

DOSSIER INFORMATIU



www.cet10.com/aquatlo



CET 10®

FUNDACIÓ CET 10®
esport i lleure

CET 10®
BaddeRoda
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

CET 10®
Júpiter
CENTRE ESPORTIU MUNICIPAL

CET 10®
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 tindrà lloc la cursa?
2. Recollida de dorsals
3. Horari de la jornada
4. Circuits
5. Què he de fer?
6. Preguntes freqüents

1. Quan i on?

Dissabte 23 de setembre del 2023

 **CEM La Mar Bella.** Av. del Litoral, 86, 08005 Barcelona.

Aquatló federats / No federats

Obertura de boxes: 08:00 h

Inici: 09:00 h

Lloc de recollida de dorsals: al CEM la Mar Bella, en els horaris que detallem a la pàgina 7.

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

Aquatló familiar (adult + infant)

Obertura boxes: 10:45 h

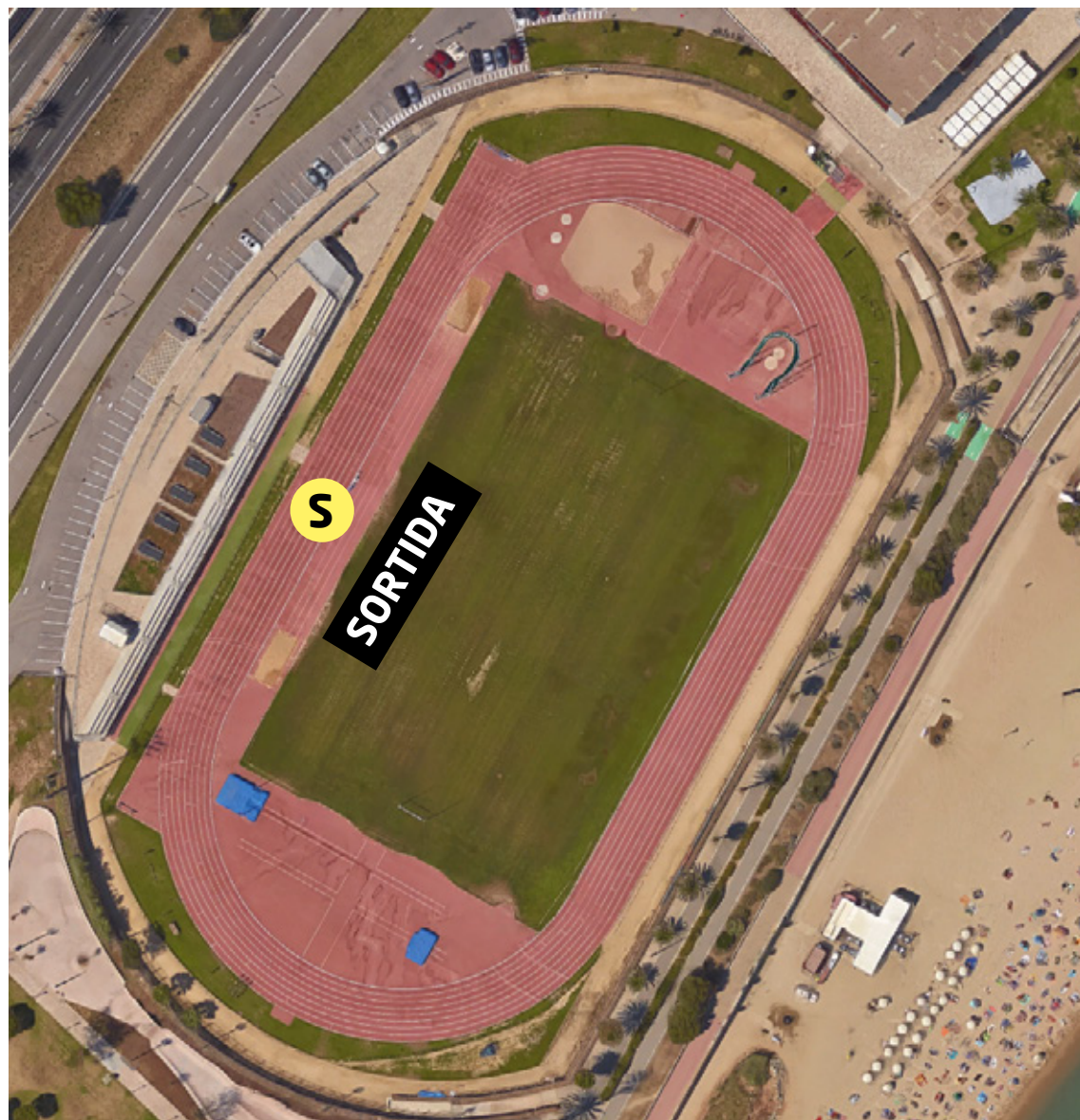
Inici: 11:00 h

Lloc de recollida de dorsals: al CEM la Mar Bella, en els horaris que detallem a la pàgina 7.

Ubicació boxes: platja de la Mar Bella.

