



DOSSIER INFORMATIU



www.cet10.com/aquatlo

CET10®

Abans de participar a 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. Moltes gràcies per la vostra confiança.

ÍNDEX

1. Quan i on tindrà lloc la cursa? Pàg. 03
2. Recollida de dorsals Pàg. 05
3. Horaris i circuits Pàg. 06
4. Què he de fer? Pàg. 18
5. Preguntes freqüents Pàg. 19

QUAN I ON TINDRÀ LLOC LA CURSA?



diumenge
5/10



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

CURSA FEDERATS / NO FEDERATS

Obertura de boxes	08:00 h
Inici	09:00 h
Dia de recollida de dorsals	divendres 3 i dissabte 4 d'octubre de 2025
Hora recollida de dorsals	divendres de 17 a 19 h, dissabte de 10 a 14 i de 16 a 18 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

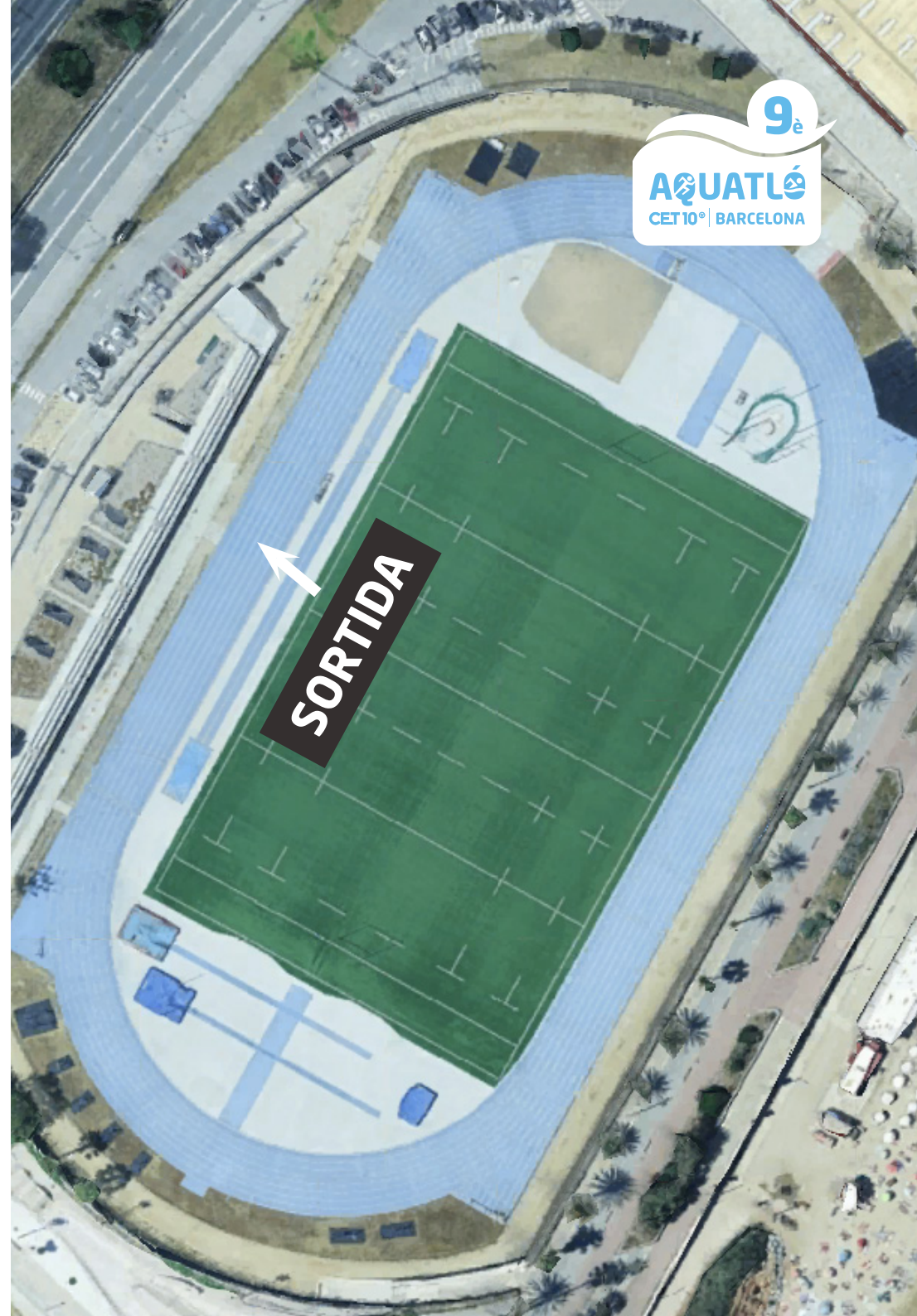
CURSA FAMILIAR

11:00 h
11:30 h
divendres 3 i dissabte 4 d'octubre de 2025
divendres de 17 a 19 h, dissabte de 10 a 14 i de 16 a 18 h
CEM La Mar Bella
Entre el CEM La Mar Bella i la platja de la Mar Bella

