



DOSSIER INFORMATIU



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
4/10



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

CURSA FEDERATS / NO FEDERATS

Obertura de boxes	07:45 h
Inici	08:30 h
Dia de recollida de dorsals	divendres 2 i dissabte 3 d'octubre de 2026
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	Rampa d'accés pista d'atletisme CEM La Mar Bella
Ubicació boxes	Entre el CEM La Mar Bella i la platja de la Mar Bella

CURSA FAMILIAR

10:15 h
11:00 h
divendres 2 i dissabte 3 d'octubre de 2026
divendres de 17 a 19 h, dissabte de 10 a 14 i de 16 a 18 h
Rampa d'accés pista d'atletisme 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 2** d'octubre
de 17 a 19 h
- > **Dissabte 3** d'octubre
de 10 a 14 h i de 16 a 18 h



CIRCUITS I HORARIS

08:30 h

CURSA FEDERATS / NO FEDERATS



4 km de cursa a peu

— Tram



Sortida prova



Guarda-roba



Serveis

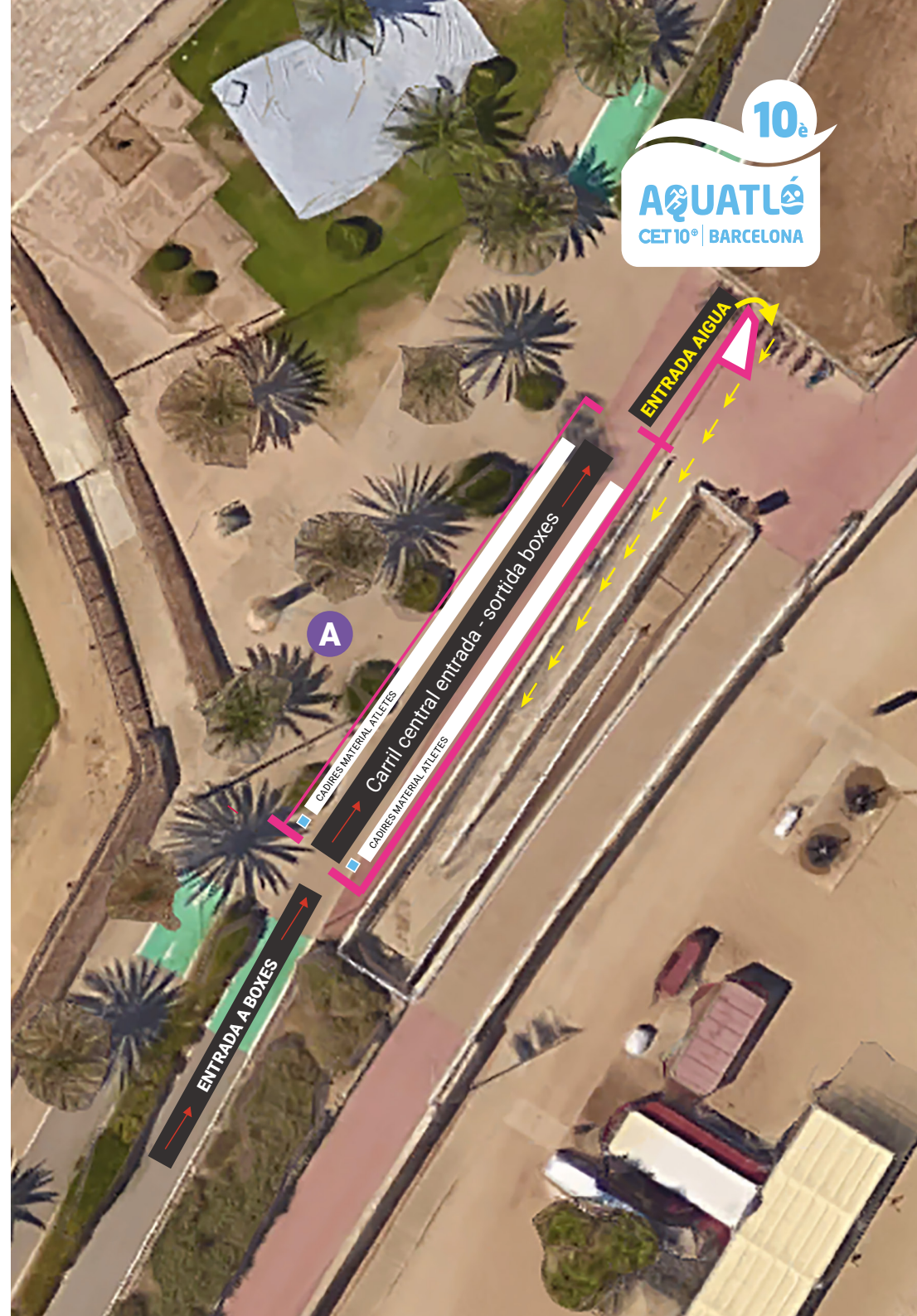


CIRCUITS

CURSA FEDERATS / NO FEDERATS

Entrada a l'aigua des de boxes

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

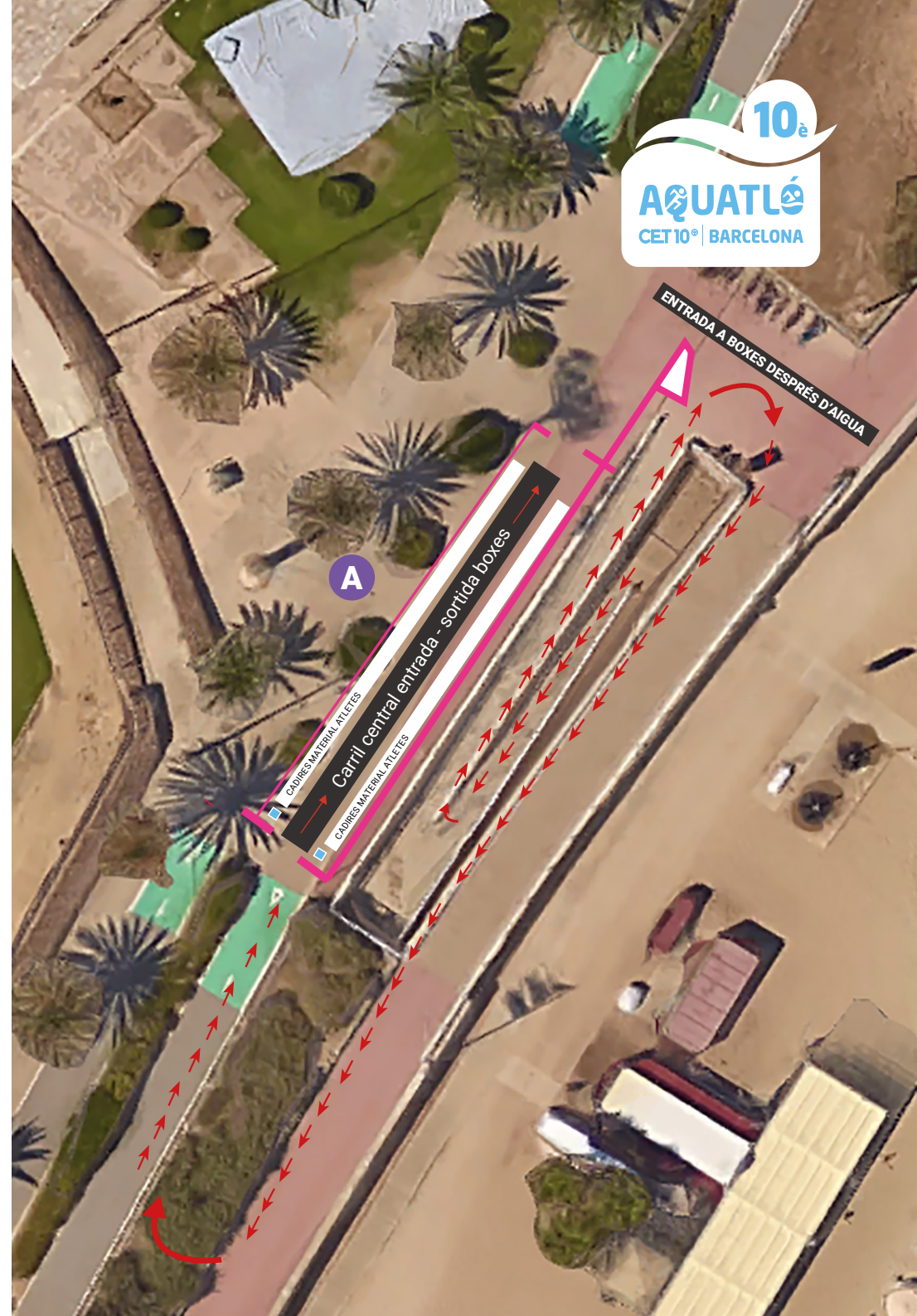


CIRCUITS

CURSA FEDERATS / NO FEDERATS

Entrada a boxes després d'aigua

A Avituallament



CIRCUITS

CURSA FEDERATS / NO FEDERATS

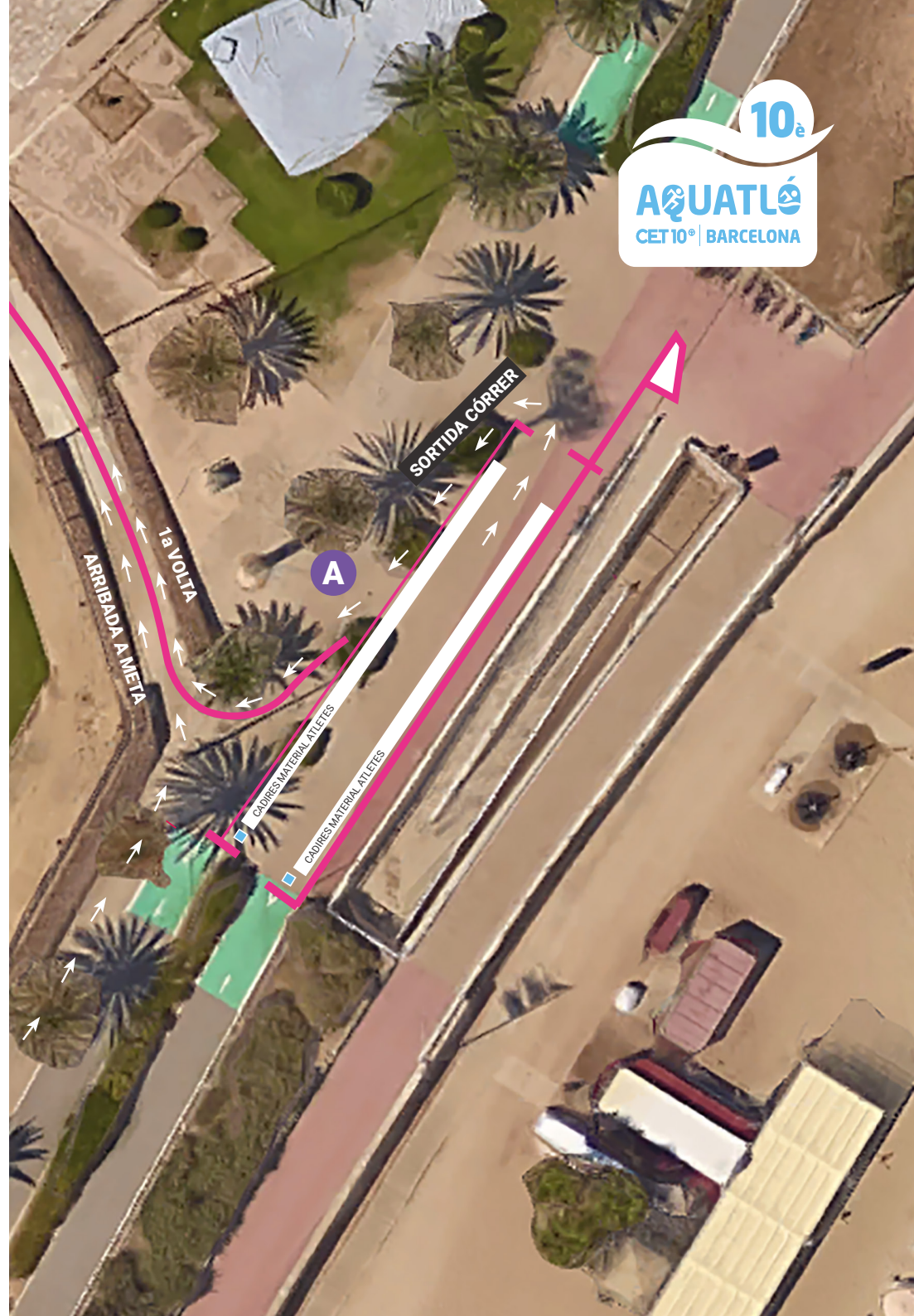
Sortida córrer després aigua



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

11:00 H

CURSA FAMILIAR



2 km de cursa a peu
Adult

— Tram



Sortida prova



Guarda-roba



Serveis

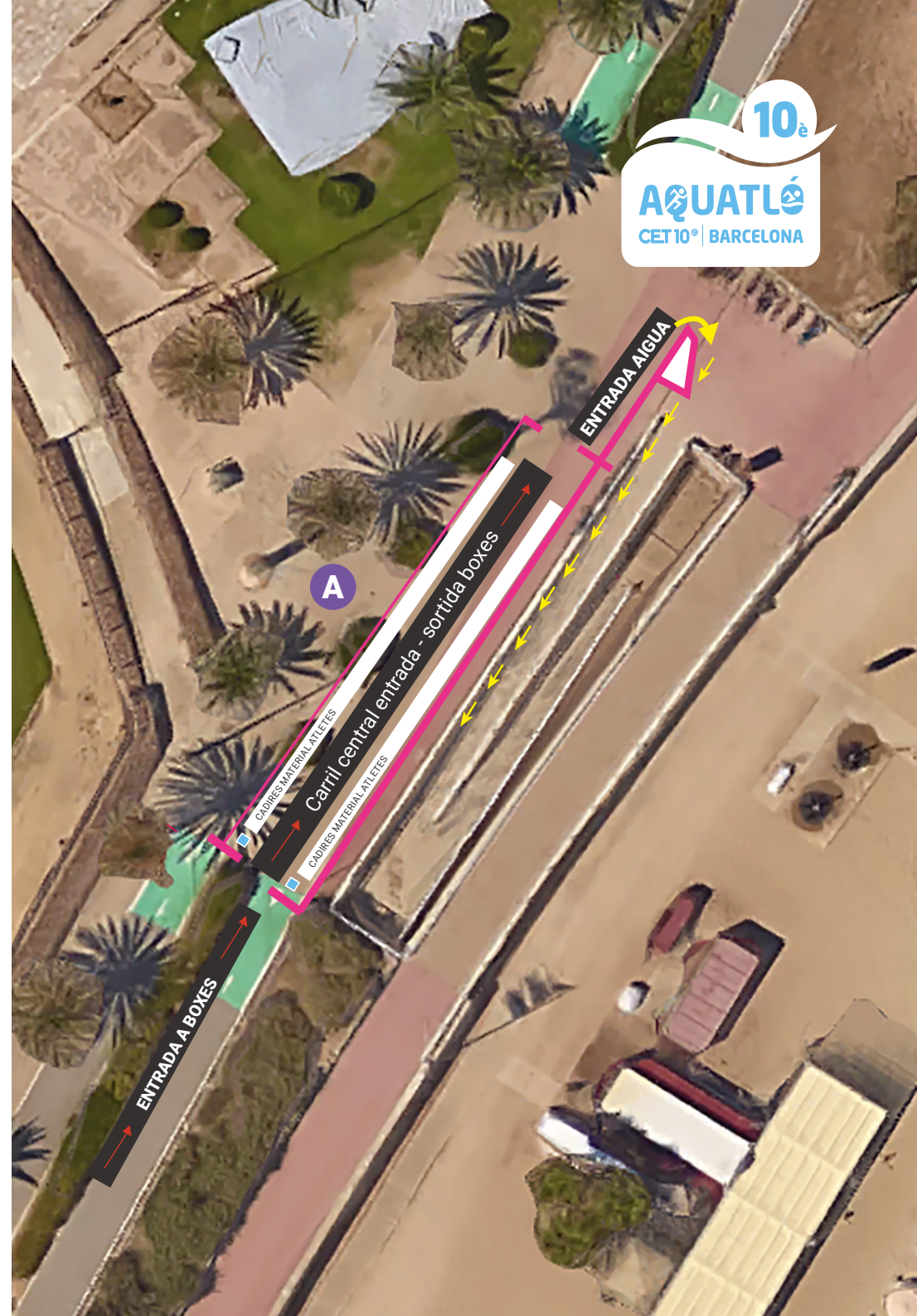


CIRCUITS

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



