

GUÍA DEL ATLETA

11 - 12 de Abril 2026



TRITOUR

wefeel
events



www.tritour.cat

ÍNDICE

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

3 PRESENTACIÓN

4 PROGRAMA

5 LIGA TRITOUR

6 MAPA GENERAL

7 TRI EXPO

9 CHECK IN

11 RECORRIDO DE NATACIÓN

12 RECORRIDO CICLISTA

17 RECORRIDO CARRERA A PIE

19 CHECK OUT

20 TIEMPOS DE CORTE

21 EQUIPOS DE REVELO

22 SERVICIOS PARTICIPANTE

23 TIPS DE SALUD

PRESENTACIÓN

Este Triatlón tiene como centro neurálgico la localidad de Deltebre, que pertenece a la provincia de Tarragona, en la comarca del Baix Ebre. Deltebre es la población más cercana a la desembocadura del Río Ebro.

La prueba se ubica en la zona del puente Lo Passador y transcurre por el Río Ebro, las bonitas y tranquilas carreteras anchas y totalmente llanas de la zona y finalmente por el carril bici que va paralelo al río para acabar bajo el mismo puente el Pasador. Un lugar muy especial y bonito que hace que esta prueba se dispute en un marco incomparable.

Los próximos 11 y 12 de abril de 2026 en la población de Deltebre (Tarragona) tendrá lugar la XIª edición del TRIATLÓN DE DELTEBRE bajo las siguientes distancias:

FECHA	HORA	MODALIDAD	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE
Sábado 11 Abril	09:00	SHORT	950m	57 km	10 km
Sábado 11 Abril	09:00	AQUABIKE	950m	57 km	-
Sábado 11 Abril	08:00	HALF	1.900m	86 km	20 km
Domingo 12 Abril	09:00	OLÍMPICO	1.500m	38 km	10 km
Domingo 12 Abril	09:40	SPRINT	750m	20 km	5 km



PROGRAMA

VIERNES 10 DE ABRIL

HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
16:00 - 20:00	Entrega de dorsales	Pont Lo Passador
19:00	Presentación Tritour - La actitud es una decisión - Tito Pueyo	Pont Lo Passador
19:30	Reunión técnica Half, Short y Aquabike	Pont Lo Passador

SÁBADO 11 DE ABRIL

HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
06:00 - 07:30	Entrega de dorsales	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	Salida Triatlón Half	
09:00	Salida Triatlón Short & Aquabike	
12:30 - 14:30	Check Out (Retirada de Material)	Boxes (Pont Lo Passador)
13:00	Entrega de premios	Pont Lo Passador
16:00 - 19:00	Entrega de dorsales	Pont Lo Passador
17:30	Charla con @mariafontanalsicoll y @lauraafrigoo	Pont Lo Passador
18:00	Presentación Tritour - La actitud es una decisión - Tito Pueyo	Pont Lo Passador
18:15	Reunión técnica Sprint y Olímpico	Pont Lo Passador
19:00	Cierre	Pont Lo Passador

DOMINGO 12 DE ABRIL

HORA	ACTIVIDAD	LOCALIZACIÓN
07:00 - 08:30	Entrega de dorsales	Pont Lo Passador
07:30 - 08:15	Check-In Olímpico	Boxes (Pont Lo Passador)
08:15 - 09:00	Check-In Sprint	Boxes (Pont Lo Passador)
09:00	Salida Triatlón Olímpico (Masculino federado)	
09:03	Salida Triatlón Olímpico (Femenino federado)	
09:06	Salida Triatlón Olímpico (No federados/as y relevos)	
09:40	Salida Triatlón Sprint (Federados/as)	
09:43	Salida Triatlón Sprint (No federados/as y Relevos)	
11:30 - 13:30	Check Out (Retirada de Material)	Boxes (Pont Lo Passador)
12:00	Entrega de premios	Pont Lo Passador

LIGA TRITOUR

¿QUÉ ES?

TriTour es un circuito de triatlones en formato de Liga que engloba 4 pruebas en diferentes localidades de Cataluña.

