



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA



Federació Catalana de
Triatló

Guia Pràctica del Federat

ÍNDEX

1. On tramito la meva llicència?3

2. On trobar tota l'Informació de la Federació Catalana de Triatló - FCTRI.....7

3. Com puc comunicar-me amb la Federació?9

4. Com arribar-hi.....10

5. On puc trobar tota la meva informació?13

6. Quan i com tinc que fer la inscripció?14

7. Quin es el material obligatori que he de portar en una competició?.....15

8. Que he de fer si he perdut el material obligatori per competir?15

9. Que està prohibit fer a una competició i per que en poden desqualificar? 16

10. Quin temps tinc per fer una reclamació , com i a qui?18

11. Quines assegurances tinc? Que he fer en cas d'accident? Qui es l'àmbit de la meva llicència?19



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



**UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA**

1. On tramito la meva llicència?

PREUS DE LLICÈNCIES

Preus llicències, Relació de distribuïdors de xips grocs ChampionChip, Guia Pràctica del Federat.

Informació: <http://www.triatlo.org/licencies/licencies/>



Vigència de llicència: De l'1 de gener al 31 de desembre.

Inici de tramitació: De l'1 de gener en endavant.

Obligatorietat del Xip: Els federats per competir han de tenir obligatòriament el xip groc de ChampionChip.

Seu de la Federació: Rambla de Guipúscoa, 23-25 2. D. 08018 Barcelona

Telèfon: 93.307.93.35

Horari de dilluns a divendres:

Matí: 10:00h. – 14:00h.

Tarda: 17:00h. – 19:00h.

Important:

- El termini per mantenir el número de dorsal acaba el 31 de maig.
- No es portarà cap tipus de material a les competicions.



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**

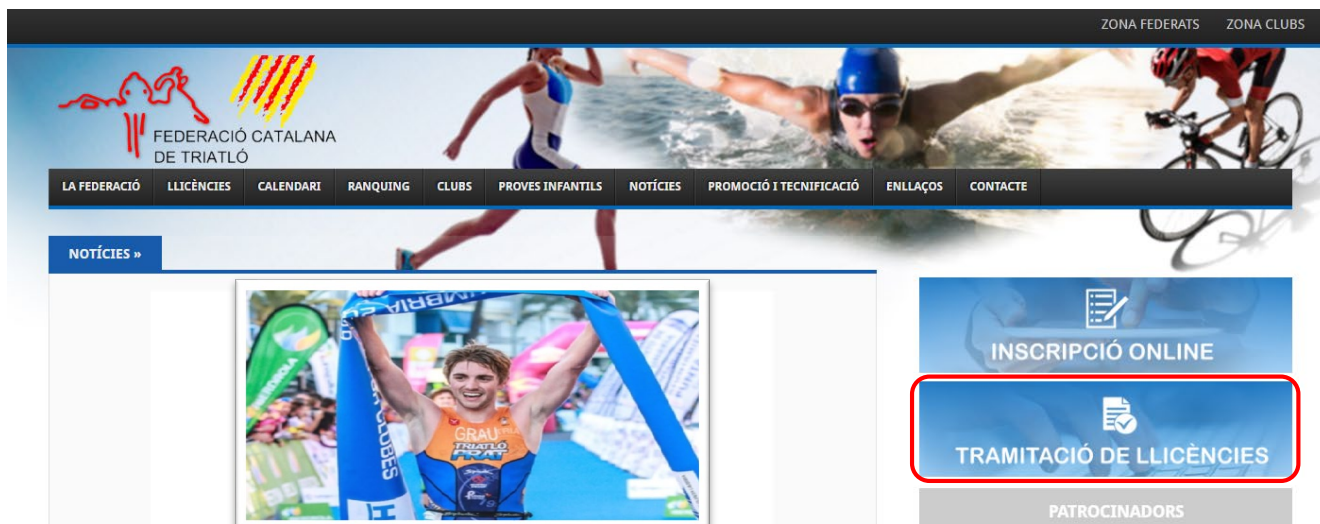


**UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA**

TRAMITACIÓ DE LLICÈNCIA

Tramitació: <http://www.triatlo.org/licencies/tramitacio/>

Des de el menú lateral superior dret feu clic a “TRAMITACIÓ DE LLICÈNCIES”.