CIRCUITS

CURSA FAMILIAR

Entrada a boxes després d'aigua



Adult i infant

A

Avituallament



CIRCUITS

CURSA FAMILIAR

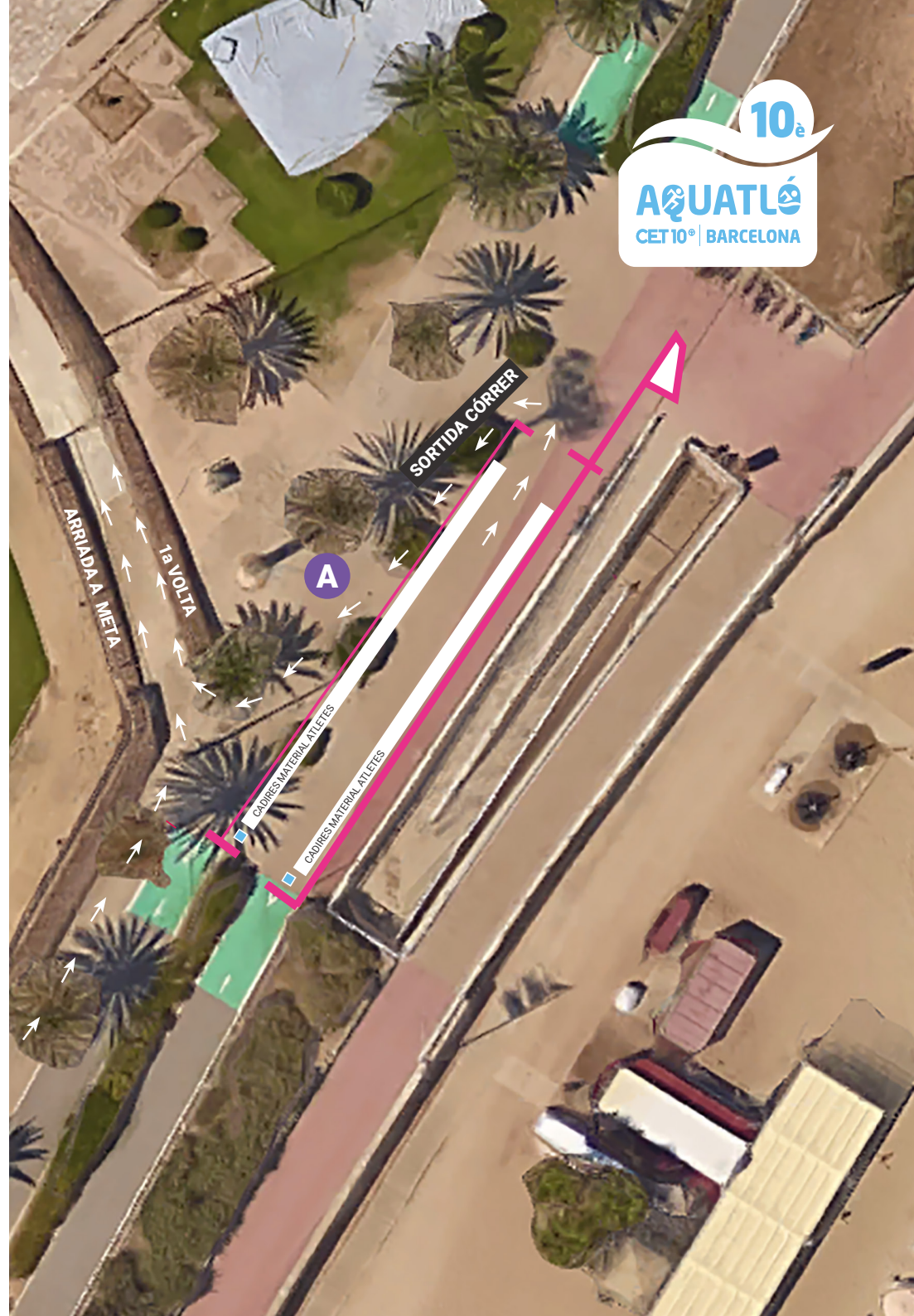
Sortida córrer després aigua



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 2** d'octubre de 2026 de 17 a 19 h.
- > **Dissabte 3** d'octubre de 2026 de 10 a 14 h i de 16 a 18 h.

> Arribada a la zona de competició

diumenge 4 d'octubre de 2026 a partir de les 7:30 h.

- > **Passar pel guarda-roba** a partir de les 7:30 h.
- > **Deixar material a boxes** (ulleres i tovallola)
entre les 7:45 i les 8:10 h.
- > **Anada cap a la sortida** entre les 8:10 i les 8:25 h.
- > **Sortida** a les 8:30 h.
- > **Recollida de material deixat a boxes**

diumenge 4 d'octubre de 2026 a partir que l'últim aquatleta finalitzi totalment la prova.

