

DOSSIER INFORMATIU



www.cet10.com/aquatlo



CET10®

FUNDACIÓ CET10®
esports i lleure

CET10®
Bac de Roda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

CET10®
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

CET10®
Maresme
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

A uns dies de l'Aquatló us fem un petit recordatori de les coses més importants.

Desitgem que us sigui útil i us ajudi a gaudir d'aquesta experiència en família.

Moltes gràcies per la vostra confiança.

Informació del Manual

1. Quan i on?
2. Recollida de dorsals
3. Horari de la jornada
4. Circuits
5. Què he de fer?
6. Preguntes freqüents

1. Quan i on?

Dissabte 1 d'octubre del 2022

Aquatló federats / No federats

Obertura de boxes: 08:00 h

Inici: 09:00 h

Lloc de recollida de dorsals: CEM La Mar Bella

Ubicació boxes: entre el CEM La Mar Bella i la platja de la Mar Bella

Aquatló per a pares, mares, tutors i fills o menors

Obertura boxes: 10:45 h

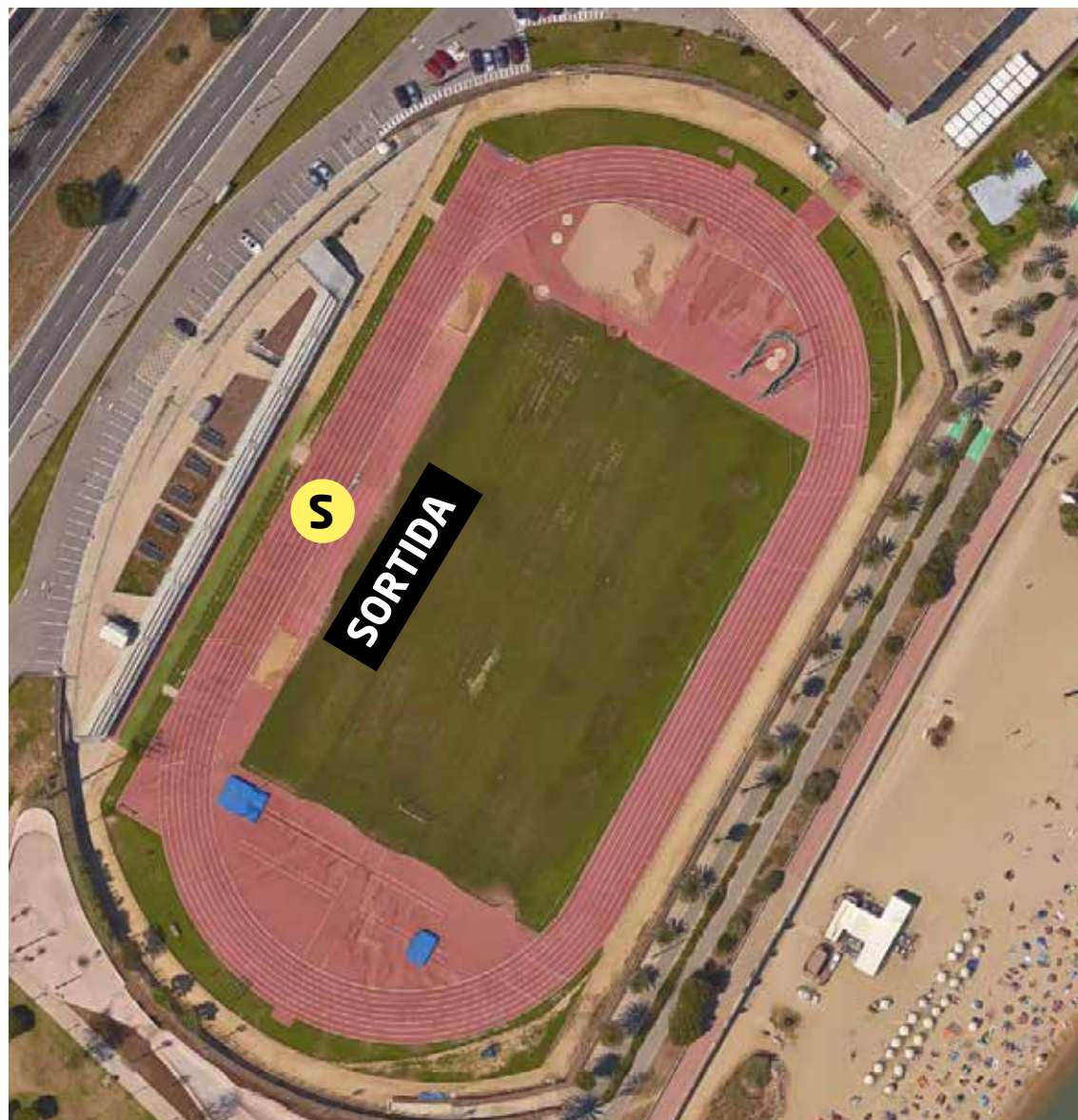
Inici: 11:00 h

Lloc de recollida de dorsals: CEM La Mar Bella

Ubicació boxes: platja de la Mar Bella

