

TRITOUR
DELTEBRE

GUIA DE L'ATLETA

5-6
ABRIL
2025



wefeel
events



www.tritour.cat

ÍNDEX

(Fes clic en qualsevol dels títols de l'índex per anar directament a l'apartat desitjat)

| | |
|-------------------------------|-----------|
| PRESENTACIÓ | 3 |
| PROGRAMA | 4 |
| MAPA GENERAL | 5 |
| TRI EXPO | 6 |
| CHECK IN | 8 |
| RECORREGUT DE NATACIÓ | 10 |
| RECORREGUT CICLISTA | 11 |
| RECORREGUT CURSA A PEU | 15 |
| CHECK OUT | 17 |
| TEMPS DE TALL | 18 |
| EQUIPS DE RELLEUS | 19 |
| SERVEIS PARTICIPANT | 20 |
| RECOMANACIONS DE SALUT | 21 |

PRESENTACIÓ

Els pròxims **5 i 6 d'abril de 2025** a la població de Deltebre (Tarragona) tindrà lloc la X^a edició del **TRIATLÓ DE DELTEBRE** sota les següents distàncies:

| DATA | HORA | MODALITAT | NATACIÓ | CICLISME | CURSA A PEU |
|--------------------|-------|-----------|---------|----------|-------------|
| Dissabte 5 d'abril | 09:00 | SHORT | 950m | 57 km | 10 km |
| | 09:00 | AQUABIKE | 950m | 57 km | - |
| | 08:00 | HALF | 1.900m | 86 km | 20 km |
| Diumenge 6 d'abril | 09:00 | OLÍMPIC | 1.500m | 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 a 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 4 D'ABRIL

| HORA | ACTIVITAT | LOCALITZACIÓ |
|---------------|--|----------------------------------|
| 17:00 - 20:00 | Entrega de dorsals | Pont Lo Passador |
| 18:30 | Xerrada amb Saleta Castro i Lidia Puyals | Pont Lo Passador |
| 19:15 | Presentació Tritour - L'actitud és una decisió. Amb Tito Pueyo | Pont Lo Passador |
| 19:30 | Reunió tècnica Half, Short i Aquabike | Pont Lo Passador |





DISSABTE 5 D'ABRIL

| HORA | ACTIVITAT | LOCALITZACIÓ |
|---------------|--|----------------------------------|
| 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 i 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 |
| 17:00 | Social Run amb Saleta Castro | Pont Lo Passador |
| 17:45 | Presentació Tritour - L'actitud és una decisió. Amb Tito Pueyo | Pont Lo Passador |
| 18:00 | Reunió tècnica Sprint i Olímpic | Pont Lo Passador |

DIUMENGE 6 D'ABRIL

| HORA | ACTIVITAT | LOCALITZACIÓ |
|---------------|--|--------------------------|
| 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 (Federat masculí) | |
| 09:03 | Sortida Triatló Olímpic (Federat femení) | |
| 09:06 | 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 |

MAPA GENERAL

-  Segment de natació
-  Segment de ciclisme
-  Segment de cursa a peu Short i Half
-  Segment de cursa a peu Short, Half, Sprint i Olímpic



TRI EXPO

QUÈ ÉS?

És el recinte on podràs recollir tot el teu material per a poder participar a la prova, com també els obsequis de la prova. També, és l'espai on trobaràs diferents estands de les principals marques vinculades amb el món del Triatló i dels esports de resistència.

A més, disposaràs de la botiga oficial de Wefeel i TriTour, amb merchandising de la prova. L'entrada és gratuïta i està oberta a participants, acompanyants i qualsevol amant de l'esport.

QUÈ NECESSITES PER RECOLLIR EL TEU DORSAL?

Per poder recollir el material has de mostrar el teu DNI i si vols recollir el d'un altre participant has de presentar una autorització o la imatge del DNI a través del telèfon.

Totes les persones federades han de presentar la seva acreditació de federat/da en el moment de recollida de dorsals. En cas contrari, s'haurà d'adquirir l'assegurança de dia.

MATERIAL QUE SE'T LLIURARÀ

- Dorsal (en el cas dels equips de relleus tindran un dorsal per cada membre).
- Full d'adhesius (un adhesiu per la bici, un pel casc i un altre per la motxilla del guarda-roba).
- Casquet de natació (del color de la teva sortida).
- Xip, a retornar al final de la prova (ÉS OBLIGATORI).
- Disposaràs d'imperdibles per si en necessites.