SORTIDA CURSES

Cursa federats / no federats

Cursa familiar



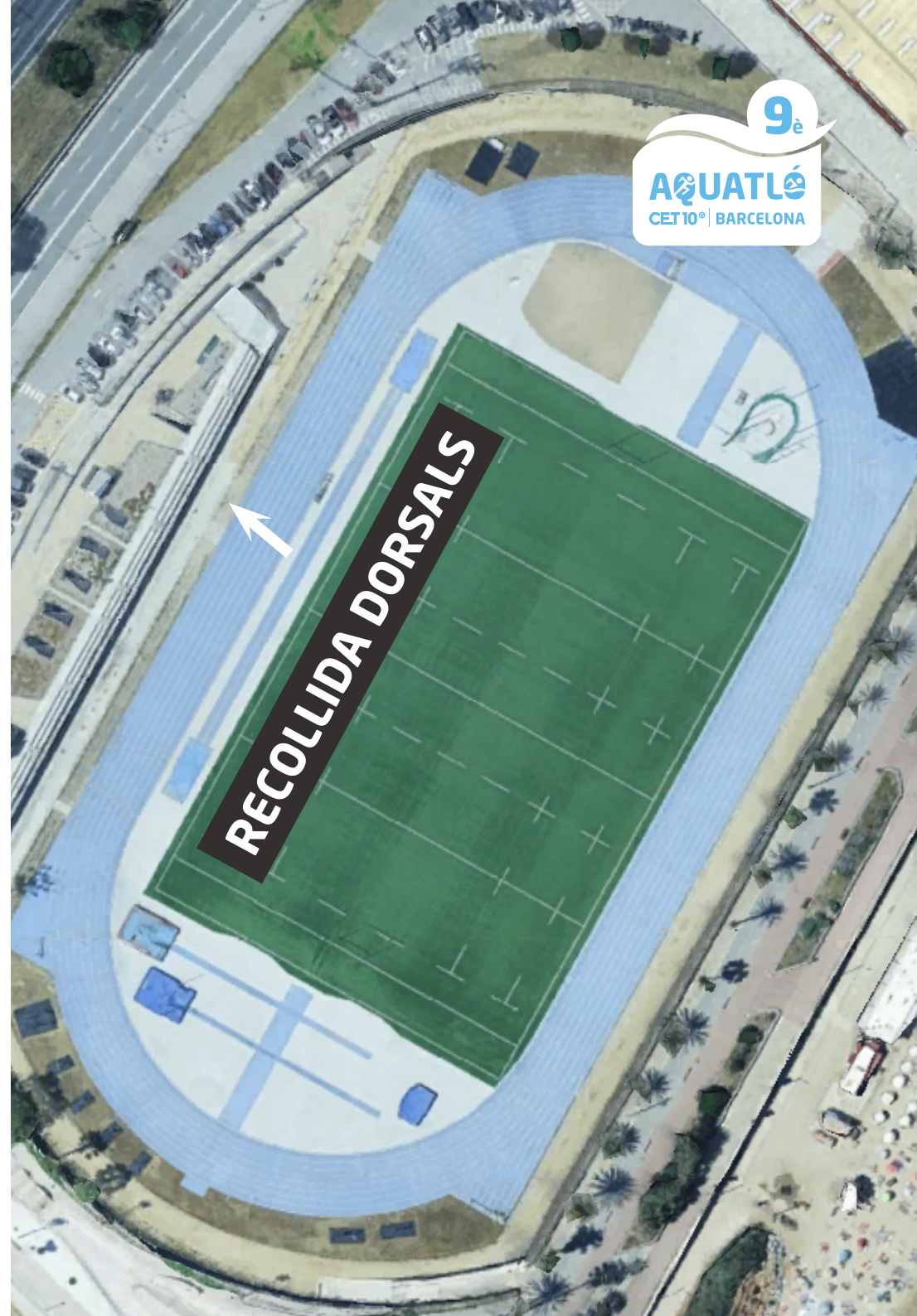
RECOLLIDA DORSALS

CEM Mar Bella (sota les grades)

Av. del Litoral, 86
08005 Barcelona

NOVETAT. Aquest any la recollida de dorsals serà exclusivament:

- > **Divendres 3** d'octubre
de 17 a 19 h
- > **Dissabte 4** d'octubre
de 10 a 14 h i de 16 a 18 h



