



30 SETEMBRE 2023

# VI AQUATLÓ CNB

CLUB  
NATACIÓ  
BARCELONA

INSCRIPCIONS A [TRIATLO.ORG](http://TRIATLO.ORG)  
FINS EL 27/09 O FINS A ESGOTAR-LES

## AQUATLÓ MENUTS

09:00H  
100-150M NEDAR + 700-1000M CÓRRER  
CATEGORIES BENJAMÍ I ALEVÍ

## AQUATLÓ JOVE

09:30H  
500M NEDAR + 2,3KM CÓRRER  
CATEGORIES INFANTIL,  
CADET I JUVENIL

## AQUATLÓ ABSOLUT

10:30H  
1000M NEDAR + 4,6KM CÓRRER  
A PARTIR CATEGORIA JUVENIL

ORGANITZADORS:



PATROCINADORS:

**RAMBLERO** **POWERADE**

**XAVIERIMOT** **Deeigual**

INSTITUCIONS:





# VI AQUATLÓ CNB

**CLUB NATACIÓ BARCELONA**

**30 de setembre del 2023**

**9.00h Prova Menuts**

**9.30h Prova Jove**

**10.30h Prova Absoluta**

*Reglament de competició*





## Descripció de la prova

L'**Aquatló** és un esport que combina, la natació i la cursa a peu. La nostra prova té el **format de dos segments**: primer es neda en aigües obertes i després es fa la cursa a peu.

Les distàncies "**aproximades**" de la prova son:

Prova Menuts (Categories Benjamí i Aleví): 150m (alevins) / 100m (benjamins) natació en aigües obertes + 1000m (alevins) / 700m (benjamins) cursa peu (1 única volta a cada circuit)

Prova Jove (Categories Infantil, Cadet i Juvenil): 500m natació en aigües obertes + 2.3km cursa peu (1 única volta a cada circuit)

Prova Absoluta (Categories Juvenil, Junior, Sub23 i Absolut): 1000m natació en aigües obertes + 4.6km cursa peu (2 voltes a cada circuit)

### I. Circuits

Els participants hauran de circular pel recorregut senyalitzat i delimitat. *L'organització podrà modificar el recorregut per causes alienes i/o de força major.*

Segment de natació: Es farà a la zona de canal de navegació (entrada i sortida embarcacions) del Club Natació Barcelona. Durant la prova el seu ús serà exclusiu perquè els triatletes puguin nedar amb seguretat i en condicions òptimes.

El recorregut estarà senyalitzat amb **dues boies** grans als gir i un **arc inflable** d'arribada. Hi haurà caiacs amb personal controlant i guiant els esportistes que puguin desviar-se del recorregut.

Àrea de transició: Un cop realitzat el segment de natació els participants iniciaran el recorregut fins a la zona de transició (box) ubicada davant de l'edifici de "Desigual". Al box, els esportistes faran el canvi de material i enllaçaran amb el recorregut de cursa a peu.

Segment de cursa a peu: Es farà una volta a l'edifici del Desigual abans de dirigir-se cap els dos espigons del port. Finalment s'agafarà la recta cap a l'arc de meta o per iniciar la 2n volta (només prova Absoluta). El recorregut estarà senyalitzat amb cons, i els voluntaris sempre que es pugui reforçaran l'orientació guiant als esportistes. *El circuit de la prova Menuts no creua carrers.*

