IRONCAT
L'AMPOLLA

GUÍA DEL ATLETA

11 OCTUBRE 2025

wefeel events

www.ironcatampolla.com

PRESENTACIÓN

El próximo **11 de octubre de 2025**, en la localidad de **L'Ampolla (Tarragona)**, se celebrará la **xxª edición del Ironcat** con las siguientes distancias:

FECHA	HORA	MODALIDAD	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE
Sábado 11 de octubre	**8:00**	**FULL**	3.800 m	180 km	42,2 km
	10:00	**HALF**	1.900 m	90 km	21 km

Este triatlón tiene su epicentro en L'Ampolla, la puerta del Delta. Un encantador pueblo costero de la provincia de Tarragona, bañado por el mar Mediterráneo. El Ironcat es el triatlón ideal para quienes buscan un trato cercano, buen ambiente y recorridos rápidos y completamente planos que discurren por el Parque Natural del Delta del Ebro.
Este 2025, se mantiene la distancia Half, introducida como novedad el año pasado, pensada para atraer a todos aquellos triatletas que quieren dar el salto a la larga distancia.

El segmento de natación se realiza en el mar Mediterráneo, ofreciendo a los participantes la increíble experiencia de nadar en aguas abiertas, con salida y llegada en el Puerto Natural del Fangar. El sector de ciclismo recorre el Delta, permitiendo disfrutar de una fusión única de paisajes que van desde playas infinitas hasta zonas de gran riqueza en biodiversidad. Finalmente, el recorrido a pie es completamente plano y atraviesa las calles de la pintoresca localidad de L'Ampolla y los alrededores del Parque Natural del Delta, con colinas cubiertas de viñedos y olivos.
En resumen: ¡L'Ampolla ofrece un escenario inmejorable para vivir una experiencia de triatlón única!

PROGRAMA

VIERNES 10 DE OCTUBRE 2025

Horarios	Actividad	Lugar
17:00 – 19:00	Entrega de dorsales	Hotel Flamingo
18:30	Briefing	Hotel Flamingo

SÁBADO 11 DE OCTURBE 2025

Horarios	Actividad	Lugar
07:00 – 08:00	Check – In Full	
08:00	Salida Full	Boxes - **MAPA**
8:30 – 10:00	Check -In Half	
10:00	Salida Half	
13:30	Apertura avituallamiento final	
14:00	Apertura Check out Half	
14:00	Apertura servicio de duchas	
16:00	Entrega de premios Half	
17:00	Apertura Check out Full	
20:30	Entrega de premios Full	
00:00	Cierre de meta	

CHECK IN

> El Check-In es el acceso de los participantes a la zona de boxes (área de transición), donde los jueces realizan el control del material obligatorio.

> **¿CUÁNDO? FULL -** Sábado de 07:00h a 08:00h
HALF - Sábado de 08:30h a 10:00h

> Cada participante debe realizar su **propio Check-In**. No se permite delegarlo a otra persona.

> En la siguiente página se detalla el material necesario para acceder al Check-In.

CHECK OUT

> El Check-Out es la retirada del material personal al finalizar la prueba, bajo supervisión del personal de seguridad.

> **¿CUÁNDO? FULL -** Sábado a partir de las 17:00h i hasta las 00:00h
HALF - Sábado a partir de las 14:00h i hasta las 19:30h

> Cada participante debe hacer **su propio Check-Out**.

> Es imprescindible llevar todo el material con los dorsales colocados en bici, casco y dorsal de carrera para facilitar el control.

- **IMPORTANTE**: En caso de pérdida de dorsal, será obligatorio presentar DNI y/o pasaporte para retirar el material.

