOMINGO 6 DE JULIO

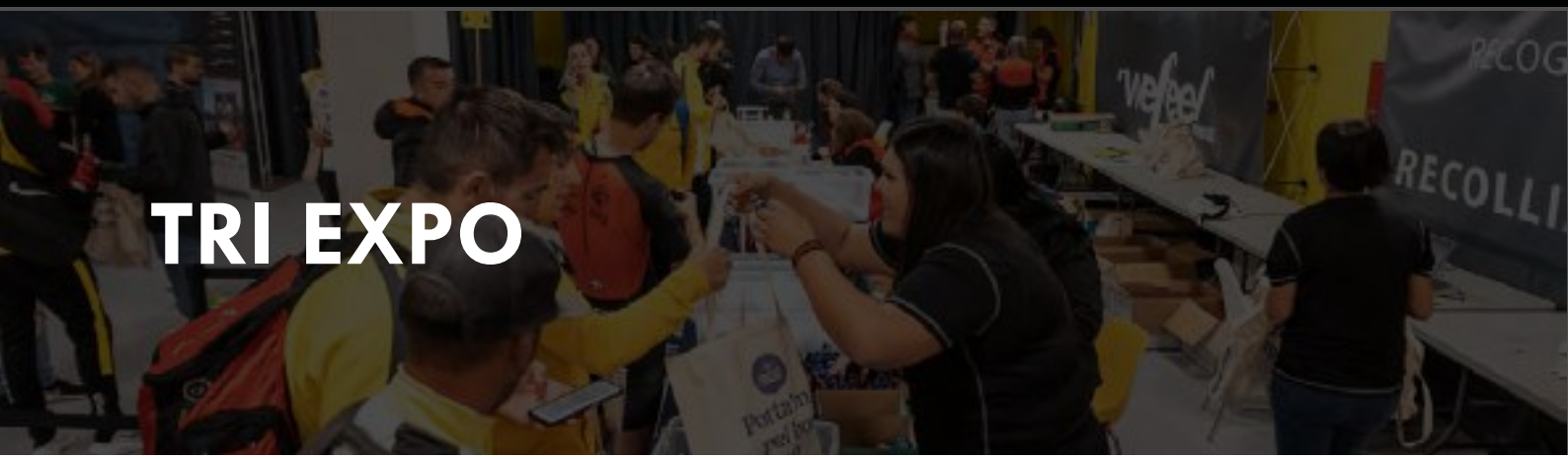
HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
06:45 - 08:00	Entrega de dorsales	Polideportivo
06:45 - 08:15	Check-In BOX 2	Boxes 2 (Campo de Fútbol)
07:15 - 08:45	Check-In BOX 1	Boxes 1 (Campo de Tiro)
08:45	Salida Triatlón Sprint	
09:15	Salida Triatlón Olímpico (Federados masculino)	
09:17	Salida Triatlón Olímpico (Federadas femenino)	
09:19	Salida Triatlón Sprint (No federados/as y Relevos)	
11:30 - 13:30	Check Out (Retirada de Material)	Boxes 2 (Campo de Fútbol)
12:00	Entrega de premios Sprint y Olímpico	Polideportivo



MAPA GENERAL

- Segmento de natación
- Segmento de ciclismo Sprint y Olímpico
- Segmento de ciclismo Short, Aquabike y Half
- Segmento de carrera a pie

DAVIMA
rent a car
dto.
15%
alquiler
CÓDIGO: WEFEEL25
#DavimaMobilityPartner



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.

Además dispondrás de la tienda oficial de Wefeel y TriTour, 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.
Todas las personas federadas deben presentar su acreditación de federado/da en el momento de recogida de dorsal. En caso contrario, se tendrá que adquirir el seguro de día.

MATERIAL QUE SE TE ENTREGARÁ

- Dorsal (en el caso de los equipos de relevo tendrán un dorsal para cada componente).
- Hoja de adhesivos (una pegatina para la bici, dos 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.

UBICACIÓN

Polideportivo municipal, El Pont de Suert

HORARIOS

- Viernes 4 de julio, de 17:00 a 20:00
- Sábado 5 de julio, de 06:00 a 06:30 y de 17:00 a 20:00
- Domingo 6 de julio, de 06:45 a 08:00

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 utilizarás durante la competición. Solo material imprescindible.

