

www.ironcatampolla.com

Guia de l'atleta

IRONCAT
L'AMPOLLA



10
OCTUBRE
2026



PRESENTACIÓ

El pròxim **10 d' octubre de 2026**, a la població de l'Ampolla (Tarragona), tindrà lloc la XXIIa edició de l'Ironcat amb les següents distàncies:

DATA	HORA	MODALITAT	NATACIÓ	CICLISME	CURSA A PEU
Dissabte 10 d'octubre	08:00	LLARGA	3.800 m	150 km	30 km
	10:00	MITJA	1.900 m	90 km	20 km
	11:30	CURTA	1.000 m	30 km	10 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 2026, es modifica la **distància LLARGA**, es continua oferint la **distància MITJA**, i s'afegeix la **distància CURTA**, amb l'objectiu d'atraure a qui es vulgui iniciar amb un triatló sense drafting.

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 9 D'OCTUBRE 2026

Horaris	Activitat	Lloc
16:00 – 19:00	Lliurament dorsals	Hotel Flamingo
19:00 – 20:00	Briefing	Hotel Flamingo

DISSABTE 10 D'OCTURBE 2026

Horaris	Activitat	Lloc
07:00 – 08:00	Check – In LLARGA	Boxes - MAPA
08:00	Sortida LLARGA	
8:30 – 10:00	Check -In MITJA	
10:00	Sortida MITJA	
10:30 – 11:30	Check – In CURTA	
11:30	Sortida CURTA	
14:00	Obertura servei de dutxes	
16:00	Entrega de premis distància MITJA i CURTA	
17:00	Obertura Check out LLARGA	
19:00	Entrega de premis distància LLARGA	
23:00	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? LLARGA** - Dissabte de 07:00h a 08:00h
MITJA - Dissabte de 08:30h a 10:00h
CURTA - Dissabte de 10:30h a 11:30h
- > 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? LLARGA** - Dissabte a partir de les 16:00h i fins les 00:00h
MITJA - Dissabte a partir de les 14:00h i fins les 19:30h
CURTA - Dissabte a partir de les 14:00h 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 apoder acreditar-te.

MATERIAL I BOXES

- > Material necessari per a la prova i per al **Check In**:
 - ✓ 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.

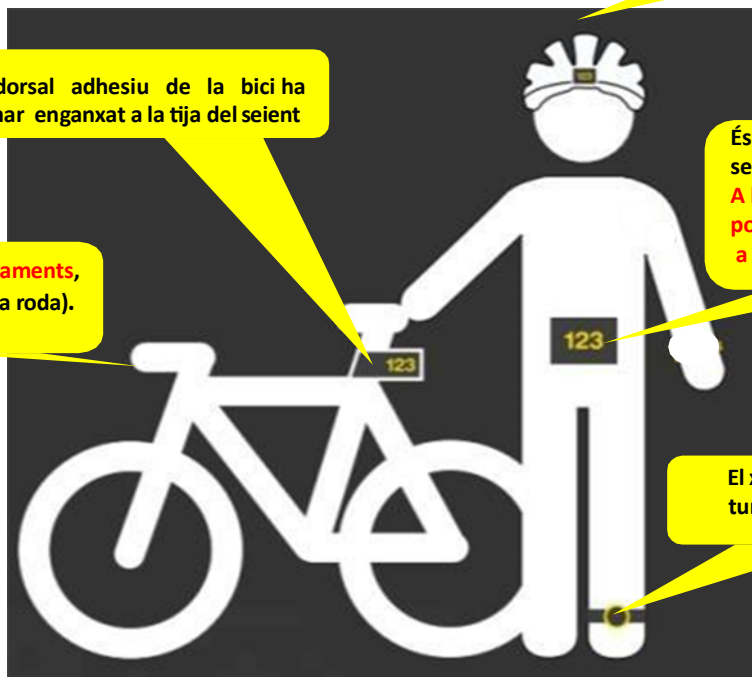
El dorsal adhesiu del casc ha d'anar enganxat a la part frontal del casc

El dorsal adhesiu de la bici ha d'anar enganxat a la tija del seient

Està permès portar acoblaments, prohibit fer drafting (anar a roda).

És opcional nedar amb el dorsal sempre i quan s'utilitzi neoprè. A la bici has de portar-lo a la part posterior i a la cursa a peu a la part davantera (obligatori).

