OFFICIAL QUALIFYING RACE FOR THE CHAMPIONSHIP SAMORIN - SLOVAKIA

OTSO THINK SPORT

PTO

CHALLENGE SALOU

wearetriathlon!

RACE GUIDE

2 - 4 JUNE 2023

www.challenge-salou.com

OTSO CHALLENGE SALOU MOST FAMILY FRIENDLY RACE

ÍNDICE *INDEX*

(HAZ CLIC EN CUALQUIERA DE LOS TÍTULOS DEL ÍNDICE PARA IR DIRECTAMENTE AL APARTADO DESEADO)
(CLICK ON ANY OF THE TITLES IN THE TABLE OF CONTENTS TO GO DIRECTLY TO THE DESIRED SECTION)

PROGRAMA GENERAL *GENERAL SCHEDULE* 9

MAPA *MAP* 13

HORARIOS DE SALIDAS *START WAVES TIMETABLE* 16

EXPO *EXPO* 18

ÁREA DE TRANSICIÓN *TRANSITION AREA* 18

RECORRIDOS *COURSES* 20

INFORMACIÓN PRE-CARRERA *PRE-RACE INFORMATION* 25

INFORMACIÓN IMPORTANTE *IMPORTANT INFORMATION* 33

EQUIPOS DE RELEVOS *RELAY TEAMS* 35

CONTROL DEL DRAFTING *DRAFTING CONTROL* 37

NUTRICION *NUTRITION* 41

TOP 6 PRO HOMBRES & MUJERES *MEN & WOMEN* 45

CHALLENGE SALOU EN DIRECTO *CHALLENGE SALOU LIVE* 47

PATROCINADORES *PARTNERS* 49

Apreciadas familias y atletas de Challenge Salou,

Un año más, volvemos a recibir el Challenge Salou con la satisfacción de que nuestro municipio sigue siendo sede para la celebración de este importante acontecimiento internacional.

El 4 de junio se celebra la octava edición de esta gran fiesta del triatlón para los deportistas y sus familias. Una prueba que forma parte de la amplia programación deportiva que ofrece la capital de la Costa Daurada, para todo el año.

Challenge Salou es una marca que nos brinda prestigio y nos sitúa en las agendas de los mejores deportistas de élite; en concreto, en esta edición, de 39 países representados, lo que significa un 40% de procedencia internacional.

Es importante remarcar que el Challenge Salou no es solo una competición de carácter deportivo, sino también un evento que va estrechamente ligado al turismo deportivo, razón por la cual es garantía de éxito.

En este sentido, las distintas certificaciones otorgadas por la Generalitat de Catalunya en las modalidades de fútbol, vela ligera, cicloturismo, golf y triatlón avalan la excelencia de nuestro destino; y también la experiencia para las personas que, a la hora de realizar el viaje, contemplan como principal motivación el deporte, el bienestar y la salud. El resultado, además de la diversificación de la oferta turística, es la desestacionalización de la temporada.

Nuestro municipio dispone de numerosas infraestructuras e instalaciones de calidad, así como de 25 playas y calas, en 9 quilómetros de litoral; y más de 2.000 km de carreteras para cicloturismo; espacios habilitados para la práctica del jogging, el footing, el senderismo y la calistenia.

Desde estas líneas, queremos dar la bienvenida a los más de 700 participantes que van a demostrar su talento deportivo en Salou y animar a sus familias y amistades para que disfruten en nuestra ciudad, durante todo el fin de semana.

Pere Granados Carrillo

Alcalde de Salou y presidente del Patronato Municipal de Turismo

SALOU

#visitsalou

www.visitsalou.es

You are one of the lucky triathletes about to compete in OTSO Challenge Salou and so you can get ready for a race over a fast but challenging course, a city to remember - Salou is world famous and very popular among European vacationers as well as sunbathers - and very hospitable and sport-minded people. Salou is ready to welcome you!

In past editions, Challenge Salou had the misfortune of bad weathers, which forced the swim to be changed into an extra run. To avoid this to happen again, the organization has chosen – for the convenience of all the athletes - to move the race to a later date in the season. Instead of April, OTSO Challenge Salou will now be held in June.

My personal compliments go out to the team that has worked very hard to make this new date possible: they have really done everything to offer you a spectacular triathlon. You yourself will soon witness this!

On behalf of Challenge Family, I want to wish you very happy days and of course a wonderful race. Enjoy the Spanish hospitality, the friendly people, the delicious cuisine, the beautiful weather and of course OTSO Challenge Salou itself.

Enjoy your race, the crowd cheering for you and at the end of the day that well-deserved finish. Swim, bike and run like never before and let's make race day unforgettable together!

#AllAboutTheAthlete
#WeAreTriathlon

Jort Vlam
CEO Challenge Family

CHALLENGE FAMILY
wearetriathlon!

RACE CALENDAR 2023

ANFI CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA	SPAIN, 22 APRIL 2023	MIDDLE
CHALLENGE TAIWAN	TAIWAN, 22 APRIL 2023	LONG MIDDLE
CHALLENGE CERRADO	BRAZIL, 23 APRIL 2023	MIDDLE
EKOÏ CHALLENGE FRÉJUS	FRANCE, 14 MAY 2023	MIDDLE
SPORTLAND N-Ö CHALLENGE ST PÖLTEN	AUSTRIA, 21 MAY 2023	MIDDLE
THE CHAMPIONSHIP	SLOVAKIA, 21 MAY 2023	MIDDLE
CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM	KOREA, 4 JUN 2023	LONG MIDDLE
OTSO CHALLENGE SALOU	SPAIN, 4 JUN 2023	MIDDLE
CHALLENGE WALES	WALES, 11 JUN 2023	MIDDLE
SKODA CHALLENGE GERAARDSBERGEN	BELGIUM, 11 JUN 2023	MIDDLE
CHALLENGE CAGNES-SUR-MER	FRANCE, 11 JUN 2023	MIDDLE
LOTTO CHALLENGE GDAŃSK	POLAND, 18 JUN 2023	MIDDLE
DATEV CHALLENGE ROTH	GERMANY, 25 JUN 2023	LONG
CHALLENGE VANSBRO	SWEDEN, 1 JUL 2023	MIDDLE
CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE	AUSTRIA, 2 JUL 2023	MIDDLE
CHALLENGE TURKU	FINLAND, 30 JUL 2023	MIDDLE
CHALLENGE DAVOS	SWITZERLAND, 26 AUG 2023	MIDDLE
CHALLENGE MALAYSIA	MALAYSIA, 2 SEP 2023	MIDDLE
CHALLENGE COQUIMBO-LA SERENA	CHILE, 3 SEP 2023	MIDDLE
CHALLENGE ISTANBUL	TÜRKIYE, 3 SEP 2023	OLYMPIC
CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM	NETHERLANDS, 9 SEP 2023	LONG MIDDLE
CHALLENGE SAMARKAND	UZBEKISTAN, 17 SEP 2023	MIDDLE
CHALLENGE SANREMO	ITALY, 24 SEP 2023	MIDDLE
CHALLENGE BUDVA-MONTENEGRO	MONTENEGRO, TBC SEP 2023	MIDDLE
CHALLENGE SANTA MARTA	COLOMBIA, 8 OCT 2023	MIDDLE
CHALLENGE BARCELONA TRIATHLON	SPAIN, 8 OCT 2023	OLYMPIC
CHALLENGE PEGUERA MALLORCA	SPAIN, 14 OCT 2023	MIDDLE
CHALLENGE VIEUX BOUCAU	FRANCE, 21 OCT 2023	MIDDLE
CHALLENGE EGNAZIA TRI	ITALY, 21 OCT 2023	MIDDLE
CHALLENGE FLORIANÓPOLIS	BRAZIL, 19 NOV 2023	MIDDLE
CHALLENGE CANBERRA	AUSTRALIA, 26 NOV 2023	MIDDLE
CHALLENGE SALINAS	ECUADOR, 10 DEC 2023	MIDDLE