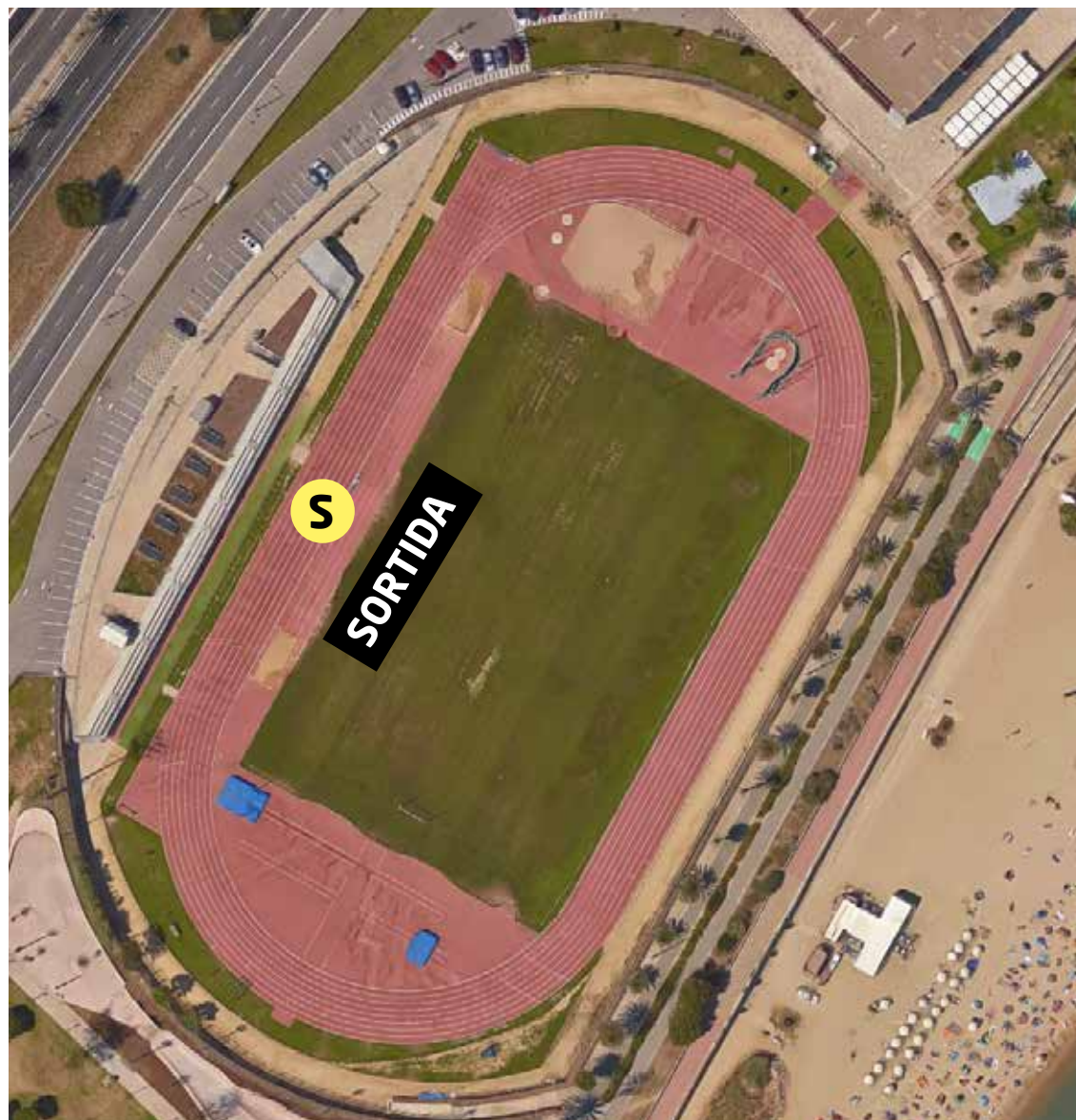
AQUATLÓ FEDERATS I NO FEDERATS

*Sortida per a federats i
no federats*



AQUATLÓ FAMILIAR

*Sortida per a pares, mares,
tutors i fills o menors*



2. Recollida de dorsals (sota les grades)

Divendres 30 de setembre de 17:00 h a 19:30 h (no federats i familiars)

Dissabte 1 d'octubre de 08:00 h a 08:45 h (no federats)

Dissabte 1 d'octubre de 09:45 h a 10:30 h (familiars)

An aerial photograph of the CEM Mar Bella stadium. The stadium features a red running track and a green football pitch. A black rectangular box with the white text "RECOLLIDA DE DORSALS" is positioned on the left side of the image. A white arrow points from this box to the seating area (grades) located between the track and the pitch.

RECOLLIDA DE DORSALS

CEM Mar Bella: Av. del Litoral, 86, 08005 Barcelona

3. Horari de la jornada

AGENDA

08:00 h Trobada al CEM La Mar Bella

09:00 h Inici de la prova de federats / no federats

11:00 h Inici de la prova familiar

ACTIVITATS INFANTILS

De 10:00 h a 12:00 h Festa Infantil amb tallers

4. Circuits

Revisa el teu circuit:

/ Federats / No federats
/ Aquatló familiar



Circuit

AQUATLÓ FEDERATS I NO FEDERATS

4 KM CURSA A PEU

ADULTS

2A VOLTA DE 2 KM

Tram



Sortida prova



Guarda-roba



Serveis

AQUATLÓ FEDERATS I NO FEDERATS

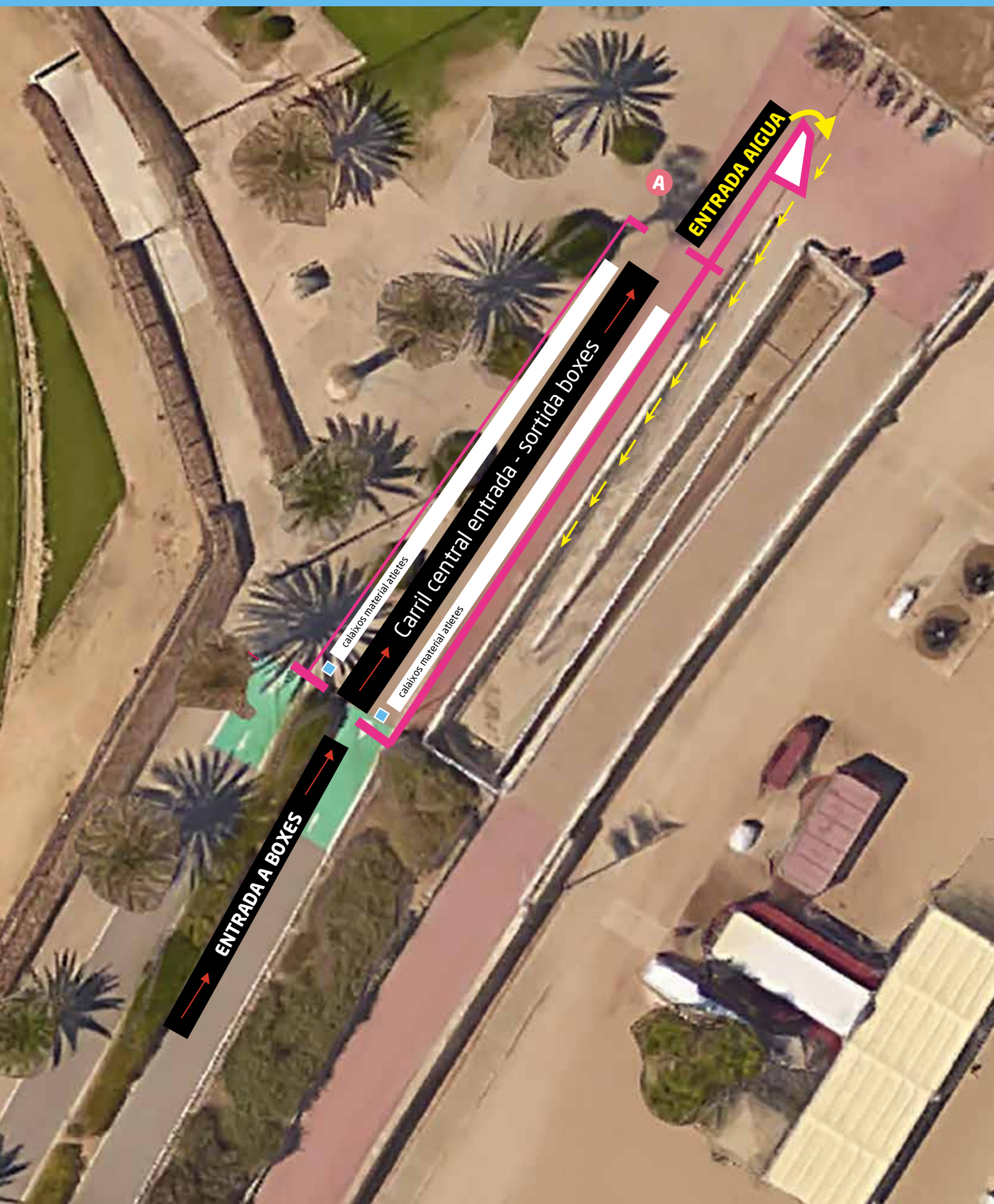


***DETALL BOXES - DEIXADA MATERIAL DE 8:00 h A 08:45 h**

ENTRADA A L'AIGUA DES DE BOXES

A Avituallament

AQUATLÓ FEDERATS I NO FEDERATS



1 KM NATACIÓ

ADULTS

— Tram

XX m

Distància recorreguda

E Entrada aigua

S Sortida aigua

X Ordre pas boies

AQUATLÓ FEDERATS I NO FEDERATS

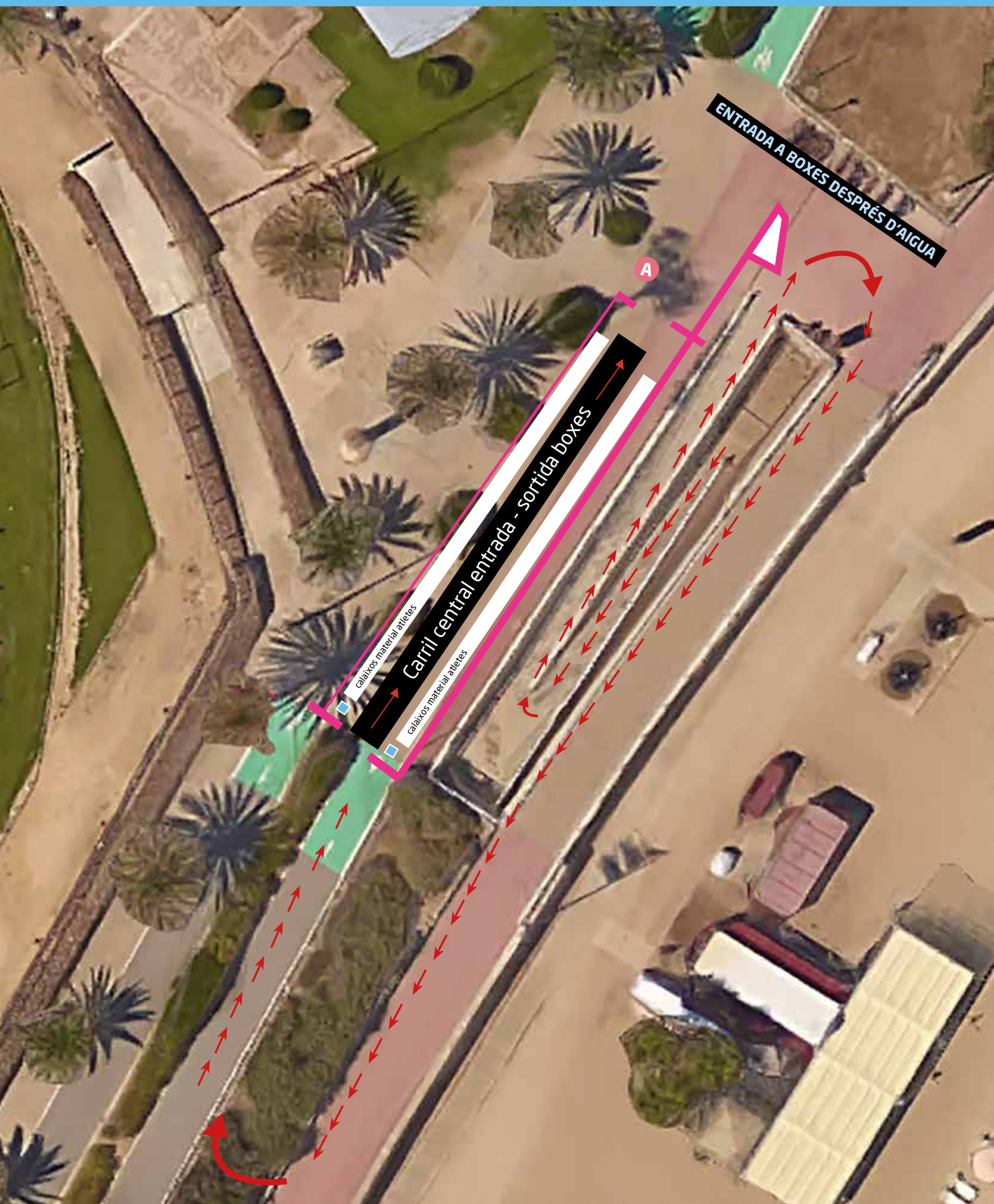


***DETALL BOXES - DEIXADA MATERIAL DE 8:00 h A 8:45 h**

ENTRADA A BOXES DESPRÉS D'AIGUA

A Avituallament

AQUATLÓ FEDERATS I NO FEDERATS



***DETALL BOXES - DEIXADA MATERIAL DE 08:00 h A 08:45 h**

SORTIDA CÓRRER DESPRÉS AIGUA (ÚLTIMA VOLTA 2 KM)