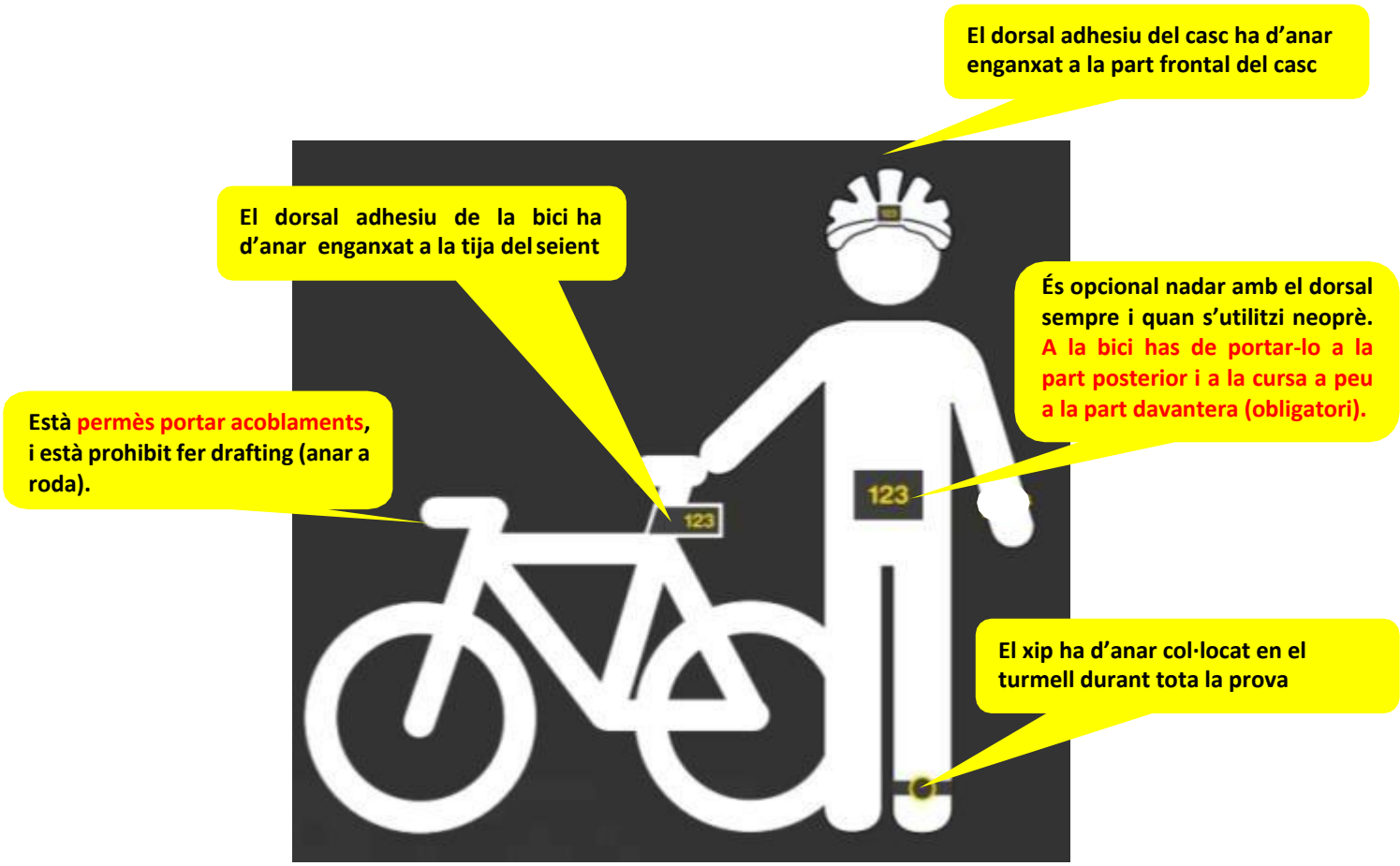
MATERIAL Y BOXES

> Material obligatorio para la prueba y el **Check In**:

- ✓ Chip con velcro en el tobillo
- ✓ Dorsal con cinturón portadorsal o imperdibles
- ✓ Ropa y calzado de competición
- ✓ Bicicleta con adhesivo en la tija del sillín
- ✓ Casco con adhesivo identificativo

> Solo está permitido acceder a boxes con el material que se usará durante la competición. El resto debe dejarse en la mochila del guardarropa, con el adhesivo correspondiente entregado junto con el dorsal.

IMPORTANTE: El chip y dorsal de la Federación Catalana de Triatlón no son válidos para esta prueba.