2024

INTEGRITY HOMES CHALLENGE WANAKA	NEW ZEALAND, 17 FEB 2024	MIDDLE
BCI CHALLENGE PUERTO VARAS	CHILE, 17 MAR 2024	MIDDLE
CHALLENGE RICCIONE	ITALY, TBC MAY 2024	MIDDLE

ALL RACES ARE QUALIFICATION RACES FOR THE CHAMPIONSHIP

THE CHAMPIONSHIP SAMORÍN · SLOVAKIA

¡Bienvenid@s a Salou, bienvenid@s a Challenge Family!

Apreciadas familias,

Es un honor para mi poder acoger y celebrar, en la ciudad donde vivo, un evento como Challenge Salou.

Quiero, en primer lugar, agradecer el apoyo de la ciudad de Salou. Instituciones, técnicos y autoridades han creído en esta fórmula de turismo deportivo, pero sobretodo han creído en Ch Salou.
Una vez más Salou, se convierte durante días, en la capital del mejor Triatlón de Media Distancia del mundo.

Me gustaría compartir con vosotros algunas cifras de interés:

Atletas y familias procedentes de 45 países, pero, además, contamos con más de 40 triatletas profesionales. Los mejores Triatletas del mundo estarán en Salou jugándose los puntos y premios del Challenge Family World Bonus que premia con un total de 125.000$.

Aquí en Salou, repartiremos 25.000€ en premios, así como clasificaciones para el Mundial - THE CHAMPIOSHIP - que se celebrará en Samorin, Eslovaquia, el próximo Mayo 2024.

Gracias a esta premiación, el evento pasa a ser de categoría Plata dentro de la PTO así como puntuable para el Ranking nacional de media distancia de la FETRI.

Más allá del Triatlón de Media distancia, Challenge Salou presenta The Festival una oferta para que las familias que nos visitan puedan también vivir una experiencia única y disfrutar de este maravilloso deporte que fusiona deporte y familia, valores principales de Challenge Family.

Este año, y por tercer año consecutivo, Challenge Salou será ofrecido en abierto y gratuitamente por streaming, de nuevo, una oportunidad para mostrar Salou al mundo entero en las pantallas.
Estamos muy sensibilizados con el Medio Ambiente y vamos a trabajar el depositar los residuos de manera correcta.

No quisiera acabar sin antes agradecer a todo el equipo humano y empresarial que hace posible un evento de estas características: Voluntarios, familias, Staff, Policía, administraciones, sponsors y un largo etc., a tod@s muchísimas gracias por vuestro apoyo!

Este evento, supone desestacionalizar la temporada y aporta a Salou un ROI superior a 2M€ a lo que se debe añadir el impacto de marca, llevando el nombre de Salou por todo el mundo, durante todo el año.

Como vecino de Salou, deseo disfrutéis de esta preciosa ciudad, de su gastronomía, de sus paseos, de las playas, ¡de sus hoteles y su gente!

¡Un fuerte abrazo!

#AllAboutTheAthlete
#SeeYouAtTheFinishLine
#WeAreTriathlon

Juanan Fernández
Challenge Salou Race Director
& Challenge Family Quality Manager

TRIATHLON TODAY
Your News Our Passion

WWW.TRI-TODAY.COM

Triathlon Today wishes you the best of luck with OTSO Challenge Salou! We will be waiting for you at the finish line and will enjoy all of your achievements!
Make sure to check our website after your race for a comprehensive race report and interviews!

PROGRAMA GENERAL *GENERAL SCHEDULE*

Viernes 2 de junio *Friday, June 2nd*

HORA *TIME*	ACTIVIDAD *ACTIVITY*	LOCALIZACIÓN *LOCATION*
17:00 – 20:00	Expo	Passeig Jaume I
17:00 – 20:00	Recogida de dorsales *Registration Bib Numbers*	Expo
19:00	Press Conference – (Meet & Greet Pro)	Plaza de las Comunidades Autónomas

Sábado 3 de junio *Saturday, June 3rd*

HORA *TIME*	ACTIVIDAD *ACTIVITY*	LOCALIZACIÓN *LOCATION*
8:00	ABUS Bike Course (1 lap 28K) Check	Plaza de las Comunidades Autónomas
10:00 – 20:00	Expo	Passeig Jaume I
10:00 – 20:00	Recogida de dorsales *Registration Bib Numbers*	Expo
10:30	PRO Briefing	Medplaya Hotel Calypso
12:00	Spanish & English Briefing	Online
13:00 – 15:00	Pasta Party (precio 12€) *(price 12€)*	Medplaya Hotel Calypso
18:00 – 20:00	Check in WAHOO Transition Area	Passeig Jaume I
18:30	Family Run	Plaza de las Comunidades Autónomas
19:00	Zumba	Plaza de las Comunidades Autónomas

DECATHLON

OTSO THINK SPORT

CHALLENGE SALOU wearetriathlon!

