

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

**GUIA DE  
L'ATLETA**

**12**  
SETEMBRE  
**2026**



**wefeel**  
events



[www.tritour.cat](http://www.tritour.cat)

# ÍNDEX

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

<b>PRESENTACIÓ</b>	<b>3</b>
<b>PROGRAMA</b>	<b>4</b>
<b>MAPA GENERAL</b>	<b>5</b>
<b>TRI EXPO</b>	<b>6</b>
<b>CHECK IN</b>	<b>8</b>
<b>RECORREGUT DE NATACIÓ</b>	<b>10</b>
<b>RECORREGUT CICLISTA</b>	<b>11</b>
<b>RECORREGUT CURSA A PEU</b>	<b>13</b>
<b>CHECK OUT</b>	<b>15</b>
<b>TEMPS DE TALL</b>	<b>16</b>
<b>EQUIPS DE RELLEUS</b>	<b>17</b>
<b>SERVEIS PARTICIPANT</b>	<b>18</b>
<b>RECOMANACIONS DE SALUT</b>	<b>19</b>

# PRESENTACIÓ

El pròxim **12 de setembre de 2026**, a la població de Tossa de Mar (Girona), tindrà lloc la XV<sup>a</sup> edició del **TRITOUR TOSSA DE MAR** amb les següents distàncies:

DATA	HORA	MODALITAT	NATACIÓ	CICLISME	CURSA A PEU
Dissabte 12 de setembre	15:00	SPRINT	750m	20 km	5 km
	15:30	OLÍMPIC	1.500m	40 km	10 km

Aquest Triatló té com a centre neuràlgic la localitat de TOSSA DE MAR, que pertany a la província de Girona, al cor de la Costa Brava. Situada a la vora del Mar Mediterrani, té una població de 5.800 habitants.

El tram de natació transcorre al Mar Mediterrani. Natació al mar, segment de ciclisme, amb un recorregut exigent per carretera, gaudint de les increïbles vistes que ens ofereix la Costa Brava. Finalment, els triatletes hauran de completar el tram de la cursa a peu, un tram totalment pla que recorre els carrers de la població de Tossa de Mar. L'espectacularitat de la zona emmurallada de Tossa de Mar al fons provoca que milers de persones segueixin de prop cada any aquest fantàstic triatló. En resum, un emplaçament idíl·lic per a la pràctica del triatló i un marc incomparable!