NATACIÓN

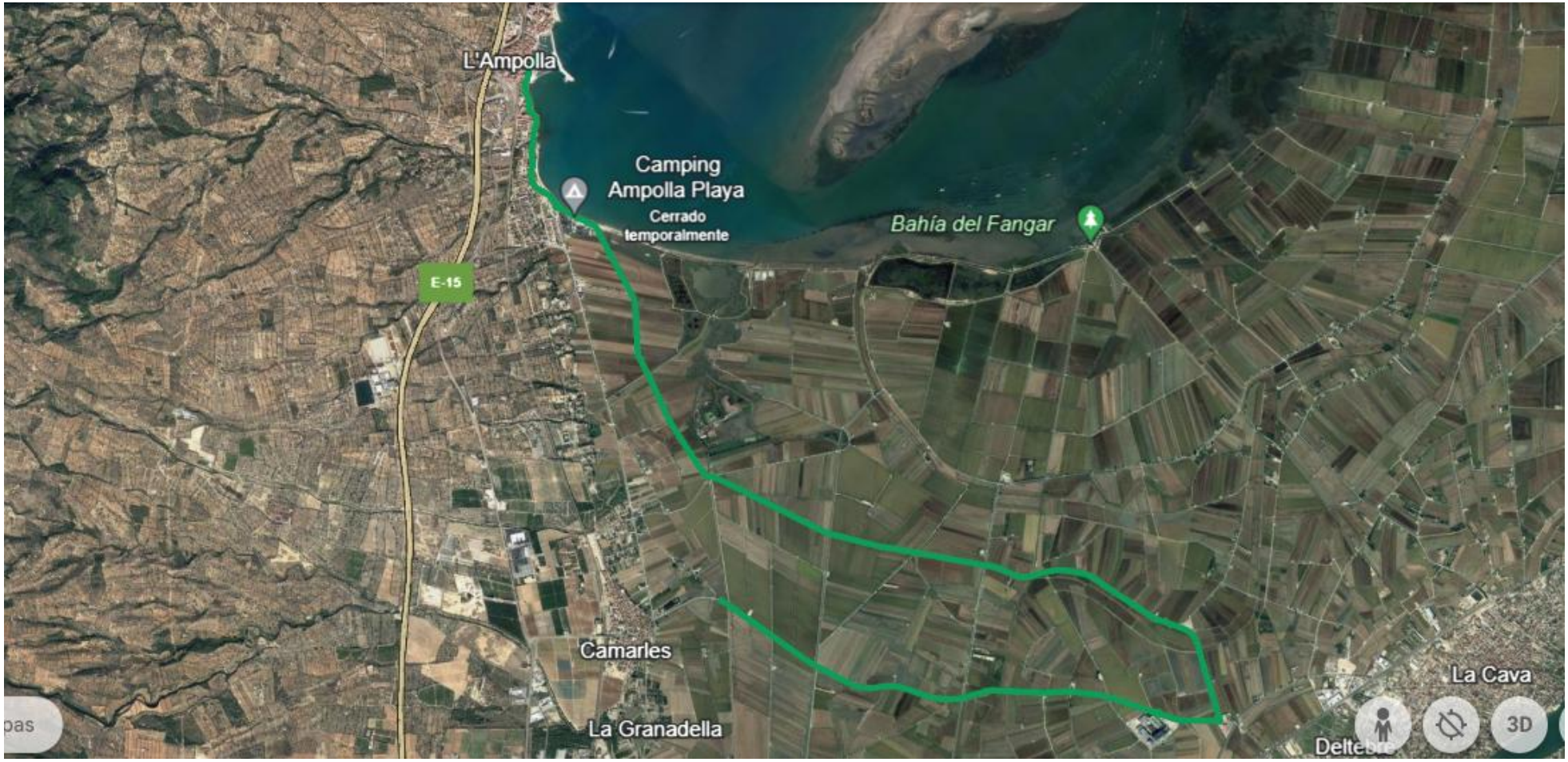
FULL *3.800m (2 vueltas de 1.900m)*

HALF *1.900m (1 vuelta de 1.900m)*

CICLISMO – FULL & HALF

FULL *180 Km (6 vueltas de 30 Km)*

HALF *90 Km (3 vueltas de 30 Km)*



CARRERA A PIE

FULL *42 Km (8 vueltas de 5,25 Km)*

HALF *21 Km (4 vueltas de 5,25)*

Km)

AVITUALLAMIENTOS

MODALIDAD	CICLISMO	CARRERA A PIE
FULL	1 cada 15 Km	Cada 3,5 km
HALF	1 cada 15 Km	Cada 3,5 km

PRODUCTOS CICLISMO

Agua en bidón (cada 30 km) + Powerade (cada 30 km) + Geles de glucosa Finisher + Barritas Finisher

PRODUCTOS CARRERA A PIE

Agua + Powerade + Geles de glucosa Finisher

NOTA MUY IMPORTANTE:

Al final de cada punto de avituallamiento habrá una zona para tirar los residuos. Está prohibido arrojar envoltorios o basura durante el recorrido. El incumplimiento conlleva DESCALIFICACIÓN.

ASPECTOS IMPORTANTS

> **Tiempos de Corte**

MODALIDAD	NATACIÓN	NATACIÓN + CICLISMO	LÍNEA DE LLEGADA
FULL	2h	8h 30'	16h
HALF	50'	4h 15'	6h 30'

RECOGIDA DE DORSALES

¿CUÁNDP?

Viernes 10 de Octubre de 17:00h a 19:00h.

¿DÓNDE?