Apareixerà aquest nova finestra:

TRAMITACIÓ DE LLICÈNCIES»

Tramitació per clubs

Usuari:

Contrasenya:

Alta nova o renovació llicència per federats independents

DNI (sense lletra / sin letra):

Renovació llicència per federats de club (només si el club té la quota pagada)

DNI (sense lletra / sin letra):



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



**UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA**

En aquesta zona podràs donar-te d'alta com federat o bé renovar la teva llicència. Recordem que el període de validesa d'aquesta llicència comença l'**1 de gener** i acaba el **31 de desembre**.

Per poder realitzar el tràmit d'alta o renovació has de marcar la opció corresponent a la teva modalitat de llicència.

1. Opció: **Clubs:** Gestió altes i renovacions reservada exclusivament al personal intern del club. S'accedeix de forma privada mitjançant usuari i paraula de pas.
2. Opció: **Federats Independents:** Gestió d'altes noves i renovacions per a la modalitat "Independent" només per a federats independents. S'accedeix entrant els 8 números del DNI (sense lletra).
3. Opció: **Federats amb llicència de club al dia:** Gestió de renovacions només per a federats amb llicència de club i que el club estigui al corrent en el pagament de la llicència federativa anual.

S'accedeix entrant els 8 números del DNI (sense lletra).

Important:

El canvi de modalitat en la llicència ha de ser notificat a la Federació per al seu corresponent tràmit.

De independent a Club. Abans de realitzar l'alta o renovació o durant la temporada.

De Club a independent. Abans de realitzar l'alta o renovació o durant la temporada.

De Club a un altre Club. Abans de realitzar l'alta o renovació. **Una vegada donat d'alta o renovat, per reglament, ja no és podrà fer el canvi dins de la mateixa temporada.**

Una vegada seleccionat el tipus de llicència, prémer el botó [Enviar].

El següent pas serà emplenar el formulari d'alta / renovació amb tots els camps, almenys, els obligatoris, realitzar el pagament i d'aquesta forma ràpida i senzilla obtindràs la teva llicència en Triatló.



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



**UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA**

Formulari per altes i renovacions:

Renovació de llicències

Preu renovació

Nº llicència (DNI)* 11111111 Lletra

Només pot ser 8 números

Nom*

Nombre / Name

Cognoms*

Apellidos / Surname

Sexe*

Sexo / Sex

Data naixement* 16 11 2004

Fecha de nacimiento / Birthday

Adreça

Direcció / Address

Codi Postal

Código Postal / ZIP code

Població

Población / City

Província

Provincia / State

Telèfon*

Teléfono / Telephone

Telèfon mòbil

Teléfono móvil / Cell Phone

E-Mail*

Club INDEPENDIENTE

Dorsal

Codi xip*

Código chip / Chip code

Data renovació 2 Febrer 2010

Fecha de renovación / Renewal date

Tipus de llicència DEPORTISTA

Tipo de licencia / License

Categoria

Categoría / Class

Grup d'edat

Grupo de edad / Age group

Nacionalitat ☒ Espanyola

Nacionalidad / Nationality ☐ Una altra (Otra / Other)

Observacions

Observaciones / Comments

Talla Samarreta: M

Grup Sanguini:

Al·legies o altres malalties:

*Camps obligatoris

Camps obligatorios / Required fields

☐ He llegit i accepto les condicions de la Federació Catalana de Triatló

de Caràcter Personal.

La Federació recomana que tothom realitzi periodicament revisions mèdiques per tal d'avaluar el seu estat físic.

« Atrás Continuar »

Prémer el botó [Continuar].



