



GUÍA DE L'ATLETA

2024

<https://ironcatampolla.com/>

PRESENTACIÓ

El pròxim **19 d' octubre de 2024**, a la població de l'Ampolla (Tarragona), tindrà lloc la XIX^a edició de l'Ironcat amb les següents distàncies:

DATA	HORA	MODALITAT	NATACIÓ	CICLISME	CURSA A PEU
Dissabte 19 d'octubre	7:30	FULL	3.800 m	180 km	42,2 km
	9:30	HALF	1.900 m	90 km	21 km

Aquest Triatló té com a centre neuràlgic la localitat de l'Ampolla, la porta del Delta. Una encantadora localitat situada a la província de Tarragona, a la vora del Mar Mediterrani. L'Ironcat és el triatló ideal per a tots aquells que busquin un tracte pròxim, bon ambient i uns recorreguts ràpids i plans que transcorren pel Parc Natural del Delta de l'Ebre. Aquest any 2024, com a novetat, s'ofereix també la distància Half amb l'objectiu d'atraure a tots aquells triatletes que es vulguin atrevir en la llarga distància.

El tram de natació transcorre al Mar Mediterrani, oferint al participant la increïble possibilitat de nadar al mar, amb una sortida i arribada ubicada al Port Natural del Fangar. Natació a mar, però bicicleta pel Delta, gaudint d'una fusió única de paisatges que van des de llargues platges de sorra fins a zones riques en biodiversitat. Finalment, els triatletes hauran de completar el tram de la cursa a peu, una recorregut totalment pla que discorre pels carrers de la pintoresca població de l'Ampolla i l'entorn replè de turons amb oliveres i vinyes que ens ofereix el Parc Natural del Delta de l'Ebre. En resum, l'Ampolla ofereix un escenari idíl·lic per a la pràctica del triatló en un entorn incomparable!

PROGRAMA

DIVENDRES 18 D'OCTURBE 2024

Horaris	Activitat	Lloc
17:00 – 20:00	Entrega de dorsals	
19:00	Briefing	

DISSABTE 19 D'OCTURBE 2024

Horaris	Activitat	Lloc
06:00 – 07:30	Check – In Full	
07:30	Sortida Full	Boxes - MAPA
8:00 – 9:30	Check -In Half	
09:30	Sortida Half	
13:00	Obertura avituallament final	
13:30	Obertura Check out Half	
13:30	Obertura servei de dutxes	
16:00	Entrega de premis distància Half	
16:30	Obertura Check out Full	
20:00	Entrega de premis distància Full	
23:30	Tancament de meta	

CHECK IN

- > El Check In és l'accés dels participants a la Zona de Boxes (àrea de transició) on els jutges realitzen el control i verifiquen el material de cada triatleta.
- > **QUAN? FULL** - Dissabte de 06:00h a 07:30h
HALF - Dissabte de 08:00h a 09:30h
- > Cada participant ha de realitzar el seu propi Check In, en cap cas ho pot fer un company o un altre participant.
- > En la següent pàgina t'especifiquem el material amb el què has d'accedir al Check In.

CHECK OUT

- > El Check Out és la retirada del material de cada participant a la Zona de Boxes (àrea de transició). El personal de seguretat controla que cada triatleta s'emporti el seu material.
- > **QUAN? FULL** - Dissabte a partir de les 16:30h i fins les 20:00h
HALF - Dissabte a partir de les 13:30h i fins les 19:30h
- > Cada participant ha de realitzar el seu propi Check Out, en cap cas ho pot fer un company o un altre participant.
- > Al retirar el material has de portar tot el teu material, sense haver perdut els dorsals que acrediten la bicicleta, el casc i dorsal de la cursa per facilitar-ne el seu control.

