

**TRI**   
**TOUR**  
PONT DE SUERT

# GUIA DE L'ATLETA

**5**  
JULIOL  
**2026**



**wefeel**  
events



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

# ÍNDIX

(Fes clic en 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>9</b>
<b>RECORREGUT CICLISTA</b>	<b>10</b>
<b>RECORREGUT CURSA A PEU</b>	<b>14</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 **5 de juliol de 2025** a la població del Pont de Suert (Lleida), tindrà lloc la XX<sup>a</sup> edició del **TRITOUR EL PONT DE SUERT** amb les següents distàncies:

DATA	HORA	MODALITAT	NATACIÓ	CICLISME	CURSA A PEU
Diumenge 5 de juliol	07:30	SHORT	950m	60 km (+1200m)	10 km
	07:30	AQUABIKE	950m	60 km (+1200m)	-
	08:00	OLÍMPIC	1.500m	33 km	10 km
	09:00	SPRINT	750m	20 km	5 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'alçada i a la vora del riu Noguera Ribagorçana, té una població de 2.200 habitants.

El tram de natació transcorre a l'estany d'Escalles, 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 i Aquabike 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!

# PROGRAMA

## DISSABTE 4 DE JULIOL

HORA	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
15:00 - 20:00	Entrega de dorsals	Poliesportiu
19:30	Reunió tècnica Sprint, Olímpic, Short i Aquabike	Poliesportiu

## DIUMENGE 5 DE JULIOL

HORA	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
06:00 - 08:30	Entrega de dorsals	Poliesportiu
06:00 - 08:15	Check-In BOX 2	Boxes 2 (Camp de Fútbol)
06:30 - 08:45	Check-In BOX 1	Boxes 1 (Camp de Tir)
07:30	Sortida Triatló Short i Aquabike	
08:00	Sortida Triatló Olímpic (Masculí)	
08:02	Sortida Triatló Olímpic (Femení)	
09:00	Sortida Triatló Sprint (Masculí)	
09:02	Sortida Triatló Sprint (Femení)	
12:30	Entrega de premis	Poliesportiu
11:00 - 14:00	Check Out (Retirada de Material)	Boxes 2 (Camp de Fútbol)

# MAPA GENERAL

- Segment de natació
- Segment de ciclisme Sprint i Olímpic
- Segment de ciclisme Short, Aquabike
- 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 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

Poliesportiu municipal, El Pont de Suert

## HORARIS

- Dissabte 4 de juliol, de 17:00 a 20:00
- Diumenge 5 de juliol, de 06:00 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

DIUMENGE			
BOX 1			
AQUABIKE	SHORT	OLÍMPIC	SPRINT
06:30 – 07:15	06:30 – 07:15	07:15 – 07:45	07:45 – 08:45
BOX 2			
AQUABIKE	SHORT	OLÍMPIC	SPRINT
06:00 – 06:45	06:00 – 06:45	06:45 – 07:15	07:15 – 08:15

**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

BOX 2 - Camp de fútbol

BOX 1 - Camp de tir (sortida natació)

## 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.
- Casc de bici amb l'adhesiu col·locat (a la part frontal i esquerra).
- Roba i calçat (només el que utilitzaràs durant la prova).
- Neoprè (el mateix dia de la prova es comunicarà si es pot fer ús).

