

# 1<sup>a</sup> Triatló'26

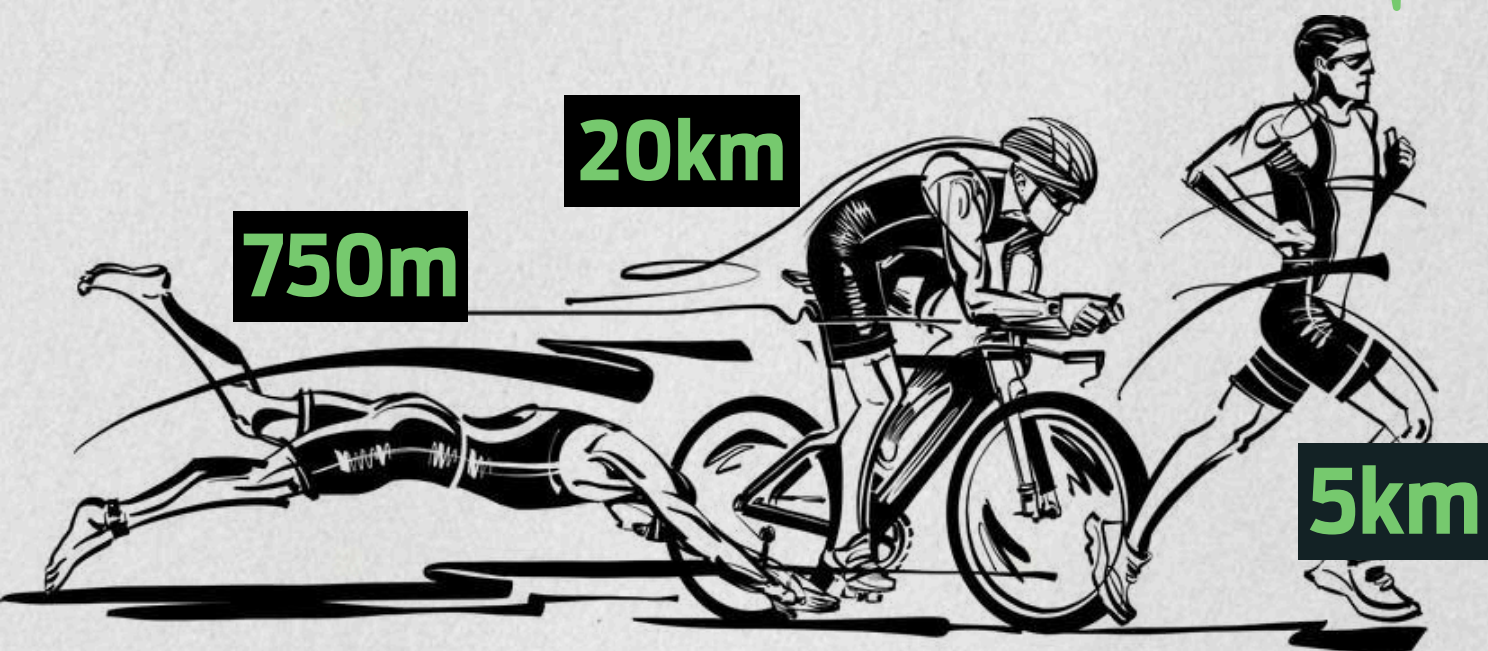
bonArea  
FUNDACIÓ

| sport



# 31 de maig

MODALITAT: **SPRINT**



# PRESENTACIÓ

Amb l'objectiu de continuar promovent la salut, l'activitat física i el lleure, neix el primer Triatló Indoor bonÀrea.

Una proposta innovadora i dinàmica que combina tres disciplines en un matí esportiu.

La prova de la modalitat Sprint, combina la natació de 750 m a la piscina del Centre Esportiu, el ciclisme en un circuit de 20 km amb +200 m i la cursa a peu de 5 km i +50 m pels racons més emblemàtics del nostre entorn rural.

Una jornada completa pensada per a tots els amants de l'esport, celebrada en un entorn privilegiat i amb tots els ingredients perquè es converteixi en una experiència inoblidable.