Federació Catalana de
Triatló



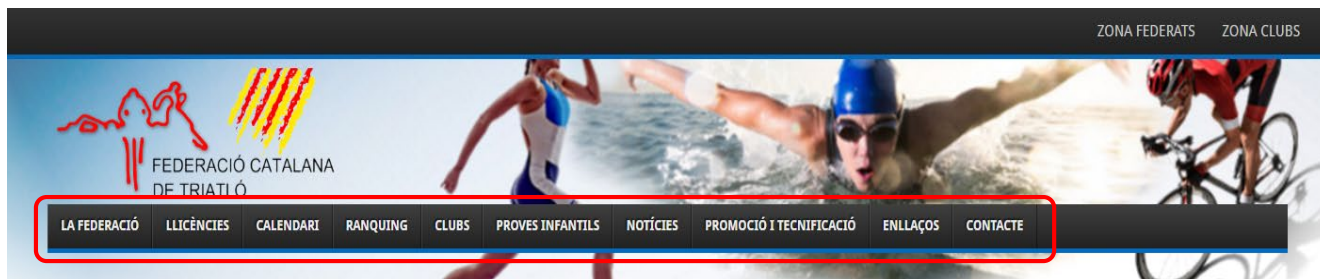
Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



UNIÓN DE FEDERACIONES
ESPORTIVES DE CATALUNYA

2. On trobar tota l'Informació de la Federació Catalana de Triatló - FCTRI

En la nostra plana web <http://www.triatlo.org> podràs trobar:



LA FEDERACIÓ

Informació Pública

Circulars amb informació d'interès per als Federats.

<http://www.triatlo.org/lafederacio/circulars/>

Informació de Normatives

Inclou Reglaments Organitzadors i Competicions, Estatuts, Guia del Federat i Cobertura Assegurança.

<http://www.triatlo.org/lafederacio/normativa/>

Junta Directiva

Membres que componen la junta directiva.

<http://www.triatlo.org/lafederacio/ComposicioJuntaDirectiva.pdf>

LLICÈNCIES - ASSEGURANCES

Informació Llicències

Reglament Llicències, Preus, Tramitació.

<http://www.triatlo.org/licencias/licencias/>

Informació Assegurances

Pòlissa mèdica, Part d'Accident, Contracte Assegurança i Cobertures, Pòlissa Responsabilitat Civil.

<http://www.triatlo.org/licencias/assegurances/>

COMPETICIONS

Informació de Proves

Caleendari, Inscripcions, Llistes d'inscrits, Resultats, informació de recorreguts, dia, hora i lloc de la prova.

<http://www.triatlo.org/competicions/?idany=2021&idmod=&oficial=1>

Informació de Rànquings

Duatló de Muntanya, Duatló de Carretera i Triatló.

<http://www.triatlo.org/ranquing/ranquingabs17.aspx>

CLUBS

Relació de tots els clubs inscrits a la FCTRI.

<http://www.triatlo.org/clubs/>

COMPETICIONS INFANTILS

Informació de Proves Infantils.

Caleendari, Inscripcions, Llistes d'inscrits, informació de recorreguts, dia, hora i lloc de la prova.

<http://www.triatlo.org/competicions/infantil/?idany=2021>



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

NOTÍCIES

Relació de notícies relacionades amb el nostre esport.

<http://www.triatlo.org/noticies/>

ENLLAÇOS

Informació d'enllaços d'interès, informació i institucions relacionades amb el triatló.

<http://www.triatlo.org/enllacos/>

CONTACTE

Adreces de correu electrònic per a contactar amb les diferents àrees de la Federació.

<http://www.triatlo.org/contacte/>

Pots contactar amb la FCTRI pels següents medis:

Informació en General:	web@triatlo.org
Secció Llicències:	llicencies@triatlo.org
Secció Organitzadors:	organitzadors@triatlo.org
Secció Resultats i Competicions:	competicions@triatlo.org

Per Telèfon i Fax: 93.307.93.35

Presencial: Rambla de Guipúscoa, 23-25 2. D. 08018 Barcelona

Horari de dilluns a divendres:

Matí: 10:00h. – 14:00h.

Tarda: 17:00h. – 19:00h.



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



**UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA**

3. Com puc comunicar-me amb la Federació?

Pots contactar amb la FCTRI pels següents medis:

Informació en General:	web@triatlo.org
Secció Llicències:	llicencies@triatlo.org
Secció Organitzadors:	organitzadors@triatlo.org
Secció Resultats i Competicions:	competicions@triatlo.org

Per Telèfon i Fax: 93.307.93.35

Presencial: Rambla de Guipúscoa, 23-25 2. D. 08018 Barcelona

Horari de dilluns a divendres:

Matí: 10:00h. – 14:00h.