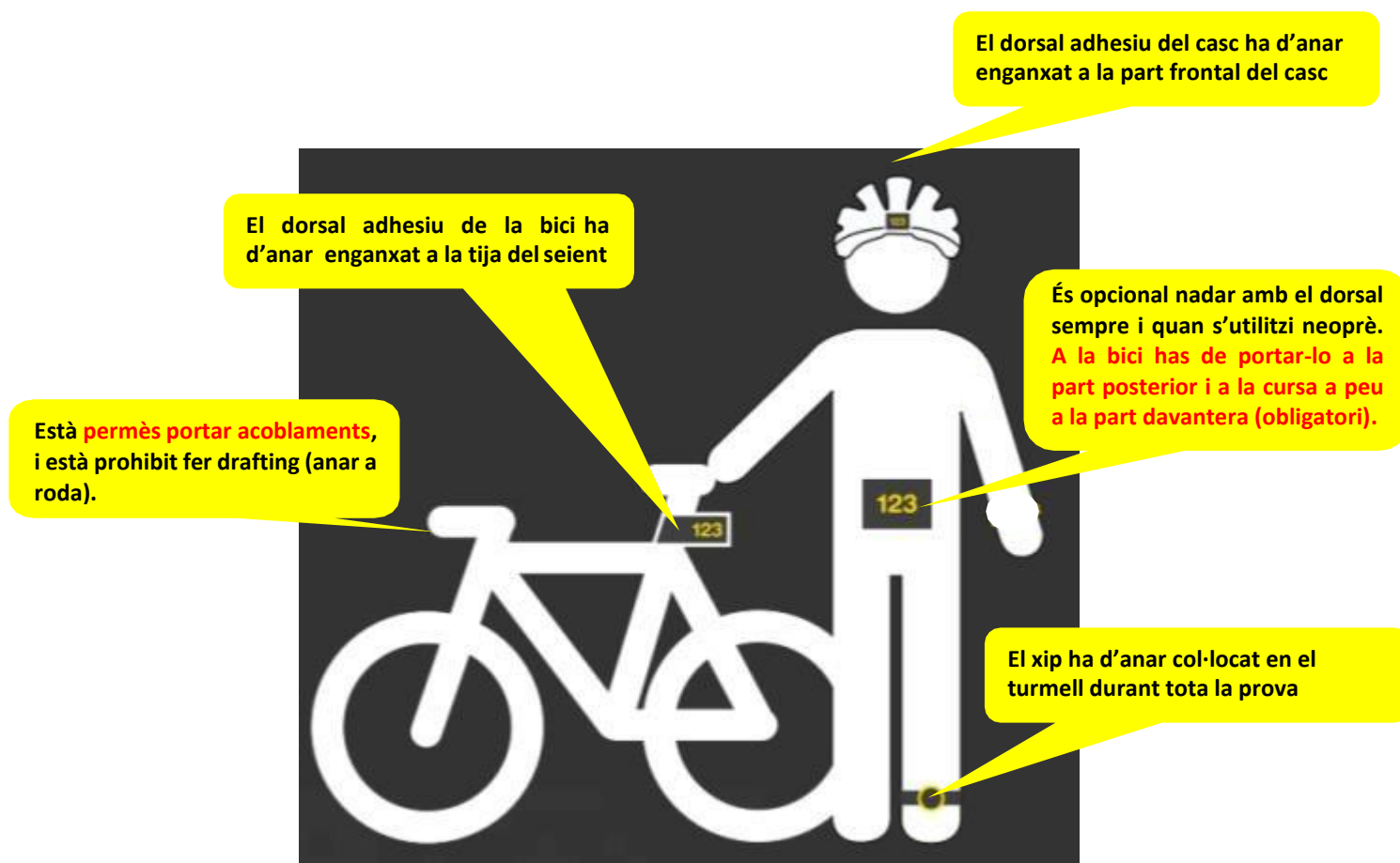
IMPORTANT: En el cas de perdre el dorsal, hauràs de portar el teu DNI i/o passaport per poder acreditar-te.