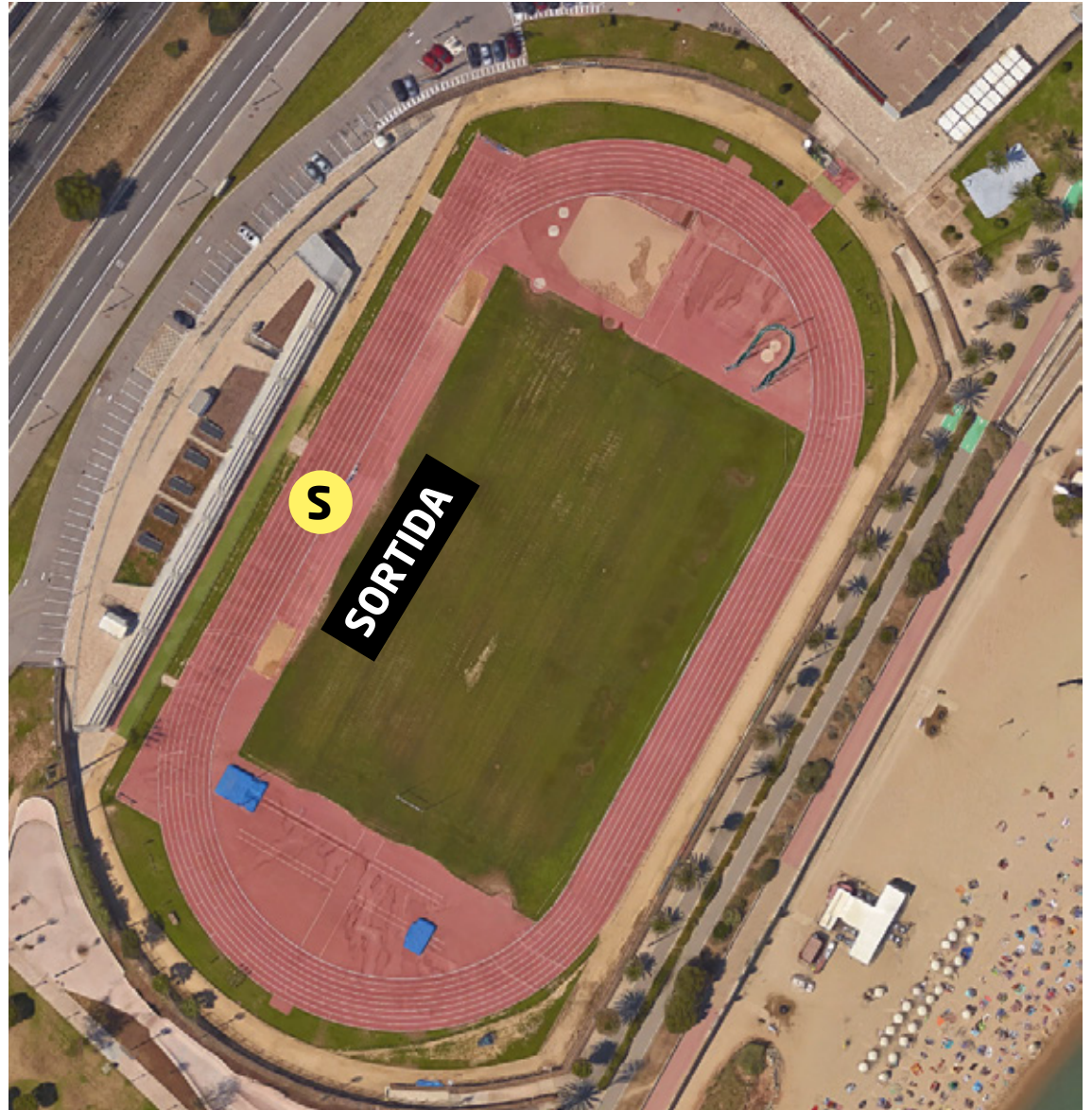
AQUATLÓ FEDERATS I NO FEDERATS

*Sortida per a federats
i no federats*



AQUATLÓ FAMILIAR

Sortida per a adults



2. Recollida de dorsals (sota les grades)

Divendres 22 de setembre de 17:00 h a 19:30 h (no federats i familiars)

Dissabte 23 de setembre de 08:00 h a 08:45 h (no federats)

Dissabte 23 de setembre de 09:45 h a 10:30 h (familiars)



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

4. Circuits

Revisa el teu circuit:

/ Cursa federats/no federats

/ Aquatló familiar



Circuit

AQUATLÓ FEDERATS I NO FEDERATS

AQUATLÓ FEDERATS I NO FEDERATS

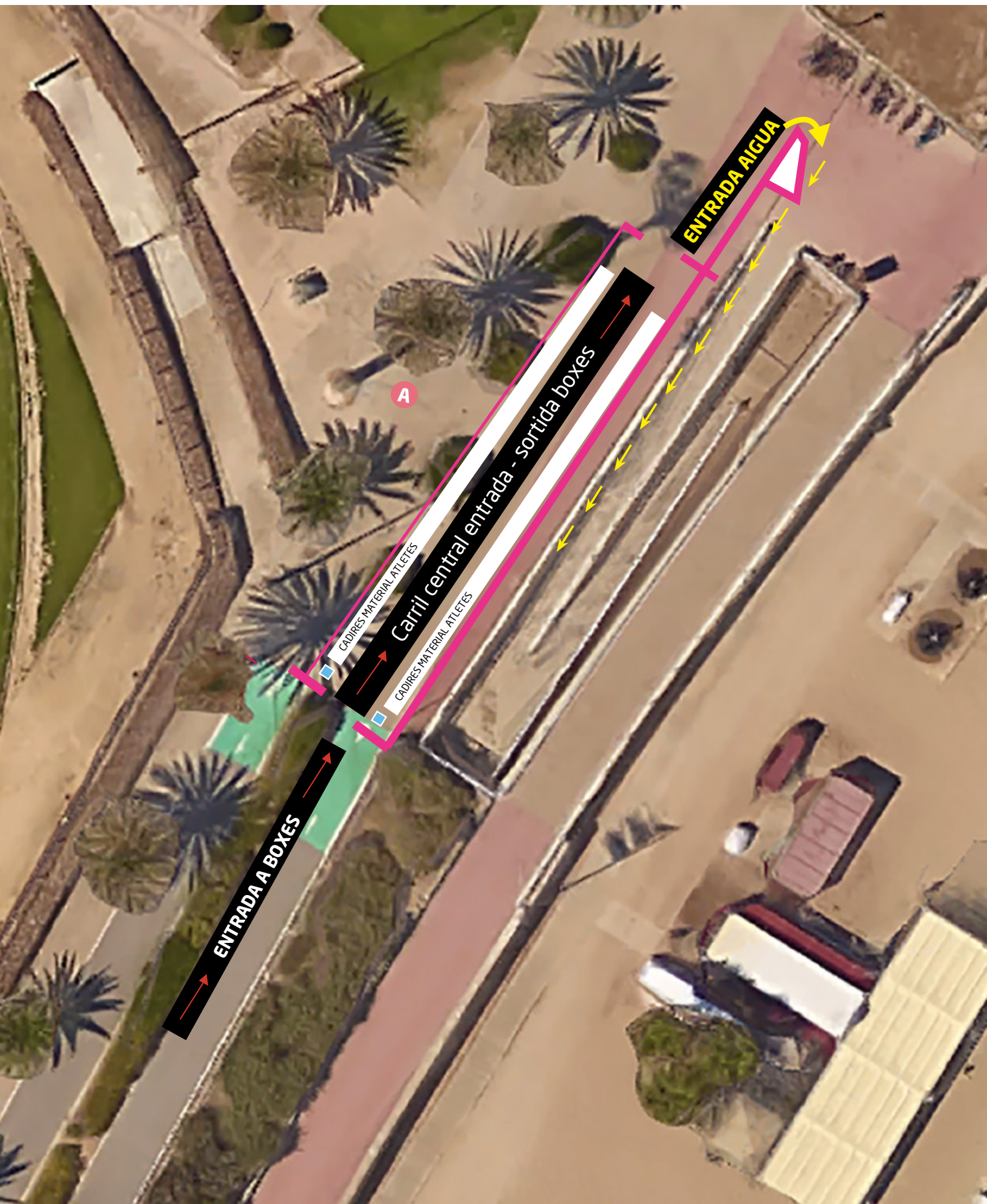
