

# GUIA DE L'ATLETA

14 de Juny 2026



**TRITOUR**

*wefeel*  
events



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

# ÍNDEX

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

**3**

PRESENTACIÓ

**13**

RECORREGUT CURSA A PEU

**4**

PROGRAMA

**15**

CHECK OUT

**5**

TRI EXPO

**16**

TEMPS DE TALL

**7**

CHECK IN

**17**

EQUIPS DE RELLEUS

**10**

RECORREGUT DE NATACIÓ

**18**

SERVEIS PARTICIPANTS

**11**

RECORREGUT CICLISTA

**19**

RECOMANACIONS DE SALUT

# PRESENTACIÓ

Aquest triatló té com a centre neuràlgic la localitat costanera de Cambrils, situada a la comarca del Baix Camp, a la província de Tarragona. Un indret ideal per a la pràctica del triatló, on la qualitat organitzativa i les característiques del recorregut fan d'aquesta prova una elecció perfecta tant per a qui vulgui debutar en aquesta disciplina com per a qui busqui superar-se i millorar la seva marca personal.

La prova combina una natació al mar Mediterrani, un circuit de bicicleta totalment pla i ràpid al costat del mar, i un segment de cursa a peu pel passeig marítim, envoltat de palmeres, bon ambient i l'essència mediterrània. Un cap de setmana esportiu complet, en un entorn privilegiat i amb tots els ingredients perquè sigui una experiència inoblidable.

El pròxim 14 de juny de 2026, a la població de Cambrils (Tarragona), tindrà lloc el TRITOUR CAMBRILS amb les següents distàncies:

DATA	HORA	MODALITAT	NATACIÓ	CICLISME	CURSA A PEU
Diumenge 14 de juny	8:00	SPRINT	750m	20 km	5 km
	8:15	OLÍMPIC	1.500m	40 km	10 km



# PROGRAMA

## DISSABTE 13 DE JUNY

HORA	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
14:00 - 19:00	Entrega de dorsals	Parc del Pescador
19:30	Briefing tècnic SPRINT & OLÍMPIC	Hotel Mónica

## DIUMENGE 14 DE JUNY

HORA	ACTIVITAT	LOCALITZACIÓ
06:00 - 07:45	Entrega de dorsals	Parc del Pescador
06:00 - 07:45	Check-In Sprint	Parquing Parc del Pescador
06:00 - 07:45	Check-In Olímpic	Parquing Parc del Pescador
8:00	Sortida Sprint - Masculí	Platja Horta de Santa Maria
8:02	Sortida Sprint - Femení i Relleus	Platja Horta de Santa Maria
8:15	Sortida Olímpic - Masculí	Platja Horta de Santa Maria
8:17	Sortida Olímpic - Femení i Relleus	Platja Horta de Santa Maria
11:30	Entrega de premis	Parc del Pescador
11:30 - 12:30	Check-Out (Retirada del Material)	Boxes
10:00 - 14:00	Servicio de duchas y vestuarios en el Polideportivo municipal	Pl. Ajuntament, 1

