

TRIATLÓ
RC POLO



GUÍA DEL ATLETA

15 NOVIEMBRE

1ª EDICIÓN - 2025

TRIATLÓN RCPB



ÍNDICE

MENSAJE DE BIENVENIDA	3
PROGRAMA DEL EVENTO	4
INFORMACIÓN GENERAL	5
MODALIDADES	6
FORMATO DE COMPETICIÓN	7
SEGMENTO DE NATACIÓN	8
SEGMENTO DE CICLISMO	9
SEGMENTO DE CARRERA	10
TRANSICIÓN Y CHIP	11
LOGÍSTICA Y SERVICIOS	12
REGLAMENTO TRIATLÓN RCPB	13
PREMIOS	14
PATROCINADORES	15
AGRADECIMIENTOS	16

MENSAJE DE BIENVENIDA

Queridos socios y atletas,

Nos alegra daros la bienvenida al primer Triatlón del Real Club de Polo de Barcelona, una jornada deportiva única que combina espíritu competitivo, compañerismo y diversión en un entorno inmejorable,

Esta prueba nace con el objetivo de acercar el triatlón a todos los socios, en un formato accesible, seguro y emocionante, diseñado para disfrutar de la experiencia completa de las tres disciplinas.

Tanto si participáis en modalidad individual como por relevos, os animamos a vivir el evento con ilusión, respeto y *fair play*.

Que cada brazada, pedalada y zancada cuente, y hagamos de este día una auténtica fiesta del deporte en el Polo.

NOS VEMOS EN LA SALIDA...

¡Y EN LA META!

Comité Deportivo RCPB

MISSATGE DE BENVINGUDA

Benvolguts socis i atletes,

Ens alegra donar-vos la benvinguda al primer Triatló del Reial Club de Polo de Barcelona, una jornada esportiva única que combina esperit competitiu, companyonia i diversió en un entorn inmillorable.

Aquesta prova neix amb l'objectiu d'apropar el triatló a tots els socis, en un format assequible, segur i emocionant, dissenyat per gaudir plenament de l'experiència de les tres disciplines.

Tant si participeu en la modalitat individual com per relleus, us animem a viure l'esdeveniment amb il·lusió, respecte i *fair play*.

Que cada braçada, pedalada i gambada compti, i fem d'aquest dia una autèntica festa de l'esport al Polo.

ENS VEIEM A LA SORTIDA...

I A LA META!

Comitè Esportiu RCPB

PROGRAMA DEL EVENTO / *PROGRAMA DE L'ESDEVENIMENT*

JUEVES Y VIERNES <i>DIJOURS I DIVENDRES</i>	RECOGIDA DORSALES Y WELCOME PACK <i>RECOLLIDA DORSALS I WELCOME PACK</i>	RECEPCIÓN <i>RECEPCIÓ</i>
SÁBADO / <i>DISSABTE</i> 9H	BRIEFING PARA TODOS <i>BRIEFING PER TOTHOM</i>	SALA DE CYCLING <i>SALA DE CYCLING</i>
9:30H	1ª SALIDA NATACIÓN – RELEVOS <i>1ª SORTIDA NATACIÓ – RELLEUS</i>	PISCINA CUBIERTA <i>PISCINA COBERTA</i>
9:55H	2ª SALIDA NATACIÓN – INDIV. FEM-MASC <i>2ª SORTIDA NATACIÓ – INDIV. FEM-MASC</i>	PISCINA CUBIERTA <i>PISCINA COBERTA</i>
10:20H	3ª SALIDA NATACIÓN – INDIVIDUAL MASC <i>3ª SORTIDA NATACIÓ – INDIVIDUAL MASC</i>	PISCINA CUBIERTA <i>PISCINA COBERTA</i>
10:45H	INICIO DEL SEGMENTO DE CICLISMO (TODOS JUNTOS) <i>INICI DEL SEGMENT DE CICLISMO (TOTS JUNTS)</i>	SALA DE SPINNING <i>SALA DE SPINNING</i>
TRAS COMPLETAR 20 KM <i>DESPRÉS DE COMPLETAR 20 KM</i>	TRANSICIÓN A LA CARRERA A PIE <i>TRANSICIÓ A LA CURSA A PEU</i>	PASILLO FRENTE A LA SALA DE SPINNING <i>PASSADÍS DAVANT LA SALA DE SPINNING</i>
CARRERA A PIE (5 KM) <i>CURSA A PEU (5 KM)</i>	-	CAMPO DE POLO <i>CAMP DE POLO</i>
12H	ENTREGA DE MEDALLAS Y PREMIOS <i>ENTREGA DE MEDALLES I PREMIS</i>	ZONA POSTMETA – CAMPO DE POLO <i>ZONA POSTMETA – CAMP DE POLO</i>