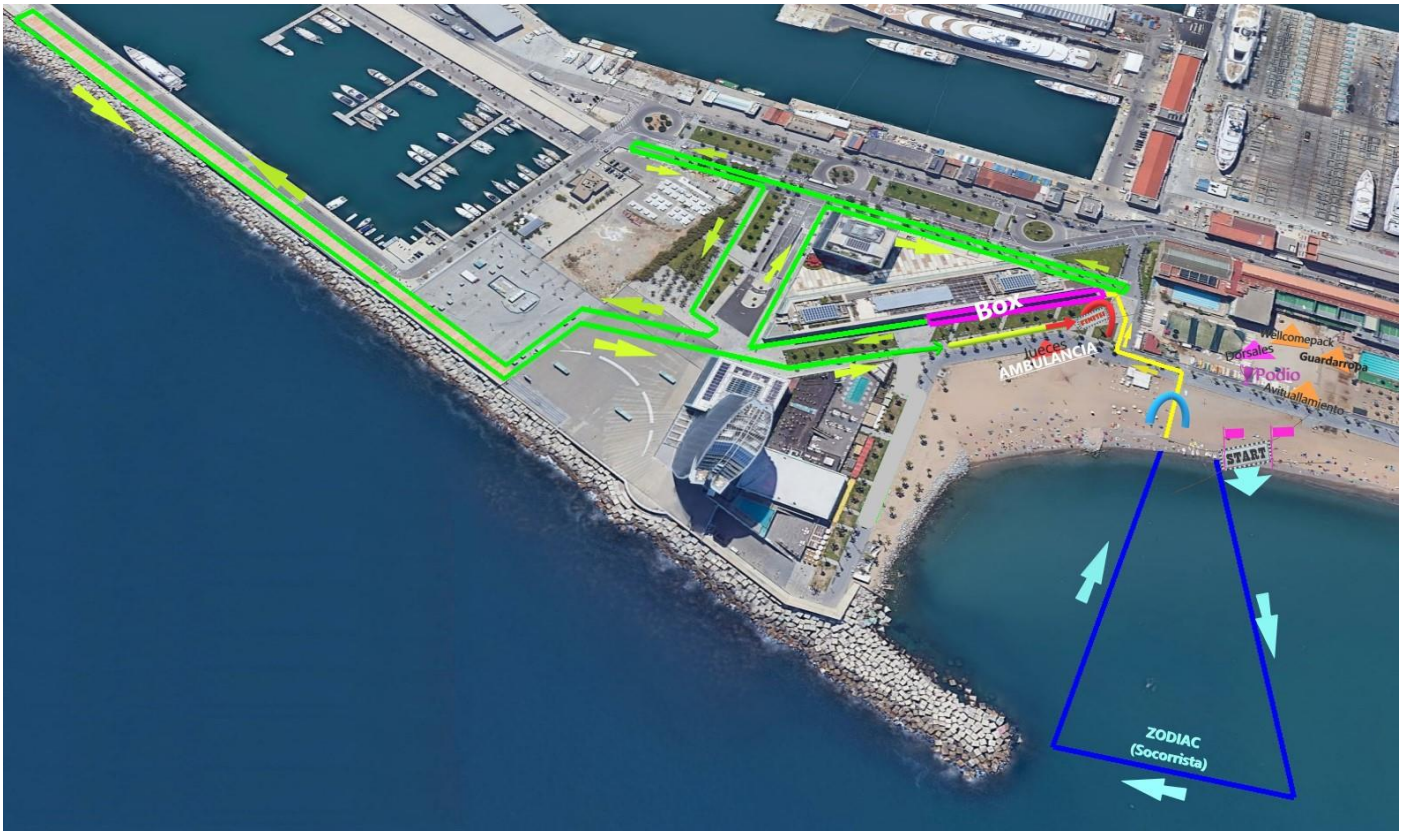
### Circuit Prova Menuts: Benjamí i Aleví.