Hotel Flamingo de l'Ampolla - MAPA
Carrer Ronda del Mar, 58, 43895 L'Ampolla, Tarragona

¿CÓMO?

- Presentando **DNI o pasaporte**. Para recoger el dorsal de otro participante se necesita autorización firmada.
- Participantes federados: presentar licencia federativa.

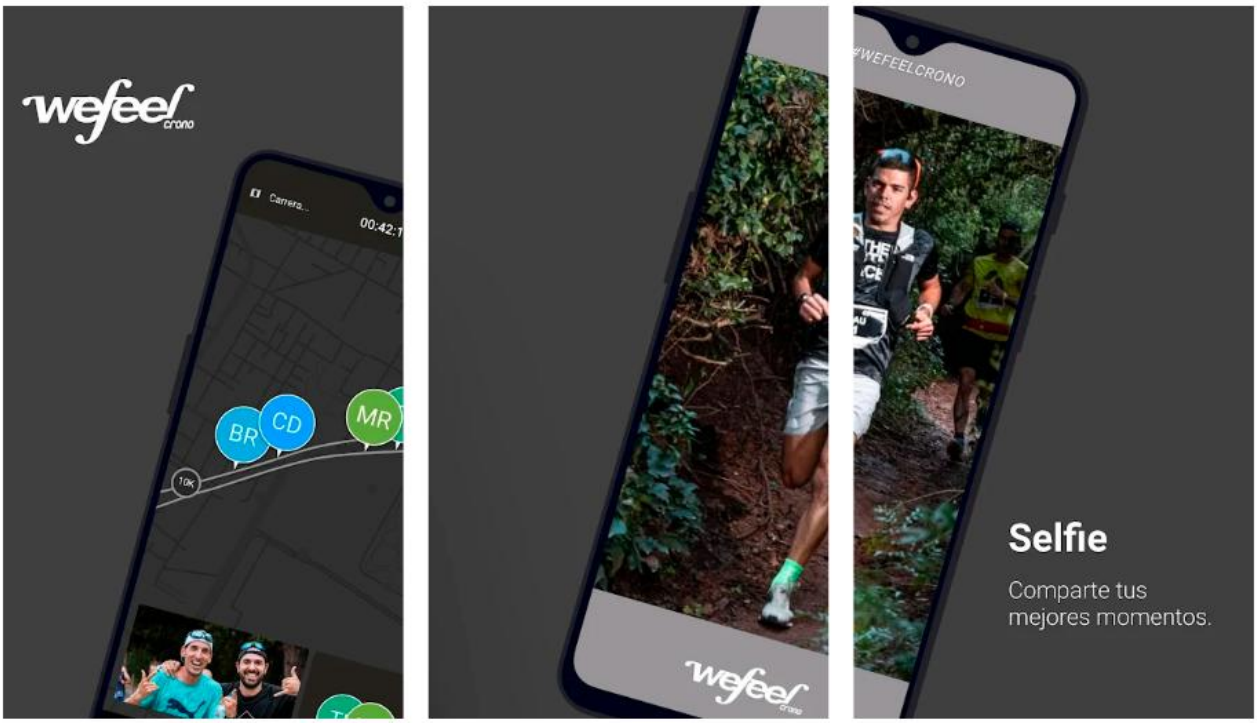
SERVICIOS

- Camiseta oficial Ironcat
- Gorro de natación
- Chip de cronometraje
- Sudadera para los participantes del Half y mochila para los participantes del Full
- Dorsal y adhesivos identificativos
- Bolsa del corredor con productos locales y de patrocinadores
- Avituallamientos variados durante el recorrido
- Avituallamiento final
- Medalla Finisher para todos los participantes
- Diploma virtual Finisher
- Zona de recuperación post carrera
- Premios para los 3 primeros clasificados absolutos (hombres y mujeres)
- Premio al mejor club clasificado
- Galería de fotos del evento
- Guardarropa (zona de boxes)
- Vestuarios y duchas (Pabellón Municipal)
- Seguro de accidentes
- Dispositivo médico a lo largo del recorrido
- Zona de aparcamiento gratuita
- Cronometraje y seguimiento con la App **Wefeel Crono**
- ...y sobre todo: **una experiencia inolvidable que te acompañará toda la vida.**

APP WEEFEL CRONO

Consulta tus tiempos y sigue en directo a tus compañeros con Wefeel Crono.

Con la app de Wefeel Crono tendrás acceso a contenido exclusivo del triatlón de L'Ampolla y mucho más. Podrás ver las clasificaciones en tiempo real y seguir a los atletas que elijas.

DESCARGAR PARA IOS

DESCARGAR PARA ANDROID