UBICACIÓ

Pont Lo Passador, Deltebre

HORARIS

- Divendres 4 d'abril, de 17:30 a 20:30
- Dissabte 5 d'abril de 06:00 a 07:30 i de 16:00 a 19:00
- Diumenge 6 d'abri, de 07:00 a 08:30

DAVIMA
rent a car

dto.
15%
alquiler

CÓDIGO: **WEFEEL25**

#DavimaMobilityPartner



CHECK IN

QUÈ ÉS?

És l'accés dels i les participants a la zona de boxes o Àrea de transició per fer el control de la bicicleta i el material que utilitzaràs durant la competició. Només material imprescindible.

HORARIS

| DISSABTE | | | DIUMENGE | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| HALF | SHORT | AQUABIKE | OLÍMPIC | SPRINT |
| 06:30 – 07:15 | 06:30 – 08:00 | 06:30 – 08:00 | 07:30 – 08:15 | 07:30 – 09:00 |

IMPORTANT: revisa els horaris específics de la teva modalitat. 10' abans de l'inici de la prova i fins que l'últim participant d'aquella modalitat finalitzi el tram ciclista no es podrà accedir a la zona de transició.

UBICACIÓ

Pont Lo Passador, Deltebre

MATERIAL PER FER EL CHECK IN

- Xip, col·locat al turmell.
- Dorsal amb cinta porta dorsal o imperdibles. Visible per comprovar-lo.
- Casquet de natació, visible per comprovar-lo.
- Bicicleta amb l'adhesiu a la tija del seient. Per a les distàncies Sprint i Olímpic està prohibit portar banyes o acoblaments al manillar.
- Casc de bici amb l'adhesiu col·locat (a la part frontal).
- Roba i calçat (només el què utilitzaràs durant la prova).
- Neoprè (el mateix dia de la prova es comunicarà si se'n pot fer ús).

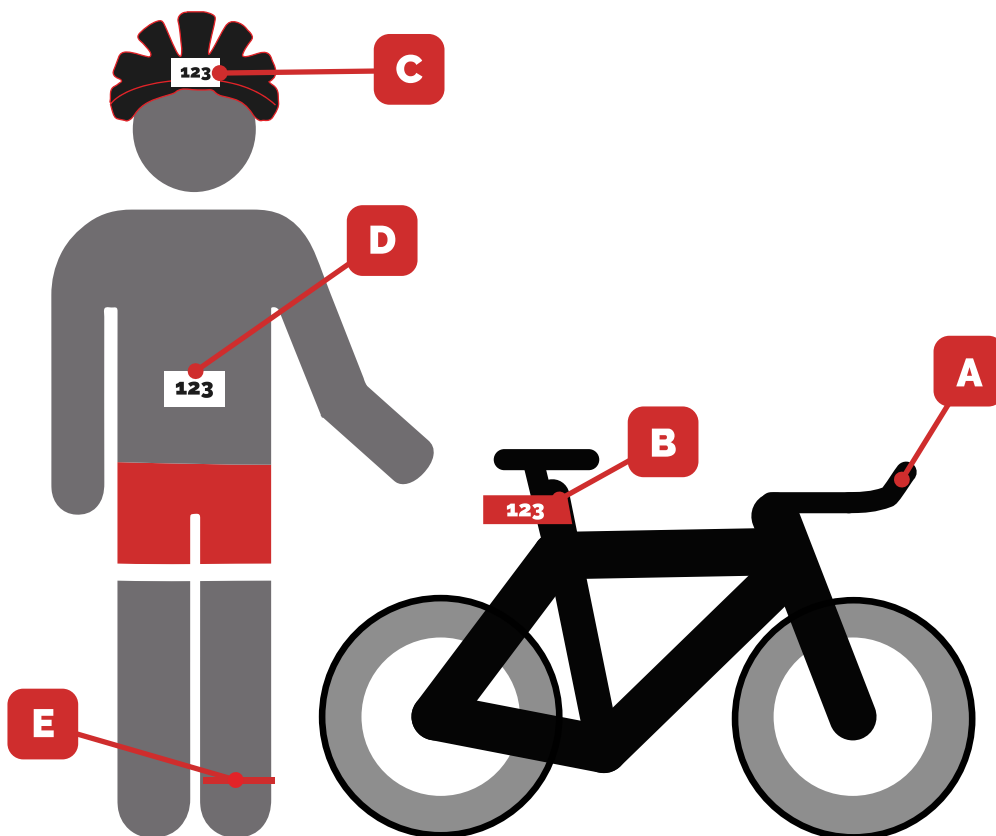
IMPORTANT: a la zona de boxes només es pot accedir exclusivament amb el material que utilitzaràs durant la competició. La resta de material ha de deixar-se en una motxilla al guarda-roba amb l'adhesiu que se t'ha entregat a la recollida de dorsals. El guarda-roba està ubicat a la sortida de natació, en un camió. La recollida del material serà a la Tri Expo una vegada finalitzada la prova. Per a aquells participants de la modalitat relleus, recomanem deixar la bossa directament a la Tri Expo i no a la sortida.