## INFORMACIÓ GENERAL

<b>CENTRE</b>	Centre Esportiu Fundació bonÀrea Sport
<b>DATA</b>	31/05/2026
<b>RECOLLIDA DE DORSALS</b>	A partir de les 8:00h
<b>INICI DE L'ACTIVITAT</b>	9:00h
<b>FINALITZACIÓ DE L'ACTIVITAT</b>	13:00h

# INSCRIPCIONS I TARIFES

Les inscripcions s'obriran el dia 23 de febrer i el pagament s'efectuarà en línia a la pàgina web de [Iter5](#).

L'edat mínima per participar és 16 anys. Les persones menors d'edat hauran de presentar el document d'autorització correctament signat. [Autorització](#)

El preu de les inscripcions serà de **25€** per les persones abonades al centre esportiu Fundació bonÀrea Sport i **30€** per les persones no abonades.

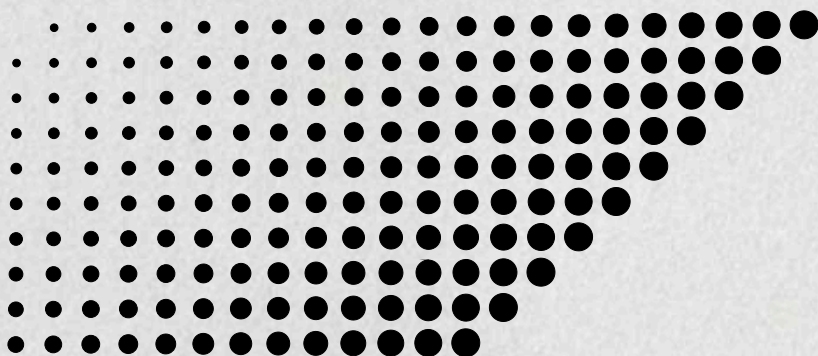
Les inscripcions es tancaran el 15 de maig o a l'arribar a les 70 inscripcions.

**La talla de la samarreta queda garantida fins l'1 de maig.**

# PREMIS I SORTEIG

S'atorgarà trofeu a les tres primeres persones classificades de la categoria femenina i masculina.

Durant la jornada es durà a terme un sorteig de productes i es publicarà al taulell de l'organització. En finalitzar la prova, les persones premiades podran recollir el seu obsequi.



# PROGRAMA

## Diumenge 31 de maig de 2026

Hora	Activitat	Localització
8:00 - 9:00	Recollida de dorsals	Recepció centre esportiu
8:00 - 9:00	Check In	Zona Transició
9:00	Sortida primer calaix	Picina
12:30	Entrega de premis	Zona meta
13:00	Check Out	Zona Transició

Hi haurà 7 calaixos de sortida amb 10 participants per calaix. Les sortides es faran de manera esglaonada cada 20 minuts.

### Horaris de Sortida:

- Calaix 1 → 09:00
- Calaix 2 → 09:20
- Calaix 3 → 09:40
- Calaix 4 → 10:00
- Calaix 5 → 10:20
- Calaix 6 → 10:40
- Calaix 7 → 11:00

Els calaixos es definiran estrictament per ordre d'inscripció. Un cop assignats, només s'acceptaran canvis si les dues persones implicades hi estan d'acord.

# CHECK IN

## RECOLLIDA DE DORSALS

Per recollir el dorsal i el material necessari s'haurà de mostrar el DNI. Per recollir el dorsal d'un altre participant s'haurà de presentar una autorització o una imatge del DNI.

En el moment del Check In es lliurarà la bossa de benvinguda amb el material següent:

- Dorsal i adhesius per la bici i el casc.
- Xip i porta xip (S'ha de portar al turmell durant tota la prova i retornar a l'arribada a meta).
- Casquet de natació (Obligatori durant la prova de natació).
- Samarreta tècnica.
- Polsera per tancar una taquilla dels vestidors.

## ZONA DE TRANSICIÓ

La zona de transició o boxes és el parc tancat on deixem tot el material necessari per realitzar la prova. Des de l'organització es facilitarà una caixa per poder deixar el material ordenat just al davant d'on es deixarà penjada la bicicleta, i aquest espai estarà senyalitzat amb el número de dorsal de cada participant.

Una vegada comenci la prova (8:55 h), ja no es podrà entrar a la zona de transició.

El material obligatori per poder accedir a la zona de boxes és el següent:

- Xip col·locat al turmell.
- Dorsal amb cinta porta-dorsal o amb imperdibles.
- Bicicleta amb l'adhesiu identificatiu col·locat a la tija del seient.
- Casc de bicicleta amb l'adhesiu col·locat a la part frontal.