PRUEBAS DEL CIRCUITO 2026

- Deltebre, 11 y 12 de Abril
- Cambrils, 14 de Junio
- Pont de Suert, 5 de Julio
- Tossa de Mar, 12 de Septiembre

FUNCIONAMIENTO DE LA LIGA

1. Para optar a los premios de la clasificación general, es obligatorio participar en 3 de las 4 pruebas del circuito.
2. Todos los participantes que sean finishers en las 4 pruebas, recibirán un premio especial.
3. A cada triatleta le contarán los puntos obtenidos en las pruebas que haya completado.
Todas las pruebas puntúan igual.
4. Sistema de puntuación por posición:

POSICIÓN	PUNTUACIÓN
1° – 5°	500 puntos (-50 por posición)
6° – 10°	-25 puntos por posición
11° – 20°	-20 puntos por posición
21° – 30°	-15 puntos por posición
31° – 40°	-10 puntos por posición
41° – 50°	-5 puntos por posición
51° endavant	-1 puntos por posición

CATEGORÍAS

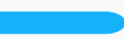
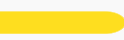

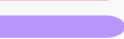
Edad calculada a 31 de diciembre de 2026:

- Juvenil (16-17 años): 2010 – 2009
- Júnior (18-19 años): 2008 – 2007
- Sub23 (20-23 años): 2006 – 2003
- Sénior (24-39 años): 2002 – 1987
- Veteranos 1 (40-49 años): 1986 – 1977
- Veteranos 2 (50-59 años): 1976 – 1967
- Veteranos 3 (60+ años): 1966 y anteriores

PREMIOS

Al finalizar la Liga, los **3 primeros clasificados de cada categoría** (hombres y mujeres) recibirán uno de los 42 premios exclusivos, con un valor de hasta **550€**, que incluyen inscripciones gratuitas al TriTour 2027 y obsequios de nuestros colaboradores.

MAPA GENERAL

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



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 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 imperdibles por si los necesitas.

UBICACIÓN

Pont Lo Passador, Deltebre

HORARIOS

- Viernes 10 de abril, de 17:30 a 20:30
- Sábado 11 de abril de 06:00 a 07:30 y de 16:00 a 19:00
- Domingo 12 de abril, de 07:00 a 08:30



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			DOMINGO	
HALF	SHORT	AQUABIKE	OLÍMPICO	SPRINT
06:30 – 07:15	06:30 – 08:00	06:30 – 08:00	07:30 – 08:15	07:30 – 09:00

