

TriRelay HYATLÓ

Força & Resistència

Pineda de Mar 06.06.2026

- Competició híbrida que combina cursa a peu i proves funcionals
- Prova individual, intensa i exigent
- Entorn marítim · Segell TriRelay

Després de més de **10 anys d'experiència organitzant competicions de triatló i duatló a Pineda de Mar**, us presentem el **TriRelay HYATLÓ**, un nou format de competició híbrida que combina **cursa a peu i proves funcionals**, en un entorn espectacular **al costat del mar**.

El **HYATLÓ** és una prova individual, intensa, exigent i molt dinàmica, dissenyada per posar a prova tant la **capacitat cardiovascular** com la **força funcional**, la **resistència** i la gestió de l'esforç. Tot plegat, amb el segell organitzatiu TriRelay i amb un **ambient immillorable**.

El **TriRelay HYATLÓ** és una competició d'alta exigència física i està **reservada exclusivament a esportistes majors d'edat**.





-  SORTIDA
-  ARRIBADA
-  RUN
-  WORKOUT ZONE
-  WARM-UP ZONE

TriRelay HYATLÓ 2026

Plànol General

HYATLÓ

FORMAT I FLUX DE LA PROVA






Prova individual · Circuit tancat · Ordre obligatori

HYATLÓ

HYATLÓ



-  **JUTGE D'ESTACIÓ**
Validació obligatòria
-  **Control superat**
-  **Avituallament**

- 5** BURPEE BROAD JUMP - 60m
- 4** BARREL DRAG - 60m
- 3** FARMER CARRY - 100m
- 2** SANDBAG LUNGES - 60m
- 1** BARREL CARRY - 100m

WORKOUT ZONE

Funcionament

PROVES HYATLÓ

1 Barrel Carry

Transport d'un barril fins a completar la distància indicada, posant a prova la força global i el grip.

Pes del barril: 35 kg homes // 25 kg dones

Distància: 100 m

2 Sandbag Lunges

Desplaçament amb gambades alternes, **tocant el genoll a terra i amb extensió completa de maluc a cada repetició**, transportant càrrega.

Pes: 20 kg homes // 10 kg dones

Distància: 60 m

3 Farmer Carry

Transport de càrrega caminant amb **un bidó a cada mà**.

Pes per bidó: 25 kg homes // 15 kg dones

Distància: 100 m

4 Barrel Drag

Arrossegament d'un bidó sobre el terra, treballant força i tracció.

Pes: 120 kg homes // 80 kg dones

Distància: 60 m

5 Burpee Broad Jump

Execució de burpees amb **salt horitzontal (broad jump)**, avançant fins a completar la distància marcada.

Distància total: 60 m

HYATLÓ

ENTORN I EXPERIÈNCIA

El TriRelay HYATLÓ es disputa en un **entorn privilegiat al costat del mar**, combinant esport, natura i ambient estiuenc.

Els participants gaudiran de:



Música i ambient constant



Fotografia durant la prova



Avituallaments complets



Animació i suport del públic



Organització experta i control tècnic a cada estació

MÉS QUE UNA COMPETICIÓ

El **TriRelay HYATLÓ** és un nou repte per a esportistes que volen sortir de la zona de confort, competir, gaudir i compartir una experiència única amb el segell **TriRelay**.

FORÇA · RESISTÈNCIA · AMBIENT · MAR

Això és el HYATLÓ ... t'ho perdràs?



INFORMACIÓ PRÀCTICA · TriRelay HYATLÓ 2026



INSCRIPCIONS

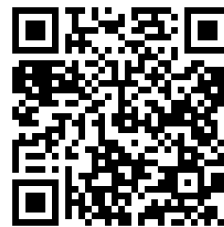
- Federat FCTRI 45€
- No federat 49€

Fins **03/06/26**

Inclou:

- Xip
- Avituallament
- Servei mèdic
- Fotografia oficial

Inscripcions online: [Apunta't!](#)



HORARIS

- **14-18h** Recollida dorsals i xip
- **17:45h** Briefing participants
- **18:00h** Inici sortides
- **> 18h** Sortides cada 5 min
- **20:00h** Entrega premis



PREMIS

- Individual Masculí
- Individual Femení
- Trofeu als 3 primers/es de cada categoria



IMPORTANT

- Prova exclusiva per a majors de 18 anys
- Material oficial proporcionat per l'organització
- Reglament complet disponible al web TriRelay