CIRCUITS I HORARIS

09:00 h

CURSA FEDERATS / NO FEDERATS



4 km de cursa a peu

— Tram



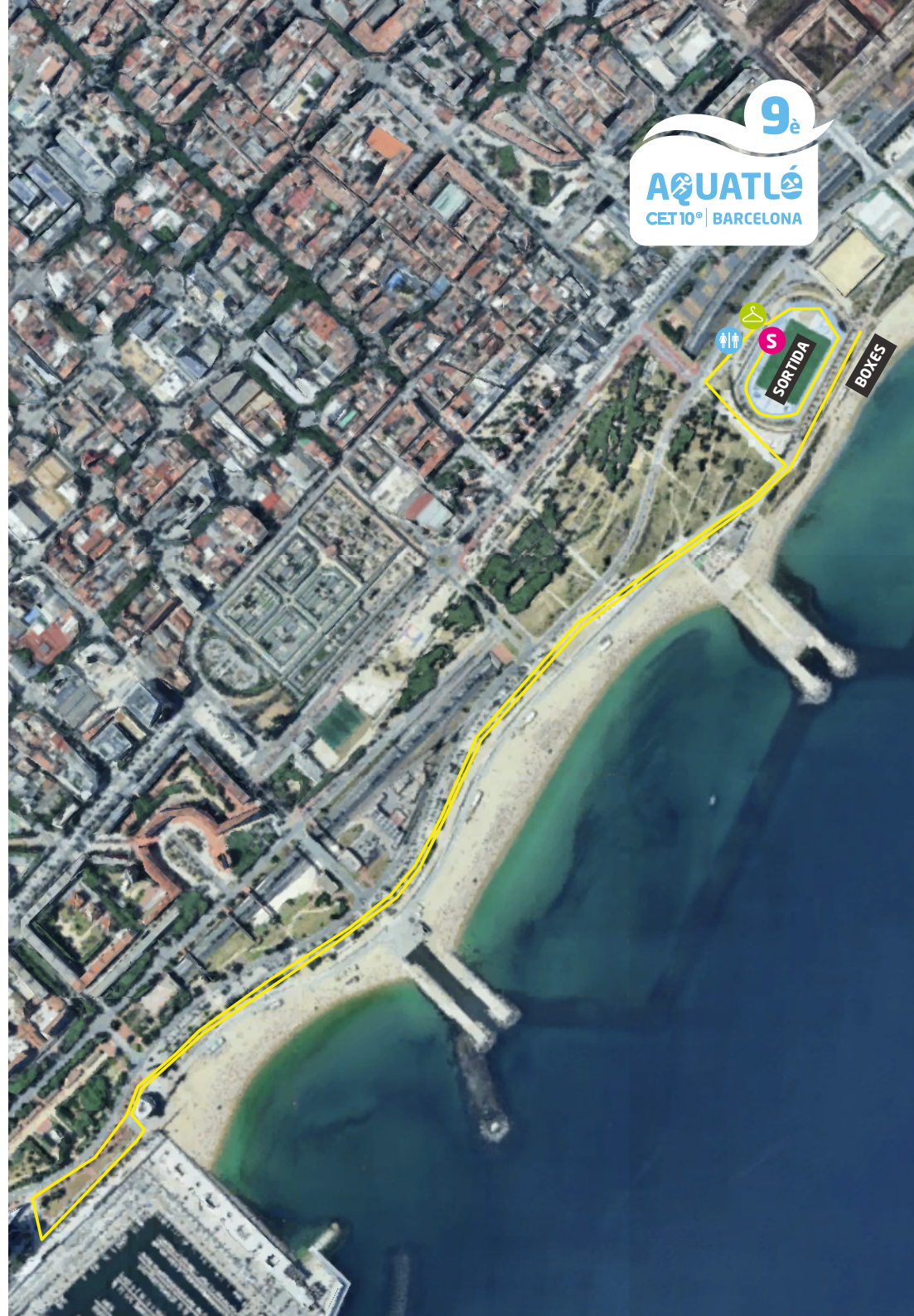
Sortida prova



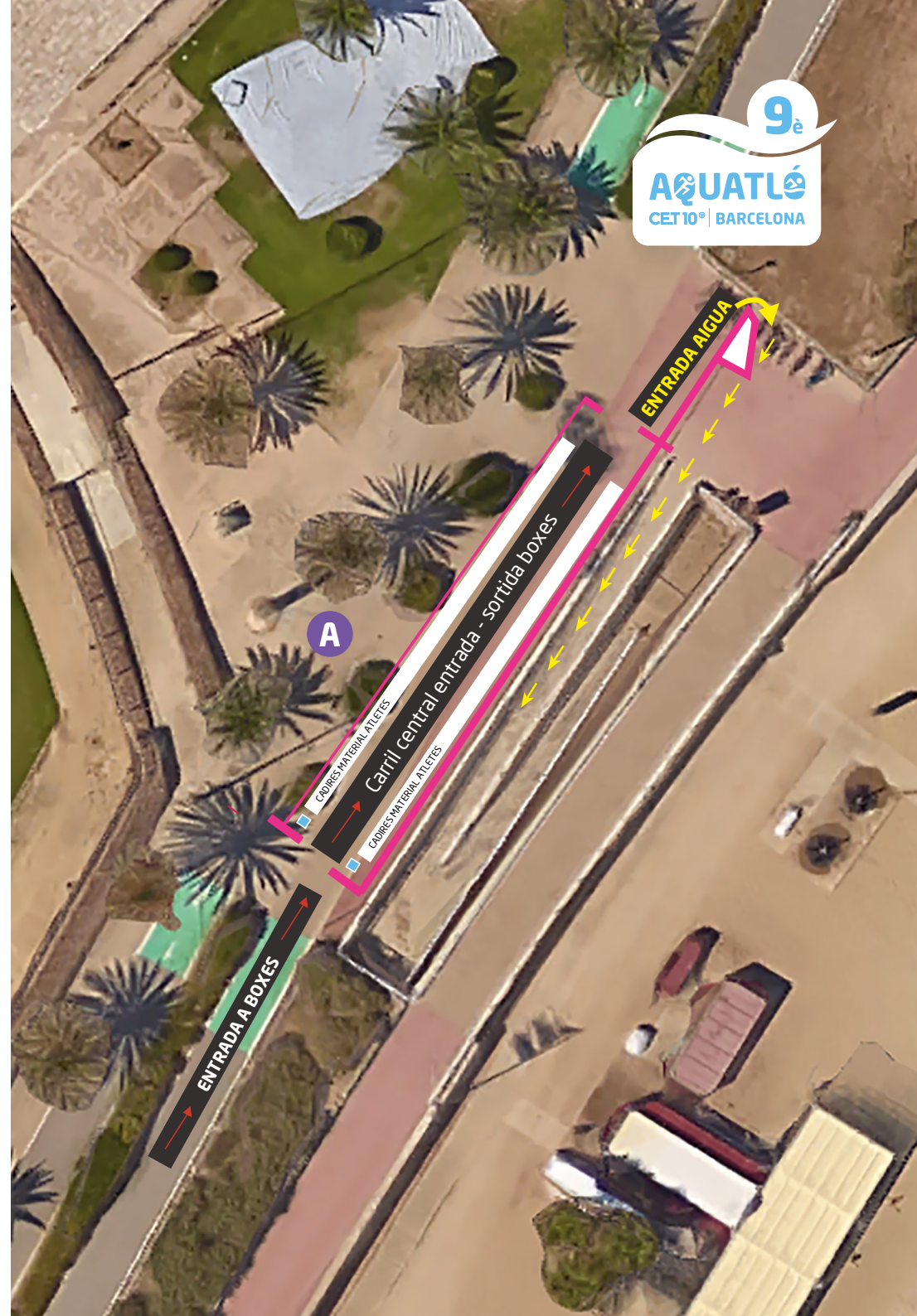
Guarda-roba



Serveis



A Avituallament



CIRCUITS

CURSA FEDERATS / NO FEDERATS



1 km de natació