# CHECK IN



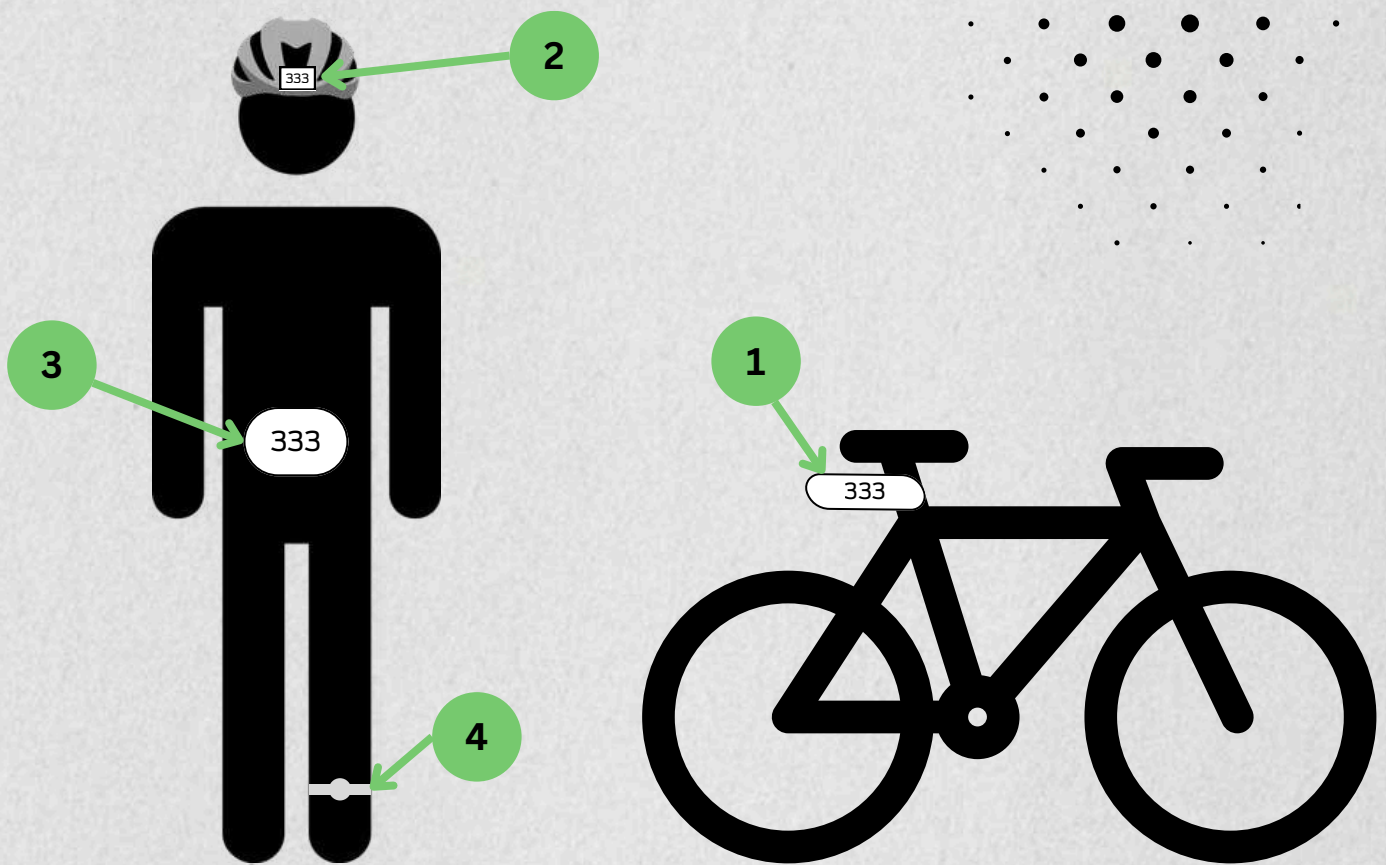
Recollida de dorsals

Entrada zona transició

# CHECK IN

## Com col·locar el material

- 1 Dorsal adhesiu a la tija del seient.
- 2 Dorsal adhesiu a la part frontal del casc
- 3 Dorsal amb porta dorsal o impermeables
- 4 Xip: Ha d'anar al turmell durant tota la prova









## Inici de la prova

Les persones participants han d'estar preparats/des a la piscina entre 5 i 10 minuts abans de la sortida del seu calaix. S'hauran de canviar als vestidors i guardar la roba a la taquilla.