INFORMACIÓN GENERAL

- **Edad mínima: 14 años**
- **Plazas limitadas a 35 equipos**
- **Cronometraje oficial con chip**
- **Dos avituallamientos con agua, bebida isotónica y fruta**
 - **En la sala de Cycling**
 - **En la zona postmeta**
- **Welcome pack para todos los participantes**
- **Tres categorías:**
 - **Individual masculino**
 - **Individual femenino**
 - **Relevos**

INFORMACIÓ GENERAL

- ***Edat mínima: 14 anys***
- ***Places limitades a 35 equips***
- ***Cronometratge oficial amb xip***
- ***Dos avituallaments amb aigua, beguda isotònica i fruita***
 - ***A la sala de Cycling***
 - ***A la zona postmeta***
- ***Welcome pack per a tots els participants***
- ***Tres categories:***
 - ***Individual masculí***
 - ***Individual femení***
 - ***Relleus***

MODALIDADES

Individual masculino

Individual femenino

Relevos (masc, fem y mixto)
En formato de parejas o tríos

CLASIFICACIONES

Individual masculino

Individual femenino

Relevos

PREMIOS

Trofeos para los tres primeros de cada categoría

Medalla finisher para todos los participantes

MODALITATS

Individual masculí

Individual femení

Relleus (masc, fem i mixte)
En format de parelles o tríos

CLASSIFICACIONS

Individual masculí

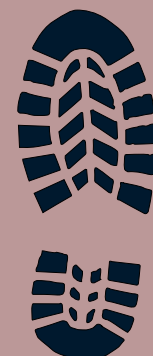
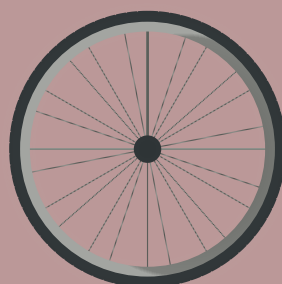
Individual femení

Relleus

PREMIS

Trofeus per als tres primers de cada categoria

Medalla finisher per a tots els participants



FORMATO DE COMPETICIÓN

Este triatlón se disputará en un formato especial que combina toma de tiempos en natación y segmento combinado de ciclismo y carrera a tiempo corrido, pensado para ofrecer una experiencia justa, divertida y desafiante para todos los participantes.

1. NATACIÓN - 750 METROS (CRONOMETRADA POR TANDAS)

- La jornada comienza en el agua
- La salida se realiza por tandas, organizadas por categorías y tiempos estimados
- Cada participante tendrá su tiempo individual
- Una vez completado este segmento, se deberá esperar a que todos los competidores finalicen la natación para continuar con la parte combinada del evento.

¡Recuerda! Tu tiempo de natación se guardará y se sumará al final.

2. SEGMENTO COMBINADO: CICLISMO + CARRERA

- Aquí empieza la verdadera batalla ✨
- Una vez todos hayan terminado de nadar, se dará inicio simultáneo al segmento combinado
- Este tramo une el ciclismo y la carrera, con tiempo corrido, sin pausas ni reinicios
- Las transiciones forman parte del tiempo total, así que la estrategia y la rapidez también cuentan
- Respeta las normas de seguridad y el reglamento en todo momento: chip y dorsal siempre visible, atención a los jueces y deportividad ante todo

EL RESULTADO FINAL SERÁ LA SUMA TOTAL DE LOS TRES SEGMENTOS, Y EL ATLETA CON MENOR TIEMPO ACUMULADO SERÁ EL GANADOR.

FORMAT DE COMPETICIÓ

Aquest triatló es disputarà en un format especial que combina presa de temps a natació i segment combinat de ciclisme i carrera a temps corregut, pensat per oferir una experiència justa, divertida i exigent per a tots els participants.