MEN T-SHIRT SHORT SLEEVE
FINISHER 2023

WMN T-SHIRT SHORT SLEEVE
FINISHER 2023

OTSO
THINK SPORT

TOWEL

WMN SWIMSUIT

MEN SWIMSUIT

TRIATHLON BACKPACK

MULTISPORT SOCKS
MEDIUM CUT

BORN IN ANDORRA FOR SPORT LOVERS // **www.otsosport.com**

PROGRAMA GENERAL *GENERAL SCHEDULE*

Domingo 4 de junio *Sunday, June 4th*

HORA *TIME*	ACTIVIDAD *ACTIVITY*	LOCALIZACIÓN *LOCATION*
5:30 – 7:50	Check in WAHOO Transition Area	Passeig Jaume I
6:00 – 7:45	Check in PRO Middle Distance WAHOO Transition Area	Passeig Jaume I
8:00	PRO Men Middle Distance Start	Platja de Llevant
8:05	PRO Women Middle Distance Start	Platja de Llevant
8:20	Age Group Men Middle Distance Start | Under 40 years old	Platja de Llevant
8:30	Age Group Men Middle Distance Start | From 40 to 44 years old	Platja de Llevant
8:40	Age Group Men Middle Distance Start | From 45 to 49 years old	Platja de Llevant
8:50	Age Group Men Middle Distance Start | Over 50 years old	Platja de Llevant
9:00	Age Group Women Middle Distance Start	Platja de Llevant
9:10	Middle Distance Relay Start	Platja de Llevant
9:20	Men Short Distance Start	Platja de Llevant
9:25	Women Short Distance Start	Platja de Llevant
9:30	Fast + Open Water + AquaBike Start	Platja de Llevant
10:00 – 14:00	LARA VIP Area	Plaza de las Comunidades Autónomas
12:00	Ceremonia de flores *Flower Ceremony*	Plaza de las Comunidades Autónomas
13:00	MONTSIÀ Paella Party – Finisher Experience	Passeig Jaume I
16:00	Entrega de premios *Awards*	Plaza de las Comunidades Autónomas

ARROZ

MONTSIÀ

A MEJOR ARROZ MEJORES PLATOS

- Arroz de proximidad con certificado **DOP Delta del Ebro**
- Hacemos controles exhaustivos para asegurar **Calidad Extra**, la más alta en arroces
- Producto de cooperativa, utilizando **técnicas de agricultura controlada**
- **Innovamos constantemente** para asegurar la máxima calidad en la cocina

¡Y mejor rendimiento deportivo!

El arroz es un superalimento para los deportistas.

¡Disfruta de las mejores recetas y consejos para la family más deportista!

¡Anímate!

MAPA *MAP*

RUZAFA.com

Alquiler de Vehículos

902 100 182

Calypso
Salou

medPlaya.com

COME AND MAKE *new* MEMORIES

HOTEL OFICIAL DEL CHALLENGE SALOU
CHALLENGE SALOU OFFICIAL HOTEL

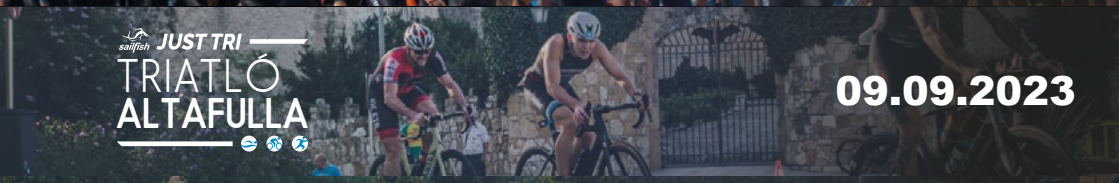
MedPlaya Hotel Calypso
Av. de Pompeu Fabra, 54, 62,
43840 Salou, Tarragona
977 38 49 00