# PROGRAMA

## DIVENDRES 11 DE SETEMBRE

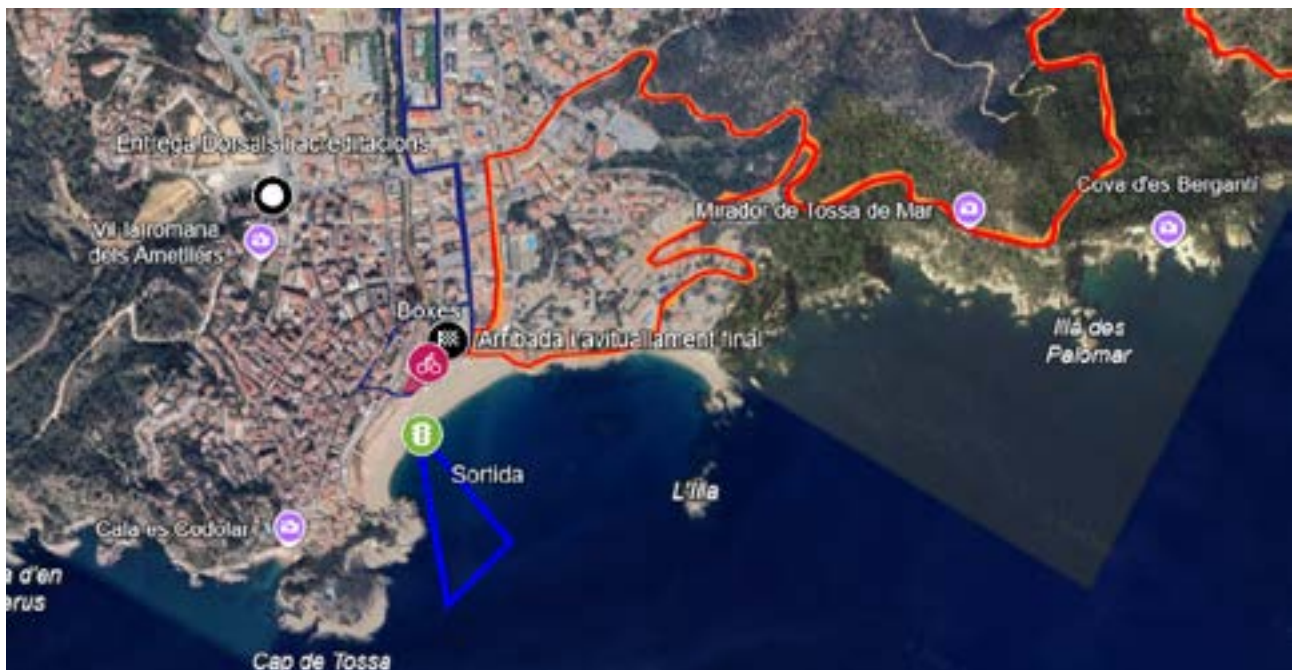
HORA	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
17:00 - 20:00	Entrega de dorsals	<a href="#">Ajuntament de Tossa de Mar</a>

## DISSABTE 12 DE SETEMBRE

HORA	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
10:00 - 13:00	Entrega de dorsals	<a href="#">Ajuntament de Tossa de Mar</a>
13:30 - 14:50	Check-In	<a href="#">Boxes (Platja Gran de Tossa)</a>
15:00	Sortida Sprint - Federats, federades i relleus	
15:02	Sortida Sprint - No federats i no federades	
15:30	Sortida Olímpic - Federats, federades i relleus	
15:32	Sortida Olímpic - No federats/es 1a sortida segons dorsals	
15:34	Sortida Olímpic - No federats/es 2a sortida segons dorsals	
16:00 - 21:30	Servei de dutxes i vestidors	<a href="#">Poliesportiu Municipal</a>
18:30 - 19:30	Check-Out (Retirada del Material)	<a href="#">Boxes (Platja Gran de Tossa)</a>
20:30	Entrega de premis i cloenda Lliga TriTour 2025	<a href="#">Ajuntament de Tossa de Mar</a>

# MAPA GENERAL

- Segment de natació
- Segment de ciclisme Sprint
- Segment de ciclisme Olímpic
- Segment de cursa a peu



# 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 triatló 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.

Recomanem revisar al moment que la numeració del xip i dorsal són els correctes.

## UBICACIÓ

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

## HORARIS

- Divendres 11 de setembre, de 17:00 a 20:00
- Dissabte 12 de setembre de 10:00 a 13:00