A Avituallament

AQUATLÓ FEDERATS I NO FEDERATS



2 KM CURSA A PEU

ADULTS

Tram

A Arribada

Guarda-roba

Serveis

AQUATLÓ FEDERATS I NO FEDERATS





Circuit

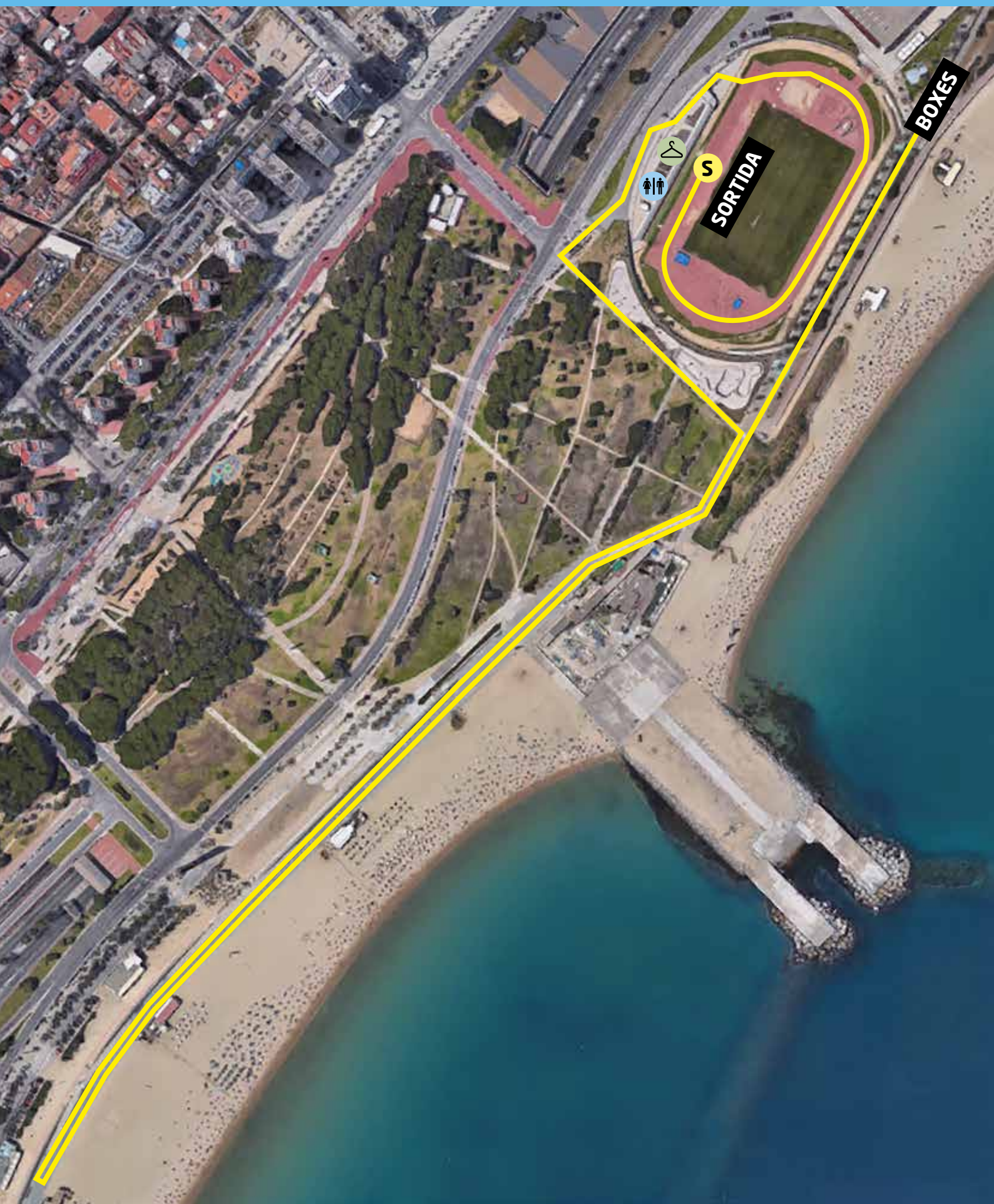
AQUATLÓ FAMILIAR

2 KM CURSA A PEU

ADULTS + INFANTS

Tram S Sortida prova Guarda-roba Serveis

AQUATLÓ FAMILIAR

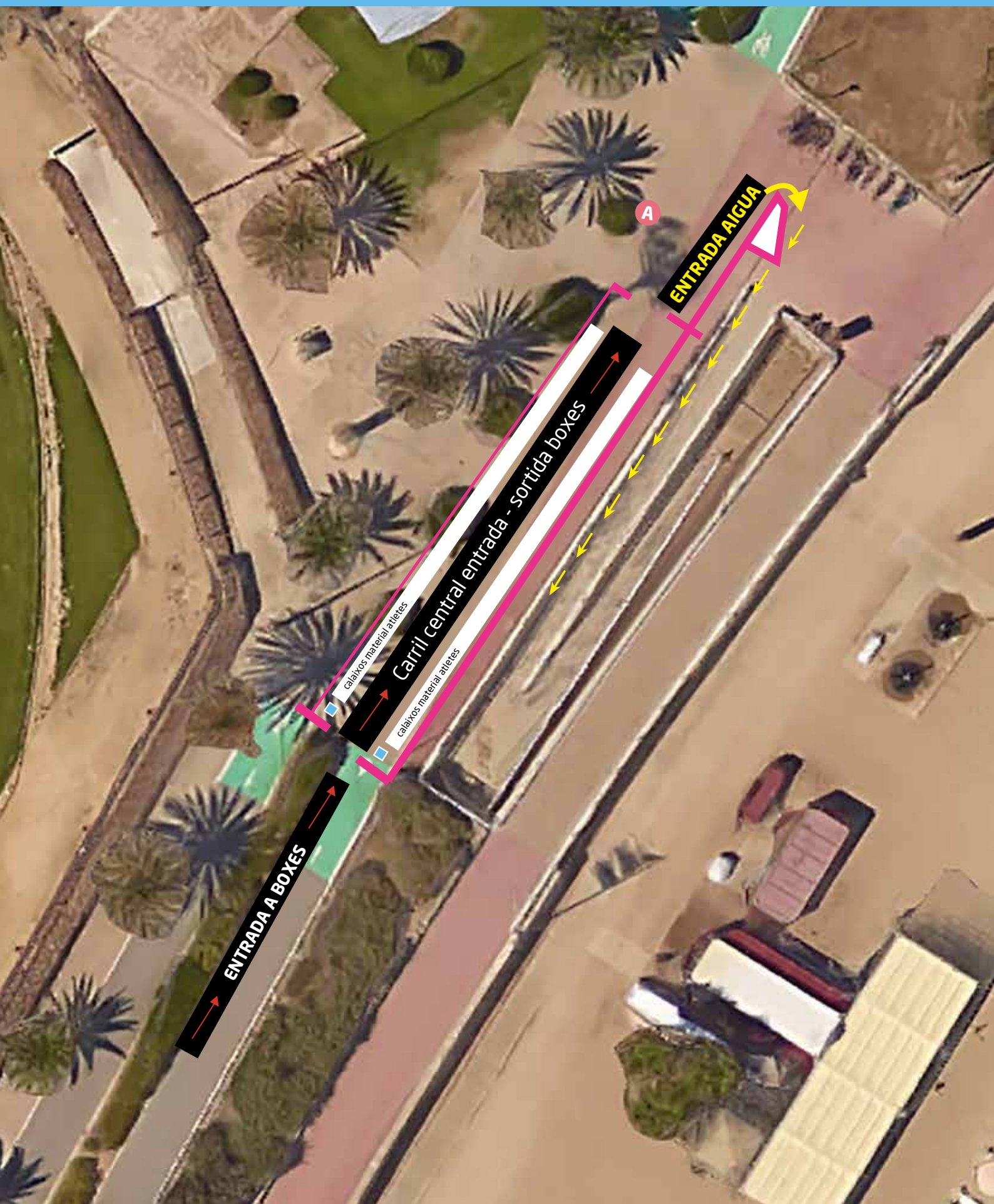


***DETALL BOXES - DEIXADA MATERIAL DE 10:45 h A 10:55 h**

ENTRADA AIGUA DES DE BOXES

A Avituallament

AQUATLÓ FAMILIAR

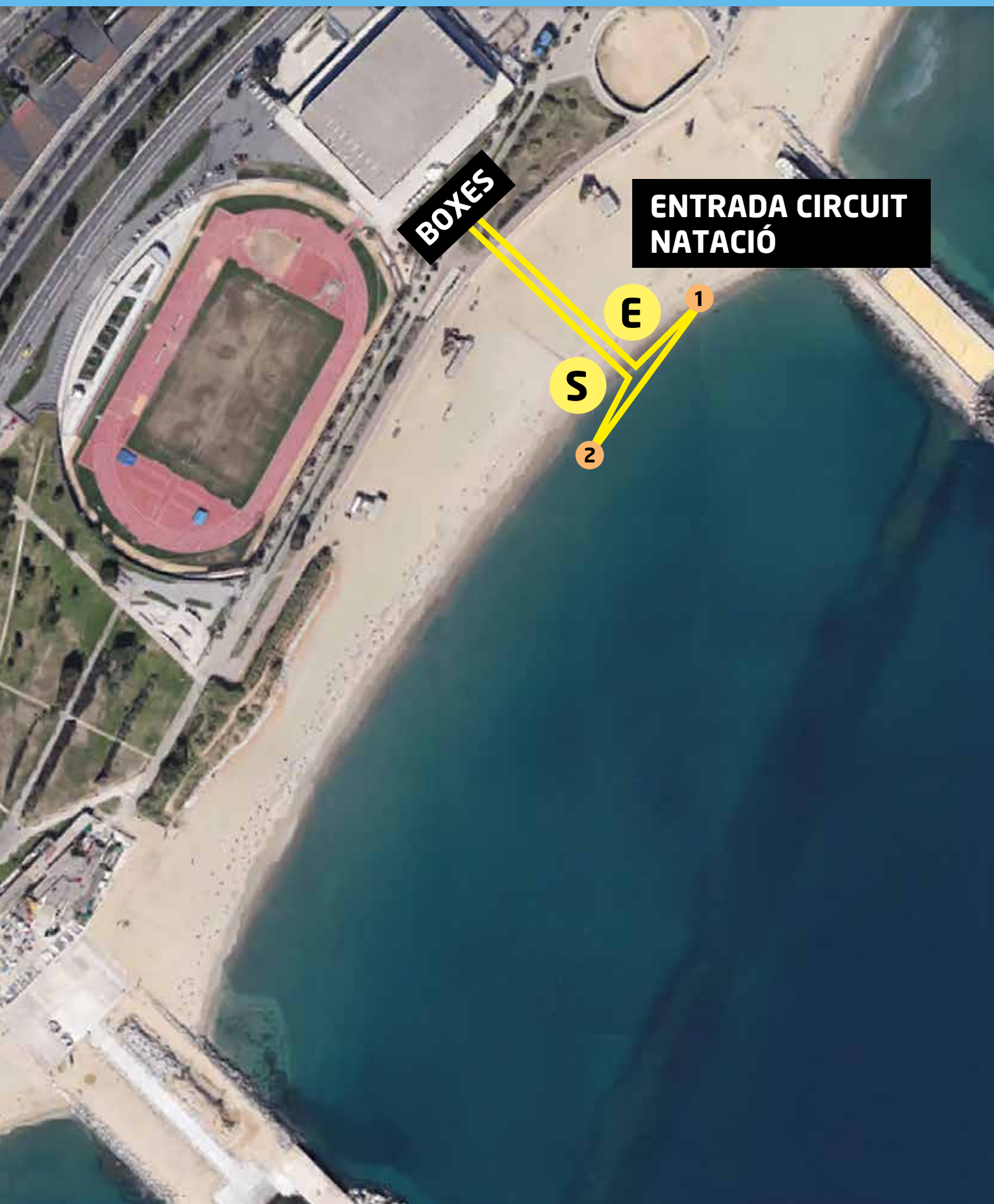


200 M NATACIÓ

ADULTS + INFANTS

— Tram **E** Entrada aigua **S** Sortida aigua **x** Ordre pas boies

AQUATLÓ FAMILIAR

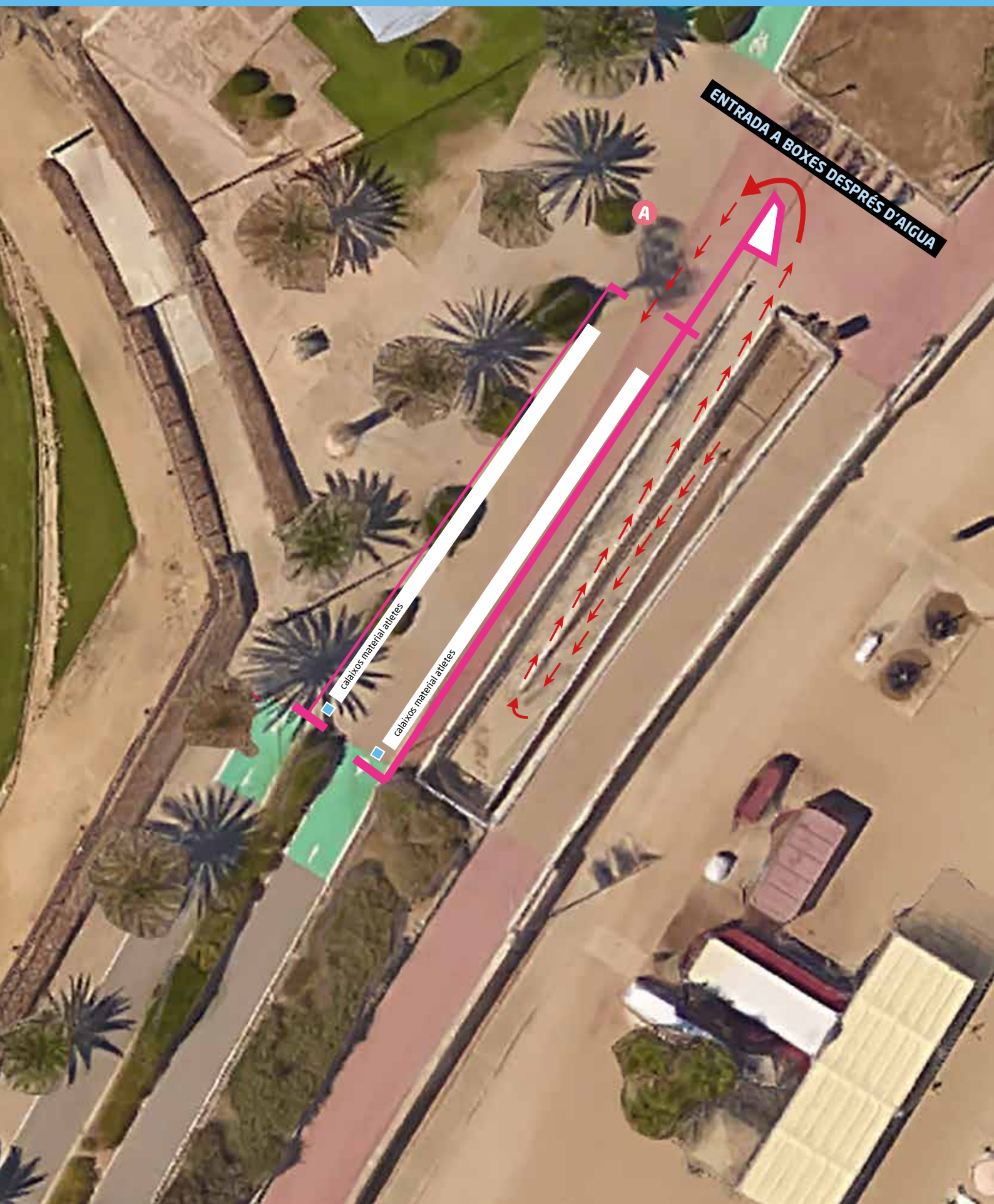


***DETALL BOXES - DEIXADA MATERIAL DE 10:45 h A 10:55 h**

ENTRADA A BOXES DESPRÉS D'AIGUA

A Avituallament

AQUATLÓ FAMILIAR



***DETALL BOXES - DEIXADA MATERIAL DE 10:45 h A 10:55 h**

SORTIDA CÓRRER DES DE BOXES (ÚLTIMA VOLTA)

A Avituallament

AQUATLÓ FAMILIAR



1 KM CURSA A PEU *ADULTS* + *INFANTS*

Tram

Guarda-roba

Serveis

AQUATLÓ FAMILIAR



5. Què he de fer?