CHECK IN

COM COL·LOCAR EL MATERIAL

- A. Per a les distàncies Sprint i Olímpic està prohibit portar acoblaments i/o banyes al manillar de la bicicleta.
- B. Dorsal adhesiu bici: ha d'anar enganxat a la tija del seient.
- C. Dorsal adhesiu casc: enganxat a la part frontal del casc i al costat esquerre.
- D. Dorsal:
 - A la natació només està permès portar-lo si s'utilitza neoprè.
 - A la bici has de portar-lo a la part posterior (obligatori).
 - A la cursa peu a la part davantera (obligatori).
- E. Xip: ha d'anar col·locat al turmell durant tota la prova i s'ha d'entregar una vegada arribat a meta.



RECORREGUT DE NATACIÓ

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- Es neda a favor de la corrent.
- El guardarroba està ubicat al punt d'inici de la natació i serà un camió de l'organització.
- S'ha d'anar amb antelació al punt d'inici del segment de natació. S'ha de caminar pel carril bici paral·lel al riu fins a trobar la vostra sortida.

HALF: 1.900m

SHORT I AQUABIKE: 950m

OLÍMPIC: 1.500m

SPRINT: 750m



RECORREGUT CICLISTA

SEGMENT CICLISTA - SPRINT I OLÍMPIC

- Està prohibit portar manillar acoblaments i/o banyes al manillar. Es pot participar amb BTT o bicicleta Gravel.
- Està permès anar a roda d'altres participants (drafting permès entre participants de diferent sexe).
- Sempre s'ha de circular per la dreta de la carretera per facilitar l'avançament.
- El punt de muntatge i desmuntatge de la bici estarà senyalitzat amb una línia al terra. Judges amb una bandera i xiulet t'indicaran quan pots pujar o baixar de la bicicleta.
- No hi haurà avituallament durant el segment ciclista per raons de seguretat. Es recomana portar bidó amb aigua o beguda isotònica per hidratar-se.
- Molta precaució en el punt d'incorporació al circuit i d'inici de voltes. A continuació, et mostrem imatge del punt:



- La **línia groga** indica el recorregut que han de fer els/les participants per iniciar el recorregut ciclista.
- La **línia vermella** és el recorregut que han de fer els/les participants que han d'iniciar una nova volta del recorregut ciclista.
- La **línia verda** és el recorregut que han de realitzar els/les participants que ja han realitzat les voltes de ciclisme i han d'accedir a boxes per iniciar la cursa a peu.
- Les **rodones taronges** indiquen la línia de cons que delimita i separa cadascun dels carrils.
- També hi haurà senyalització visible que indicarà la bifurcació i la separació de carrils.

RECORREGUT CICLISTA

SEGMENT CICLISTA – SPRINT I OLÍMPIC

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 180° 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**.