# TRANSICIÓ I META



- |   |   |   |
|---|---|---|
|  Piscina |  Cursa   |  Arc meta   |
|  Bici    |  Natació |  Parc bicis |

# NORMATIVA DE COMPETICIÓ

## PROVA DE NATACIÓ

La natació es realitzarà a la piscina del centre. S'utilitzaran cinc carrils, amb dos participants per carril. El temps de tall per realitzar la prova serà de 20 minuts.

Distància total: 30 llargs de piscina (750m).



### Normes:

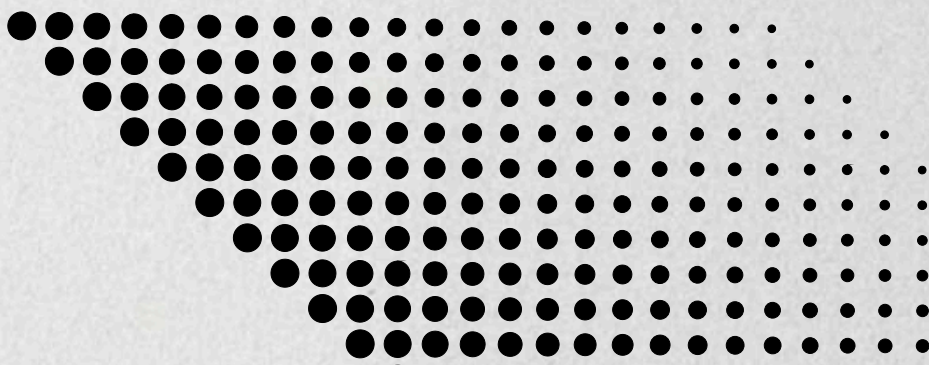
- Ús obligatori del casquet de natació.
- És responsabilitat de cada participant respectar les normes de seguretat de la piscina i evitar interferències amb altres competidors/es.

## PRIMERA TRANSICIÓ (de la natació al ciclisme)

Al finalitzar la prova de natació, els i les participants hauran de dirigir-se al parc de bicis.

### Accions obligatòries a la transició 1

- Col·locar-se el casc de la bici i cordar-lo.
- Posar-se el dorsal visible a la part del darrere.
- No es pot pujar a la bici fins que es travessi la línia que ho indica.



# NORMATIVA DE COMPETICIÓ

## PROVA DE CICLISME

Les persones participants realitzaran un recorregut de 20 km dels quals aproximadament 3 km són d'asfalt, 1 km de corriol i la resta de pista de terra. Està prohibit realitzar la prova amb bici elèctrica. El tram de carretera no estarà tallat al trànsit, per tant, es obligatori circular per la dreta i respectar les normes de seguretat viària.

Durant el recorregut hi haurà persones voluntàries distribuïdes pel recorregut per supervisar el compliment correcte del circuit i assegurar-ne la seguretat.

**Distància:** 20 km.



### Normes:

- S'ha de portar el casc correctament al moment d'iniciar i durant tota la prova de ciclisme.
- Qualsevol desviament intencional del recorregut, conducta antiesportiva o incompliment de les normes, comportarà la desqualificació immediata del o de la participant.

## SEGONA TRANSICIÓ (De ciclisme a la cursa a peu)

Al finalitzar la prova de ciclisme els i les participants hauran de penjar la bici al lloc indicat amb el seu número de dorsal.

### Accions obligatòries a la transició 2

- Deixar el casc de la bici a la caixa de material.
- Posar-se el dorsal visible a la part del davant.

# RECORREGUT PROVA CICLISME

TRACK WIKILOC



# NORMATIVA DE COMPETICIÓ

## PROVA DE CURSA A PEU

Les persones participants realitzaran un recorregut de 5 km de cursa a peu, dels quals aproximadament 4 km són per pista i la resta transcorren per zona urbana. El tram urbà no estarà tallat al trànsit, per tant, per la vostra seguretat, es recomana córrer per la vorera.

Durant el recorregut hi haurà persones voluntàries distribuïdes pel recorregut per supervisar el compliment correcte del circuit i assegurar-ne la seguretat.