4 KM CURSA A PEU

— Tram **S** Sortida prova  Guarda-roba  Serveis

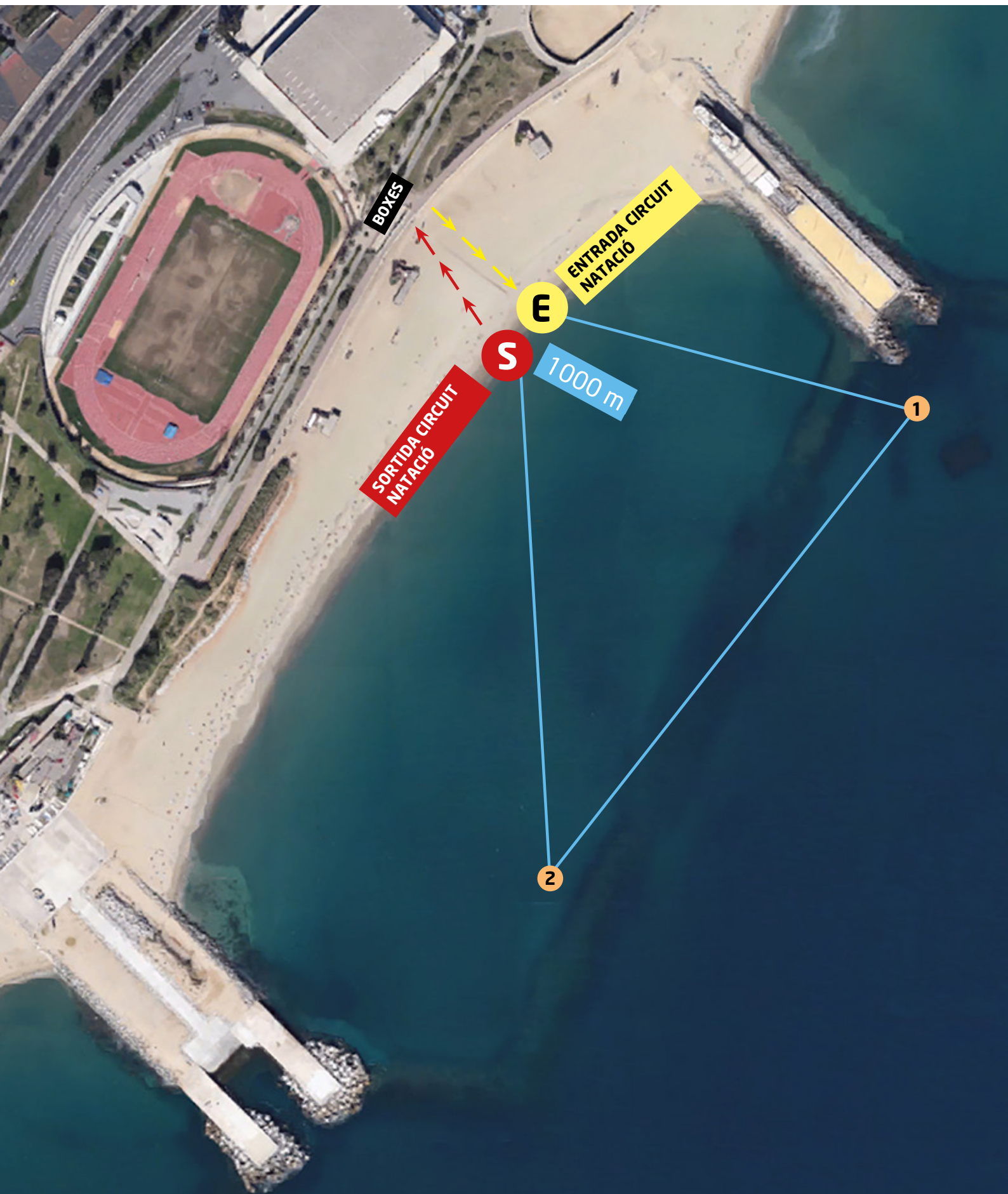
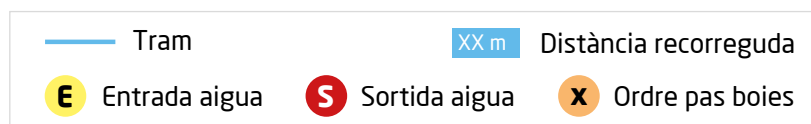