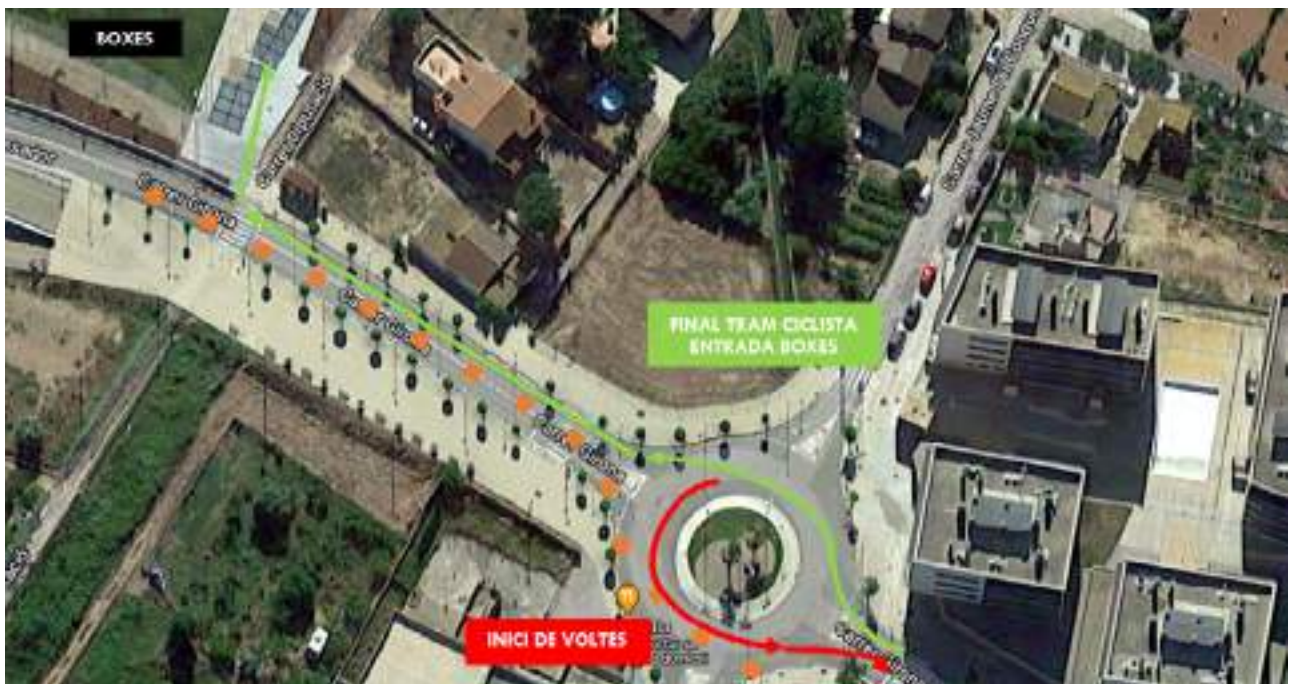


SPRINT: 1 volta de 20 km
OLÍMPIC: 2 voltes de 20 km

RECORREGUT CICLISTA

SEGMENT CICLISTA - HALF, SHORT I AQUABIKE

- Està prohibit l'ús de bicicletes de muntanya.
- Està permès participar amb bicicletes de triatló i portar acoblaments al manillar.
- No està permès anar a roda d'altres participants (drafting).
- Sempre s'ha de circular per la dreta de la carretera per facilitar l'avançament.
- El punt de muntatge i desmuntatge de la bici estarà senyalitzat amb una línia al terra. Judges amb una bandera i xiulet t'indicaran quan pots pujar o baixar de la bicicleta.
- Hi haurà un avituallament al km. 16, 44 i 72. Es recomana portar bidó amb aigua o beguda isotònica per hidratar-se.
- molta precaució en el punt d'incorporació al circuit i d'inici de voltes. A continuació, et mostrem imatge del punt:



- La **línia vermella** és el recorregut que han de fer els/les participants que han d'iniciar una nova volta del recorregut ciclista.
- La **línia verda** és el recorregut que han de realitzar els/les participants que ja han realitzat les voltes de ciclisme i han d'accedir a boxes per iniciar la cursa a peu.
- Les **rodones taronges** indiquen la línia de cons que delimita i separa cadascun dels carrils.
- També hi haurà senyalització visible que indicarà la bifurcació i la separació de carrils.



Junts som l'equip guanyador.



**0%
matèria
grassa**



Vegana ↗

PRO+

Proteïna per als “esportistes de la vida”

Troba'ls a: ametlleriorigen.com

RECORREGUT CICLISTA

SEGMENT CICLISTA – HALF, SHORT I 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) – **FINAL**



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

ASPECTES IMPORTANTS AQUABIKE

Els participants de la modalitat Aquabike faran la sortida conjunta amb els participants de la modalitat Short. 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 creuar la meta (sense la bicicleta).