MATERIAL I BOXES

- > Material necessari per a la prova i per al **Check In**:
 - ✓ DNI o passaport.
 - ✓ Xip amb velcro, col·locat al turmell.
 - ✓ Dorsal amb cinta porta dorsal o imperdibles.
 - ✓ Roba i calçat (*només el que utilitzaràs durant la prova*).
 - ✓ Bicicleta amb l'adhesiu a la tija del seient
 - ✓ Casc de bici amb l'adhesiu.

- > A la zona de Boxes **NOMÉS s'hi pot accedir 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'haurà lliurat a la recollida de dorsals.

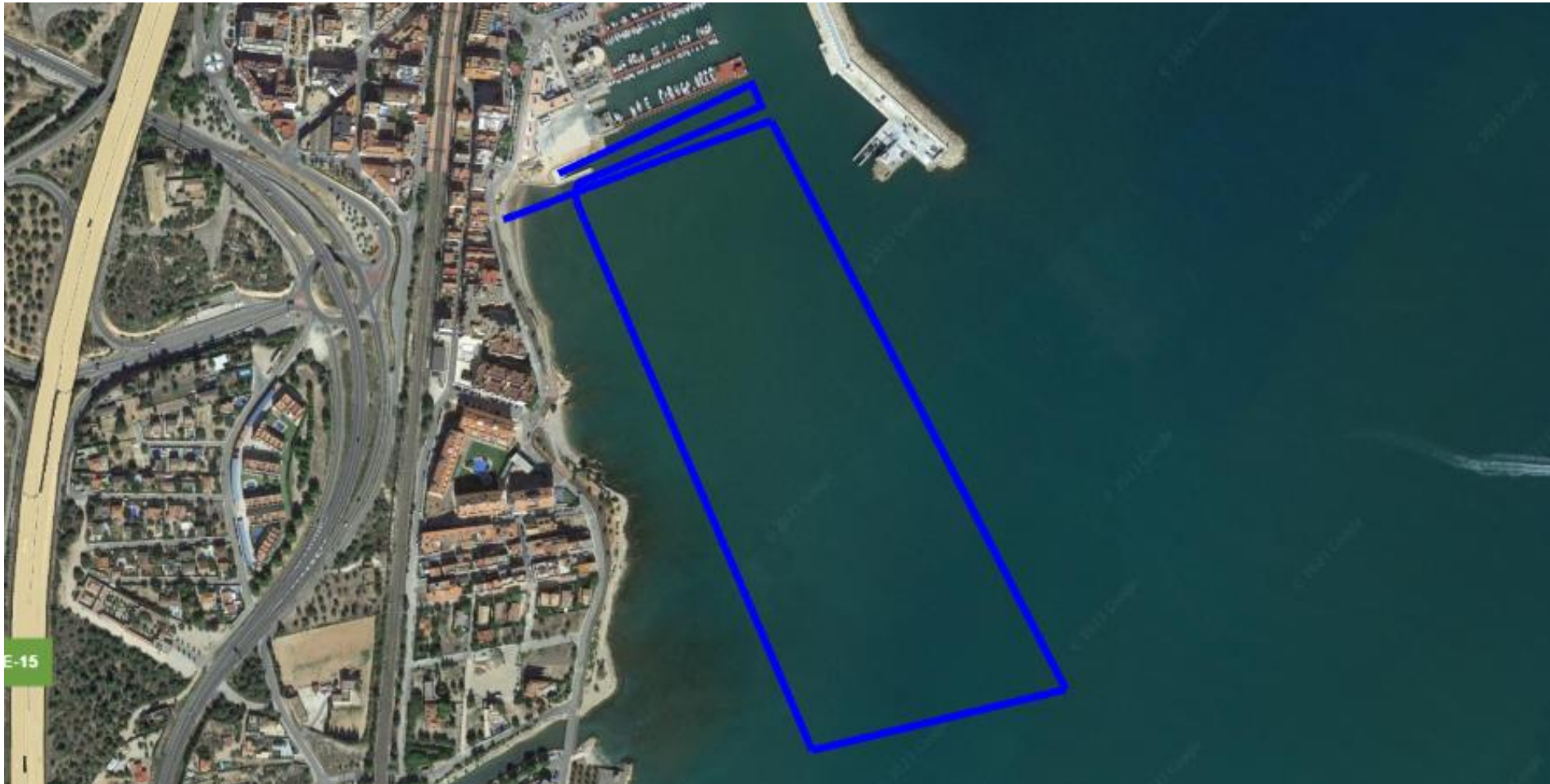
El dorsal i el xip de la Federació Catalana de Triatló NO SON VÀLIDS per a aquesta prova.