CURSA FAMILIAR

> Recollida de dorsal

- > **Divendres 2** d'octubre de 2026 de 17 a 19 h.
- > **Dissabte 3** d'octubre de 2026 de 10 a 14 h i de 16 a 18 h.

> Arribada a la zona de competició

diumenge 4 d'octubre de 2026 a les 10 h.

- > **Passar pel guarda-roba** a partir de les 10 h.
- > **Deixar material a boxes** (ulleres i tovallola)
entre les 10:15 i les 10:45 h.
- > **Deixar infants a boxes** entre les 10:15 i les 10:45 h.
- > **Anada cap a la sortida** entre les 10:45 i les 10:55 h.
- > **Sortida 1r tram de carrera (només adults)** a les 11 h.
- > **Recollida de material deixat a boxes**
diumenge 4 d'octubre de 2026 a partir de les 11:30 h.

PREGUNTES FREQUENTS 1/3

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

El punt de trobada és el guarda-roba.

2. Quina edat mínima i màxima han de tenir els infants participants de la cursa familiar?

Edat mínima recomanable: 5 anys.

Edat màxima: nascuts el 2011.

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 (cursa 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. El xip el proporcionarà l'organització i serà obligatori recollir-lo entre divendres i dissabte. Si algú no pot venir a recollir-lo, podrà recollir-lo una altra persona que aporti el DNI de la persona inscrita.

PREGUNTES FREQUENTS 2/3

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.

El dorsal serà proporcionat per l'organitzador de la prova. Hauran de passar pel guarda-roba a buscar-lo en els següents horaris:

Divendres 2/10 de 2026 de 17 a 19 h.

Dissabte 3/10 de 2026 de 10 a 14 h i de 16 a 18 h.

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 7:45 h a 8:10 h.

Cursa familiar: a partir de les 10:15 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.

PREGUNTES FREQUENTS 3/3

15. Casquet de bany.

Tant federats, com no federats i participants de la cursa familiar, hauran de portar el seu propi casquet.

16. Xip.

Per la cursa de federats/no federats és totalment obligatori portar el xip. El xip el proporcionarà l'organització i serà obligatori recollir-lo entre divendres i dissabte. Si algú no pot venir a recollir-lo, podrà recollir-lo una altra persona que aporti el DNI de la persona inscrita.

Horaris de recollida:

Divendres 2/10 de 2026 de 17 a 19 h.

Dissabte 3/10 de 2026 de 10 a 14 h i de 16 a 18 h.



MÉS DE 30 ANYS AL VOSTRE COSTAT