ENTRADA A L'AIGUA DES DE BOXES

A Avituallament

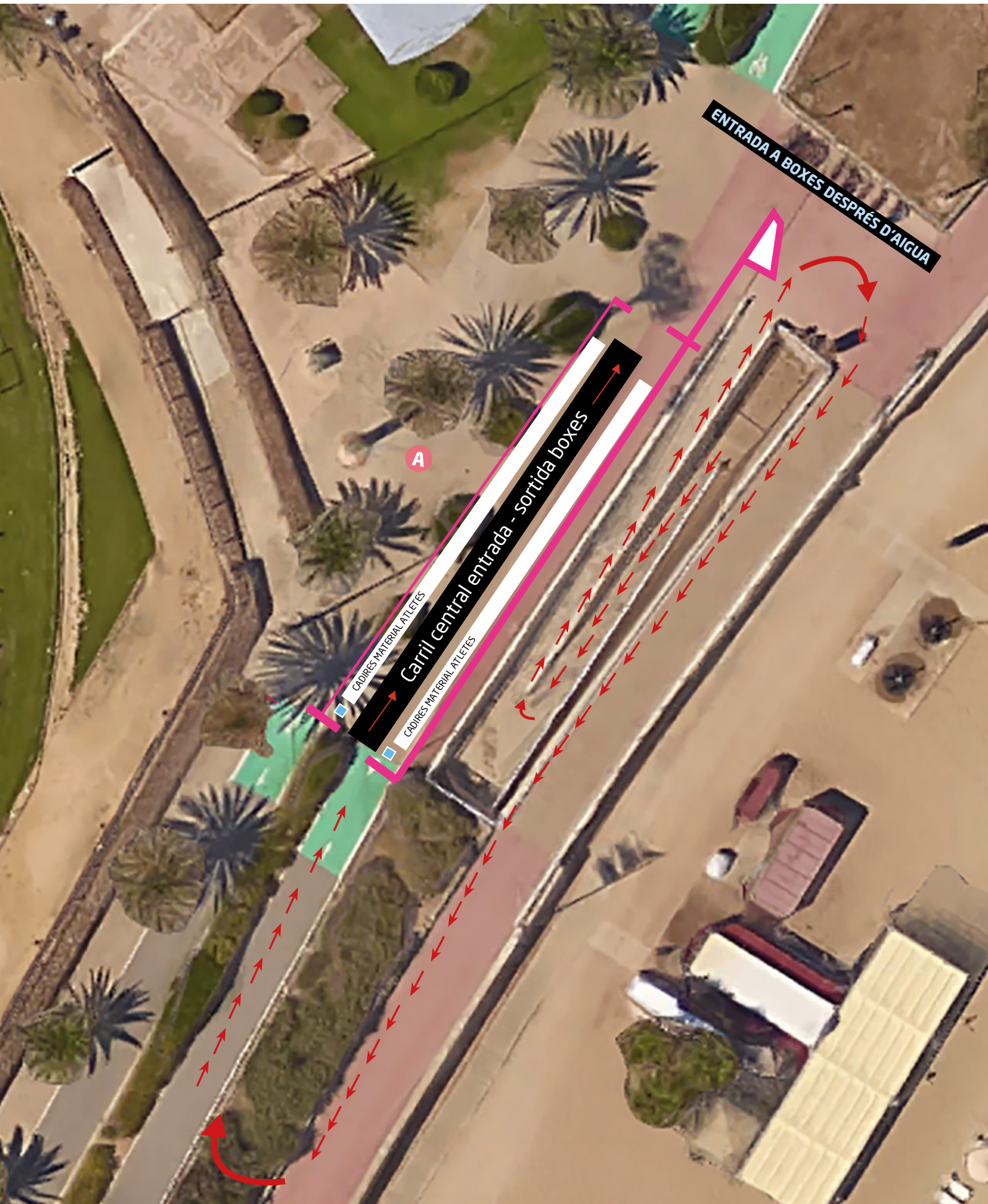


1 KM NATACIÓ



ENTRADA A BOXES DESPRÉS D'AIGUA

A Avituallament



SORTIDA CÓRRER DESPRÉS AIGUA (ÚLTIMA VOLTA 2 KM)

