

TRI 
TOUR
TOSSA DE MAR

GUIA DEL ATLETA

13

SEPTIEMBRE

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	8
RECORRIDO DE NATACIÓN	10
RECORRIDO CICLISTA	11
RECORRIDO CARRERA A PIE	13
CHECK OUT	15
TIEMPOS DE CORTE	16
EQUIPOS DE RELEVOS	17
SERVICIOS PARTICIPANTE	18
RECOMENDACIONES DE SALUD	19

PRESENTACIÓN

El próximo **13 de septiembre de 2025**, en la población de Tossa de Mar (Girona), tendrá lugar la XIVª edición del **TRITOUR TOSSA DE MAR** con las siguientes distancias:

FECHA	HORA	MODALIDAD	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE
Domingo 13 septiembre	15:00	SPRINT	750m	20 km	5 km
	15:30	OLÍMPICO	1.500m	40 km	10 km

Este triatlón tiene como centro neurálgico la localidad de TOSSA DE MAR, que forma parte de la provincia de Girona, en la Costa Brava. Situada al borde del Mar Mediterráneo, tiene una población de 5.800 habitantes.

El tramo de natación transcurre en el Mar Mediterráneo, la única prueba de TriTour con natación en el mar. Natación en el mar, pero bicicleta en la montaña, disfrutando de las increíbles vistas que nos ofrece la Costa Brava. Finalmente, los triatletas tendrán que completar el tramo de la carrera a pie, un tramo totalmente llano que transcurre en las calles de la población de Tossa de Mar. La espectacularidad de la zona amurallada de Tossa de Mar al fondo provoca que miles de personas sigan de cerca cada año este fantástico triatlón. En resumen, juna localidad idílica para la práctica del triatlón y un marco incomparable!

PROGRAMA

VIERNES 12 DE SEPTIEMBRE

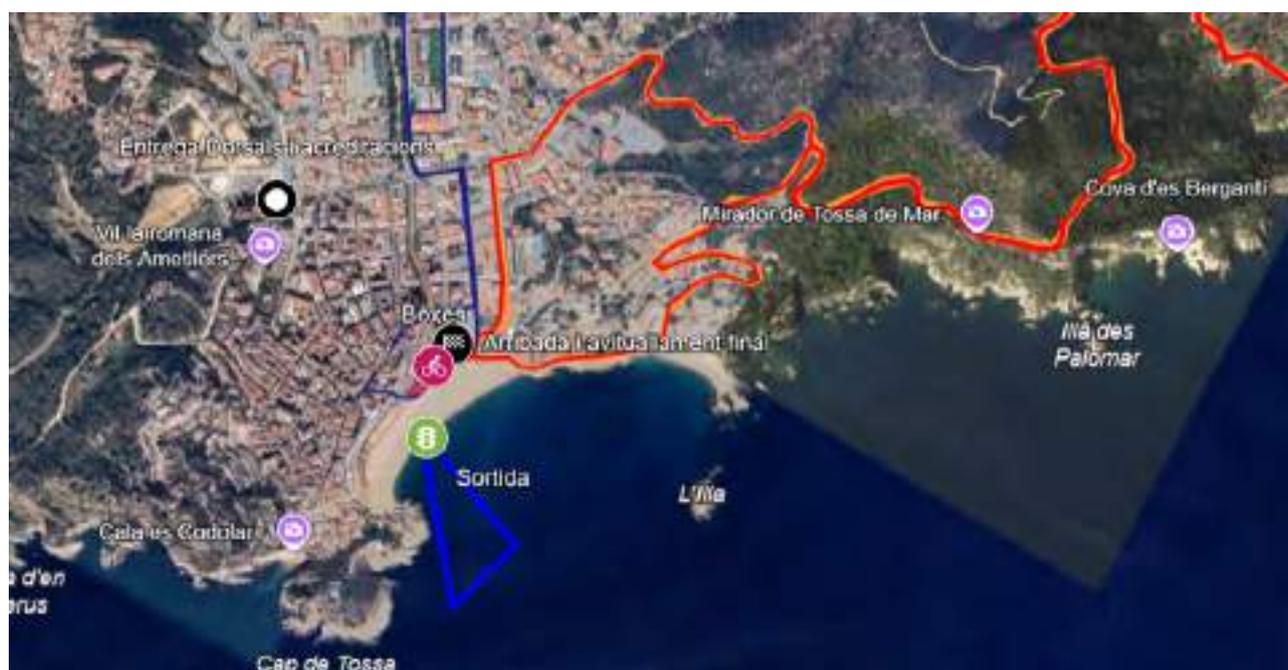
HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
17:00 - 20:00	Entrega de dorsales	Ayuntamiento de Tossa de Mar