1 volta a cada circuit

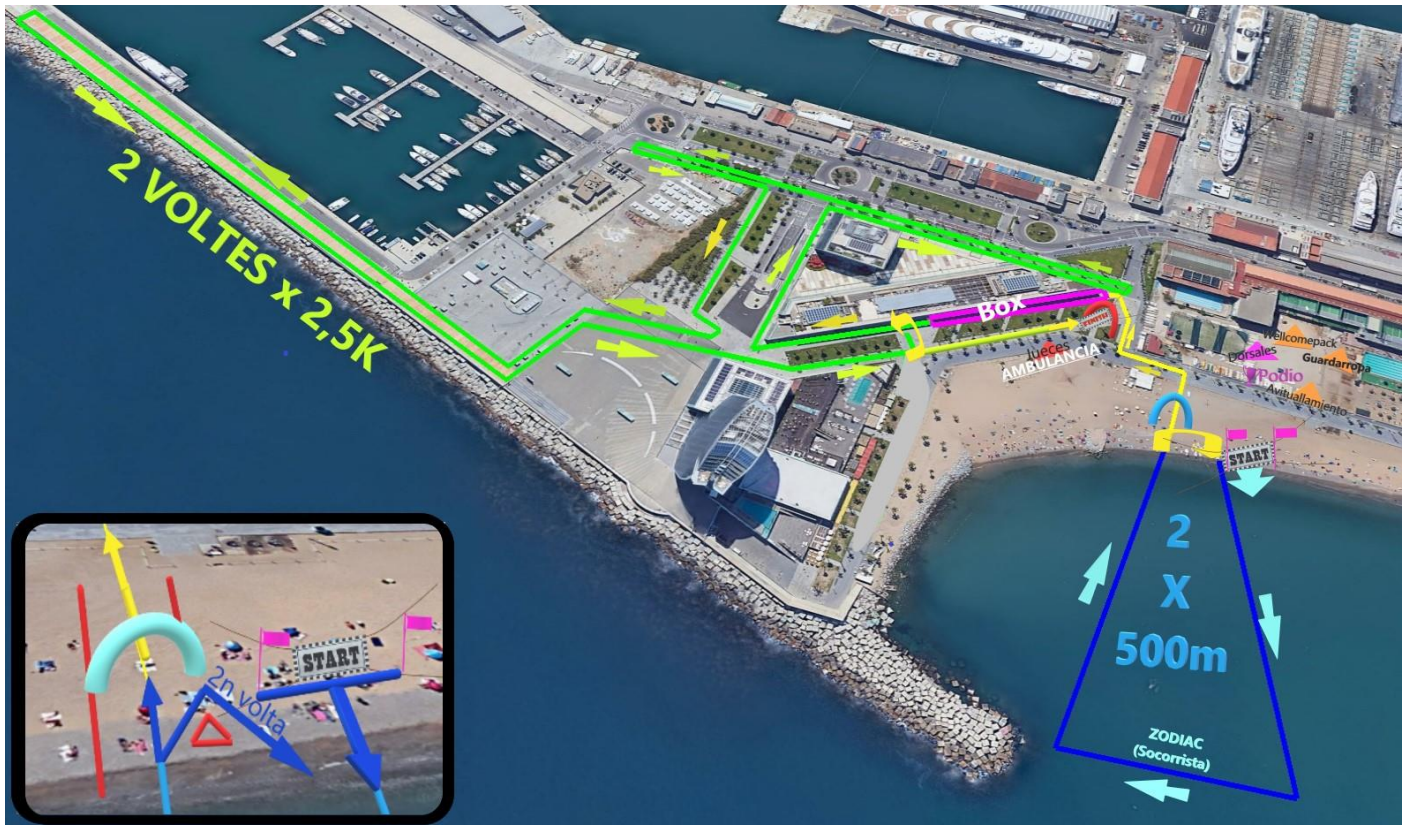


Circuit Prova Jove: Infantil, Cadet i Juvenil.



1 única volta a cada circuit

Circuit Prova Absoluta: Juvenil, Junior, Sub23 i Absolut.



2 voltes a cada circuit



## II. Dorsals, avituallament i guarda-roba

### Dorsals

A partir de la categoria cadet, els esportistes hauran de portar i competir amb el seu propi dorsal de la federació, el seu propi xip groc i un casquet de bany vermell també propi.

Els esportistes de la **categoria infantil** que no tinguin xip o no l'hagin registrat a la web de la Federació, se'ls donarà un xip el mateix dia de la prova deixant 20€ en dipòsit (L'organització no disposarà de canvi), que es retornarà l'acabar la competició. Així mateix, com tampoc tenen dorsal, se'ls lliurarà un . Per tant han de portar "portadorsal" i "portaxip". Tots els esportistes federats han de portar un casquet de bany vermell propi.