# 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.

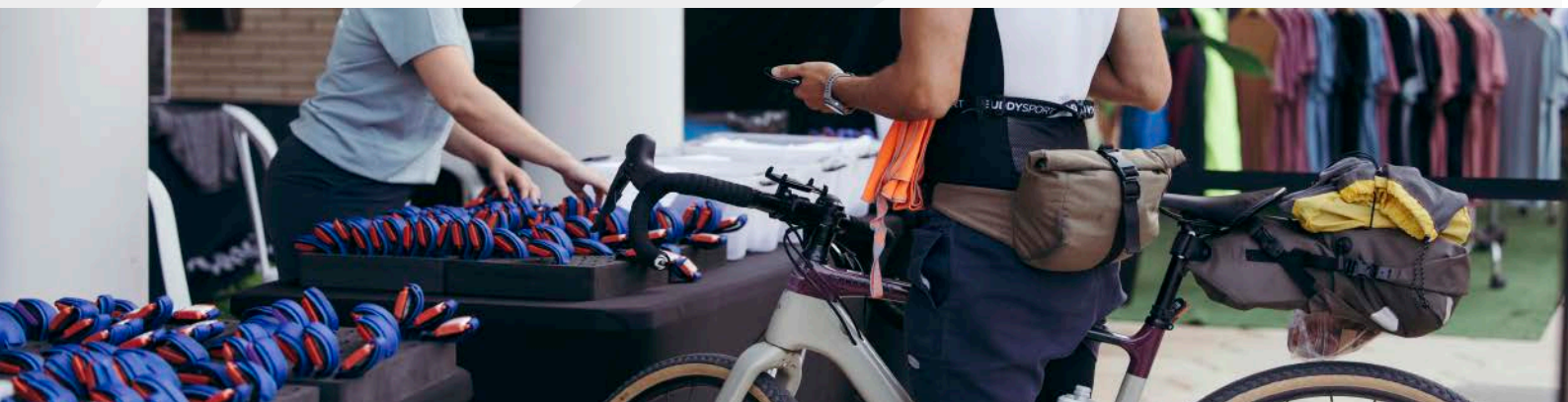
## MATERIAL QUE SE'T LLIURARÀ

- 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.

**Per poder realitzar el check-out de la teva bicicleta, hauràs de lliurar el xip abans de sortir.**

## UBICACIÓ

Parc del Pescador



**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

SPRINT

6:00 - 7:45

OLÍMPIC

6:00 - 7:45

**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

Pàrquing Parc del Pescador (Box)

## MATERIAL PER FER EL CHECK IN

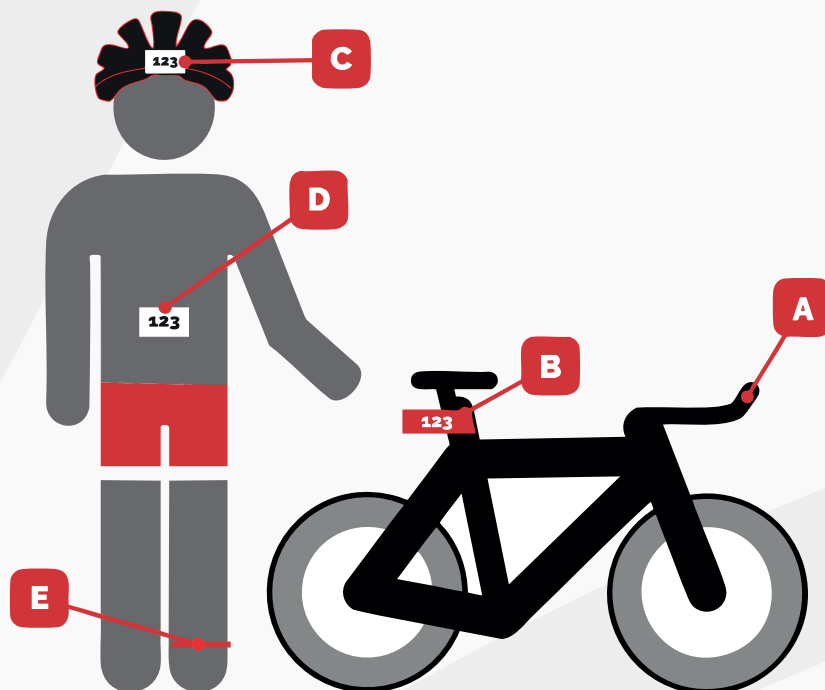
- Xip, col·locat al turmell.
- Dorsal amb cinta porta dorsal o imperdibles. Visible per comprovar-lo.
- Casquet de natació, visible per comprovar-lo.
- Bicicleta amb l'adhesiu a la tija del seient. Per a les distàncies Sprint i Olímpic està prohibit portar banyes o acoblaments al manillar.
- Casc de 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.