— Tram

XX m Distància recorreguda

E Entrada aigua

S Sortida aigua

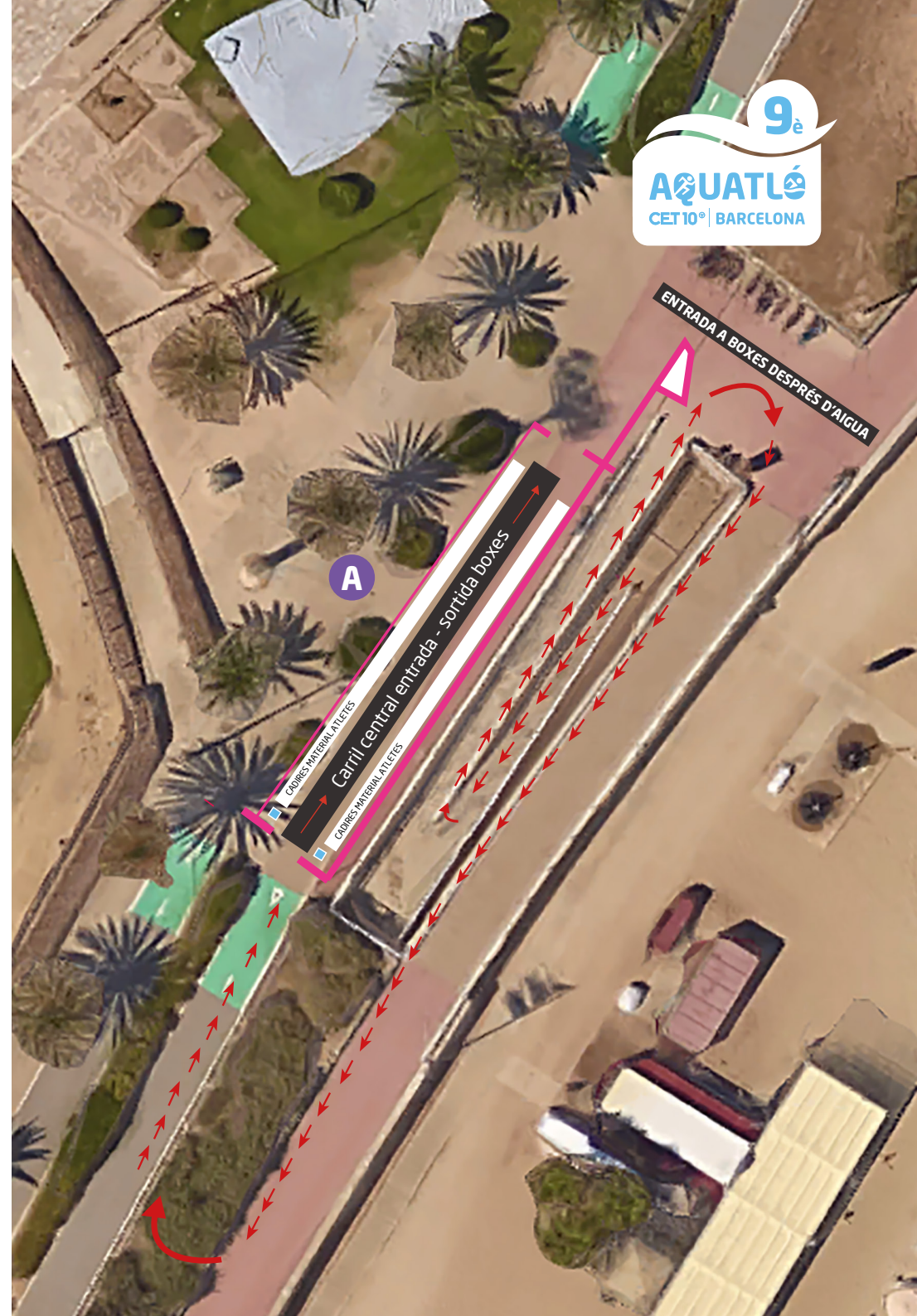
X Ordre pas boies



CURSA FEDERATS / NO FEDERATS

Entrada a boxes després d'aigua

A Avituallament



CIRCUITS

CURSA FEDERATS / NO FEDERATS

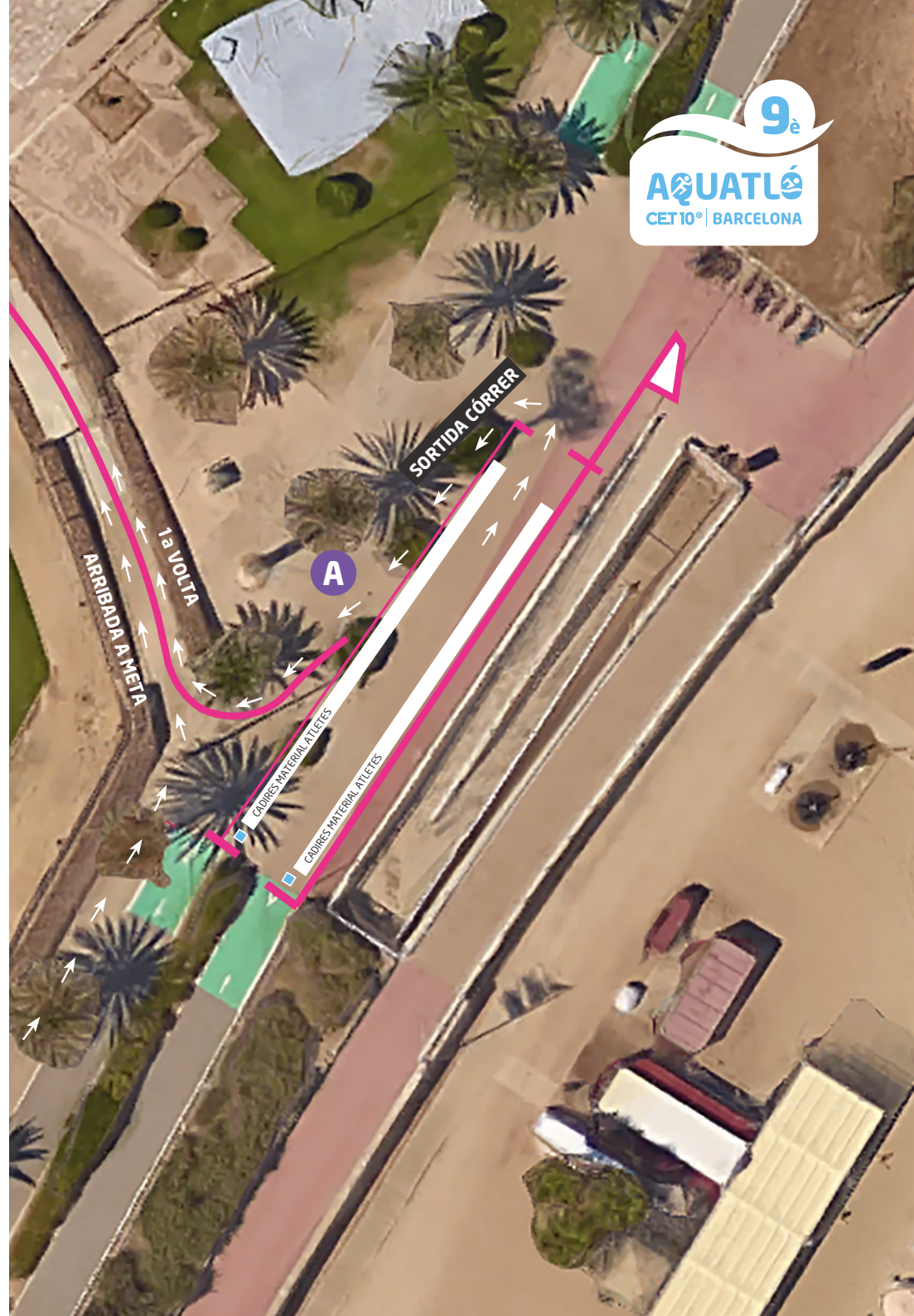