1. NATACIÓ - 750 METRES (CRONOMETRADA PER SÈRIES)

- *La jornada comença dins l'aigua*
- *La sortida es realitza per sèries, organitzades per categories i temps estimats*
- *Cada participant tindrà el seu temps individual*
- *Un cop completat aquest segment, s'haurà d'esperar que tots els competidors finalitzin la natació per continuar amb la part combinada de l'esdeveniment.*

Recorda! El teu temps de natació es guardará i es sumará al final.

2. SEGMENT COMBINAT: CICLISME + CURSA

- *Aquí comença la veritable batalla ✨*
- *Un cop tothom hagi acabat de nedar, es donarà inici simultani al segment combinat*
- *Aquest tram uneix el ciclisme i la cursa amb temps corregut, sense pauses ni reinicis*
- *Les transicions formen part del temps total, així que l'estratègia i la rapidesa també compten*
- *Respecta en tot moment les normes de seguretat i el reglament: xip i dorsal sempre visible, atenció als jutges i esportivitat per damunt de tot*

EL RESULTAT FINAL SERÀ LA SUMA TOTAL DELS TRES SEGMENTS, I L'ATLETA AMB EL MENOR TEMPS ACUMULAT SERÀ EL GUANYADOR.

SEGMENTO DE NATACIÓN

Distancia: 750 m (30 largos)

Lugar: Piscina cubierta (25 m) - 6 carriles

Se realizará en formato de series con salidas controladas. Cada deportista nadará 30 largos de piscina hasta completar los 750 metros.

Habrà tres salidas con dos nadadores por carril:

1ª serie: relevos - 09:30h

2ª serie: individual femenino + masculino - 09:55h

3ª serie: individual masculino - 10:20h



NORMATIVA:

- **Uso obligatorio del gorro oficial (incluido en el welcome pack)**
- **Uso obligatorio del chip**
- **No se permite el uso del neopreno, manoplas, aletas y material complementario**
- **Se permite competir con bañador o tri-suit**
- **No está permitido apoyarse en las corcheras**
- **Los atletas podrán cambiarse de ropa tras la natación antes de iniciar el segmento de ciclismo**

SEGMENT DE NATACIÓ

Distància: 750m (30 llargades)

Lloc: Piscina coberta (25 m) - 6 carrils

Es realitzarà en format de sèries amb sortides controlades. Cada esportista nedarà 30 llargades de piscina fins a completar els 750 metres.

Hi haurà tres sortides amb dos nedadors per carril:

1a sèrie: relleus - 09:30h

2a sèrie: individual femení + masculí - 09:55h

3a sèrie: individual masculí - 10:20h



NORMATIVA:

- **Ús obligatori del casquet oficial (inclòs al welcome pack)**
- **Ús obligatori del xip**
- **No es permet l'ús del neoprè, manoples, aletes i material complementari**
- **Es permet competir amb banyador o tri-suit**
- **No està permès recolzar-se a les corcheres**
- **Els atletes podran canviar-se de roba després de la natació abans d'iniciar el segment de ciclisme**

1ª SERIE → DORSALES 1 AL 12
2ª SERIE → DORSALES 13 AL 24
3ª SERIE → DORSALES 25 AL 35

SEGMENTO DE CICLISMO

Ubicación: Sala 3 de Cycling RCPB

Hora de salida: 10:45h (salida conjunta)

Detalles importantes:

- Se usarán las bicicletas estáticas del club. Cada ciclista deberá ajustar la bicicleta a sus medidas previamente
- Obligatorio llevar el dorsal visible en la espalda
- Avituallamiento disponible en sala: agua, bebida isotónica y fruta
- Al finalizar los 20 km, los atletas pasarán directamente a la carrera, sin detener el cronómetro

SEGMENT DE CICLISME

Ubicació: Sala 3 de Cycling RCPB

Hora de sortida: 10:45 h (sortida conjunta)

Detalls importants:

- S'utilitzaran les bicicletes estàtiques del club. Cada ciclista haurà d'ajustar la bicicleta a les seves mesures prèviament
- Obligatori portar el dorsal visible a l'esquena
- Avituallament disponible a la sala: aigua, beguda isotònica i fruita
- En finalitzar els 20 km, els atletes passaran directament a la cursa, sense aturar el cronòmetre

20 km

SEGMENTO DE CARRERA

Distancia: 5 km (5 vueltas al circuito)

Terreno: Césped natural, con el recorrido claramente marcado perimetralmente para garantizar la seguridad y la correcta orientación de los atletas