# 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.



# BOX

- El box de transició està organitzat amb 6 files de bicicletes a banda i banda de la barra.
- Les files 1 a 3 corresponen als participants de la distància Olímpica, mentre que les files 4 a 6 corresponen als participants de la distància Sprint.
- L'entrada al box durant la T1 (venint de la natació) està diferenciada mitjançant cons: els participants de Sprint accedeixen per l'esquerra i els d'Olímpic per la dreta. D'aquesta manera s'eviten els encreuaments entre les diferents modalitats.
- A la zona de desmuntatge de la bicicleta hi haurà un carril d'entrada al box i un carril de sortida del box, delimitats amb cons. Ambdós carrils seran utilitzats per les dues modalitats. D'aquesta manera també s'eviten els encreuaments frontals entre participants.

## ENTRADA BOX T1



## ENTRADA BOX T2



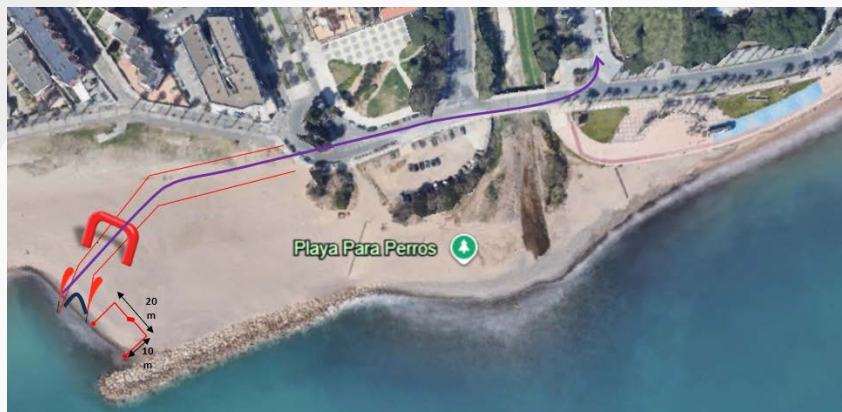
# RECORREGUT NATACIÓ

## ASPECTES A TENIR EN COMPTE

- La natació és a la platja Horta de Santa Maria
- 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 2ª volta)

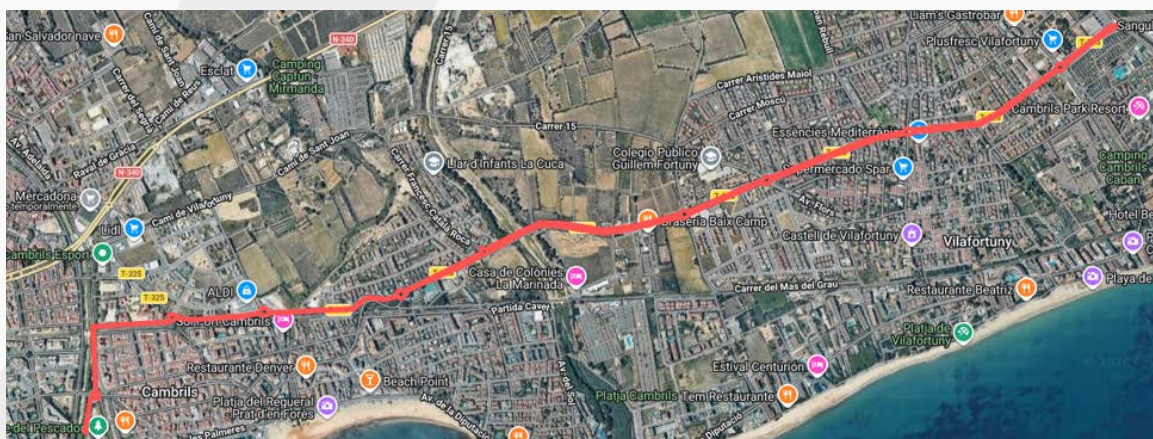
**SPRINT:** 750m (1 volta)