medPlaya.com

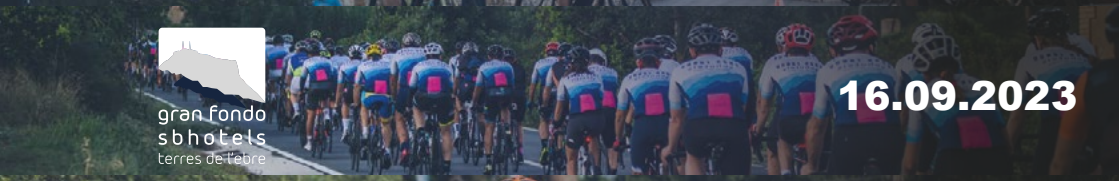
RUNNING SOLUTIONS®

SPORTS MARKETING AGENCY · SINCE 2008

18.06.2023



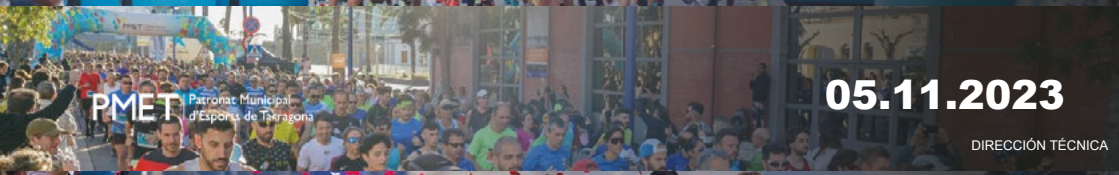
09.09.2023



16.09.2023

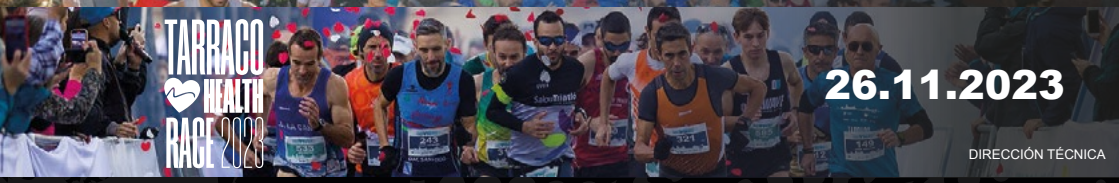
30.09.2023

07.10.2023



05.11.2023

DIRECCIÓN TÉCNICA



26.11.2023

DIRECCIÓN TÉCNICA

www.runningsolutions.es

HORARIOS DE SALIDAS *START WAVES TIMETABLE*

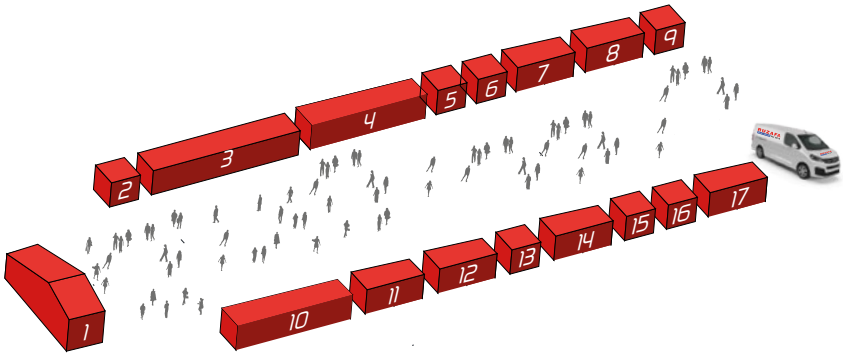
Salidas natación *Swim start waves*

HORA *TIME*	SALIDA *WAVE*	COLOR GORRO *CAP COLOR*
8:00	PRO Men Middle Distance Start	
8:05	PRO Women Middle Distance Start	
8:20	Age Group Men Middle Distance Start Under 40 years old	
8:30	Age Group Men Middle Distance Start From 40 to 44 years old	
8:40	Age Group Men Middle Distance Start From 45 to 49 years old	
8:50	Age Group Men Middle Distance Start Over 50 years old	
9:00	Age Group Women Middle Distance Start	
9:10	Middle Distance Relay Start	
9:20	Men Short Distance Start	
9:25	Women Short Distance Start	
9:30	Fast + Open Water + AquaBike Start	

JET SKI TOURS
Salou & Cambrils

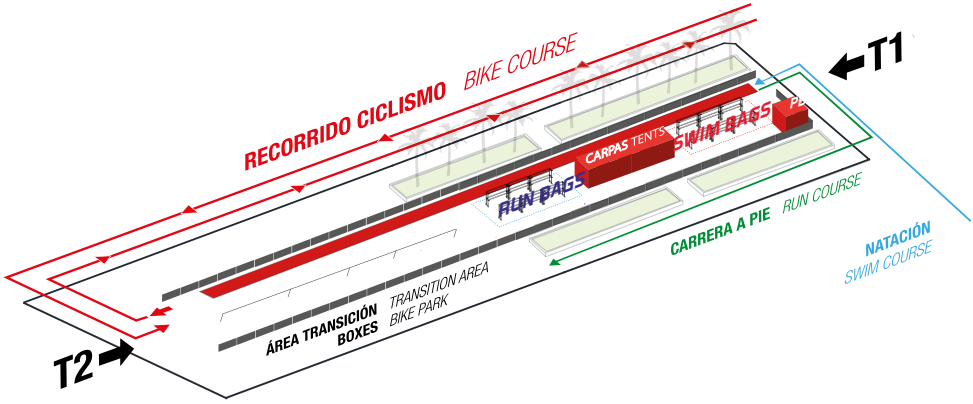
THE CHAMPIONSHIP
SAMORIN - SLOVAKIA
1,9 KM SWIM
90 KM BIKE
21 KM RUN
QUALIFY NOW!
19 May 2024
www.thechampionship.de
x-bionic® sphere
the universe of sports, leisure and innovation
CHALLENGE FAMILY
weareTriathlon!

EXPO *EXPO*



1. REGISTRATION
2. MECHANIC
3. TRI FOR FUN SAILFISH
4. 226ERS
5. TRIATLÓ CAMBRILS
6. GF TERRES DE L'EBRE
7. DECATHLON
8. MUSSARA CYCLING
9. SALOU TRIATLÓ
10. OTSO
11. HUUB FRANCE
12. LE VÉLO COFFEE
13. MONTSIÀ
14. MERCHANDISING
15. CH VIEUX BOUCAU
16. L'ORÉAL
17. BIGK
18. RUZAFA

ÁREA DE TRANSICIÓN *TRANSITION AREA*



ABUS
Security Tech Germany

GAMECHANGER TT

ACCEPT NO LIMITS

Racetime! Finally it's here, the moment you have been waiting for so long. Hours of pain, sweat and dedication. In the fight for seconds and every single watt always at your side: The new ABUS GameChanger TT - uncompromisingly fast!