A Avituallament



AQUATLÓ FEDERATS I NO FEDERATS

2 KM CURSA A PEU

Tram

A Arribada

Guarda-roba

Serveis





Circuit

AQUATLÓ FAMILIAR

AQUATLÓ FAMILIAR

2 KM CURSA A PEU

ADULTS

— Tram

S Sortida prova

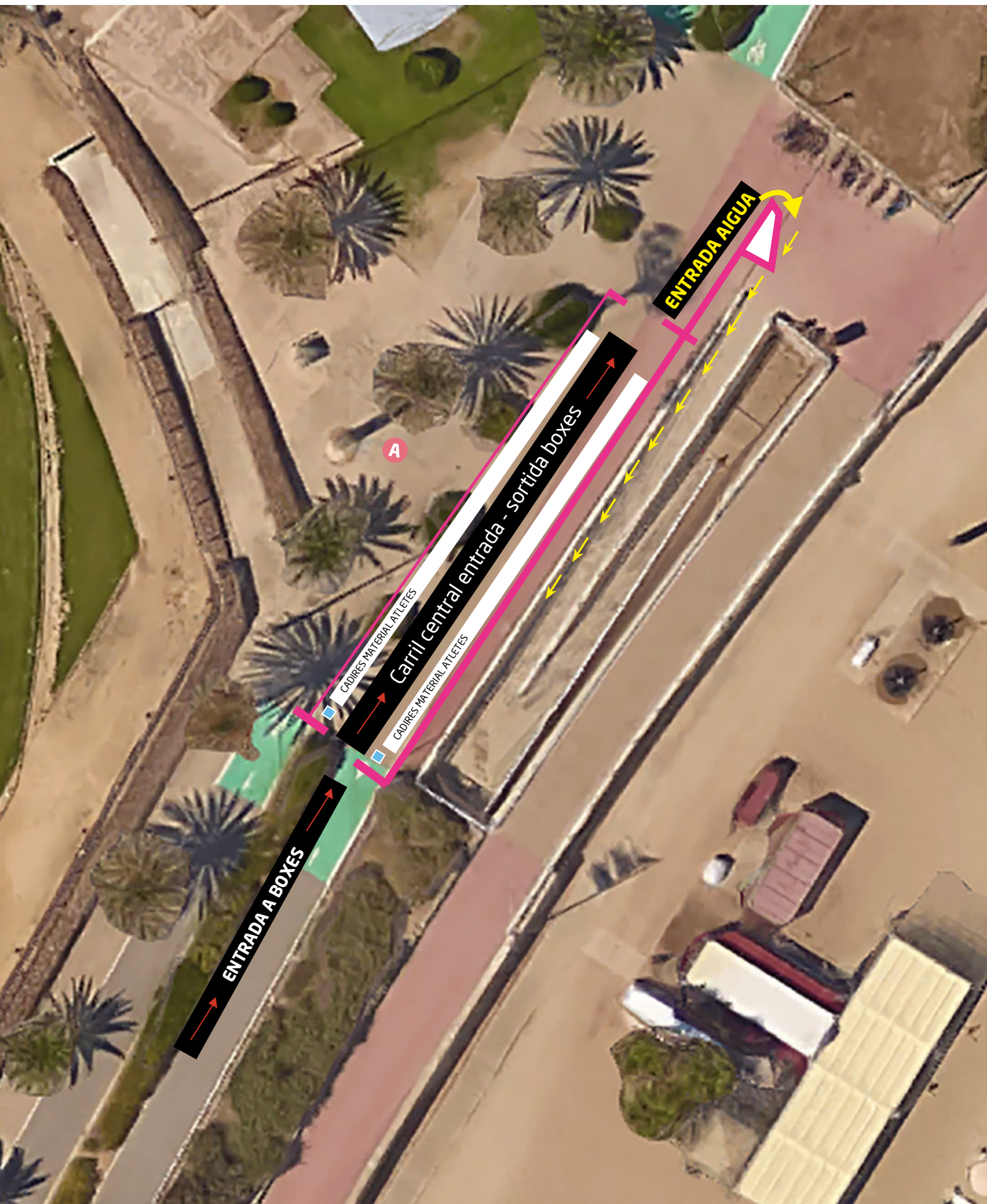