Tarda: 17:00h. – 19:00h.



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



**UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA**

4. Com arribar-hi

Autobusos:

Línies: V15 - V19

<http://www.tmb.net>

Plànol de Situació

Rambla de Guipúscoa, 23-25 2.D. 08018 Barcelona





Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



**UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA**

Entrada a la seu d'atenció al públic de la Federació Catalana de Triatló per la porta principal del CEM Bac de Roda.

Entrant pel passadís la primera porta a mà dreta.





Federació Catalana de
Triatló



Pàrquing Públic



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



**UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA**

Bac de Roda cantonada Rambla de Guipúscoa costat muntanya.





Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**

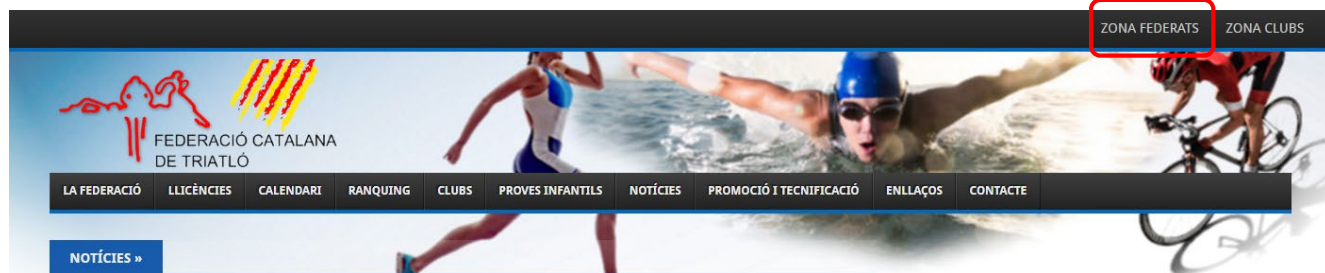


UNIÓN DE FEDERACIONES
ESPORTIVES DE CATALUNYA

5. On puc trobar tota la meva informació?

ZONA PRIVADA FEDERATS

http://www.triatlo.org/zona_federat/login.aspx



Per accedir a aquesta zona només necessites entrar els teus 8 números del DNI (sense lletra) i introduir la teva paraula de pas, aquesta clau n'ha de tenir un mínim de 6 dígit.

La primera vegada que entris, la teva clau d'accés serà emmagatzemada per a pròximes vegades, en cas d'oblir, utilitza el botó "**Recordar contrasenya**" i automàticament se t'enviarà a la teva adreça de correu que figura a la teva fitxa de federat la paraula de pas que utilitzaves.

IDENTIFICACIÓ

DNI

CONTRASENYA

CONTINUAR >>

RECORDAR CONTRASENYA >>

Prémer el botó [Continuar].



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Utilitats que pots fer servir a la teva Zona de Federat:

- Imprimir Llicència (anvers).
- Imprimir Llicència (revers).
- Imprimir Dorsal i Placa Bicicleta B.T.T. (Aquestes opcions imprimeixen el mateix document).
- Imprimir Placa Bicicleta de Carretera (anvers).
- Imprimir Placa Bicicleta de Carretera (revers).
- Resultats Temporada Actual i Anteriors.
- Modificar Dades Personals.
- Modificar Codi de Xip Groc.
- Contestar Enquestes

Important:

Recomanem imprimir en paper tipus cartolina i plastificar les plaques de Bicicleta.

6. Quan i com tinc que fer la inscripció?

A totes les competicions i tal com queda establert en el reglament vigent, cal fer-ho via on-line abans de les 24:00 hores del dimecres anterior de la prova.

No s'acceptarà cap inscripció per correu electrònic o fax.

No s'acceptarà cap inscripció fora de termini o no formalitzada com s'estableix en el punt anterior.

En cas de que existeixi una limitació de places, es tancarà la inscripció un cop s'arribi a les establertes encara que sigui abans del dimecres a les 24:00 hores.