NATACIÓ

FULL 3.800m (2 voltes de 1.900m)

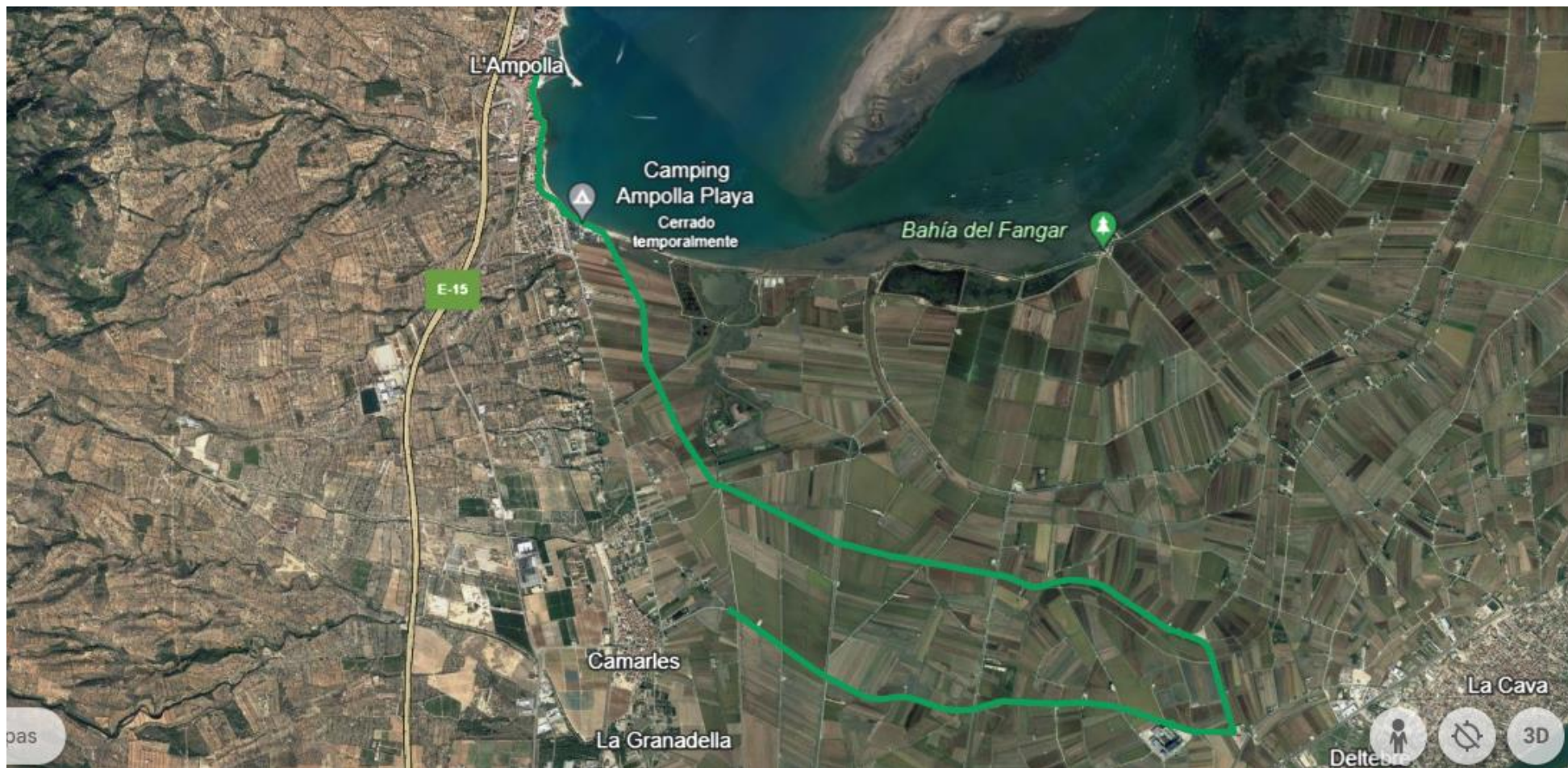
HALF 1.900m (1 volta de 1.900m)