Hi haurà una zona d'avituallament disponible a la sortida de la cursa a peu.

**Distància:** 5 km.



## Normes:

- Es obligatori portar el dorsal a la part del davant durant tota la prova de la cursa a peu.
- Qualsevol desviament intencional del recorregut, conducta antiesportiva o incompliment de les normes, comportarà la desqualificació immediata del o de la participant.

## Cronometratge

La prova es cronometrarà sencera. El temps començarà a l'entrada a la piscina i finalitzarà a l'arribada a meta.

El temps no pararà a les zones de transició (continua comptant).

Al finalitzar la prova es publicaran tots els temps parcials (natació, T1, ciclisme, T2 i cursa a peu).

# RECORREGUT CURSA A PEU

TRACK WIKILOC



# SANCIONS

## CONDUCTA ANTIESPORTIVA

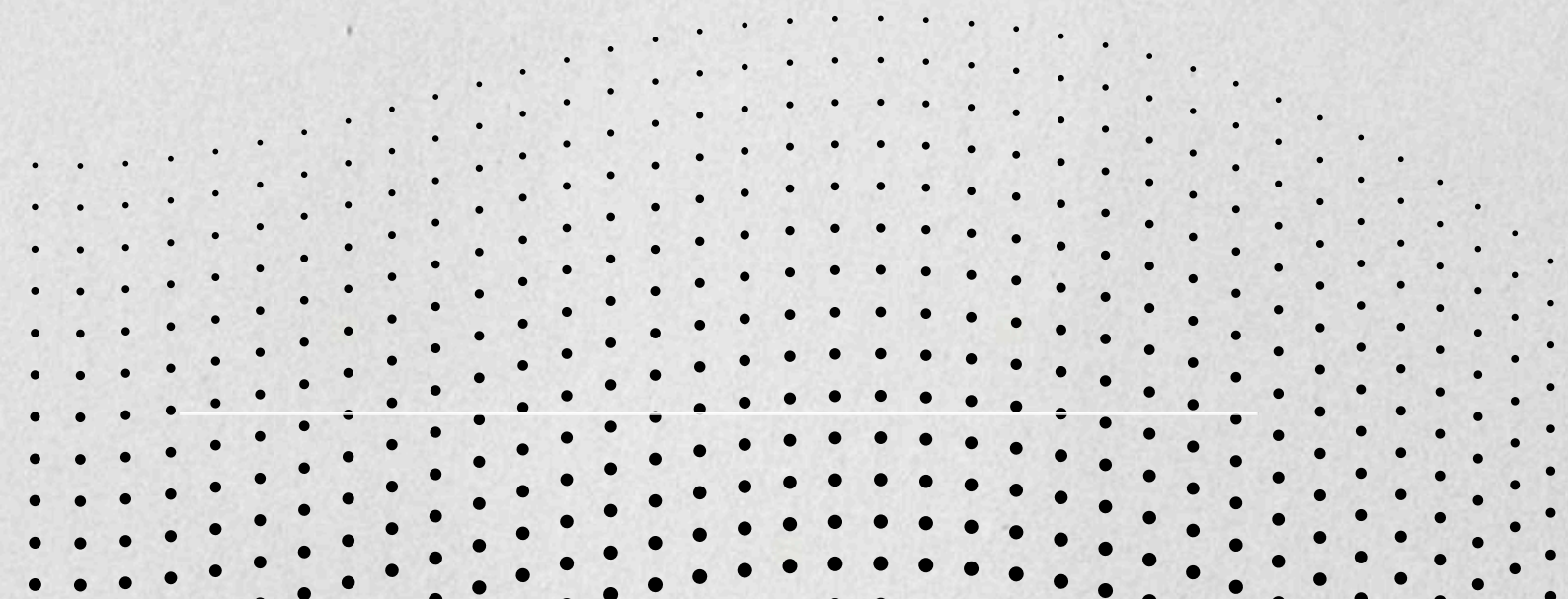
Qualsevol acció que es consideri antiesportiva, irrespectuosa cap a altres competidors/es, voluntaris/es o personal del centre, comportarà la desqualificació immediata.

## INCOMPLIMENT DEL RECORREGUT

El no compliment del recorregut marcat o l'intent d'escurçar distàncies comportarà la desqualificació.