HORARIOS

SÁBADO			DOMINGO	
BOX 1			BOX 1	
HALF	SHORT	AQUABIKE	OLÍMPICO	SPRINT
06:30 – 07:15	06:30 – 07:15	06:30 – 07:15	07:15 – 08:45	07:15 – 08:45
BOX 2			BOX 2	
HALF	SHORT	AQUABIKE	OLÍMPICO	SPRINT
06:00 – 06:45	06:00 – 06:45	06:00 – 06:45	06:45 – 08:15	06:45 – 08:15

IMPORTANTE: revisa los horarios específicos de su modalidad. 10' antes del inicio de la prueba y hasta que el último de esa modalidad finalice el tramo ciclista no se podrá acceder a la zona de transición.

UBICACIÓN

BOX 2 - Campo de fútbol
BOX 1 - Campo de tiro (salida natación)

MATERIAL PARA HACER EL CHECK IN

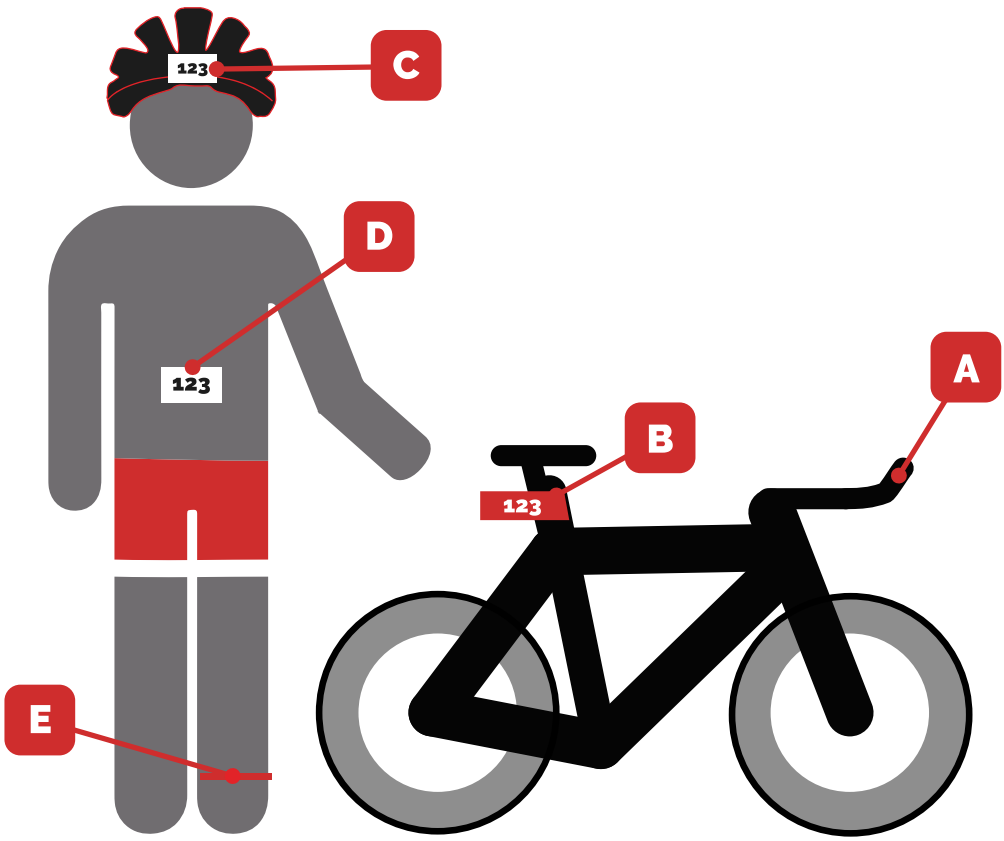
- Chip, colocado en el tobillo.
- Dorsal con cinta porta dorsal o imperdibles. Visible para comprobarlo.
- Gorro de natación, visible para comprobarlo.
- Bicicleta con adhesivo en la tija del asiento. Sprint y Olímpico: sin cuernos o acoples en el manillar.
- Casco de bici con adhesivo colocado (en la parte frontal e izquierda del casco).
- Ropa y calzado (solo el que utilizarás durante la prueba.
- Neopreno (el mismo día de la prueba se comunicará si se puede utilizar).