Sortida córrer després aigua



2 km de cursa a peu

A

Avituallament



CIRCUITS

CURSA FEDERATS / NO FEDERATS



2 km de cursa a peu

— Tram



Arribada prova



Guarda-roba



Serveis



CIRCUITS I HORARIS

11:30 h

CURSA FAMILIAR



2 km de cursa a peu
Adult

— Tram



Sortida prova



Guarda-roba



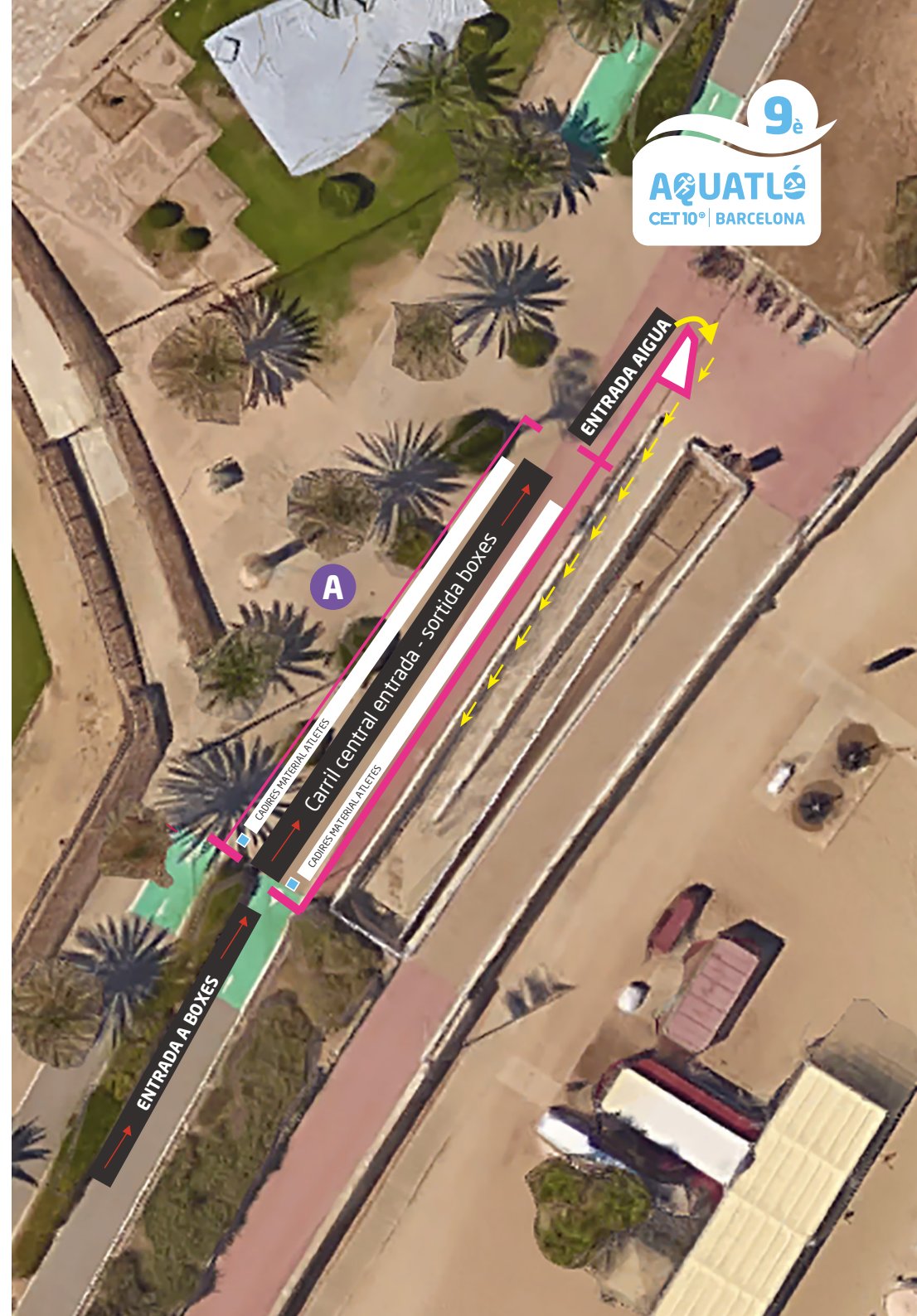
Serveis



CURSA FAMILIAR

Entrada a l'aigua des de boxes

A Avituallament



CIRCUITS

CURSA FAMILIAR



200 m de natació
Adult i infant

- Tram
- XX m Distància recorreguda
- E Entrada aigua
- S Sortida aigua
- X Ordre pas boies