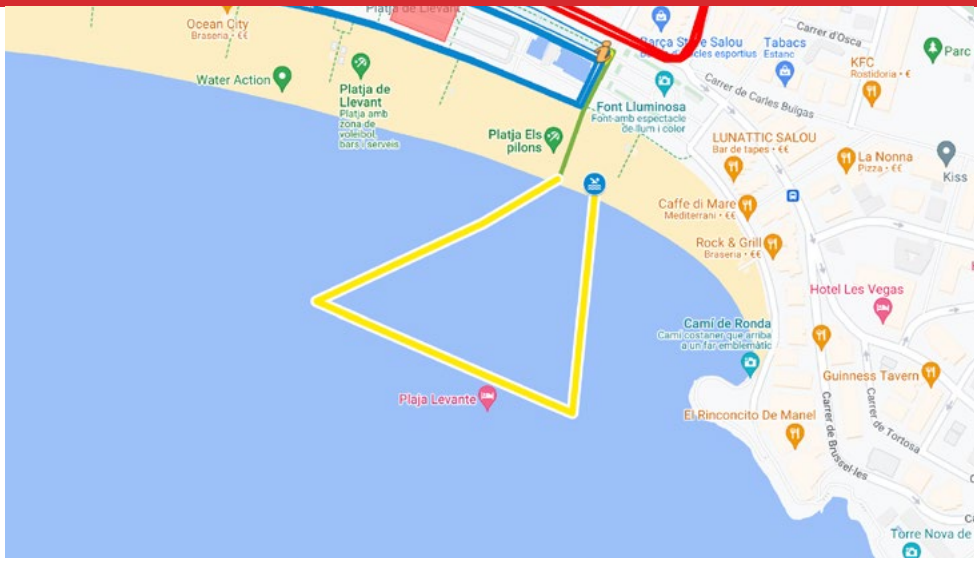
abus.com

Daniela Bleymehl - Three-time Ironman winner
and winner of Challenge Roth 2018

RECORRIDO NATACIÓN *SWIM COURSE*

MIDDLE, SHORT, OPEN WATER AND AQUABIKE / 1.900 M / 2 LAPS

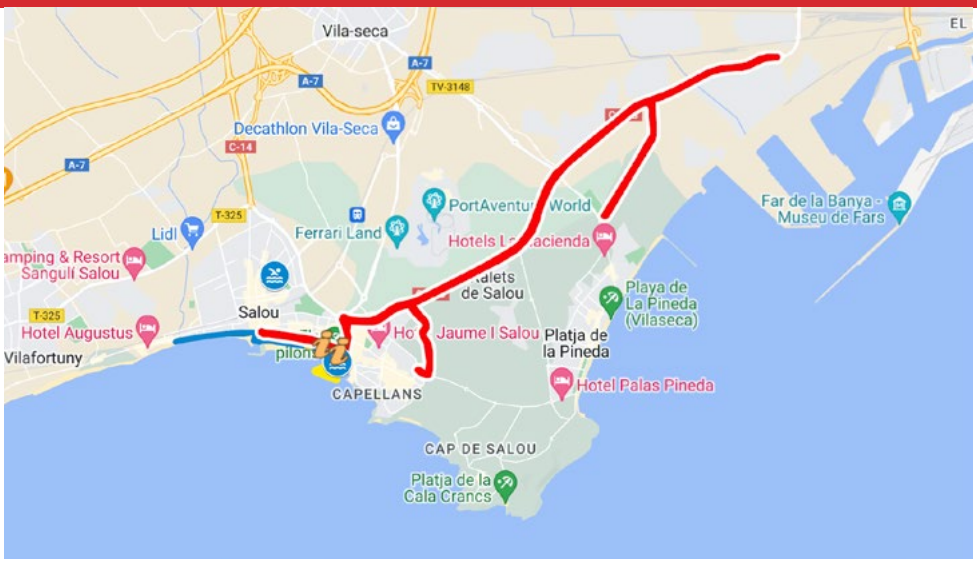
FAST / 950 M / 1 LAP



RECORRIDO CICLISMO *BIKE COURSE*

MIDDLE / 90 KM / 3 LAPS - SHORT & AQUABIKE / 60 KM / 2 LAPS

FAST / 30 KM / 1 LAP



sailfish
CHALLENGE?
ATTACK!
#madetomakeyoufaster

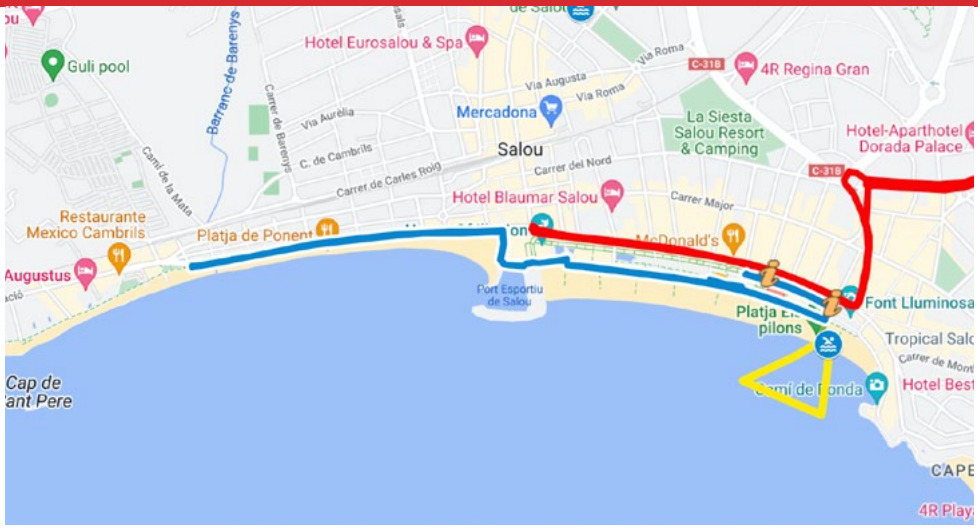
ALEX YEE
(Silver Medal Tokyo 2020)

JAVIER GÓMEZ NOYA
(5 x World Champion)

RECORRIDO CARRERA A PIE *RUN COURSE*

MIDDLE / 21 KM / 4 LAPS - **SHORT** / 11 KM / 2 LAPS

FAST / 5 KM / 1 LAP



Ver mapa completo Middle Distance
See full map Middle Distance

Ver mapa completo Short Distance
See full map Short Distance

Ver mapa completo Fast
See full map Fast

Ver mapa completo Open Water
See full map Open Water

Ver mapa completo AquaBike
See full map AquaBike

Ver mapa completo School Challenge
See full map School Challenge

Ver mapa completo Family Run
See full map Family Run

wahoofitness.com/rival

NEVER. LOSE. FOCUS.

Introducing ELEMNT RIVAL, a new multisport watch that will forever redefine how you compete. Designed to create a seamless race-day experience, RIVAL allows you to focus on your performance, not on how your equipment is performing.

ELEMNT RIVAL

wahoo

INFORMACIÓN PRE-CARRERA *PRE-RACE INFORMATION*

1. Material para el participante *Equipment for the participant*

¿Cuándo y dónde puedo recoger el material? *When and where can I pick up the race kit?*
El viernes 2 junio de 17:00 a 20:00 y el sábado 3 de junio de 10:00 a 20:00 en la Expo.
Friday June 2 from 17:00 to 20:00 and Saturday June 3 from 10:00 to 20:00 at the Expo.

¿Qué material te da la organización? *What equipment does the organisation give you?*

Un dorsal numerado y una pulsera de participante
A numbered bib and a participant's wristband
Un tatuaje numerado para el hombro y otro para la pierna
Numbered tattoo for the shoulder and for the leg
Tres pegatinas numeradas para el casco
Three numbered stickers for the helmet
Pegatina para la bicicleta
Sticker for the bike
Dos bolsas de transición
Two transition bags
Bolsa ropa personal
After race bag
Tres pegatinas numeradas para las bolsas de transición
Three numbered stickers for the transition bags
Un gorro de natación del color correspondiente a tu salida
A swimming cap in the colour corresponding to your start
Un ticket para la Pasta Party
A ticket for the Pasta Party
Un regalo conmemorativo del evento
A commemorative gift of the event

¿Puedo recoger el material fuera de este horario o el día de la prueba?
Can I pick up the equipment outside these times or on race day?
No. El día de la prueba no habrá entrega de dorsales.
Race numbers cannot be collected on race day.

