

# 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**.



**HYATLÓ**



# TriRelay HYATLÓ 2026

Plànol General

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

**HYATLÓ**




# FORMAT I FLUX DE LA PROVA



Prova individual · Circuit tancat · Ordre obligatori

**HYATLÓ**

**HYATLÓ**

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

**EXIT** **ENTRY**



- 5** BARREL CARRY - 100m
- 4** BARREL DRAG - 60m
- 3** SANDBAG LUNGES - 60m
- 2** FARMER CARRY - 100m
- 1** BURPEE BROAD JUMP - 50m

**WORKOUT ZONE**  
Funcionament

# PROVES HYATLÓ

## 1 Burpee Broad Jump

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

**Distància total:** 50 m

## 2 Farmer Carry

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

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

**Distància:** 100 m

## 3 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

## 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 Barrel Carry

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






**Pes del barril:** 25 kg homes // 15 kg dones

**Distància:** 100 m

# ENTORN I EXPERIÈNCIA

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

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?**



**HYATLÓ**

# INFORMACIÓ PRÀCTICA · TriRelay HYATLÓ 2026



## INSCRIPCIONS

Fins 28/05/26

- Federat FCTRI 45€
- No federat 49€

A partir 29/05/26

- Federat FCTRI 59€
- No federat 64€

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



**HYATLÓ**