CURSA FAMILIAR

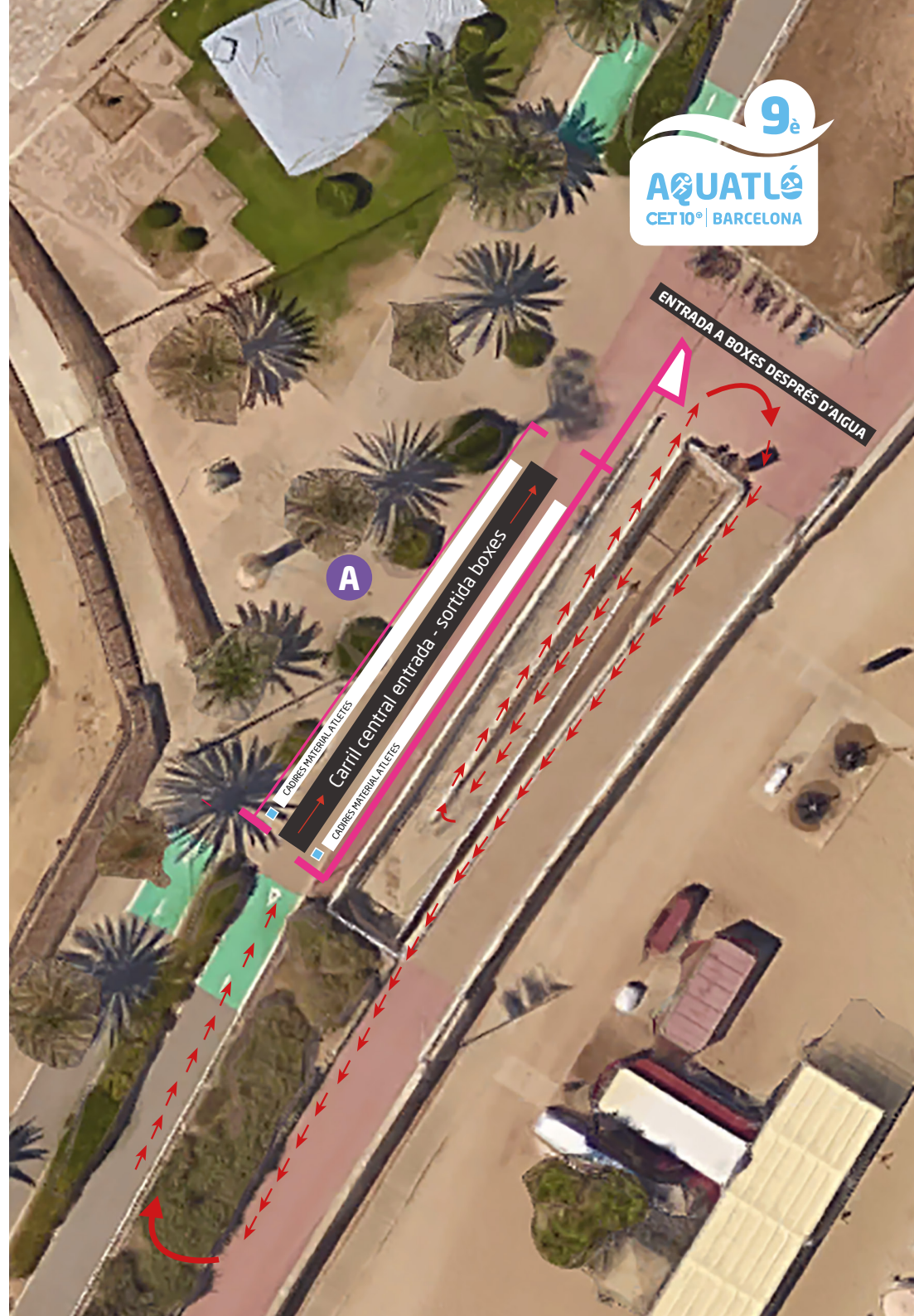
Entrada a boxes després d'aigua



Adult i infant

A

Avituallament



CIRCUITS

CURSA FAMILIAR

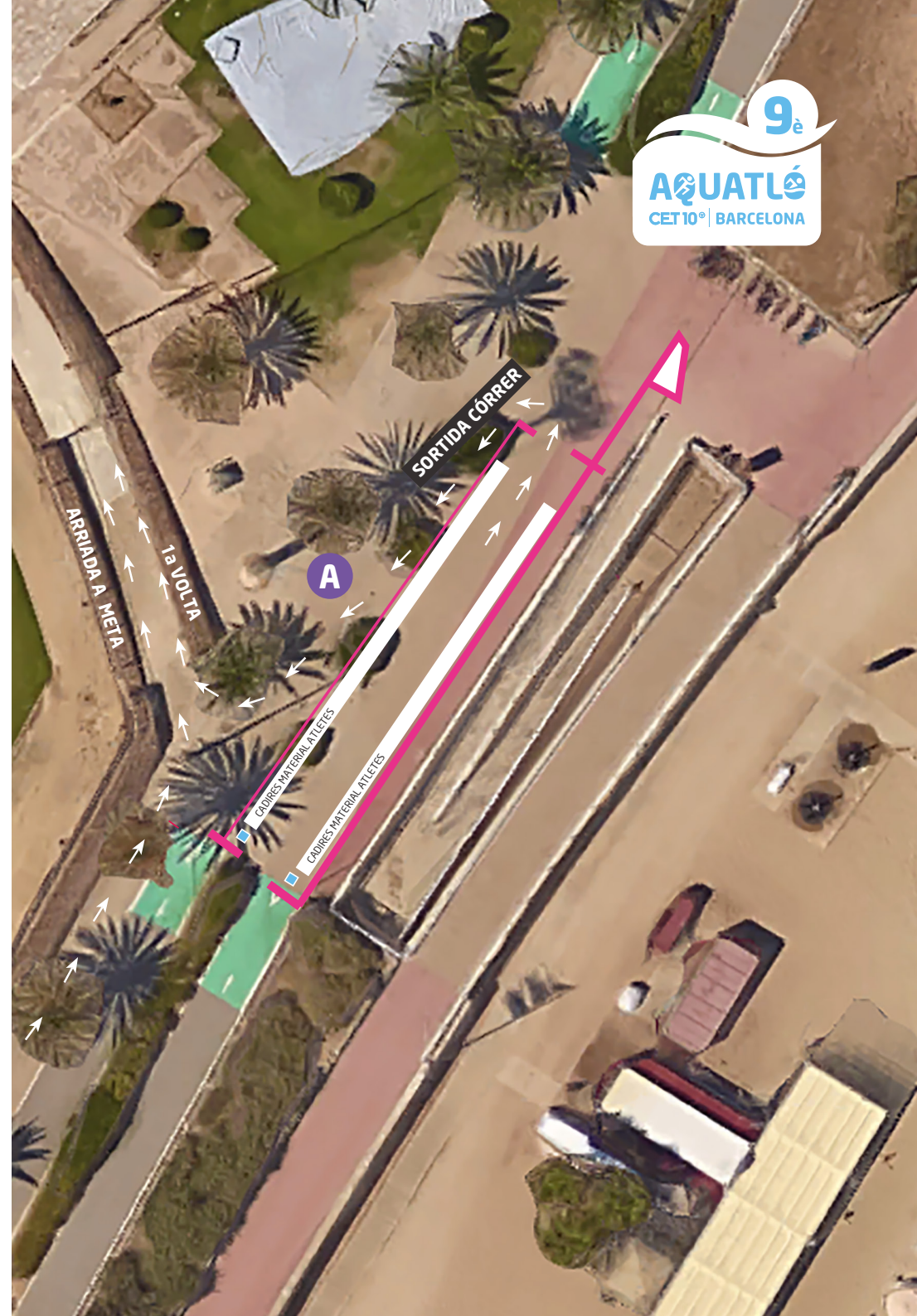
Sortida córrer després aigua



1 km de cursa a peu
Adult i infant

A

Avituallament



CIRCUITS

CURSA FAMILIAR



1 km de cursa a peu
Adult i infant

— Tram



Guarda-roba



Serveis



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

- > **Recollida de dorsal**
 - > **Divendres 3** d'octubre de 2025 de 17 a 19 h.
 - > **Dissabte 4** d'octubre de 2025 de 10 a 14 h i de 16 a 18 h.
- > **Arribada a la zona de competició**
diumenge 5 d'octubre de 2025 a partir de les 8:00 h.
- > **Passar pel guarda-roba** a partir de les 8:00 h.
- > **Deixar material a boxes** (ulleres i tovallola)
entre les 8:15 i les 8:40 h.
- > **Anada cap a la sortida** entre les 8:40 i les 8:55 h.
- > **Sortida** a les 9:00 h.
- > **Recollida de material deixat a boxes**
diumenge 5 d'octubre de 2025 a partir que l'últim aquatleta finalitzi totalment la prova.

CURSA FAMILIAR

- > **Recollida de dorsal**
 - > **Divendres 3** d'octubre de 2025 de 17 a 19 h.
 - > **Dissabte 4** d'octubre de 2025 de 10 a 14 h i de 16 a 18 h.
- > **Arribada a la zona de competició**
diumenge 5 d'octubre de 2025 a les 10:30 h.
- > **Passar pel guarda-roba** a partir de les 10:30 h.
- > **Deixar material a boxes** (ulleres i tovallola)
entre les 10:45 i les 11:15 h.
- > **Deixar infants a boxes** entre les 10:45 i les 11:15 h.
- > **Anada cap a la sortida** entre les 11:15 i les 11:25 h.
- > **Sortida 1r tram de carrera (només adults)** a les 11:30 h.
- > **Recollida de material deixat a boxes**
diumenge 5 d'octubre de 2025 a partir de les 12 h.

PREGUNTES FREQUENTS 1/2

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 C. 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?

Sí, a 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.

PREGUNTES FREQUENTS 2/2

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 a la cursa federats/no federats?

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 8:00 h a 8:30 h.

Cursa familiar: a partir de les 11:30 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.

Cursa Familiar: haureu d'anar a recollir el vostre material 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'n pot proporcionar un al guarda-roba, deixant un dipòsit de 10 €.

No federats: portaran el seu propi casquet de bany, però el dorsal serà proporcionat per 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 en tenen, poden anar al guarda-roba i els hi en 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.



MÉS DE 30 ANYS AL VOSTRE COSTAT