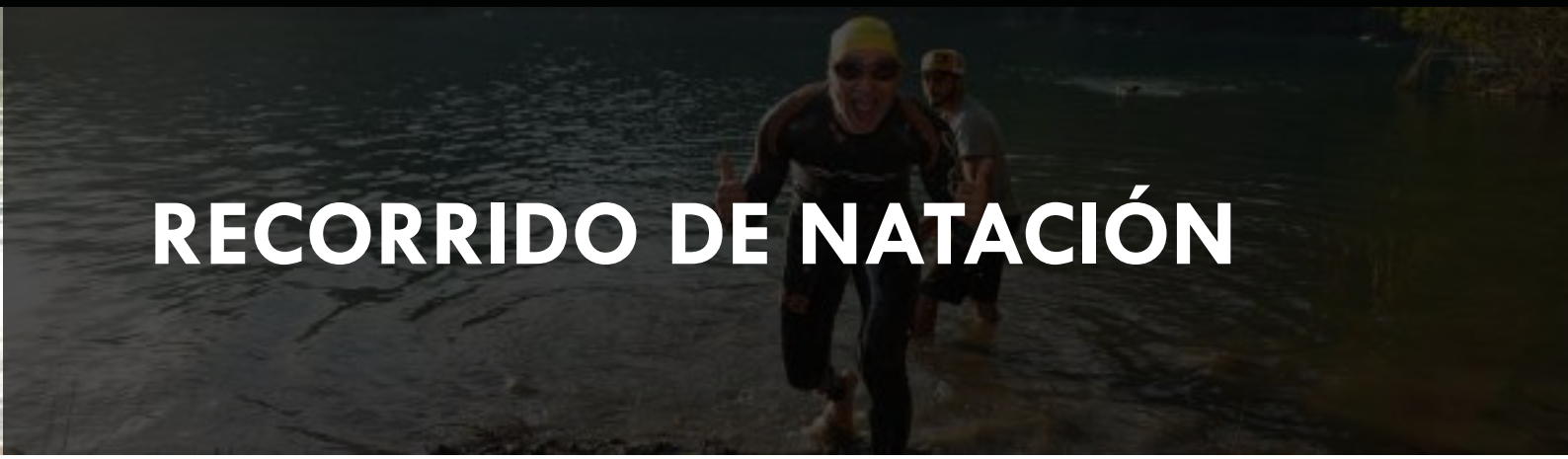
IMPORTANTE: en la zona de boxes solo se puede acceder exclusivamente con el material que vas a utilizar durante la competición. El resto de material debe dejarse en una mochila en el guardarropa con el adhesivo que se te ha entregado en la recogida de dorsales. El guardarropa está ubicado en la salida de natación, en un camión. La recogida del material será en la Tri Expo una vez finalizada la prueba. Para aquellos participantes de la modalidad de relevo recomendamos dejar el material directamente en el BOX 1.
En la entrega de dorsales se te hará entrega de una bolsa numerada con tu dorsal. La necesitarás en el BOX 1 y, una vez finalizada la natación, deberás poner todo tu material dentro para después recogerlo en la Tri Expo.

CHECK IN

COMO COLOCAR EL MATERIAL

A. Para las distancias Sprint y Olímpico está prohibido llevar acoples y/o cuernos en el manillar de la bicicleta.
B. Dorsal adhesivo bici: tiene que ir enganchado en la tija del sillín.
C. Dorsal adhesivo casco: enganchado en la parte frontal e izquierda del casco.
D. Dorsal:
   En la natación solo está permitido llevarlo si se usa el neopreno (opcional).
   En la bici debes llevarlo en la parte posterior (obligatorio).
   En la carrera a pie en la parte delantera (obligatorio).
E. Chip: tiene que ir colocado en el tobillo durante toda la prueba.