## NORMES DE SEGURETAT

Les persones participants hauran de respectar totes les normes de seguretat establertes pel centre, així com les indicacions del personal i voluntaris/es.



# RECOMANACIONS

## VINE AMB ANTELACIÓ

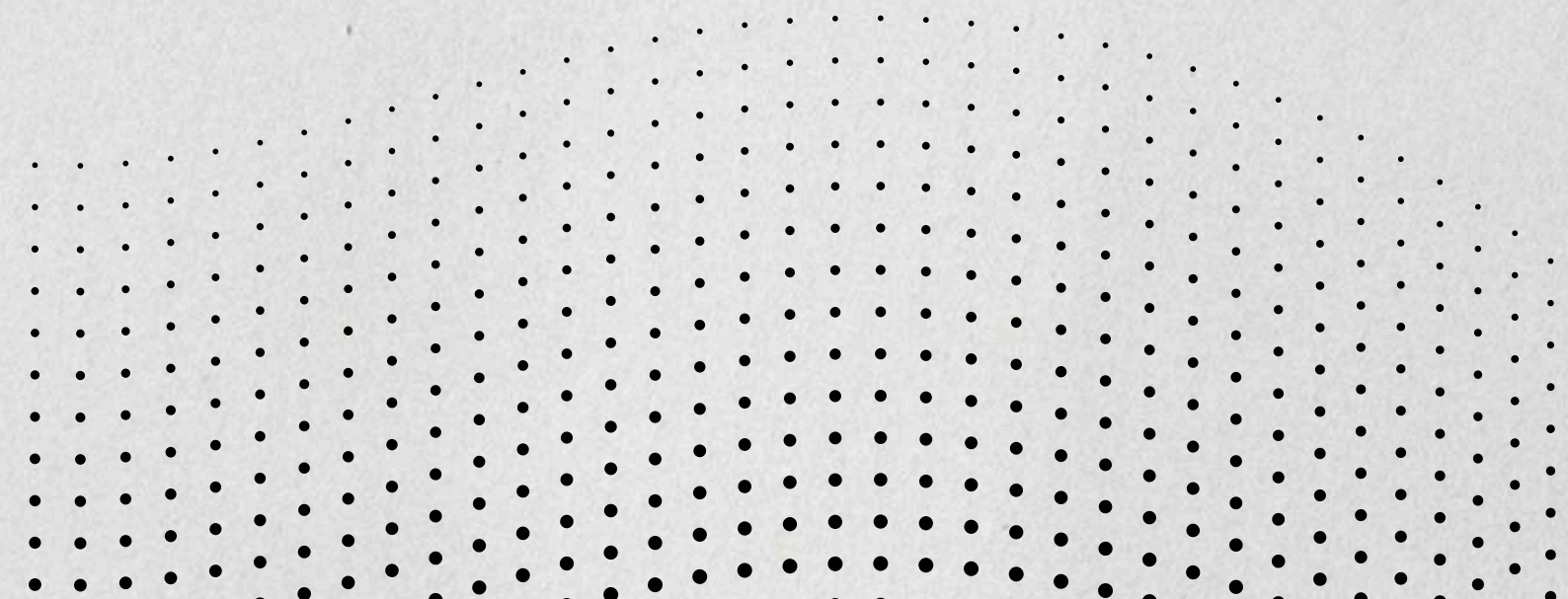
Es recomana als participants arribar amb antelació suficient per fer el procés de registre, canvi de vestimenta i escalfament

## VESTIMENTA

Portar tovalloles, gorro de natació, roba esportiva adequada i un sistema d'hidratació personal.

## RESPECTAR ELS TEMPS

Respectar els temps de cada prova per garantir el flux correcte de la competició.



# AGRAÏMENTS I CONTACTE

**Agraïm** la participació i esforç de tots els col·laboradors, competidors, així com el suport de voluntaris, personal del centre i públic assistent.

Per a qualsevol dubte o consulta relacionada amb l'esdeveniment, si us plau contacteu amb l'equip organitzador del centre esportiu **Fundació bonÀrea Sport**.

973550876

info@bonarea-sport.com



COL·LABORADORS:

**bonÀrea**



**CaixaGuissona**

 **mapfre**

*extreme*

**bonÀrea**  
ENERGÍA

**bonÀrea**  
TELECOM

*Com som.*



DEEPAL

**CHANGAN**

AUTONAYOX  
LLEIDA