Per als "**Esportistes No Federats**", es seguirà el mateix procediment que amb la categoria infantil respecte al xip i dorsal. Pel que fa als casquets de bany, hauran de competir amb uns del color blanc que els facilitarà l'organització.

Els esportistes de las **categories benjamí i aleví** competiran sense xip i **s'hauran de retolar el número de dorsal, abans de realitzar el registre** al braç esquerre i a la cuixa dreta (de manera sempre visible). Si el número té més d'un dígit, s'haurà de retolar en vertical. Per raons de seguretat (visibilitat a l'aigua) tots hauran de portar casquet de bany. Els No federats podran sol·licitar un casquet blanc a l'organització mentre que els federats hauran de portar un casquet vermell propi.

### Guarda-roba i avituallament

L'organització facilitarà servei de guarda-roba. Els participants podran deixar les seves pertinences a la carpa destinada a això (guarda-roba) i només podran deixar a box exclusivament el material de competició. No s'admet cap efecte personal que no estigui guardat en recipient tancat, bossa, motxilla, etc. Es recomana no deixar objectes de valor, ja que la organització no es fa responsable de la seva pèrdua.

Pel que fa a l'avituallament, els participants disposaran al finalitzar la prova, com a mínim, una taula amb aigua embotellada i beguda isotònica.

## III. Categories i premis

La prova **Menuts**, és una prova en què no hi haurà classificació amb temps, es premiarà amb medalles a tots els participants.

- Benjamí: 8-9 anys (2015-2014)
- Aleví: 10-11 anys (2013-2012)

La prova **Jove** puntua pel **Circuit Jove Aquatleta Complert@ i Jove Triatleta Complert@**. Hi haurà premis pels tres primers i les tres primeres de cada categoria. No hi haurà premis per clubs, només es lliuraran premis individuals.

- Infantil: 12-13 anys (2011-2010)
- Cadet: 14-15 anys (2009-2008)
- Juvenil 16-17 anys (2007-2006)

La prova **Absoluta** puntua per a la **Lliga Catalana de clubs d'Aquatló**. Hi haurà premis pels tres primers i les tres primeres de la classificació general. També hi haurà entrega de premis per als tres primers clubs femenins i masculins.

- Absoluts: es permet la participació a partir de la categoria juvenil en endavant.



#### IV. Horaris Prova Menuts

**Accés a la seu i box:** a partir de les **8:15 h**

**Tancament de box:** a les **8:45 h**

A partir d'aquesta hora els participants hauran d'estar fora de la zona de boxes, hauran d'estar a la zona de sortida.

**Sortides:**

La següent és només una previsió aproximada de com seran les sortides. Les sortides oficials, "que la federació determini", es podran donar a conèixer un cop se sàpiga la quantitat de participants a cada categoria.

**9:00 h** sortida Aleví masculina/femenina

**9:05 h** sortida Benjamí masculina/femenina

No hi haurà *Briefing*. Els participants han de saber-se el recorregut descrit en aquest document, que estarà marcat amb cons i senyalitzat en trams pels nostres voluntaris. El primer i últim participant serà acompanyat per un ciclista de l'organització.

**Obertura de box (retirada de material):**

A mesura que el participants acabin la competició se'ls farà passar pel box a recollir les seves coses.

No hi ha entrega de premis, se'ls donarà una medalla a tots els participants que completin el recorregut.

#### V. Horaris Prova Jove

**Accés a la seu i box:** a partir de les **8:15 h**

**Tancament de box:** a les **8:45 h**

A partir d'aquesta hora els participants hauran d'estar fora de la zona de boxes i 15' abans de la prova hauran d'estar a la zona de sortida.

**Sortides:**

La següent és només una previsió aproximada de com seran les sortides. Les sortides oficials, "que la federació determini", es podran donar a conèixer un cop se sàpiga la quantitat de participants a cada categoria.

**9:30 h** sortida Juvenil i Cadet masculina

**9:35 h** sortida Juvenil i Cadet femenina

**9:40 h** sortida Infantil masculina/femenina

No hi haurà *Briefing*. Els participants han de saber-se el recorregut descrit en aquest document, que estarà marcat amb cons i senyalitzat en trams pels nostres voluntaris. El primer i últim participant serà acompanyat per un ciclista de l'organització.