RECORREGUT CURSA A PEU

ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- Cada 2 km aproximadament, trobaràs un avituallament amb aigua, beguda isotònica i gels
- Està prohibit llençar residus fora dels espais delimitats pels avituallaments. Serà motiu de desqualificació directe del participant que ho faci.
- El recorregut transcorre pel carril bici del Riu Ebre i és sempre en els dos sentits.

SPRINT I OLÍMPIC



SHORT I HALF



SPRINT: 1 volta de 5 km

OLÍMPIC: 2 voltes de 5 km = 10 km

SHORT: 1 volta de 10 km

HALF: 2 voltes de 10 km = 20 km



FINISHER

SALUD Y NUTRICIÓN DEPORTIVA



SUPLEMENTACIÓN
NUTRICIONAL OFICIAL

www.finisher.es



**KERN
PHARMA**

EQUIPO UCI PROTEAM



CHECK OUT

QUÈ ÉS?

És la retirada del material de competició que cada participant ha de fer al finalitzar la prova de la zona de BOX - Àrea de transició. Personal de l'organització s'ubicarà a la porta de sortida del Box – Àrea de Transició per fer el control de verificació del material.

MOLT IMPORTANT: fins que l'últim ciclista participant d'una modalitat no hagi finalitzat el tram ciclista no es podrà realitzar el CHECK OUT dels i les participants d'aquella modalitat - distància. No molestar i respectar el transcurs de la prova a la resta de participants d'altres modalitats que estan encara competint.

MATERIAL PER FER EL CHECK OUT

- Bicicleta amb l'adhesiu numerat a la tija del seient.
- Casc de bici amb els adhesius numerats enganxats.
- Dorsal de la cursa. En cas de perdre'l, necessitaràs el DNI i/o Passaport per a identificar-te.

HORARI

| DISSABTE | | | DIUMENGE | |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| HALF | SHORT | AQUABIKE | OLÍMPIC | SPRINT |
| 12:30 – 14:30 | 12:30 – 14:30 | 12:30 – 14:30 | 11:30 – 13:30 | 11:30 – 13:30 |

IMPORTANT! Fora d'aquest horari es retirarà el material del BOX - Àrea de transició.

TEMPS DE TALL

A continuació, es detallen els temps de tall per cadascuna de les modalitats i segments de la prova.

| | NATACIÓ | CICLISME | CURSA A PEU | TOTAL |
|-----------------|---------|----------|-------------|--------|
| SPRINT | 25' | 1h 05' | 45' | 2h 15' |
| OLÍMPIC | 40' | 1h 50' | 1h 10' | 3h 40' |
| SHORT | 30' | 3h | 1h 30' | 5 h |
| AQUABIKE | 30' | 3h | - | 3h 30' |
| HALF | 1h | 4h 00' | 2h 30' | 7h 30' |

Tots els participants que superin aquests temps de tall seran desqualificats i hauran d'abandonar la prova. En el cas de voler continuar ho faran sota la seva responsabilitat i sense el suport del personal de seguretat i control de la prova.

En el cas que la persona participant vulgui retirar-se de la competició, i sempre que li sigui possible, haurà de comunicar immediatament a l'organització de la seva retirada.

EQUIPS DE RELLEUS

Els equips de relleus poden estar integrats per 2 o 3 persones, poden ser masculins, femenins o mixtes.

Cada component realitzarà un segment, o en el cas de ser 2 components, un d'ells realitzarà 2 segments, siguin o no consecutius, i l'altre membre realitzarà el segment restant.

Cada equip tindrà un dorsal amb el mateix número, un pel ciclista i un pel corredor, i el nedador tindrà un casquet de natació. El ciclista haurà de portar el dorsal a la part posterior i el corredor a la part davantera.

Tots els membres de l'equip han d'entrar junts a la zona de boxes per realitzar el CHECK IN.

Cada equip té un espai delimitat a Boxes on només podran deixar el material que s'utilitzarà durant la prova.

Només es permet entrar a boxes el rellevista, quan l'anterior component de l'equip hagi iniciat el seu segment.

El relleu s'executa al lloc on està penjada la bicicleta a boxes.

Per efectuar el relleu s'ha de lliurar el xip al següent rellevista. El xip ha d'anar col·locat al turmell del membre de l'equip que està en competició.