El xip ha d'anar col·locat en el turmell durant tota la prova



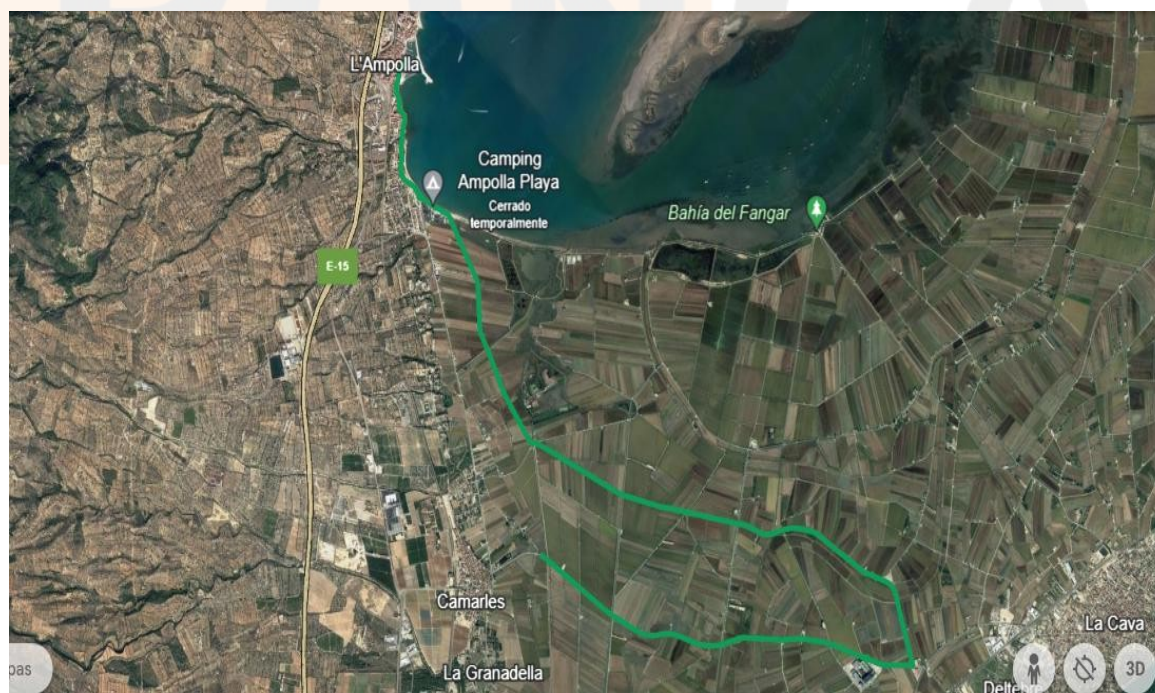
NATACIÓ

LLARGA 3.800m (2 voltes de 1.900m) **MITJA** 1.900m (1 volta de 1.900m) **CURTA** 1.000m (1 volta de 1.000m)



CICLISME

LLARGA 150 Km (5 voltes de 30 Km) **MITJA** 90 Km (3 voltes de 30 Km) **CURTA** 30 km (1 volta de 30 Km)



CURSA A PEU

LLARGA 30 Km (6 voltes de 5 Km) **MITJA** 20 Km (4 voltes de 5 Km) **CURTA** 10 km (2 voltes de 5km)



AVITUALLAMENTS

MODALITAT	CICLISME	CURSA A PEU
LLARGA	1 cada 15 Km	Cada 2,5 km
MITJA	1 cada 15 Km	Cada 2,5 km
CURTA	1 cada 15 Km	Cada 2,5 km

PRODUCTES CICLISME

Aigua en bidó + ISO + Gels de glucosa + Barretes + Fruita

PRODUCTES CURSA A PEU

Aigua + ISO + Gels de glucosa + Barretes + Laminadures + Fruits secs + Fruita

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
LLARGA	2h	7h 30'	15h
MITJA	1h	4h 15'	7h
CURTA	40'	2h 15'	3h 30'

RECOLLIDA DORSALS

QUAN?

Divendres 9 d'octubre de 17:00h a 19:00h, a l'**Hotel Flamingo de l'Ampolla** - [MAPA](#)
Carrer Ronda del Mar, 58, 43895 L'Ampolla, Tarragona

Caldrà presentar el **DNI o PASSAPORT**, i autorització en el cas de recollir el dorsal d'un altre participant.
Per a tots els participants federats, cal presentar la llicència federativa

SERVEIS

- Samarreta pels participants de la **CURTA**, dessuadora pels participants de la **MITJA** i motxilla pels participants de la **LLARGA**
- Dorsal i material per a identificar el / la participant
- Avituallaments complets i variats durant el recorregut
- Avituallament final
- Medalla Finisher per a tots els participants
- Diploma virtual *finisher*
- 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)
- Gran dispositiu mèdic al llarg de tota la prova
- Una experiència inoblidable que recordaràs de per vida...