Transición: Los participantes pasarán desde la sala de cycling al campo debidamente señalado

NORMAS Y RECOMENDACIONES:

- En cada vuelta los atletas recogerán una pulsera que indicará el número de vueltas que llevan.
- Dorsal visible en la parte delantera
- Prohibido correr con el torso desnudo; se requiere la camiseta oficial del evento
- Avituallamiento disponible al final de la meta, con agua, bebida isotónica y fruta
- El incumplimiento del recorrido estricto será motivo de descalificación
- Mantener una distancia prudente con otros atletas en todo momento para evitar caídas

SEGMENT DE CARRERA

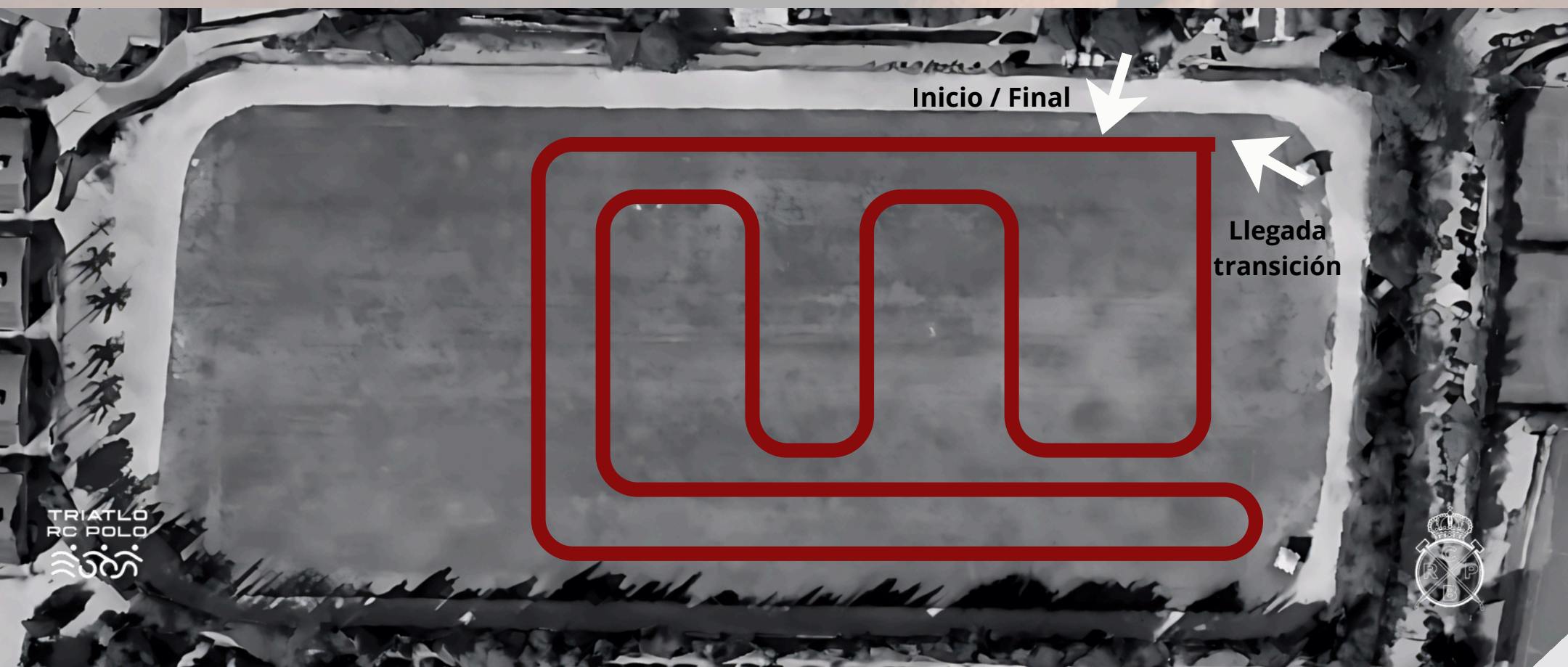
Distància: 5 km (5 voltes al circuit)

Terreny: Gespa natural, amb el recorregut clarament marcat perimetralment per garantir la seguretat i la correcta orientació dels atletes

Transició: Els participants passaran des de la sala de cycling fins al camp degudament senyalitzat