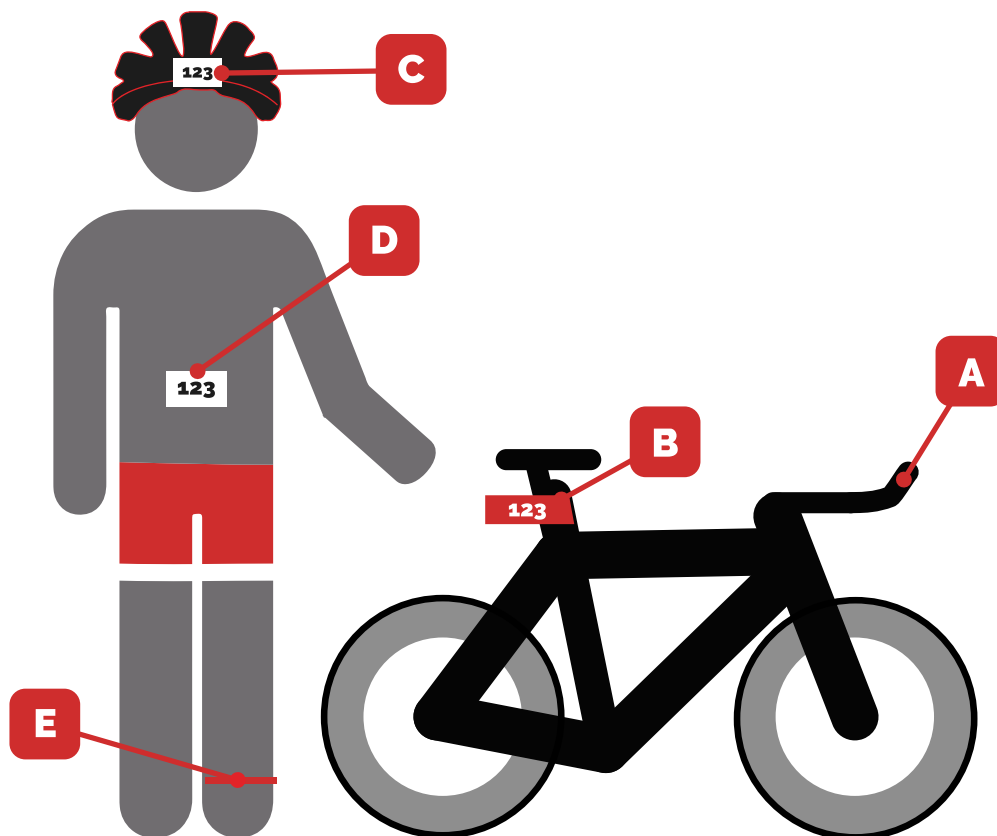
**IMPORTANT:** a la zona de boxes només es pot accedir exclusivament amb el material que utilitzaràs durant la competició. La resta de material ha de deixar-se en una motxilla al guarda-roba amb l'adhesiu que se t'ha entregat a la recollida de dorsals. El guarda-roba està ubicat a la sortida de natació, 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 al BOX 1.

A l'entrega de dorsals se't farà entrega d'una bossa numerada amb el teu dorsal. La necessitaràs al BOX 1, i un cop finalitzada la natació, hauràs de posar tot el teu material a dins per més tard recollir-ho a la zona d'arribada.

# 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 i esquerra del casc.
- D. Dorsal:
  - A la natació només estar permès portar-lo si s'utilitza neoprè.
  - A la bici has de portar-lo a la part posterior (obligatori).
  - A la cursa a peu a la part davantera (obligatori).
- E. Xip: ha d'anar col·locat al turmell durant tota la prova.