No es retornarà cap inscripció un cop formalitzada, excepte en què se justifiqui una causa mèdica amb certificat facultatiu el dimecres abans de la prova.

Els federats de la Federació Catalana de Triatló estan obligats a competir amb el xip groc de Championship de la seva propietat i facilitaràn el codi en el moment d'obtenir la llicència o en el moment de formalitzar la inscripció a una prova.

Molt important:

SI CANVIES DE XIP GROC, ES NECESSARI QUE MODIFIQUIS EL TEU NOU CODI ACCEDINT A L'APARTAT **[ZONA FEDERATS]** DE LA NOSTRA PLANA WEB.

LA NO ACTUALITZACIÓ DEL CODI XIP DONA COM A RESULTAT LA PÈRDUA DELS TEMPS, TANT FINAL COM PARCIALS I LA NO APARICIÓ A LES CLASSIFICACIONS DE LES PROVES QUE LA FEDERACIÓ CRONOMETRI.

Molt Important:

LA LLISTA D'INSCRITS S'ACTUALITZA EN TEMPS REAL, ES A DIR, UNA VEGADA S'HA FET EL PAGAMENT DE LA PROVA, AUTOMÀTICAMENT QUEDA REFLECTIDA LA TEVA INSCRIPCIÓ A LA LLISTA D'INSCRITS. ÉS RECOMANABLE, PER CORREGIR QUAalsevol ERROR, CONSULTAR LA LLISTA D'INSCRITS ABANS DEL DIJOUS ANTERIOR A LA PROVA.



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



UNIÓN DE FEDERACIONES
ESPORTIVES DE CATALUNYA

7. Quin es el material obligatori que he de portar en una competició?

Es obligatori competir amb el material que des de la Federació s'ha lliurat com a identificatiu en el moment de tramitar la llicència es a dir:

- Dorsal de la temporada en curs.
- Casquet numerat.
- Placa de la bicicleta.
- Placa per la bicicleta de B.T.T.
- Xip groc de Championship i el seu codi actualitzat.

Tal com estableix en el reglament, la pèrdua d'algun d'aquests elements o el no portar-los es motiu de desqualificació i aquest material serà revisat a l'entrada de boxes.

També es necessari que tingueu a punt sempre el neoprè (màxim 5 mm de grossor), ja que en ocasions i com a mesura de seguretat, per exemple bancs de meduses, es pot decidir el seu ús obligatori, malgrat la temperatura de l'aigua no sigui la reglamentada i que per reglament es mesura una hora abans de la sortida.

8. Que he de fer si he perdut el material obligatori per competir?

Si perds qualsevol element del material obligatori per competir (Casquet, xip, dorsal, placa de bicicleta) hauràs de tenir l'element perdut abans de realitzar qualsevol competició.

Pots obtenir aquest material a:

- Relació de distribuïdors xip groc Championship, dintre de l'apartat LLICÈNCIES:
<http://www.triatlo.org/docs/DistribuidorsXipsGrocsV4.pdf>
 - Xip
- Federació Catalana de Triatló: Rambla de Guipúscoa, 23-25 2. D. 08018 Barcelona.
Tel.: 93.307.93.35.
 - Casquet
 - Dorsal
 - Placa Bicieta
 - Placa Bicieta BTT
- Imprimint-lo per la nostra web en la [Zona Federats]:
http://www.triatlo.org/zona_federat/login.aspx
 - Dorsal
 - Placa Bicieta (Amb Dorsal)
 - Placa Bicieta BTT (Amb Dorsal)

Recomanem imprimir en paper dur i plastificar la placa de bicicleta.