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

UBICACIÓN

Pont Lo Passador, Deltebre

MATERIAL PARA HACER EL CHECK IN

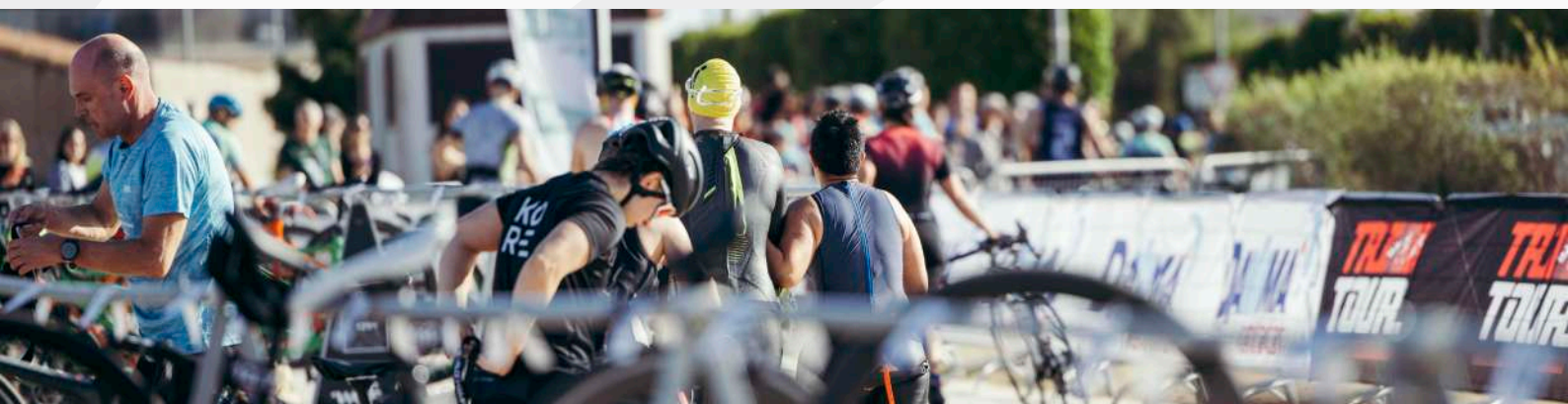
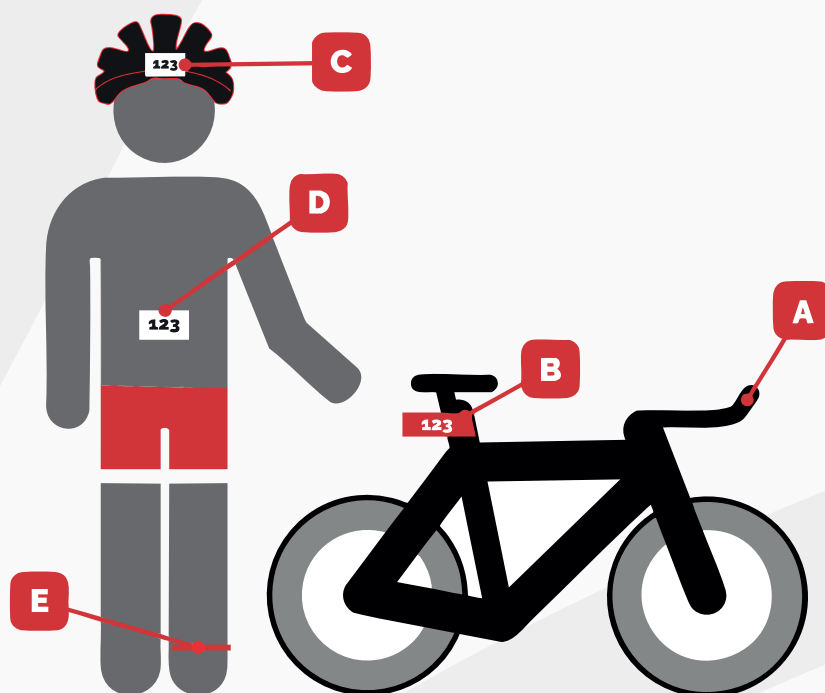
- Chip, colocado en el tobillo.
- Dorsal con cinta porta dorsal o imperdibles. Visible para comprobarlo.
- Gorro de natación, visible para comprobarlo.
- Bicicleta con el adhesivo en la tija del asiento. Sprint y Olímpico: sin cuernos o acoples en el manillar.
- Casco de bici con adhesivo colocado en la parte frontal.
- 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 relevos recomendamos dejar el material directamente en la Tri Expo, y no en el camión de la salida, ya que la recogida de material será unavez finalizada la prueba.

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 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 y debe ser devuelto una vez cruzada la línea de meta.



RECORRIDO NATACIÓN

ASPECTOS A TENER EN CUENTA

- Se nada a favor de la corriente.
- El guardarropa está ubicado en el punto de inicio de la natación y será un camión de la organización. Para los equipos de relevos, recomendamos dejar la mochila directamente en el guardarropa de la Tri Expo.
- Se debe ir con antelación al punto de inicio del segmento de natación. Para llegar hasta allí, caminar por el carril bici paralelo al río hasta encontrar tu salida.

 HALF: 1.900m

 SHORT Y AQUABIKE: 950m

 OLÍMPICO: 1.500m

 SPRINT: 750m



RECORRIDO CICLISTA

SEGMENTO CICLISTA - SPRINT Y OLÍMPICO

- Está prohibido llevar en el manillar acoples o cuernos. La prueba está diseñada para bicicletas de carretera. También se permite participar con bicicletas 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 señalado con una línea en el suelo. 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.
- Mucha precaución en el punto de incorporación al circuito y al inicio de vueltas. A continuación, te mostramos la imagen del punto:



La línea amarilla indica el recorrido que deben de realizar los/las participantes para iniciar el recorrido ciclista.

La línea roja es el recorrido que deben de realizar los/las participantes que tienen que iniciar una nueva vuelta del recorrido ciclista.

La línea verde es el recorrido que deben de realizar los/las participantes que ya han realizado todas las vueltas de ciclismo y deben acceder a boxes para iniciar la carrera a pie.

Los círculos naranja indican la línea de conos que delimita y separa cada uno de los carriles.

También habrá señalización visible que indicará la bifurcación y la separación de carriles.