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

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

Platja Gran de Tossa de Mar

## MATERIAL PER FER EL CHECK IN

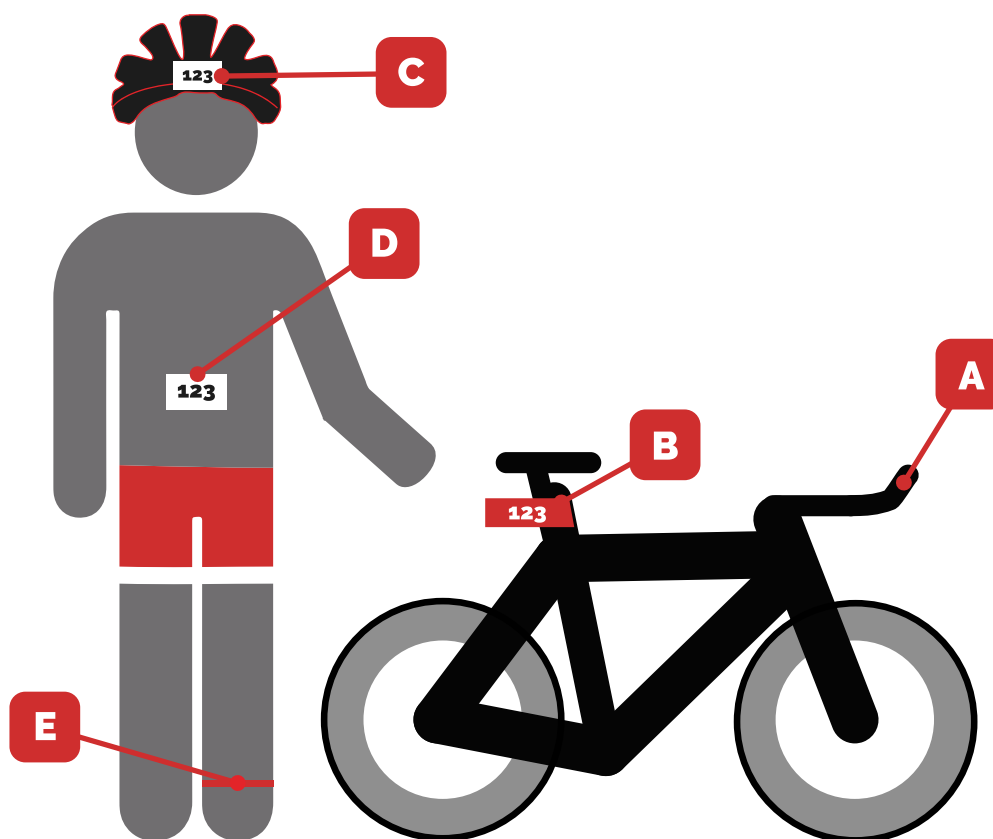
- Xip, col·locat al turmell.
- Dorsal amb cinta porta dorsal o imperdibles. Visible per comprovar-lo.
- Casquet de natació, visible per comprovar-lo.
- Bicicleta amb l'adhesiu a la tija del seient, sense banyes ni acoblament en el manillar.
- Casc de bici amb l'adhesiu col·locat (a la part frontal).
- Roba i calçat (només el que 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.

# 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: un enganxat a la part frontal del casc i l'altre a l'esquerra.
- 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.



# RECORREGUT DE NATACIÓ

## ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- La natació és al mar
- El guardarroba està ubicat davant la platja.
- S'ha d'anar amb antelació al punt d'inici del segment de natació.

- OLÍMPIC: 1.500m (2 voltes de 750 m, s'ha de sortir de l'aigua per iniciar la 2<sup>a</sup> volta)
- SPRINT: 750m (1 volta)



# RECORREGUT CICLISTA

## SEGMENT CICLISTA - SPRINT

- Està prohibit portar acoblaments i/o banyes al manillar. La prova està dissenyada per a bicicletes de carretera. També es permet participar-hi amb bicicletes BTT o 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'indicanan 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.