Com sou molts els que ens pregunteu...
Us hem posat dos exemples:

No federats / federats
Aquatló familiar

5.1. No federats / federats

Recollida de dorsal:

/ Divendres 30 de setembre de 17:00 h a 19:30 h

/ Dissabte 1 d'octubre de 08:00 h a 08:45 h

Arribada a la zona de competició: dissabte 1 d'octubre a partir de les 07:45 h

Passar pel guarda-roba: dissabte 1 d'octubre a partir de les 07:45 h

Deixar material a boxes (ulleres i casquet de bany): dissabte 1 d'octubre de 08:00 a 08:30 h

Anada cap a la sortida: dissabte 1 d'octubre de 08:30 h a 08:50 h

Sortida: dissabte 1 d'octubre a les 09:00 h

Recollida de material deixat a box: dissabte 1 d'octubre a partir de que l'últim aquatleta finalitzi totalment la prova.

5.2. Aquatló familiar

Recollida de dorsal:

/ Divendres 30 de setembre de 17:00 h a 19:30 h

/ Dissabte 1 d'octubre de 09:45 h a 10:30 h

Gaudir de la zona infantil: dissabte 1 d'octubre de 10:00 h a 12:00 h

Arribada a la zona de competició: dissabte 1 d'octubre a les 10:00 h

Passar pel guarda-roba: dissabte 1 d'octubre a les 10:15 h