# RECORREGUT DE NATACIÓ

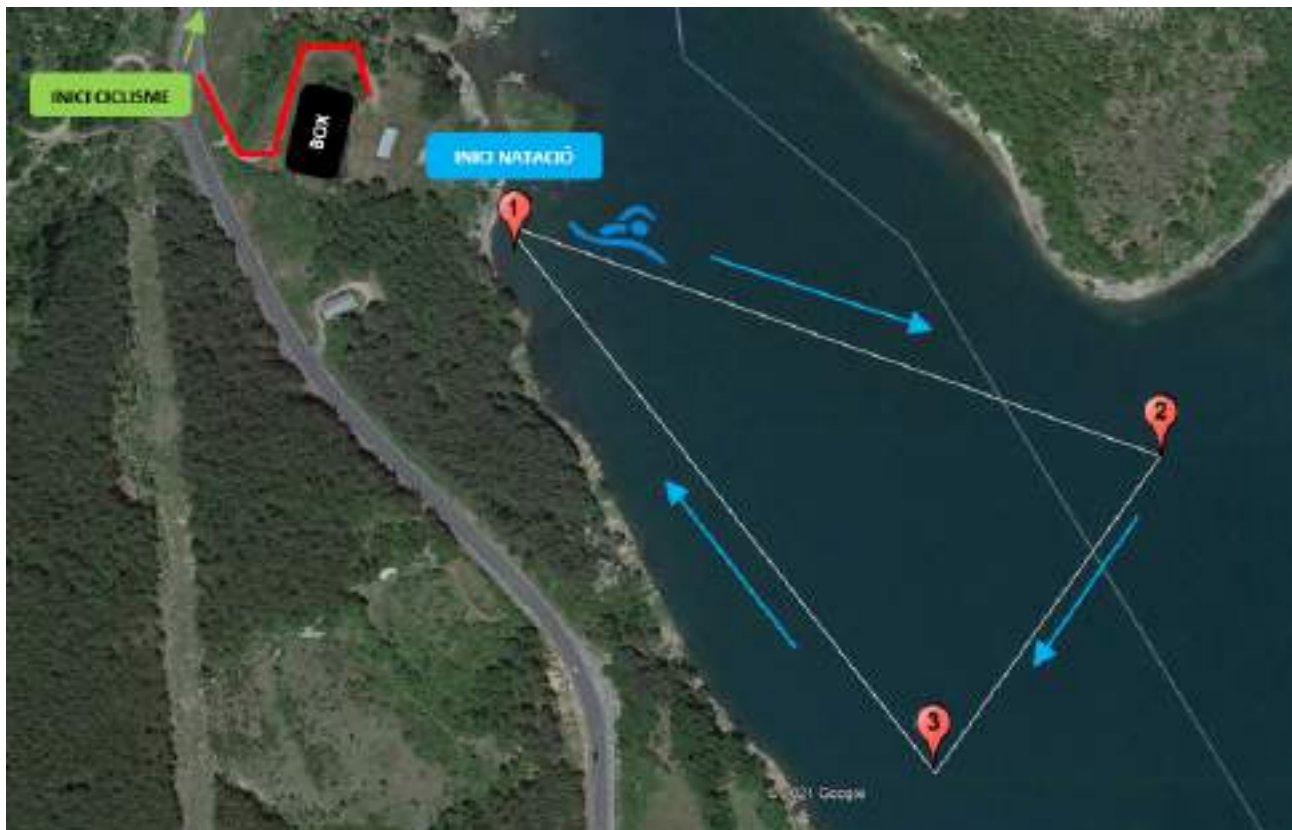
## ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- 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. No és possible accedir-hi en cotxe.

**SHORT I AQUABIKE:** 950m

**OLÍMPIC:** 1.500m (2 voltes de 750m)


**SPRINT:** 750m



# RECORREGUT CICLISTA

## SEGMENT CICLISTA - SPRINT I OLÍMPIC

- Està prohibit portar 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.

 Recorregut Sprint (20km)

 Recorregut Olímpic (33km)



**SPRINT:** 1 volta de 20 km  
**OLÍMPIC:** 2 voltes, en total 33 km

# RECORREGUT CICLISTA

## SEGMENT CICLISTA - 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 i 44. Es recomana portar bidó amb aigua o beguda isotònica per hidratar-se.



Recorregut Short i Aquabike (2 voltes, 60km i +1.200m)



**SHORT:** 2 voltes de 28,5 km = 57 km  
**AQUABIKE:** 2 voltes de 28,5 km = 57 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, has de deixar el teu material al teu lloc de boxes i dirigir-te 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 per la vora del riu Noguera Ribagorçana



**SPRINT:** 2 voltes de 2,5 km = 5 km

**OLÍMPIC:** 4 voltes de 2,5 km = 10 km

**SHORT:** 4 voltes de 2,5 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 encara estan 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

DIUMENGE			
AQUABIKE	SHORT	OLÍMPIC	SPRINT
14:00 – 16:00	14:00 – 16:00	10:15 – 12:15	11:15 – 13:15

**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'
<b>SHORT</b>	30'	4h 30'	1h 15'	6h 15'
<b>AQUABIKE</b>	30'	4h 30'	-	4h 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 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 en el lloc on està penjada la bicicleta a boxes.

Per efectuar el relleu s'ha de lliurar de xip al següent rellevista. El xip ha d'anar col·locat al tornell 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 crear 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 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.