¿Puede recoger otra persona mi material? Can someone else pick up my equipment?
Sí, siempre y cuando lleve una fotocopia de tu DNI y un compromiso firmado por ti autorizándole a recogerlo. Cuando esta persona te entregue el material deberás ponerte la pulsera.
Yes, as long as they have a photocopy of your National ID card and a commitment signed by you authorizing them to take it. When this person gives you the equipment you must put on the wristband.

¿Cuándo puedo recoger el chip? When can I collect the chip?
Cuando entres a la zona de transición durante el Check-in.
When you are in the transition zone during Check-in.

ANFI

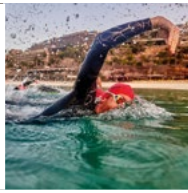
Welcome to Anfi

THE JEWEL OF GRAN CANARIA

PARADISE HAS NEVER BEEN SO CLOSE!

SPECIAL OFFER
CHALLENGE FAMILY
TRIATHLETES

BOOKINGS



INFORMACIÓN PRE-CARRERA *PRE-RACE INFORMATION*

2. Check-in *Check-in*

¿Qué es el check-in? *What is the check-in?*
El check-in es el momento de acceder a la zona de transición para dejar tu bicicleta y tus bolsas de transición.
Check-in is the time to access at the transition zone to leave your bike ready and your transition bags.

¿Cuándo se hace el check-in? *When is the check-in?*
El sábado 3 de junio de 18:00 a 20:00 y el domingo 4 de junio de 5:30 a 7:50.
On Saturday, June 3 from 18:00 to 20:00 and on Sunday, June 4 from 5:30 to 7:50.

¿Cuándo te daremos el chip? *When will we give you the chip?*
En la zona de transición, al hacer el check-in de la bicicleta. El chip llevará una banda de neopreno incorporada. Deberás devolver el chip y la banda de neopreno después de cruzar la meta.
At the transition zone, when you are doing the bike check-in. We will give you a chip with a neoprene band. The chip and the neoprene band must be returned after crossing the finish line.

¿Qué material debo llevar para el check-in? *What equipment must I take for the check-in?*
La bicicleta con el dorsal adhesivo puesto.
The bike with the bib number sticker fixed.
El casco con las pegatinas numeradas puestas (una delante y otra en el lado izquierdo).
The helmet with yout bib number stickers fixed (one at the front and another on the left-hand side).
La pulsera de participante puesta.
Wearing the participant's wristband.
La bolsa de transición de natación con su pegatina numerada y con el material que vayas a necesitar:
The swim transition bag (blue) with his numbered sticker on the outside and with the equipment you will need:

OBLIGATORIO: casco
COMPULSORY: helmet
OPCIONAL: dorsal, zapatillas y ropa de ciclismo (si prefieres cambiarte), geles, bidones, gafas de sol, crema solar, etc.
OPTIONAL: cycling shoes and clothes (if you prefer to change), gels, water-bottles, sunglasses, sun cream, etc.

La bolsa de transición de carrera a piecon su pegatina numerada y con el material que vayas a necesitar:
The running transition bag with its numbered sticker on the outside and with the equipment you will need:

OBLIGATORIO: zapatillas de correr.
COMPULSORY: running shoes.
OPCIONAL: gorra, crema solar, calcetines, gafas de sol, etc.
OPTIONAL: cap, sun cream, socks, sunglasses, etc.

We are your best SUPPORT
Som el teu millor SUPORT
Somos tu mejor APOYO

2021

2022

SalouTriatló
COSTA DAURADA

www.saloutriatlo.com

INFORMACIÓN PRE-CARRERA *PRE-RACE INFORMATION*

3. Bolsas de transición *Transition bags*

¿Para qué sirven las bolsas de transición? *What are the transition bags for?*

Sirven para ordenar el material de cada participante dentro de la zona de transición. Son obligatorias y facilitan que puedas guardar en ellas toda la ropa y complementos que necesites para cada tramo del triatlón.

These are used to arrange each participant's equipment in the transition area. They are compulsory and allow you to store all the clothes and accessories you need in them for each stage of the triathlon.

¿Cómo funcionan las bolsas durante la prueba? *How do the bags work during the race?*

Transición natación – ciclismo :

1. Entra a la zona de transición
2. Coge tu bolsa de ciclismo
3. Cámbiate en las carpas habilitadas
4. Guarda tu material de natación en la bolsa
5. Deja la bolsa
6. Dirígete hacia la bicicleta

Swimming – cycling transition :

1. Enter the transition area
2. Pick up your cycling bag
3. Change your clothes in the tents
4. Store your swimming equipment in the bag
5. Leave the bag
6. Go to the bike

Transición ciclismo – carrera a pie :

1. Entra a la zona de transición
2. Deja tu bicicleta en su lugar numerado
3. Coge tu bolsa de carrera a pie
4. Cámbiate en las carpas habilitadas
5. Guarda tu material de ciclismo en la bolsa
6. Deja la bolsa
7. Dirígete hacia la salida de carrera a pie

Cycling – running transition :

1. Enter the transition area
2. Leave your bike at its numbered place
3. Pick up your running bag
4. Change your clothes in the tents
5. Store your cycling equipment in the bag
6. Leave the bag
7. Go to the running start

¿Son obligatorias las bolsas de transición? *Are the transition bags compulsory?*

Sí, ya que todos los participantes deben guardar en ellas el material utilizado en cada sector.

Yes, all the participants must store the equipment used in each sector in them.

¿Podré acceder a mi material el día de la prueba? *Can I access to my equipment on race day?*

Sí.

Yes.

¿Puedo dejar la bomba de aire para hinchar las ruedas dentro de una de las bolsas de transición?
Can I leave the air pump to inflate the tyres in one of the transition bags?

No. Deberás dejarla en tu propia mochila o en la bolsa verde que proporciona la organización que será la que dejes en el guardarropa. (Área de Transición - Passeig Jaume I)

No. You must leave it either in your own rucksack or in the afterrace bag which will be the one that you can leave at the cloakroom. (Transition Area - Passeig Jaume I)

¿Los equipos de relevos tienen bolsas de transición? *Do the relay teams have transition bags?*

Sí que tienen, pero pueden estar ya cambiados en el momento del relevo.

Yes, they do, but they may already have been changed at the changeover.

COCA-COLA y REAL MAGIC son marcas registradas de The Coca-Cola Company.