Tots els components de l'equip podran acompanyar el rellevista que fa la cursa a peu en els últims 80m de la prova per creuar junts la línia d'arribada.

Un cop finalitzada la prova tots els membres de l'equip podran accedir al guarda-roba i avituallament final.

Hi haurà una classificació pels equips de relleus mixtes, femenins i masculins. Hi haurà trofeu pel primer equip classificat en cada categoria.

SERVEIS PARTICIPANT

A la recollida de dorsals, rebràs:

- Samarreta oficial TriTour
- Bossa del participant amb productes locals i dels col·laboradors
- Entrada gratuïta al Complex Esportiu del Delta el divendres, dissabte i diumenge. Per accedir-hi, només has de mostrar el justificant d'inscripció a la prova.

Al creuar la línia d'arribada:

- Medalla finisher
- Bossa d'avitallament final amb beguda i altres productes
- Pels participants de les distàncies Short, Aquabike i Half, degustació d'arròs del Delta a l'avitallament final gràcies a Arròs Montsià
- De manera digital, podràs descarregar-te el teu diploma
- Servei de vestuaris i dutxes després de la prova al Complex Esportiu del Delta

Disposaràs de servei de recuperació a càrrec de AS FISIO I BEMER

Disposaràs d'un servei mèdic per ajudar-te i atendre't en cas que ho necessitis

Seguiment en viu de la prova:

- Consulta els teus temps i segueix en directe la prova amb la APP de Wefeeel Crono!
- Amb l'App de Wefeeel Crono podràs accedir a continguts exclusius del triatló:
 - Resultats en temps real.
 - Informació actualitzada de la cursa.
 - Seguiment en directe dels atletes.
- Ideal pels teus acompanyants o familiars, que podran seguir-te en temps real i rebre notificacions cada vegada que passis per un nou punt de control.
- També podràs tuitejar la teva experiència a la prova directament des de l'app i pujar fotografies a la galeria col·laborativa de l'esdeveniment.



Descarregar a App Store



Descarregar en Google Play

RECOMANACIONS DE SALUT

Redueix mica en mica l'entrenament

Després de tants entrenaments és normal sentir-se cansat. L'entrenament s'ha d'incrementar gradualment perquè no pateixis esgotament prolongat i a mesura que t'acostis a la prova recorda reduir-lo perquè el teu cos pugui restablir-se.

No et passis amb l'esmorzar i no experimentis

El més important perquè l'esmorzar no se't posi malament, tinguis les forces necessàries per afrontar la cursa i sàpigues què et funciona, és la regla de no experimentar.

No és dia per anar d'estrena

Ni sabatilles noves, ni roba nova, ni idees d'última hora. Fes el que has fet durant les últimes setmanes i tot anirà sobre rodes.

Marca't un objectiu aproximat i realista

Encara que sigui el teu debut en el triatló, és convenient sortir amb una idea del temps objectiu que vulguis complir des d'un inici perquè t'ajudarà a mantenir-te concentrat per oblidar-te de la fatiga i el cansament però sense obsessions.

No et desanimis si en algun moment has de reduir el ritme

Cada segment és diferent i possiblement el teu nivell no és el mateix en cadascun d'ells. Per això, si has de reduir el ritme en algun moment de la prova, tranquil, perquè en un altre moment ho recuperaràs.

És la teva cursa, no la dels altres, això és el més important

Ningú més que tu sap com et sents durant la prova, la idea que tenia des d'un principi, l'objectiu establert, etc. Tens i has de fer la teva pròpia cursa. Si has de portar un ritme concret, aferra't a ell encara que hi hagi altres participants que et passin durant la prova. Tu has de mantenir-te ferm i fer el teu pla.

Nutrició

En primer lloc, cal omplir els dipòsits de líquids i glucogen suficient per prendre la sortida sense cap carència. És fonamental, per altra banda, la correcta nutrició i hidratació durant la prova.

És molt important que al llarg de la prova et vagis hidratant. Un cop a la línia d'arribada tindràs un avituallament líquid i sòlid complet per reposar l'energia.

Recorda que si fas ús de suplementació pròpia en cursa és ideal prendre-la seguida de líquid. Per descomptat, és molt aconsellable, gairebé imprescindible, haver provat aquests protocols i els productes específics en entrenaments previs, per si el nostre cos no s'adapta o no els assimila.