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**

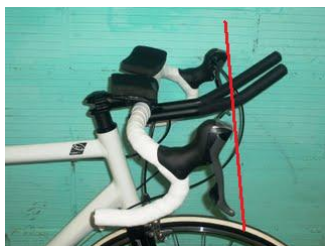


UNIÓN DE FEDERACIONES
ESPORTIVES DE CATALUNYA

9. Que està prohibit fer a una competició i per que en poden desqualificar?

Cal tenir en compte per no ser desqualificat els següents punts:

- No portar el material identificatiu obligatori:
 - Casquet de Bany (Triatlons)
 - Dorsal
 - Placa de Bicicleta de Carretera o Muntanya
 - Xip groc de ChampionChip
 - Codi de xip groc diferent al complimentat a la fitxa federativa
- Portar material no reglamentari per el tipus prova:
 - Els acoblaments no podent sobresortir de les manetes de fre – en distancia superior a l'olímpica si està permès -, i tenen que estar taponats en els seus extrems.



- Portar neoprè si està prohibit. Els majors de 50 anys el poden portar sempre.
- Nedar amb el dorsal. El dorsal ha de quedar a boxes en el segment de natació.
- Retallar recorreguts (no passar per una boia, escurçar recorregut).
- Descordar-se el casc tenint contacte amb la bicicleta, sigui en el tram de ciclisme o en la transició a boxes o dins de boxes.
- Rebre ajut extern ja sigui d'un altre competidor o públic.
- Deixar coses mal col·locades a box, fer marques d'orientació dins de box.
- Portar el dorsal mal col·locat i no visible. Es sempre obligatori portar el dorsal visible per davant a la cursa a peu.

Molt Important:

EL COMPETIDOR HA D'ARRIBAR A META AMB EL DORSAL DAVANT, PER FACILITAR ALS JUTGES LA PRESA MANUAL DEL NÚMERO I PER A LA POSTERIOR COMPROVACIÓ DE LES CLASSIFICACIONS I POSSIBLES RECLAMACIONS.

- No obeir les indicacions dels jutges, comportaments antiesportius i falta de respecte a un tercer.
- Anar a roda (Dràfting) si no està permès.



Federació Catalana de
Triatló



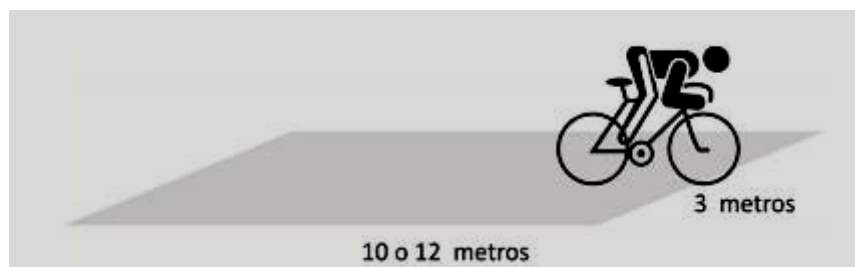
Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Reglament Dràfting:

6.4.2. En les competicions en les quals no estigui permès anar a roda, no està permès aprofitar el deixant d'un altre competidor o d'un vehicle durant el segment ciclista. Es considerarà que un participant està infringint aquesta norma quan es trobi a menys de 7 m. per darrere o 1,5 m. a un costat d'un altre participant, o en algun lloc dins del rectangle delimitat per aquestes distàncies, en el que es coneix com zona de dràfting. Un triatleta pot entrar en la zona de dràfting per avançar al triatleta que el precedeix. Per a efectuar aquesta maniobra té 15 segons. Si passat aquest temps no s'ha produït l'avançament, el triatleta ha infringit la norma 6.4.4 de no anar a roda.

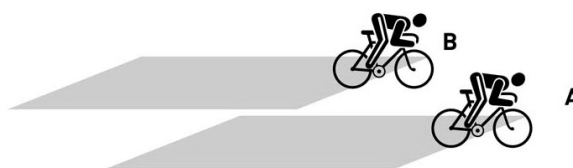


Distància de la zona de dràfting per tots els participants

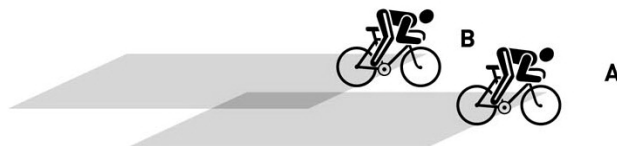
Un triatleta pot entrar en la zona de dràfting d'altre triatleta, subjecte a la decisió dels jutges i oficials, en les següents circumstàncies:

- Si avança abans de 15 segons
- Per raons de seguretat
- En un avituallament
- A l'entrada o sortida de l'àrea de transició
- En girs pronunciats
- Altres raons de seguretat determinades pels jutges i oficial.