RECORRIDO CICLISTA

SEGMENTO CICLISTA – SPRINT Y OLÍMPICO

INICIO – Esplanada al lado de pont “Lo passador” (Deltebre) – Av. Girona – Giro izquierda PK 12 de la Ctra. TV-3454 (dirección Amposta) – Seguir por la Ctra. TV-3454 – Punto de retorno (PK 2,7 de la ctra. TV-3454) – TV-3454 (dirección Riumar) – Giro a la derecha PK 12 de la Ctra. TV-3454 (en este cruce de la TV-3454 con c/ Girona los participantes del Olímpico a la 1ª vuelta hacen giro de 180° para volver por la TV-3454 dirección Amposta y los del Sprint cogen Av. Girona dirección al Pont) – Av. Girona – Parque de bicicletas – **FINAL**.

SPRINT: 1 vuelta de 20 km
OLÍMPICO: 2 vueltas de 20 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 permitido ir a rueda de otros participantes (drafting prohibido).
- Siempre se debe circular por la derecha de la carretera para facilitar el adelantamiento.
- El punto de montaje y desmontaje de la bici estará señalado 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.
- Mucha precaución en el punto de incorporación al circuito e inicio de vueltas. A continuación, te mostramos la imagen del punto:



- La línea roja es el recorrido que deben de hacer los/las participantes que deben iniciar una nueva vuelta en el recorrido ciclista.
- La línea verde es el recorrido que deben de realizar los/las participantes que ya han realizado las vueltas de ciclismo y deben acceder a boxes para iniciar la carrera a pie.
- Los círculos naranja indican la línea de conos que delimita y separa cada uno de los carriles.
- También habrá señalización visible que indicará la bifurcación y separación de carriles.



**Junts som l'equip
guanyador.**



PRO+

Proteïna per als "esportistes de la vida"

Troba'ls a: ametlleroigen.com

RECORRIDO CICLISTA

SEGMENTO CICLISTA – HALF, SHORT Y AQUABIKE

INICIO – Esplanada al lado de pont “Lo passador” (Deltebre) – Av. Girona – Giro a la derecha PK 12 de la Ctra. TV-3454 (dirección Riumar) – Seguir por la Ctra. TV-3454 – Punto de retorno (PK 13 de la ctra. TV-3454) – TV-3454 (dirección Amposta) – Giro a la derecha PK 8,3 de la Ctra. TV-3454– TV3454a (Dirección la Aldea) – Camino del Lligallo de Victòria – Punto de retorno en el PK 4,5 de la Ctra. T-340 – Camino del Lligallo de Victòria (dirección Jesús i Maria) - TV - 3454a - Giro a la derecha en el PK 8,3 de la ctra. TV-3454 – TV-3454 (dirección Amposta) - Punto de retorno PK 1 de la ctra. TV-3454 – TV-3454 (Dirección Riumar) – Giro a la derecha en el PK 12 de la Ctra. TV-3454 – Av. Girona – Cruïlla Av. Girona con c/ Jaume I el Conqueridor (Rotonda) – **FINAL**



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 pasan 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 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 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 carril bici del Río Ebro y es siempre en los dos sentidos.

SPRINT Y OLÍMPICO



SHORT Y HALF



SPRINT: 1 vuelta de 5 km
OLÍMPICO: 2 vueltas de 5 km = 10 km
SHORT: 1 vuelta de 10 km
HALF: 2 vueltas de 10 km = 20 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.