**Obertura de box (retirada de material):**

A mesura que el participants acabin la competició se'ls farà passar pel box a recollir les seves coses.

**Anunci dels premiats:** a partir de les **12:00 h** (Sempre que la logística/timing ho permetin, s'intentarà avançar)

#### VI. Horaris Prova Absoluta

**Accés a la seu i box:** a partir de les **9:45 h**

**Tancament de box:** a les **10:15 h** (15' abans de l'inici de la prova)

A partir d'aquesta hora els participants hauran d'estar fora de la zona de boxes i 15' abans de la prova hauran d'estar a la zona de sortida..

**Sortides:**

La següent és només una previsió aproximada de com seran les sortides. Les sortides oficials, "que la federació determini", es podran donar a conèixer un cop se sàpiga la quantitat de participants a cada categoria.

**10:30 h** sortida masculina

**10:35 h** sortida femenina

No hi haurà *Briefing*. Els participants han de saber-se el recorregut descrit en aquest document, que estarà marcat amb cons i senyalitzat en trams pels nostres voluntaris. El primer i últim participant serà acompanyat per un ciclista de l'organització.

**Obertura de box**

A mesura que el participants acabin la competició se'ls farà passar pel box a recollir les seves coses.

**Anunci dels premiats:** a partir de les **12:00 h**



## VII. Inscripcions

Les inscripcions es faran a través del web de la Federació Catalana de Triatló.

[II AQUATLÓ CNB MENUTS 2023](#)

[VI AQUATLÓ JOVE CNB 2023](#)

[III AQUATLÓ ABSOLUT CNB 2023](#)

Preu categories benjamí i aleví: 12€ (No Federats 24€)

Preu categories infantil, cadet, juvenil i junior: 15€ (No Federats 27€)

Preu categories sub23, absoluts i veterans: 24€ (No Federats 36€)

Les places són prioritàriament per a federats però també s'obriran inscripcions a No federats les darreres setmanes sempre que hi hagi disponibilitat.

Les inscripcions es tancaran el dimecres anterior a la cursa, dia 27/09/23 a les 23:59h o bé en esgotar-se. No s'admetran inscripcions el mateix dia de la cursa.

\*No és possible l'anul·lació d'una inscripció ni el retorn de la taxa pagada.

## VIII. Com arribar-hi

Recomanem arribar a la prova amb transport públic ja que l'aparcament a la zona propera a la prova és complicat. El pàrquing del CNB és exclusiu per a socis/es.

**El pàrquing més proper** està situat a la Plaça del Mar, a uns 200 metres del CNB. Disposem de **tiquets descompte** (7€ les 3h) que s'haurà d'adquirir a la recepció del CNB.

Per accedir al pàrquing caldrà agafar el tiquet d'entrada del propi aparcament. Serà després, en el moment de pagar on es podrà fer ús d'aquest val i reduir així el preu final a pagar.

El tiquet és de 3 hores. Si hi esteu més estona haureu d'abonar l'import segons tarifes generals al públic.

**IMPORTANT:** Aquest val és d'un únic ús i no torna canvi, encara que l'estada sigui inferior a 3 hores. No es podrà utilitzar més d'una targeta per estada.

Pàrquing APK2 Plaza del Mar <https://goo.gl/maps/Ent9mJGozAfEyaVV7>

CLUB NATACIÓ BARCELONA <https://goo.gl/maps/zyDN4Y2g1q92>

## IX. Contacte



Podeu contactar amb l'organització a través del correu electrònic a: [triatlo@cnb.cat](mailto:triatlo@cnb.cat)



També trobareu tota la informació detallada al web <http://www.cnb.cat/aquatlo-cnb/>



Segueix-nos al nostre compte d'Instagram [@cnbarcelona\\_triatlo](https://www.instagram.com/cnbarcelona_triatlo) per no perdre't res!!