Deixar material a boxes (ulleres i casquet de bany): dissabte 1 d'octubre de 10:30 h a 10:50 h

Deixar nens a boxes: dissabte 1 d'octubre de 10:30 h a 10:50 h

Anada cap a la sortida: dissabte 1 d'octubre de 10:45 h a 10:55 h

Sortida: dissabte 1 d'octubre a les 11:00 h

Recollida de material deixat a box: dissabte 1 d'octubre a partir de les 11:30 h

6. Preguntes freqüents

1. On anar si no trobo al meu fill/a?

El punt de trobada és el guarda-roba.

2. Com puc arribar?

Metro: parada L4 "Selva de Mar"

Autobusos: línies 26, H16, V27

Tramvia: parada "Selva de Mar"

Bicing: parades més properes

/ 174 - Pg. de Garcia Fària amb carrer Espronceda

/ 173 - Av. Litoral, 84

Cotxe: Ronda Litoral: sortida 23

3. Què fa el nen/a mentre jo corro (cursa familiar)?

Durant els 2 km de carrera a peu dels pares o tutors, el nen/a estarà esperant al box d'arribada de l'adult per nedar conjuntament. L'organització tindrà voluntaris dinamitzant l'espai.

4. I si el meu fill no pot nedar els 200 metres?

És una cursa no competitiva, l'objectiu és gaudir d'una experiència esportiva entre pares i fills. L'infant pot fer la part d'aigua en qualsevol mena de suport i si, tot i així no és capaç, pot nedar la distància que consideri el pare/mare o tutor.

5. Hi hauran lavabos?

Sí, dins de la pista d'atletisme.

6. Hem de participar amb la samarreta de la carrera?

No és imprescindible però sí recomanable.

7. És obligatori portar el xip?

Per la cursa de federats/no federats és totalment obligatori. Si el teniu, el podeu portar i, sinó el teniu, hauríeu de deixar un dipòsit de 10 € a la recollida de dorsals que se us retornarà un cop retornat el xip.

8. Tindrem aigua i fruita?

A l'arribada tindreu aigua i fruita i, als avituallaments tindreu aigua.

9. Dorsal?

Durant tota la carrera a peu ha d'estar visible. A la part d'aigua hi ha dues opcions:

/ Federats: ja el porten imprès al casquet

/ No federats o familiars: hauran de posar-se el número al braç amb un retolador

10. És necessari portar neoprè?

No, no cal portar neoprè. Pensant en la temperatura de l'aigua en aquestes dates, amb l'equipació habitual de triatló o banyador seria suficient.