INFORMACIÓN PRE-CARRERA *PRE-RACE INFORMATION*

Dorsal *Bib number*
Se puede nadar con él, bajo neopreno *It is permitted to swim with it under the wetsuit*

El dorsal en la bicicleta es opcional pero en la carrera a pie es obligatorio (llevar en frontal)
Race bib number to be worn on your back during cycling (optional) and on your front during running (mandatory)

Pegatina-Dorsal bici *Cycling bib-sticker*
Pegado a la tija del sillín *Placed on the bike seatpost*

Pulsera *Wristband*
Siempre colocada en la muñeca *Always placed on your wrist*

Chip *Timing Chip*
Siempre fijado en el tobillo *Always on the ankle*

Pegatina-Dorsal casco *Cycling helmet bib-sticker*
Pegado a la parte frontal y lateral izquierdo
Placed on the front of the helmet and on the left-hand side

Tatuaje *Tattoo*
En el brazo y la pierna izquierda *On the left arm and leg*

Bolsa transición natación /bici (roja) *Swim/bike bag (red)*
Colocada en boxes *In the transition zone*

Bolsa transición ciclismo/carrera a pie (azul) *Bike/Run bag (blue)*
Colocada en boxes *In the transition zone*

Bolsa ropa personal (verde) *After race bag (green)*
Colocada en boxes *On the transition zone*

Thank you Flashback Salou nightclub for hosting the Volunteers Party!

1.9 km 90 km 21 km

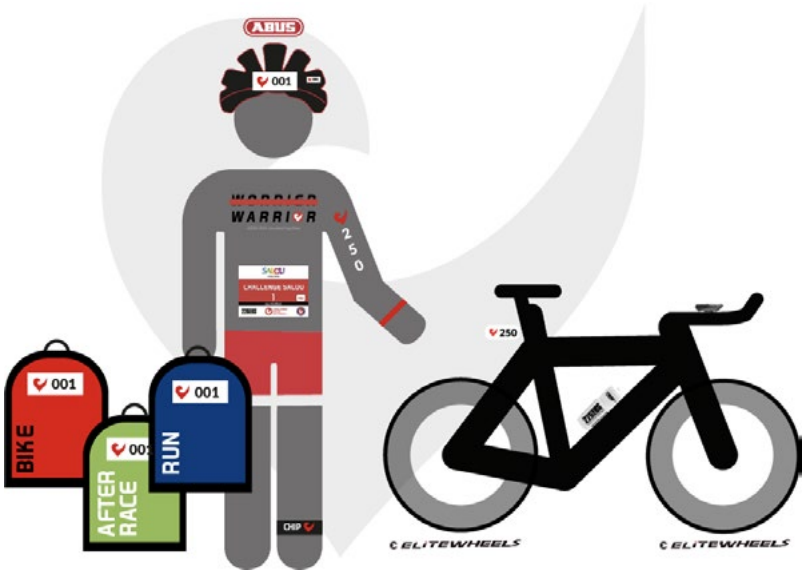
14th of October 2023

www.challenge-mallorca.com

Fetri · Paguera Cala Fornells Asociación Hotelera · Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU · Gobierno de España · Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia · Govib Conselleria d'Model Econòmic, Turisme i Treball · AETIB

ABUS · ZONE3 · ROUVY · Powerbar · wahoo

INFORMACIÓN IMPORTANTE *IMPORTANT INFORMATION*



TRIATHLON CHECKLIST

SWIM

- ☐ Goggles
- ☐ Swim cap
- ☐ Suit
- ☐ Body glide
- ☐ Towel
- ☐ Flip flops

BIKE

- ☐ Bike
- ☐ Helmet
- ☐ Water bottle
- ☐ Extra tube
- ☐ Bike shoes
- ☐ Socks
- ☐ Pump
- ☐ Tools

RUN

- ☐ Running shoes
- ☐ Race belt
- ☐ Hat

OTHERS

- ☐ Sunglasses
- ☐ Nutrition
- ☐ Sport watch
- ☐ Chip holder

ALEX YEE
(Silver Medal Tokyo 2020)

JAVIER GÓMEZ NOYA
(5 x World Champion)

EQUIPOS DE RELEVOS *RELAY TEAMS*

Al equipo de relevos se le dará el siguiente material
The following equipment will be given to the Relay Team

Gorro de natación (para el nadador).
Swimming cap (for the swimmer).
Un tatuaje con el número del equipo en el brazo y la pierna izquierda (se lo pone el nadador).
A tattoo with the team number on the left arm and leg (only worn by the swimmer).
Un dorsal (se lo intercambiarán el ciclista y el corredor).
One bib (the cyclist and runner exchange it).
Dos pegatinas para el casco del ciclista (una para delante y una para el lateral izquierdo).
Two stickers for the cyclist's helmet (one for the front and one for the left-hand side).
Un Chip con banda de neopreno para el tobillo (todos los miembros del equipo lo deberán llevar).
A Chip with a neoprene band for the ankle (all members of the team must wear it).
Dos bolsas de transición con dos pegatinas numeradas (ciclismo y carrera a pie) para dejar el material tras cada segmento. Cada relevista, no obstante, podrá estar ya cambiado en el momento de que su compañero le pase el relevo.
Two transition bags with two numbered stickers (cycling and running) to leave the equipment in after each segment. However, each relay team member may be already changed when their partner passes the baton.
3 pulseras (una para cada miembro del equipo).
3 wristbands (one for each team member).

¿Cómo funcionan las transiciones para los relevos?
How do the transitions work for the relays?

El chip se lo pone en el tobillo el nadador.
The chip is fitted to the swimmer's ankle.
Al finalizar la natación el nadador va a boxes en el lugar asignado donde está la bicicleta del equipo. Allí le estará esperando el ciclista, ya cambiado, con el dorsal puesto. El nadador le tiene que pasar el chip al ciclista.
When the swimming is finished, the swimmer goes to the transition in the designated place where they will find the team's bike. The cyclist will be waiting for them there already changed, with the bib on. The swimmer must pass the chip to the cyclist.
El ciclista, al acabar su segmento, tiene que ir a la zona de transición a dejar la bici donde le estará esperando el corredor, ya cambiado. Una vez esté la bici colgada, se tendrán que dar el chip y el dorsal al corredor.
When the cyclist finishes their segment, they must go and leave the bike in the transition area, where the already-changed runner will be awaiting them. Once the bike has been hung up, the chip and bib will be given to the runner.
Una vez el corredor tenga el dorsal y el chip empezará a correr.
Once the runner has the chip and bib, he/she can start to run.
A falta de 100 metros para cruzar la meta los otros componentes de equipo podrán correr junto a él y cruzar todos juntos el arco de llegada.
100 metres before the finish, the other team members can run alongside them and they can all cross the finish line together.

sbhotelsandbike.com

www.granfondosbhotelsterresdelebre.com

www.sbhotels10ktarragona.com

CONTROL DEL DRAFTING *DRAFTING CONTROL*

Durante el segmento de ciclismo, los oficiales podrán mostrar 2 tarjetas diferentes (azul y amarilla):
During the cycling segment, the officials will be able to show 2 different cards (blue and yellow):

Infracción por drafting
Drafting violation

Otras infracciones
Other infractions

En el caso de recibir una tarjeta azul, debes detenerte en el siguiente Penalty Box durante 5 minutos.
In the case of receiving a blue card, you must stop at the next Penalty Box for 5 minutes.