Un triatleta que és avançat, ha d'abandonar immediatament la zona de dràfting del triatleta que l'està avançant.



Correcte: B està atrapant a A



Incorrecte: B està atrapant a A, i B ara està en la zona de dràfting de A.



Correcte: A i B mantenen una separació adequada. A i B no fan dràfting.

Incorrecte: C no està intentant avançar a B i està dins la seva zona de dràfting.

6.4.3. En les competicions on estigui permès anar a roda, no està permès aprofitar el deixant d'un participant de diferent sexe. Tampoc està permès anar a roda per a aquells triatletes que circulant en el mateix grup, no es trobin en la mateixa volta del segment ciclista.

Això són algunes de les infraccions més comunes, però és molt aconsellable que us reviseu el reglament que està publicat a la web en la seva versió completa <http://www.triatlo.org/lafederacio/normativa/>.

10. Quin temps tinc per fer una reclamació, com i a qui?

Un cop penjades les classificacions provisionals i s'han anunciat els desqualificats podreu presentar durant 15 minuts les al·legacions que trobeu oportunes, presentant un escrit amb una fiança de 30 € al jutge general de la prova.

S'estableix un període de gràcia de 24 hores un cop finalitzada la prova per tal de fer reclamacions sobre els possibles errors en les classificacions, que es tindrà que fer per escrit signat, fent-lo arribar a la Federació via fax al 93 307 93 35. No s'admetrà cap reclamació per correu electrònic. Passat aquest temps no es podrà variar la classificació.



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

11. Quines assegurances tinc? Que he de fer en cas d'accident? Qui es l'àmbit de la meua llicència?

La teua llicència te àmbit nacional i internacional en tots aquells països en què hi ha acord de reciprocitat amb la Federación Española de Triatlón. Queden coberts per aquesta pòlissa els accidents soferts pels esportistes federats durant la pràctica esportiva conforme a l'establir en el RD 849/1993, de 4 de juny, quedant excloses malalties o lesions cròniques o preexistents. Per a això s'haurà de presentar sempre el DNI.

Pòlissa de Responsabilitat Civil

Pòlissa de Responsabilitat Civil contractada, que cobreix els danys que podeu provocar a tercers (no propis) amb una franquícia de 150 €.

En cas de sinistre us teniu que posar en contacte amb la Federació al telèfon 93 307 93 35.

Pòlissa d'Accident Esportiu

En cas d'accident el federat accidentat haurà de comunicar a la major brevetat possible la seva situació i fins a **un màxim de 7 dies**.

Cal posar en coneixement de la mútua l'accident, trucant al Centre d'Atenció 24 hores de MÚTUACAT

- A Catalunya Telèfon 932 533 893 o 902 934 623.
- Fora de Catalunya (dins d'Espanya) Telèfon 937 052 607
- A l'estranger Telèfon 932 533 893 o 902 934 623.

MÚTUACAT és la corredoria que presta els seus serveis a la Federació, per tramitar l'obertura de l'expedient corresponent.

IMPORTANT

PROTOCOL D'ACTUACIÓ EN CAS D'ACCIDENT ESPORTIU

<http://www.triatlo.org/docs/125568%20NORMATIVA.pdf>

COMUNICAT ACCIDENT ESPORTIU I CENTRES CONCERTATS

<http://www.triatlo.org/docs/202001%20COMUNICAT%20D'ACCIDENTS.pdf>

Pots consultar tota la documentació en: <http://www.triatlo.org/licencies/assegurances/>

La llicència de la temporada comença l'1 de gener i acaba el 31 de desembre.



Federació Catalana de
Triatló



Generalitat
de Catalunya
Departament
de la Presidència
**Secretaria General
de l'Esport**



**UNIO DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA**

Esperem que aquesta breu guia sigui d'utilitat i així entre tots millorar el nostre esport a tots els nivells.



Federació Catalana de
Triatló