CICLISME – FULL & HALF

FULL 180 Km (6 voltes de 30 Km)

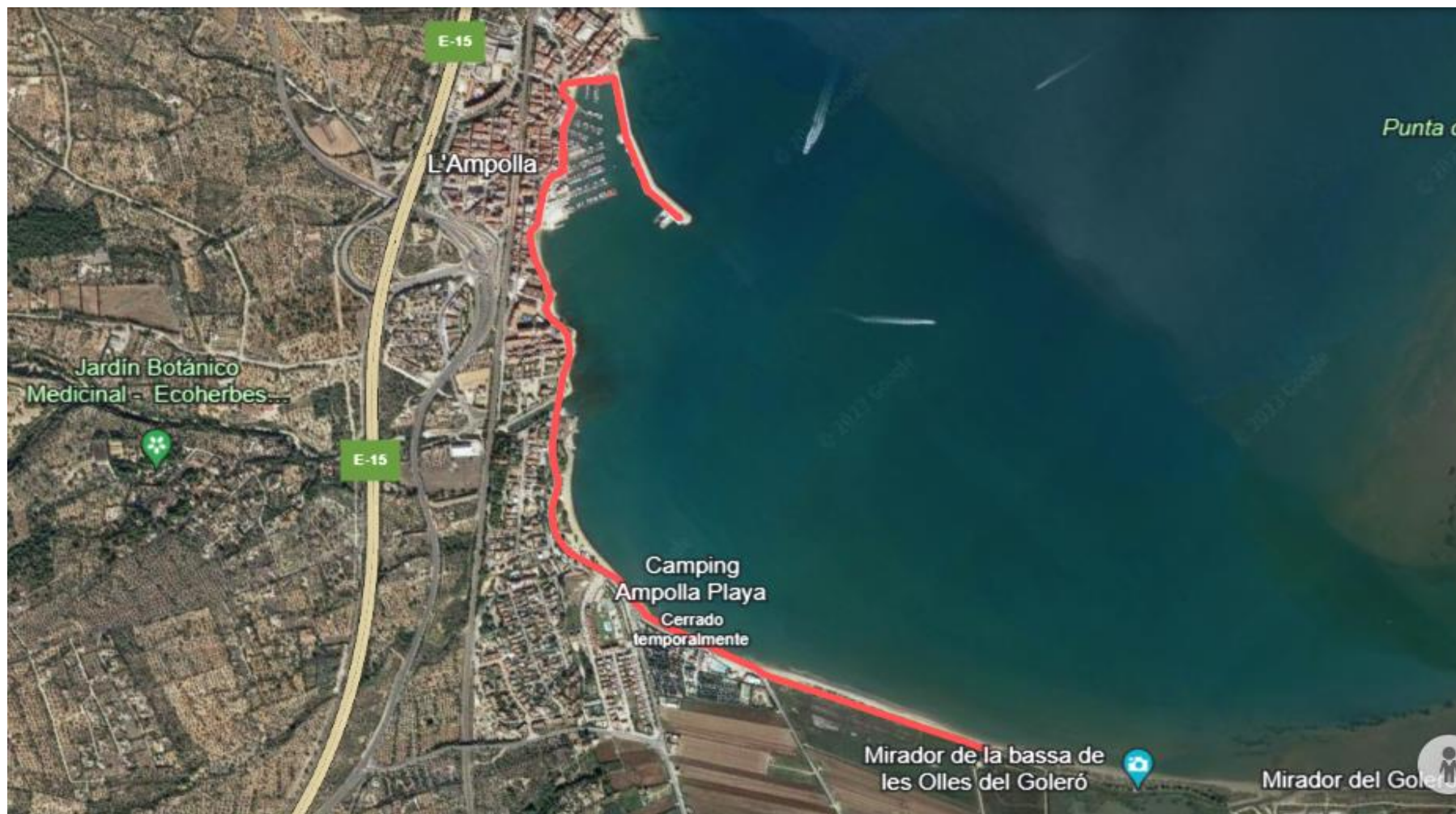
HALF 90 Km (3 voltes de 30 Km)