# RECORREGUT CICLISTA

## SEGMENT CICLISTA - SPRINT I OLÍMPIC

- Està prohibit portar manillar 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'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.



wikiloc

**SPRINT:** 2 voltes de 10 km. Total 20 km

**OLÍMPIC:** 4 voltes de 10 km. Total 40 km



# RECORREGUT CICLISTA

## SEGMENT CICLISTA - INFORMACIÓ IMPORTANT

- En el tram d'aproximació al circuit és **TOTALMENT OBLIGATORI** circular pel carril dret en tot moment, està totalment **prohibit** creuar la línia central de la carretera (veure primera imatge)
- **Especial atenció a la rotonda d'entrada i sortida del circuit** (veure segona imatge). Creuament de ciclistes pel mateix costat de la rotonda.

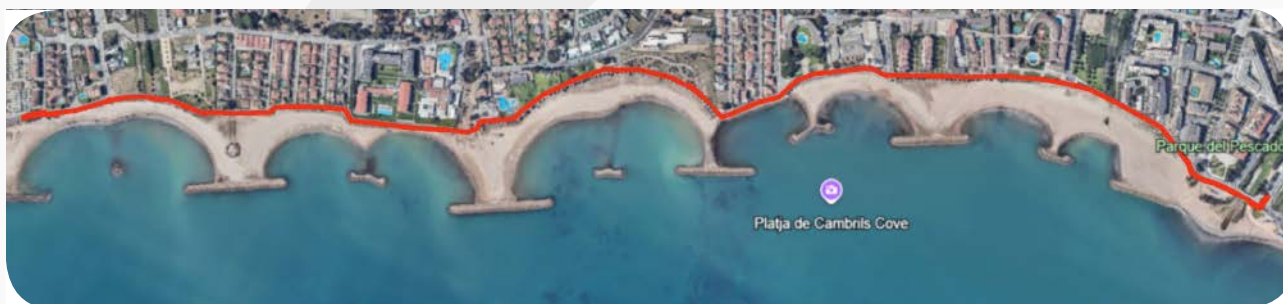


# RECORREGUT CURSA A PEU

## 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.

## SPRINT I OLÍMPIC



wikiloc

**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 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.
- Xip. Per poder realitzar el check-out de la teva bicicleta, hauràs de lliurar el xip abans de sortir.