SÁBADO 13 DE SEPTIEMBRE

HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
10:00 - 13:00	Entrega de dorsales	Ayuntamiento de Tossa de Mar
13:30 - 14:50	Check-In	Boxes (Platja Gran de Tossa)
15:00	Salida Sprint - Federados, federadas y relevos	
15:02	Salida Sprint - No federados y no federadas	
15:30	Salida Olímpico - Federados masculino	
15:32	Salida Olímpico - Federadas femenino	
15:34	Salida Olímpico - No federados/as y relevos	
15:30 - 21:30	Servicio de duchas y vestuario	Polideportivo Municipal
18:30 - 19:30	Check-Out (Retirada del material)	Boxes (Platja Gran de Tossa)
20:30	Entrega de premios y cloenda Liga TriTour 2025	Ayuntamiento de Tossa de Mar

MAPA GENERAL

- Segmento de natación
- Segmento de ciclismo Sprint
- Segmento de ciclismo Olímpico
- Segmento carrera a pie



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 triatlón 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 relevos tendrán un dorsal para cada componente).
- Hoja de adhesivos (una pegatina para la bici, una 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 impermeables por si los necesitas.

Recomendamos revisar al momento que la numeración del chip y el dorsal se corresponden.

UBICACIÓN

Ayuntamiento de Tossa de Mar. Av. Pelegrí, 25.

HORARIOS

- Viernes 12 de septiembre, de 17:30 a 20:30
- Sábado 13 de septiembre, de 10:00 a 13:00

DAVIMA
rent a car

dto.
15%
alquiler

CÓDIGO: **WEFEEL25**

#DavimaMobilityPartner



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 utilizará durante la competición. Solo material imprescindible.

HORARIOS

SÁBADO	
SPRINT	OLÍMPIC
13:30 – 14:50	13:30 – 14:50

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

Playa Gran de Tossa de Mar

MATERIAL PARA HACER EL CHECK IN

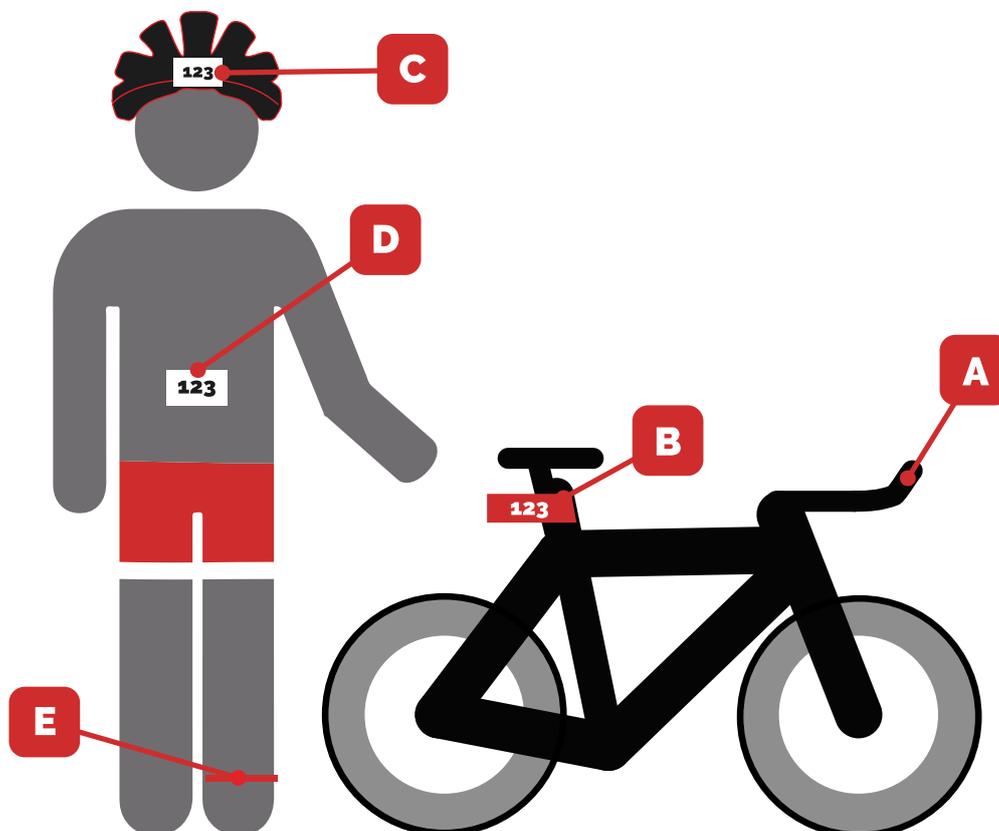
- Chip, colocado en el tobillo.
- Dorsal con cinta porta dorsal o imperdibles. Visible para comprobarlo.
- Gorro de natación, visible para comprobarlo.
- Bicicleta con adhesivo en la tija del asiento sin cuernos o acoples en el manillar.
- Casco de bici con adhesivo colocado (en la parte frontal).
- 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.