CURSA A PEU

FULL 42,2 Km (6 voltes de 7 Km)

HALF 21 Km (3 voltes de 7 Km)



AVITUALLAMENTS

MODALITAT	CICLISME	CURSA A PEU
FULL	1 cada 15 Km	Cada 3,5 km
HALF	1 cada 15 Km	Cada 3,5 km

PRODUCTES CICLISME

Aigua en bidó + Gels de glucosa Finisher + Barretes Finisher

PRODUCTES CURSA A PEU

Aigua + ISO Finisher + Gels de glucosa Finisher + Barretes Finisher

NOTA MOLT IMPORTANT:

Al final dels avituallaments hi haurà una zona habilitada per a tirar tots els residus. És important que tots els participants tinguin cura del medi natural per a preservar l'espai tal i com se l'han trobat.

Llançar embolcalls o residus durant el recorregut és motiu de DESQUALIFICACIÓ.

ASPECTES IMPORTANTS

> Temps de Tall

MODALITAT	NATACIÓ	NATACIÓ + CICLISME	LÍNIA D'ARRIBADA
FULL	2h	8h 30'	16h
HALF	50'	4h 15'	6h 30'

RECOLLIDA DORSALS

QUAN?

Divendres 18 d'octubre de 17:00h a 20:00h.

ON?

A l'Hotel Flamingo de l'Ampolla - [MAPA](#)
Carrer Ronda del Mar, 58, 43895 L'Ampolla, Tarragona

COM?

Caldrà presentar el **DNI o PASSAPORT**, i autorització en el cas de recollir el dorsal d'un altre participant.

SERVEIS

- > Samarreta oficial Ironcat
- > Casquet de natació
- > Xip de cronometratge
- > Dorsal i material per a identificar el / la participant
- > Bossa del corredor amb productes locals i col·laboradors
- > Avituallaments complets i variats durant el recorregut
- > Avituallament final
- > Medalla Finisher per a tots els participants
- > Diploma virtual *finisher*
- > Recuperació post-carrera
- > Premi als tres primers classificats i classificades absoluts.
- > Premi al primer club amb millor puntuació.
- > Recull de fotografies durant el recorregut.
- > Servei de guarda-roba (a la zona de boxes)
- > Servei de vestuaris i dutxes (Pavelló Municipal)
- > Assegurança d'accidents
- > Gran dispositiu mèdic al llarg de tota la prova
- > Zona d'aparcament gratuïta
- > Servei de cronometratge i seguiment amb l'App Wefeel Crono
- > Una experiència inoblidable que recordaràs de per vida...

APP WEEFEL CRONO

Consulta els teus temps i segueix en directe als teus amb Wefeel Crono!

Amb l'aplicació de **Wefeel Crono** podràs accedir a continguts exclusius de la triatló de l'Ampolla i molt més. A més a més, et permetrà veure de forma ràpida les classificacions a l'instant així com consultar el predictiu de les persones a les què segueixes.

[DESCARREGA PER A IOS](#)

[DESCARREGA PER A ANDROID](#)