## HORARI

### DIUMENGE

SPRINT

11:30 - 12:30

OLÍMPIC

11:30 - 12:30

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



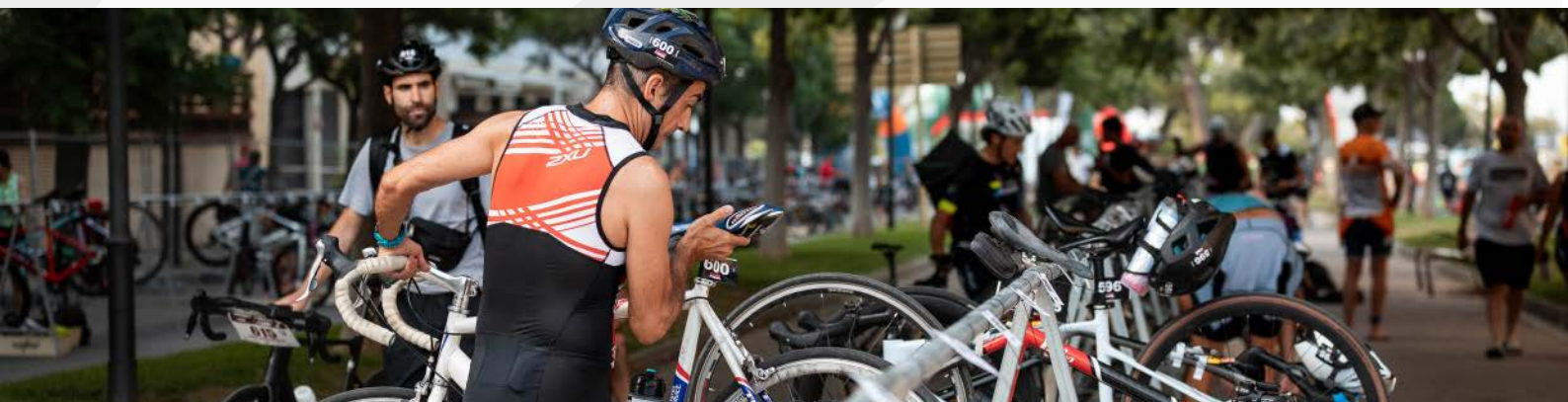
# TEMPS DE TALL

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	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 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 col·laboradors

## AL CREUAR LA LÍNIA D'ARRIBADA:

- Medalla finisher
- Bossa d'avitallament 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 EUSES I RECOVER

## DISPOSARÀS D'UN SERVEI MÈDIC PER AJUDAR-TE I ATENDRE'T EN CAS QUE HO NECESSITIS

## SEGUIMENT EN VIU DE LA PROVA:

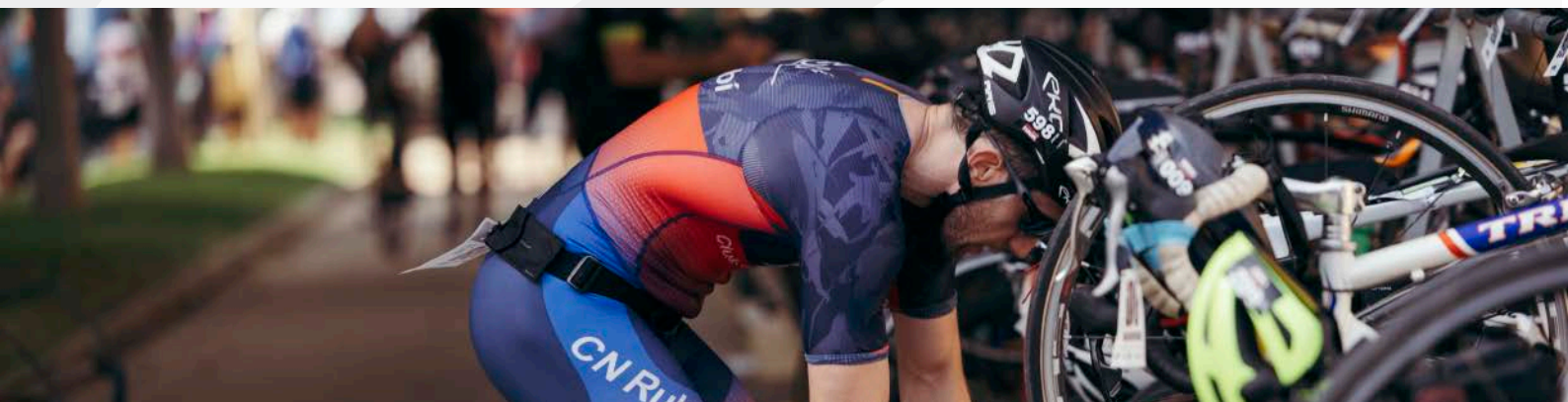
- Consulta els teus temps i segueix en directe la prova amb la APP de Wefeel Crono!
- Amb l'App de Wefeel Crono podràs accedir a continguts exclusius del triatló:
  - Resultats en temps real
  - Informació actualitzada de la cursa.
  - Seguiment en directe dels atletes.
- Ideal pels teus acompanyants 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 TE DESANIMES SI EN ALGÚN MOMENTO HAS DE REDUCIR EL RITMO

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.