NORMES I RECOMANACIONS:

- A cada volta els atletes recolliràn un braçalet que indicarà el nombre de voltes que porten
- Dorsal visible a la part davantera
- Prohibit córrer amb el tors nu; és obligatori portar la samarreta oficial de l'esdeveniment
- Avituallament disponible a l'arribada, amb aigua, beguda isotònica i fruita
- L'incompliment del recorregut estricte serà motiu de desqualificació
- Mantenir una distància prudencial amb la resta d'atletes en tot moment per evitar caigudes



TRANSICIÓN Y CHIP

ZONA DE TRANSICIÓN

La zona de transición estará ubicada en el pasillo frente a la sala de cycling.

Es el punto clave donde se conectan los tres segmentos de la prueba -mantén la calma y organízate bien.

CHIP DE CRONOMETRAJE

El chip se llevará en la tobillera durante toda la competición.

En las pruebas por relevos, el chip debe pasarse al siguiente miembro del equipo únicamente en la zona designada.

Asegúrate de colocarlo correctamente antes de iniciar cada segmento.

CAMBIO DE ROPA

Después de la natación, los atletas podrán cambiarse de ropa en los vestuarios del Club antes de continuar con la prueba de ciclismo.

SUPERVISIÓN Y CONTROL

Los voluntarios del club estarán en todo momento en la zona de transición para:

- Supervisar el intercambio correcto de chips en relevos.
- Controlar la entrega y devolución de chips al finalizar la prueba.
- Ofrecer asistencia básica si surge cualquier incidencia.

TRANSICIÓ I XIP

ZONA DE TRANSICIÓ

La zona de transició estarà ubicada al passadís davant de la sala de cycling.

És el punt clau on es connecten els tres segments de la prova –mantén la calma i organitza't bé.

XIP DE CRONOMETRATGE

El xip s'ha de portar a la tobillera durant tota la competició.

En les proves per relleus, el xip s'ha de passar al següent membre de l'equip únicament a la zona designada.

Assegura't de col·locar-lo correctament abans d'iniciar cada segment.

CANVI DE ROBA

Després de la natació, els atletes podran canviar-se de roba als vestuaris del Club abans de continuar amb la prova de ciclisme.

SUPERVISIÓ I CONTROL

Els voluntaris del club estaran en tot moment a la zona de transició per:

- Supervisar el intercanvi correcte dels xips en els relleus.
- Controlar la entrega i devolució dels xips en finalitzar la prova.
- Oferir assistència bàsica si sorgeix qualsevol incidència.

LOGÍSTICA Y SERVICIOS

ENTREGA DE DORSALES

Del jueves 13 de noviembre hasta el viernes 14 de noviembre.

Horario: de 7 a 22h en la recepción del Sport Center.

WELCOME PACK

Cada atleta recibirá un paquete de bienvenida con artículos de calidad, seleccionados para cuidar tu rendimiento y tu recuperación:

- **GORRO OLOGY**, obligatorio para el segmento de natación.
- **CAMSIETA** conmemorativa, para que recuerdes la primera edición.
- **GYM, BOTELLA Y CALCETINES** Life Fitness
- **Magnesio LEOTRON**, apoyo extra para tu rendimiento físico.
- **Barrita y gel NUTRISPORT**, energía rápida para los momentos clave.
- **I-Recovery**, isotónica y aminoácidos **XAVIER MOR** para una recuperación eficaz tras cruzar la meta.
- **Parche de calor THERMACARE**, perfecto para relajar los músculos después del esfuerzo.

LOGÍSTICA I SERVEIS

ENTREGA DE DORSALS

Del dijous 13 de novembre fins al divendres 14 de novembre.

Horari: de 7 a 22h a la recepció del Sport Center.

WELCOME PACK

Cada atleta rebrà un paquet de benvinguda amb articles de qualitat, seleccionats per cuidar el teu rendiment i la teva recuperació:

- **GORRO OLOGY**, obligatori pel segment de natació.
- **SAMARRETA** commemorativa, per recordar la primera edició.
- **GYM, BIDONET I MITJONS** Life Fitness
- **Magnesi LEOTRON**, suport extra per al teu rendiment físic.
- **Barreta i gel NUTRISPORT**, energia ràpida per als moments clau.
- **I-Recovery**, isotònic i aminoàcids **XAVIER MOR** per a una recuperació eficaç un cop creuada la meta.
- **Parche de calor THERMACARE**, perfecte per relazar els músculs després de l'esforç.