RECORRIDO DE NATACIÓN

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

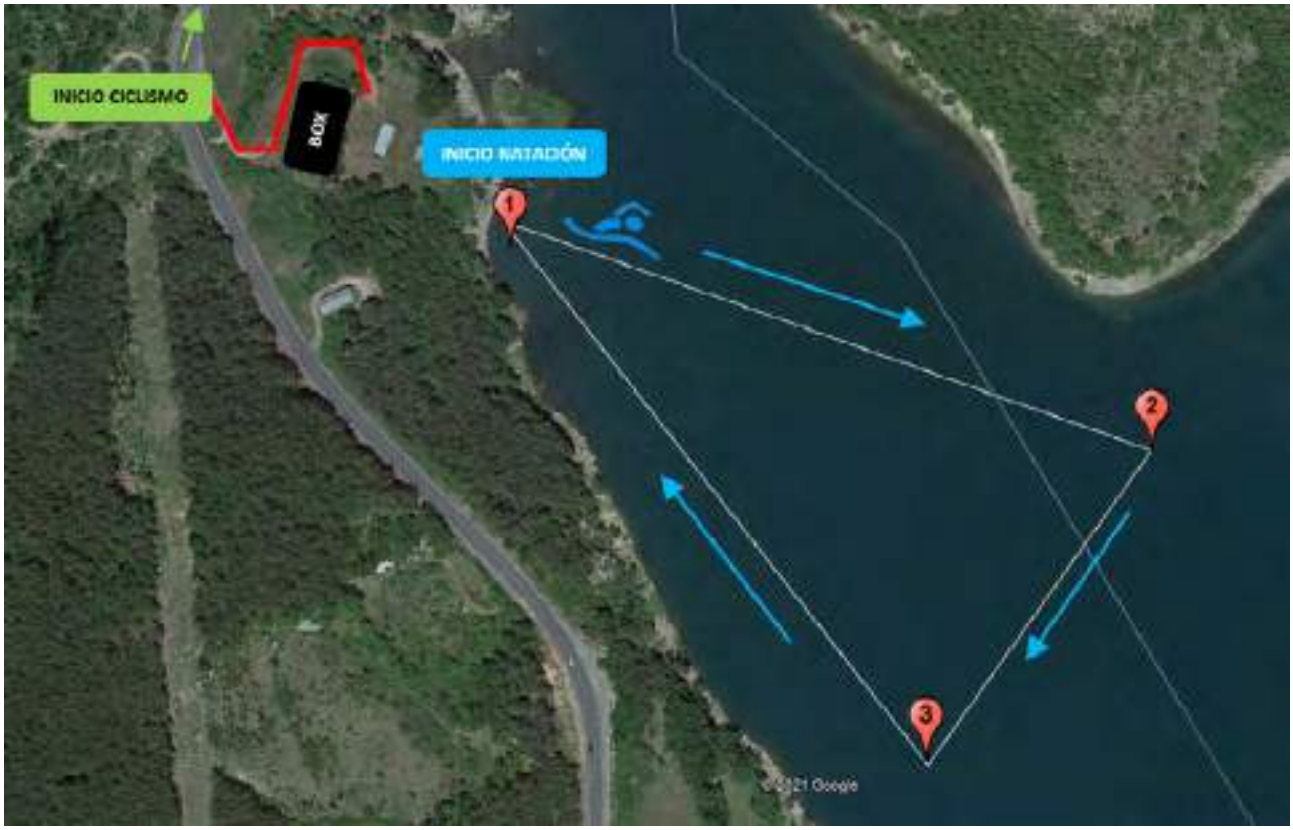
- El guardarropa está ubicado en el punto de inicio de la natación y será un camión de la organización.
- Se debe ir con antelación al punto de inicio del segmento de natación. No se puede acceder en coche.

HALF: 1.900m (2 vueltas de 950m)

OLÍMPICO: 1.500m (2 vueltas de 750m)

SHORT Y AQUABIKE: 950m

SPRINT: 750m



RECORRIDO CICLISTA

SEGMENTO CICLISTA - SPRINT Y OLÍMPICO

- Está prohibido llevar en el manillar acoples o cuernos. Se puede participar con BTT o gravel.
- Está permitido ir a rueda de otros participantes (Drafting permitido entre participantes de diferente sexo).
- 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. Jueces con una bandera y silbato te indicarán cuando 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.