11. La sortida es diferencia per categoria o sexe?

No, sortirà tothom a les 9:00 h des del punt de sortida.

12. Quan podem deixar ulleres i casquet al box?

Federats/no federats: de 7:45 h a 8:30 h

Aquatló familiar: a partir de les 10:30 h

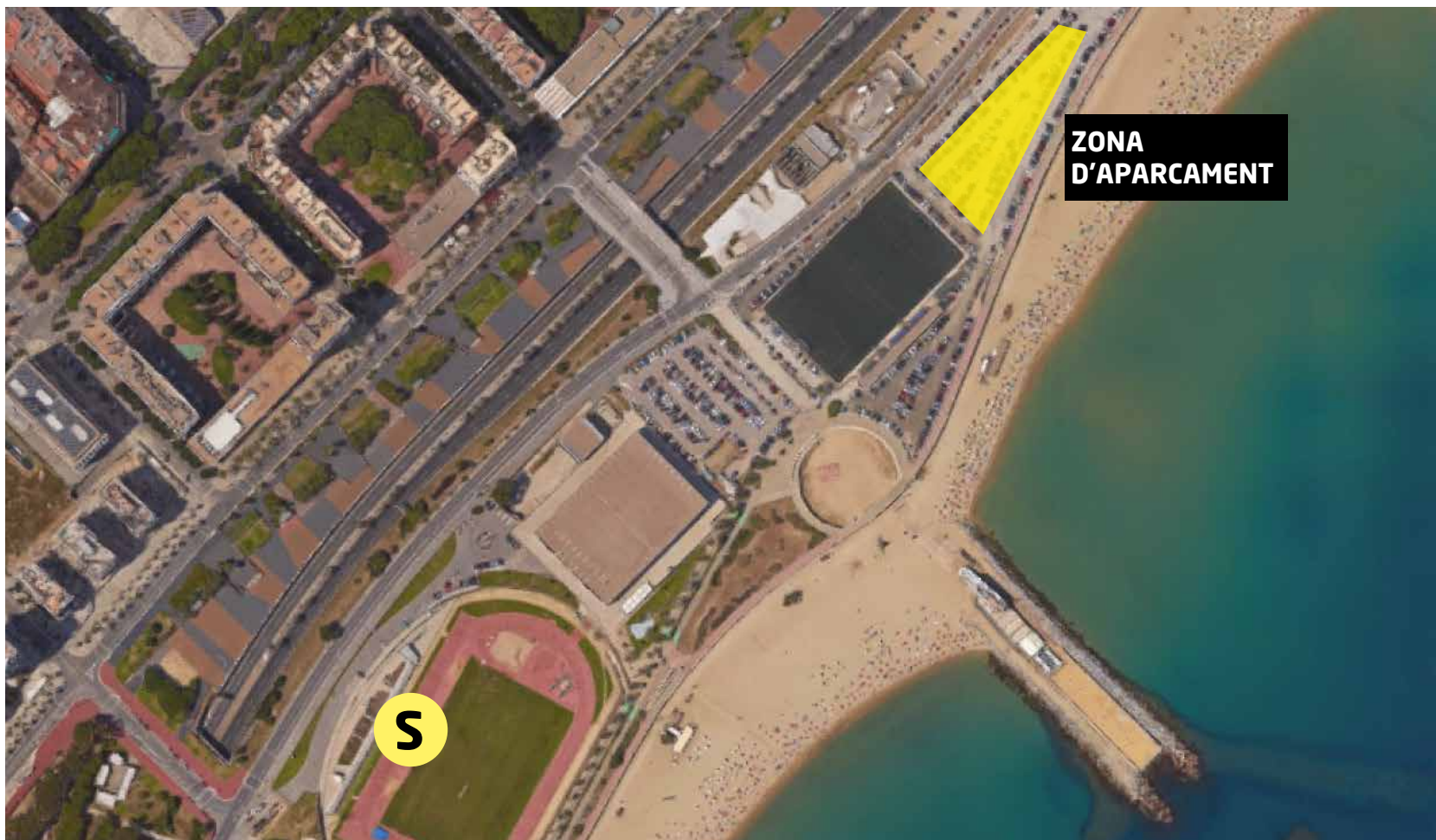
13. Recollida d'ulleres i casquet de bany que deixem al box després de nedar

Federats/no federats: un cop arribi el darrer participant podreu passar per boxes a recollir les vostres pertinences.

Familiar: haureu d'anar a buscar-ho un cop acabada la prova al guarda-roba.

Recomanem només deixar a boxes el casquet de bany i les ulleres. Eviteu deixar pulsòmetres, GPS o objectes de valor. L'organització no es farà responsable de la pèrdua del material.

14. Zona d'aparcament més propera



Sortida prova

15. Casquet de bany, dorsal i xips

Federats: portaran el seu casquet de bany, dorsal i xip, si per qualsevol circumstància no tinguessin casquet de bany, s'entregarà un de la prova que podran utilitzar i, si no tinguessin xip, podrien anar al guarda-roba i els hi proporcionariem un, deixant un dipòsit de 10 €.

No federats: portaran el seu propi casquet de bany però el dorsal se'ls proporcionarà l'organitzador de la prova. Hauran de passar pel guarda-roba a buscar-ho, si tenen xip poden usar el seu xip i si no tenen, poden anar al guarda-roba i els hi proporcionarem un, deixant un dipòsit de 10 €.

Cursa familiar: portaran el seu propi casquet de bany però el dorsal serà proporcionat per l'organització en els horaris de recollida establerts. En aquesta cursa el xip no és necessari, ja que és una cursa no competitiva.

CET 10 

Rbl. Guipúscoa 23-25,
baixos 3 08018 Barcelona
Tel. 93 278 31 35
www.cet10.com/aquatlo