REGLAMENTO TRIATLÓN RCPB

1. Se convoca a los atletas a las 9:00h para asistir al briefing.
2. Durante el segmento de natación, todos los participantes deberán llevar el gorro oficial entregado en el Welcome Pack.
3. El uso del chip y el dorsal es obligatorio en todos los participantes para la correcta cronometración.
4. No está permitido el uso de trajes de neopreno, manoplas, aletas y otros accesorios durante la natación.
5. Queda prohibido recibir cualquier tipo de ayuda externa o asistencia durante la prueba. Cada atleta debe completar la competición por sus propios medios.
6. En las pruebas por relevos, el cambio de chip debe realizarse exclusivamente en la zona de transición designada.
7. El dorsal debe estar claramente visible en la espalda en todo momento.
8. Todos los atletas deben mantener una conducta respetuosa hacia compañeros, jueces y voluntarios.
9. Cualquier comportamiento antideportivo podrá implicar la descalificación inmediata del participante.
10. La organización se reserva el derecho de modificar horarios y detalles del evento por motivos técnicos o de seguridad.

REGLAMENT TRIATLÓ RCPB

1. *Es convoca als atletes a les 9:00h per assistir al briefing.*
2. *Durant el segment de natació, tots els participants hauran de portar el gorro oficial lliurat al Welcome Pack.*
3. *L'ús del xip i del dorsal és obligatori per a tots els participants per garantir la correcta cronometratge de la prova.*
4. *No està permès l'ús del neoprè, manoples, aletes i altres accessoris durant la natació.*
5. *Queda prohibit rebre qualsevol tipus d'ajuda externa o assistència durant la prova. Cada atleta ha de completar la competició pel seu propi compte.*
6. *En les proves per relleus, el canvi de xip s'ha de realitzar exclusivament a la zona de transició designada.*
7. *El dorsal ha d'estar clarament visible a l'esquena en tot moment.*
8. *Tots els atletes han de mantenir una conducta respectuosa envers companys, jutges i voluntaris.*
9. *Qualsevol comportament antiesportiu podrà implicar la desqualificació immediata del participant.*
10. *L'organització es reserva el dret de modificar horaris i detalls de l'esdeveniment per motius tècnics o de seguretat.*

PREMIOS

TROFEOS

Se entregarán trofeos a los tres primeros clasificados de cada categoría, reconociendo el esfuerzo y el rendimiento de los mejores atletas:

- Individual masculino
- Individual femenino
- Relevos

MEDALLAS

Todos los participantes que finalicen la prueba recibirán una medalla *finisher*, símbolo de su participación y logro personal. Esta medalla es un recuerdo tangible de la experiencia y del esfuerzo realizado.

LUGAR Y MOMENTO DE ENTREGA

La entrega de premios se realizará en la zona posmeta inmediatamente después de finalizar la prueba, en un acto público donde se reconocerá el esfuerzo y los logros de todos los atletas.

Se recomienda a los participantes permanecer en la zona posmeta para recibir su reconocimiento y disfrutar del momento de celebración junto a compañeros y público.

PREMIOS

TROFEUS

S'entregaran trofeus als tres primers classificats de cada categoria, reconeixent l'esforç i el rendiment dels millors atletes:

- *Individual masculí*
- *Individual femení*
- *Relleus*

MEDALLES

Tots els participants que finalitzin la prova rebran una medalla finisher, símbol de la seva participació i assoliment personal. Aquesta medalla és un record tangible de l'experiència i de l'esforç realitzat.

LLOC I MOMENT D'ENTREGA

L'entrega de premis es realitzarà a la zona postmeta immediatament després de finalitzar la prova, en un acte públic on es reconeixerà l'esforç i els èxits de tots els atletes.

Es recomana als participants romandre a la zona postmeta per rebre el seu reconeixement i gaudir del moment de celebració amb companys i públic.

PATROCINADOR OFICIAL

LifeFitness

**HAMMER
STRENGTH®**

COLABORADORES

COLOFRUIT
SERVICIO INTEGRAL DE GASTRONOMIA

LEOTRON

nutrisport®

POWERADE.

ThermaCare®

VERI
AIGUA PURA DEL PIRINEU

XAVIERMOR

YETI®