Recorrido Sprint (20km)

Recorrido olímpico (40km)

SPRINT: 1 vuelta de 20 km
OLÍMPICO: 1 vuelta de 40 km

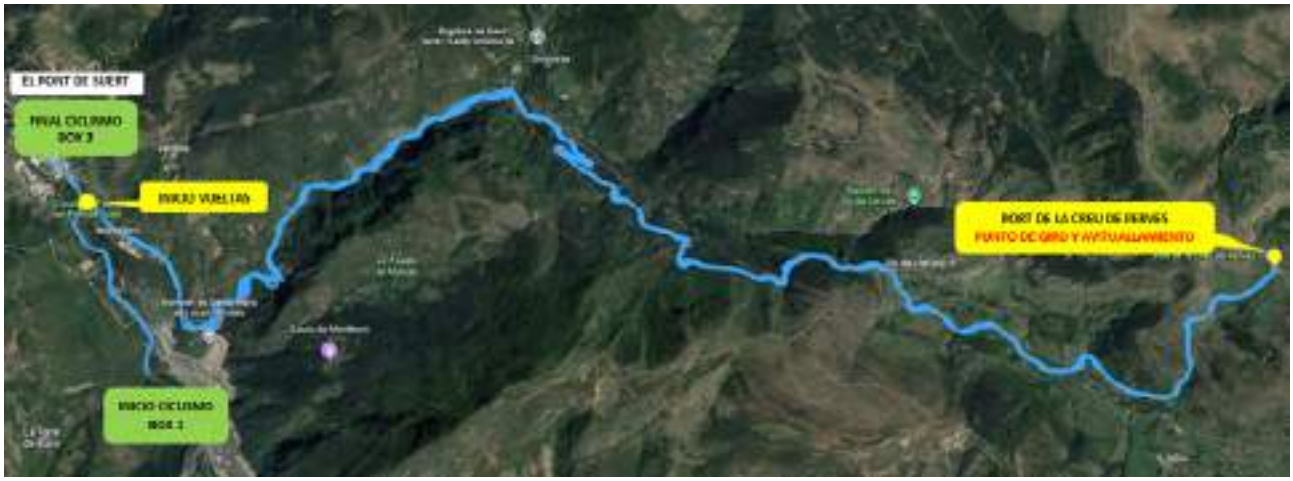
RECORRIDO CICLISTA

SEGMENTO CICLISTA - HALF, SHORT Y AQUABIKE

- Está prohibido el uso de bicicletas de montaña.
- Está permitido participar con bicicletas de triatlón y llevar acoples en el manillar.
- No está permtido ir a rueda de otros participantes (drafting).
- 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. Jueces con una bandera y silbido te indicarán cuando puedes subir o bajar de la bicicleta.
- Habrá un avituallamiento al km. 16, 44 y 72. Se recomienda llevar bidón con agua o bebida isotónica para hidratarse

Recorrido Short & Aquabike (2 vueltas, 60km y +1.200m)

Recorrido Half (3 vueltas, 90km y +1.800m)



SHORT: 2 vueltas de 28,5 km = 57 km
AQUABIKE: 2 vueltas de 28,5 km = 57 km
HALF: 3 vueltas de 28,5 km = 85,5 km

ASPECTOS IMPORTANTES AQUABIKE

Los participantes de la modalidad Aquabike harán la salida conjunta con los participantes de la modalidad Short.
Los deportistas acaban la competición cuando pasen por la alfombra 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 de dejar su material en su sitio en boxes y dirigirse a la zona de llegada para cruzar la meta (sin la bicicleta).

RECORRIDO CARRERA A PIE

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Cada 2,5 km aproximadamente, encontrarás un avituallamiento con agua, bebida isotónica y geles.
- Está prohibido lanzar residuos fuera de los espacios delimitados para los avituallamientos. Será motivo de descalificación directa el participante que lo haga.
- El recorrido transcurre por el borde del río Noguera Ribagorçana.