 Guarda-roba

 Serveis



ENTRADA AIGUA DES DE BOXES

A Avituallament



AQUATLÓ FAMILIAR

200 M NATACIÓ

ADULTS + INFANTS

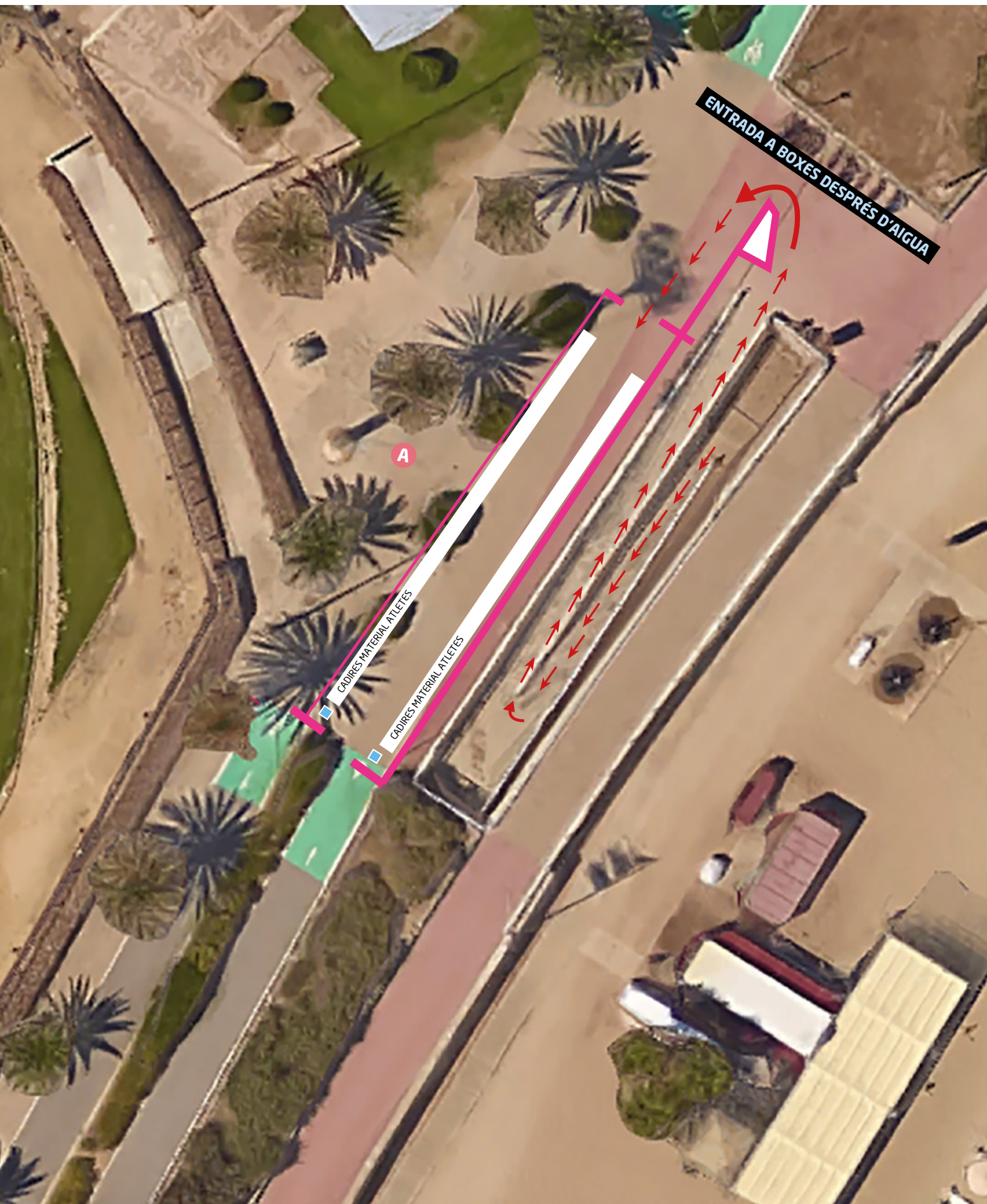
— Tram **E** Entrada aigua **S** Sortida aigua **x** Ordre pas boies