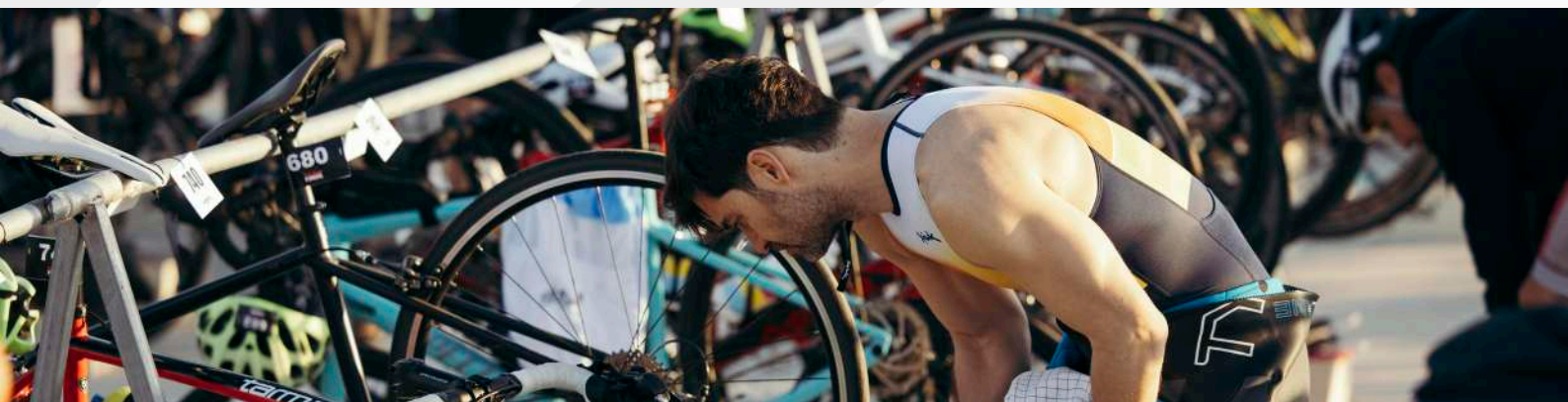
MATERIAL PARA HACER EL CHECK OUT

- 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			DOMINGO	
HALF	SHORT	AQUABIKE	OLÍMPICO	SPRINT
12:30 – 14:30	12:30 – 14:30	12:30 – 14:30	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	40'	1h 50'	1h 10'	3h 40'
SHORT	30'	3h	1h 30'	5h
AQUABIKE	30'	3h	-	3h 30'
HALF	1h	4h	2h 30'	7h 30'

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 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.
- Habrá una clasificación para los equipos de relevos 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
- Entrada gratuita al Complejo Deportivo del Delta el viernes, sábado y domingo. Para acceder allí, únicamente debes mostrar el justificante de inscripción a la prueba

AL CRUZAR LA LÍNEA DE LLEGADA:

- Medalla finisher
- Bolsa de avituallamiento final con bebida y otros productos
- Para los participantes de las distancias Short, Aquabike y Half, degustación de arroz del Delta en el avituallamiento final gracias a Arròs Nomen.
- 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 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 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 entrenamiento 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.

COLABORACIONES

COLABORACIÓN REMOR & MENSTRUAL POINT

Esta colaboración nace con el objetivo de promover un deporte más inclusivo, sostenible y consciente. A través del contacto con la naturaleza y el compromiso social, se plantea la necesidad de reconectar con valores esenciales como el respeto, la igualdad y la sostenibilidad.

¿QUÉ ES REMOR RUN&RESPECT?

REMOR Run&Respect es una iniciativa comprometida con el deporte sostenible y responsable, que promueve la conexión con la naturaleza, el respeto por el entorno y la inclusión social mediante acciones en eventos deportivos.

¿QUÉ ES MENSTRUAL POINT?

Menstrual Point es un proyecto que promueve el acceso a productos menstruales saludables y sostenibles, con el objetivo de normalizar la menstruación y hacer estos productos accesibles en espacios públicos, impulsando además un cambio en su percepción social.

VALORES QUE SE PROMUEVEN

Uno de nuestros principales objetivos es transmitir tantos valores como sea posible. La concienciación, el empoderamiento, el aprendizaje, el ejemplo, el trabajo, la igualdad, la colaboración, los derechos, el esfuerzo, la sostenibilidad y el respeto son los motivos que nos impulsan con fuerza a alcanzarlos.

ACCIONES PRINCIPALES

- Instalación de dispensadores con productos menstruales ecológicos (algodón orgánico).
- Creación de espacios adaptados para la higiene menstrual:
 - Cabina REMOR Run&Respect: construida con materiales reutilizados, equipada con dispensador, lavabo, jabón y espacio para la gestión menstrual.
 - Carretó REMOR móvil: punto flexible de acceso a productos dentro del recinto.
- Implementación del concepto #menstrualmentresponsable en el evento.

IMPACTO

Mejora la experiencia de las participantes, fomenta la sostenibilidad y contribuye a normalizar la menstruación en el deporte, promoviendo una mayor igualdad e inclusión.

Esta iniciativa forma parte de un cambio social necesario: normalizar la menstruación y garantizar que ninguna persona quede desatendida durante una competición. Porque el deporte debe ser un espacio inclusivo, justo y respetuoso para todas las personas.


Aquesta cursa és
Menstrualment Responsable®