SPRINT: 2 vueltas de 2,5 km = 5 km

OLÍMPICO: 4 vueltas de 2,5 km = 10 km

SHORT: 4 vueltas de 2,5 km = 10 km

HALF: 8 vueltas de 2,5 km = 20 km

FINISHER

SALUD Y NUTRICIÓN DEPORTIVA

KERN PHARMA

SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL OFICIAL

www.finisher.es

KERN PHARMA

EQUIPO UCI PROTEAM

CHECK OUT

¿QUÉ ES?

Es la retirada del material de competición que cada participante debe de hacer al finalizar la prueba de la zona de Box - Área de transición. Personal de la organización se ubicará en la puerta de salida del Box - Área de Transición para hacer el control de verificación del material.

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

MATERIAL PARA HACER EL CHECK OUT

- Bicicleta con el adhesivo numerado en la tija del sillín.
- Casco de bici con los adhesivos numerados enganchados.
- Dorsal de la carrera. En caso de perderlo, necesitarás el DNI y/o Pasaporte para identificarte.

HORARIO

SÁBADO			DOMINGO	
HALF	**SHORT**	**AQUABIKE**	**OLÍMPICO**	**SPRINT**
14:00 – 16:00	14:00 – 16:00	14:00 – 16:00	11:30 – 13:30	11:30 – 13:30

IMPORTANTE! Fuera de este horario se retirará el material del Box - Área de transición.

TIEMPOS DE CORTE

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

	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE	TOTAL
SPRINT	25’	1h 05’	45’	2h 15’
OLÍMPICO	45’	1h 45’	1h 10’	3h 40’
SHORT	30’	4h 30’	1h 15’	6h 15’
AQUABIKE	30’	4h 30’	-	4h 30’
HALF	1h	5h 30	2h 30’	9h 00’

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

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

EQUIPOS DE RELEVO

Los equipos de relevo pueden estar integrados por 2 o 3 personas, pueden ser masculinos, femeninos o mixtos.

Cada componente realizará un segmento, o en el caso de ser 2 componentes, uno de ellos realizará 2 segmentos, sean o no consecutivos, y el otro miembro del equipo 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 posterior y el corredor en la parte delantera.

Todos los miembros del equipo deben de entrar juntos a la zona de boxes para realizar el CHECK IN.

Cada equipo tiene un espacio delimitado en boxes donde solo podrán dejar el material que se utilizará durante la prueba.

Solo se permite entrar en boxes al relevista, cuando el anterior componente del equipo haya iniciado su segmento.

El relevo se ejecuta en el lugar donde está colgada la bicicleta en boxes.

Para efectuar el relevo se debe librar el chip al siguiente relevista. El chip debe ir colocado en el tobillo del componente del equipo que está en competición.

Todos los componentes del equipo podrán acompañar al relevista que hace la carrera a pié en los últimos 80m de la prueba para cruzar juntos la línea de llegada.

Una vez finalizada la prueba todos los miembros del equipo podrán acceder al guardarropa y avituallamiento final.

Habrá una clasificación para los equipos de relevo mixtos, femeninos y masculinos. Habrá un trofeo para el primer equipo clasificado en cada categoría.

SERVICIOS PARTICIPANTE

En la recogida de dorsales, recibirás:

- Camiseta oficial TriTour
- Bolsa del participante con productos locales y colaboradores

Al cruzar la línea de llegada:

- Medalla finisher
- Bolsa de avituallamiento final con bebida y otros productos
- De manera digital, podrás descargarte tu diploma
- Servicio de vestuarios y duchas después de la prueba al Polideportivo municipal

Dispondrás de servicio de recuperación a cargo de AS FISIO y BEMER

Dispondrás de un servicio médico para ayudarte y atenderte en caso de necesidad

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 en la galeria colaborativa del evento.

Descargar en App Store

Descargar en Google Play

RECOMENDACIONES DE SALUD

Reduce poco a poco el entreno

Después de tantos entrenamiento es normal sentirse cansado. El entreno se debe incrementar gradualmente para que no sufras cansancio 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 más 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 objectivo 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 de reducir 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.

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. Una vez en la meta tendrás un avituallamiento líquido y sólido completo para reponer tu 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.