CHECK IN

COMO COLOCAR EL MATERIAL

- A. Para las distancias Sprit 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 del casco.
- D. Dorsal:
 - En la natación solo está permitido llevarlo si se puede utilizar el neopreno.
 - 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

- La natación es en el mar
- El guardarropa está ubicado en la playa
- Se debe ir con antelación al punto de inicio del segmento de natación
- Para iniciar la segunda vuelta (olímpico) se debe salir del agua

● OLÍMPICO: 1.500m (2 vueltas de 750m, se debe salir del agua para iniciar la 2º vuelta)

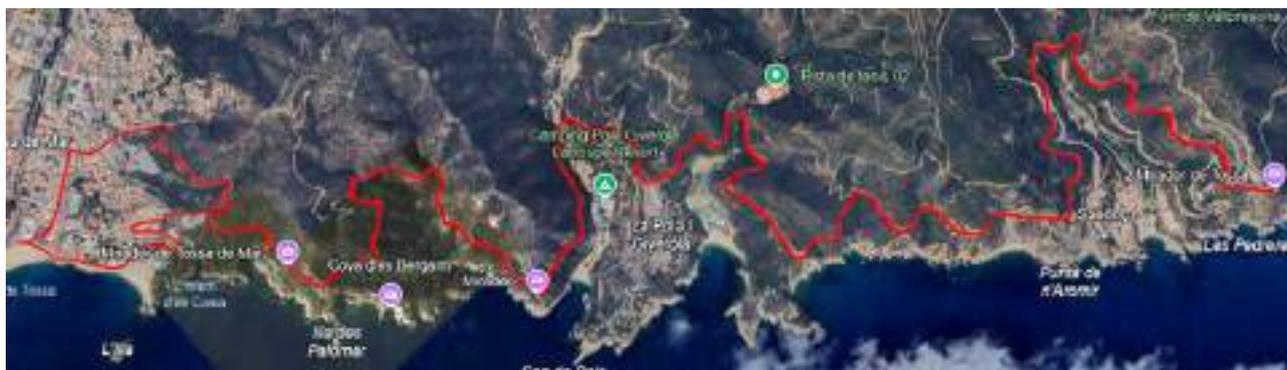
● SPRINT: 750m (1 vuelta)



RECORRIDO CICLISTA

SEGMENTO CICLISTA - SPRINT

- 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 y jueces con una bandera y silbato te indicarán cuándo 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.



SPRINT: 1 volta de 20 km

RECORRIDO CICLISTA

SEGMENTO CICLISTA - 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 y jueces con una bandera y silbato te indicarán cuándo puedes subir o bajar de la bicicleta.
- Habrá un avituallamiento durante el segmento ciclista con agua e isotónico. Se recomienda llevar bidón con agua o bebida isotónica para hidratarse. Recordamos que está PROHIBIDO y es motivo de DESCALIFICACIÓN lanzar bidones fuera de los lugares indicados.



OLÍMPICO: 1 vuelta de 40 km

RECORRIDO CARRERA A PIE

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Cada 2 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.
- **IMPORTANTE! CIRCULAR POR LA IZQUIERDA (A LA INGLESA). EN NINGÚN CASO SE PUEDE CRUZAR LA LÍNEA CENTRAL DE LA CARRETERA.**

SPRINT Y OLÍMPICO



PUNTO IMPORTANTE. INICIO VUELTAS O ENTRADA A META:



SPRINT: 1 vuelta de 5 km

OLÍMPICO: 2 vueltas de 5 km = 10 km



FINISHER

SALUD Y NUTRICIÓN DEPORTIVA



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 respetar 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	
SPRINT	OLÍMPICO
18:30 – 19:30	18:30 – 19:30

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'

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 de su retirada.

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 pie 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.

Habrà una clasificación para los equipos de relevos mixtos, femeninos y masculinos. Habrà 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 descargar tu diploma
- Servicio de vestuarios y duchas después de la prueba al Complex Esportiu del Delta

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

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 galería colaborativa del evento.



Descargar en App Store



Descargar en Google Play

RECOMENDACIONES DE SALUD

Reduce poco a poco el entreno

Después de tantos entrenamientos 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 objetivo 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.