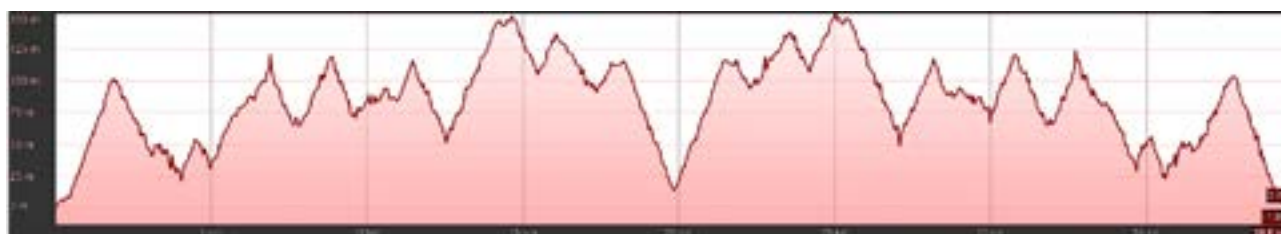
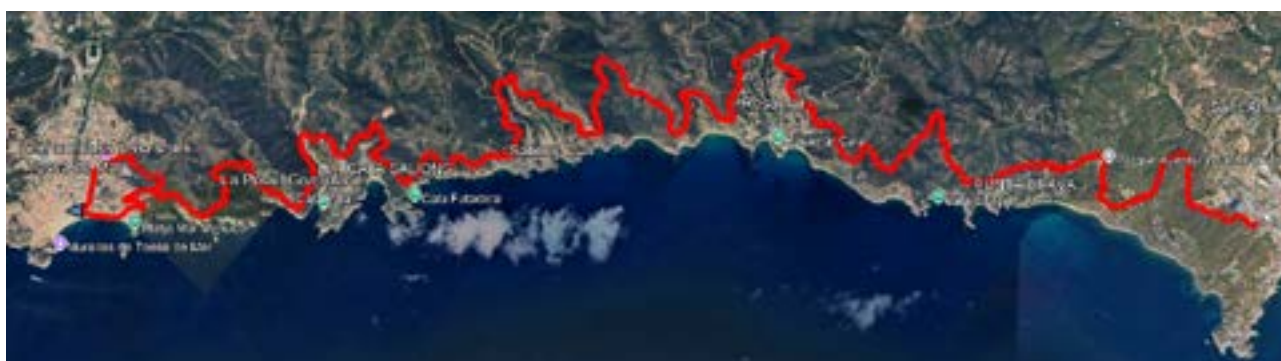


**SPRINT:** 1 volta de 20 km

# RECORREGUT CICLISTA

## SEGMENT CICLISTA - OLÍMPIC

- Està prohibit portar acoblaments i/o banyes al manillar. La prova està dissenyada per a bicicletes de carretera. També es permet participar-hi amb bicicletes BTT o 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'indicaràn quan pots pujar o baixar de la bicicleta.
- Hi haurà un avituallament durant el segment ciclista amb aigua i isotònic. Es recomana portar bidó amb aigua o beguda isotònica per hidratar-se. Recordem que està PROHIBIT i és motiu de DESQUALIFICACIÓ llançar els bidons fora dels llocs indicats.



OLÍMPIC: 1 volta de 40 km

# 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.
- **IMPORTANT! CIRCULAR PER L'ESQUERRA (A L'ANGLESA). EN CAP CAS ES POT CREUAR LA LÍNIA CENTRAL DE LA CARRETERA.**

## SPRINT I OLÍMPIC



## PUNT IMPORTANT. INICI VOLTES O ENTRADA A META:



**SPRINT:** 1 volta de 5 km

**OLÍMPIC:** 2 voltes de 5 km = 10 km



**FINISHER**

SALUD Y NUTRICIÓN DEPORTIVA



SUPLEMENTACIÓN  
NUTRICIONAL OFICIAL

[www.finisher.es](http://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 de 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	
SPRINT	OLÍMPIC
18:30 – 19:30	18:30 – 19:30

**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
<b>SPRINT</b>	25'	1h 05'	45'	2h 15'
<b>OLÍMPIC</b>	45'	1h 45'	1h 10'	3h 40'

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 de xip el següent rellevista. El xip ha d'anar col·locat el turmell del component 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 col·laboradors

## Al creuar la línia d'arribada:

- Medalla finisher
- Bossa d'avituellament final amb beguda i altres productes
- De manera digital, podràs descarregar-te el teu diploma
- Servei de vestuaris i dutxes després de la prova al Poliesportiu Municipal

## 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 Wefeel Crono!
- Amb l'App de Wefeel 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.