ENTRADA A BOXES DESPRÉS D'AIGUA

ADULTS + INFANTS

A Avituallament



SORTIDA CÓRRER DES DE BOXES (ÚLTIMA VOLTA) ADULTS + INFANTS

A Avituallament



AQUATLÓ FAMILIAR

1 KM CURSA A PEU

ADULTS + INFANTS

Tram

Guarda-roba

Serveis



FINAL DE
LA PROVA

BOXES

5. Què he de fer?

Tot seguit us fem un resum de tot el que heu de fer en cadascuna de les proves.

Cursa federats/no federats
Aquatló familiar

5.1. No federats / federats

Recollida de dorsal:

/ Divendres 22 de setembre de 17:00 h a 19:30 h

/ Dissabte 23 de setembre de 08:00 h a 08:45 h

Arribada a la zona de competició: dissabte 23 de setembre a partir de les 07:45 h

Passar pel guarda-roba: dissabte 23 de setembre a partir de les 07:45 h

Deixar material a boxes (ulleres i casquet de bany): dissabte 23 de setembre de 08:00 a 08:30 h

Anada cap a la sortida: dissabte 23 de setembre de 08:30 h a 08:50 h

Sortida: dissabte 23 de setembre a les 09:00 h

Recollida de material deixat a box: dissabte 23 de setembre a partir que l'últim aquatleta finalitzi totalment la prova.

5.2. Aquatló familiar

Recollida de dorsal:

/ Divendres 22 de setembre de 17:00 h a 19:30 h

/ Dissabte 23 de setembre de 09:45 h a 10:30 h

Arribada a la zona de competició: dissabte 23 de setembre a les 10:00 h

Passar pel guarda-roba: dissabte 23 de setembre a les 10:15 h

Deixar material a boxes (ulleres, tovallola): dissabte 23 de setembre de 10:30 h a 10:50 h

Deixar nens a boxes: dissabte 23 de setembre de 10:30 h a 10:50 h

Anada cap a la sortida: dissabte 23 de setembre de 10:45 h a 10:55 h

Sortida 1r tram de carrera (només adults): 23 de setembre a les 11:00 h

Recollida de material deixat a box: dissabte 23 de setembre 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. Quina edat mínima ha de tenir l'infant per participar?

Edat mínima recomanable: 5 anys.

3. 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

4. Què fa el nen/a mentre jo corro (corsa familiar)?

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

5. I si el meu fill/a no pot nedar els 200 metres?

És una cursa no competitiva, l'objectiu és gaudir d'una experiència esportiva en família. L'infant pot fer la part d'aigua amb qualsevol mena de suport i si, així i tot no és capaç, pot nedar la distància que consideri l'adult.

6. Hi haurà lavabos?

Si, dins de la pista d'atletisme.

7. Hem de participar amb la samarreta de la cursa?

No és imprescindible, però sí recomanable.

8. És obligatori portar el xip?

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

9. Tindrem aigua i fruita?

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

10. 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

11. 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.

12. La sortida es diferencia per categoria o sexe?

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

13. 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

14. 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.

15. Casquet de bany, dorsal i xips

Federats: portaran el seu casquet de bany, dorsal i xip. En cas de no tenir xip, se'ls pot proporcionar un al guarda-roba, deixant un dipòsit de 10 €.

No federats: portaran el seu propi casquet de bany, però el dorsal se'l proporcionarà l'organitzador de la prova. Hauran de passar pel guarda-roba a buscar-lo. 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