En el caso de recibir una tarjeta amarilla, debes detenerte en el siguiente Penalty Box durante 30 segundos.
In the case of receiving a yellow card, you must stop at the next Penalty Box for 30 seconds.

1ª amonestación (tarjeta amarilla) = 30 seg. en Penalty Box
1 fine (yellow card) = 30 sec. at Penalty Box

1ª amonestación (tarjeta azul) = 5 min. en Penalty Box
1 fine (blue card) = 5 min. at Penalty Box

3 amonestaciones (tarjeta azul) = Descalificación
3 fines (blue card) = Disqualification

1ª amonestaciones (tarjeta roja) = Descalificación
1 fines (red card) = Disqualification

No parar en el Penalty Box significará la descalificación.
Not stopping at the Penalty Box means disqualification.

CHALLENGE
ALMERE-AMSTERDAM
wearetriathlon!
presented by wahoo

SIGN UP NOW!

9 SEPTEMBER

2023

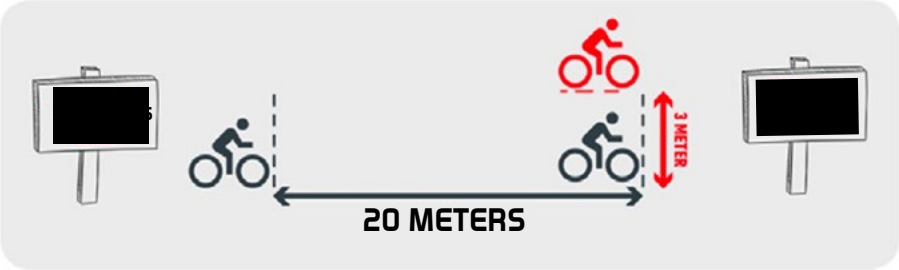
Oldest Triathlon of Europe
42nd edition

Europe Triathlon Long Distance Championships | ALMERE - AMSTERDAM 2023 | CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM wearetriathlon! wahoo

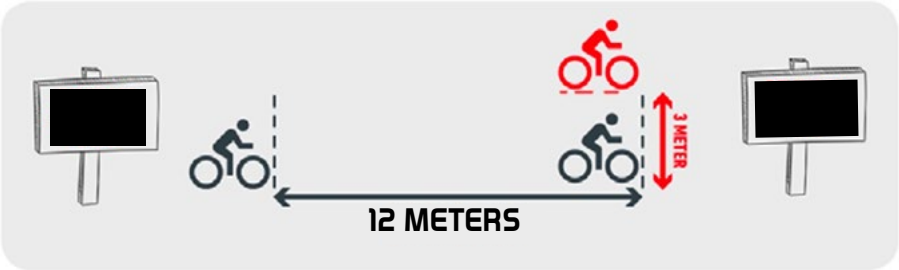
www.challenge-almere.com

PRO ATHLETES

Just for pro Athletes - CHALLENGESALOU is a non-drafting race. Instead of the common 12 meter drafting rule, we will work with a special 20m long, 3m wide antidrafting zone. This zone is from the front wheel of the leading athlete to the front wheel of the overtaking athlete. Overtaking should take place within 40 seconds. Blocking is prohibited.



AGE GROUP ATHLETES



OTSO
THINK SPORT
BORN IN ANDORRA
www.otsosport.com

Estos son los productos que encontrarás en las zonas de avituallamiento a lo largo de la prueba:
These are the products that you will find in the refreshment areas throughout the race:

RACE DAY

Barrita energética de 40g sin gluten: perfecta para tomar durante entrenamientos y competiciones. Rica en carbohidratos a base de frutas secas y semillas de calabaza. Son fáciles de masticar, aportan energía y no producen picos de insulina.
Gluten-free 40g energy bar: perfect to take during training sessions and competitions. Rich in carbohydrates based on dried fruits and pumpkin seeds. They are easy to chew, provide energy and do not produce insulin spikes.

BCAA - Chocolate negro: con cacao en polvo natural, pepitas de chocolate ecológicas y aroma natural de chocolate. Aptas para veganos. En proporción 8:1:1 (Leucina+).
BCAA - Dark Chocolate: with natural cocoa powder, organic chocolate chips and natural chocolate aroma. Suitable for vegans. In a 8:1:1 ratio (Leucine+).

Choco bits – Chocolate blanco y fresa: con fresa en polvo, aroma natural de fresa y pepitas de chocolate blanco. (No es apto para veganos ni intolerantes a la lactosa)
Choco bits – White chocolate and strawberry: with strawberry powder, natural strawberry aroma and white chocolate chips. (This flavor is not suitable for vegans or lactose intolerant)

HIGH ENERGY GEL

Stick de 76g: los geles aportan 50g de carbohidratos por unidad. Están pensados para ofrecer una liberación de energía prolongada, perfecta durante el ejercicio. Te recomendamos acompañarlo con agua. En Challenge Salou podrás elegir diferentes variedades:
76g stick: the gels provide 50g of carbohydrates per unit. They are designed to offer a prolonged energy release, perfect during exercise. We recommend accompanying it with water. In Challenge Salou you can choose different varieties:

Cafeína cereza: fórmula base con 160mg de cafeína añadida.
Cherry Caffeine: Base formula with 160mg of added caffeine.

Neutro: fórmula base sin sabor añadido.
Neutral: base formula without added flavor.

SUB9 PRO SALTS ELECTROLYTES

Duplo de 2 cápsulas: Complemento alimenticio a base de Vitaminas y Minerales. Con un aporte extra de cafeína (40 mg/caps) para quienes buscan rendir al máximo. Indicado para situaciones de calor y/o humedades elevadas durante el ejercicio.
Duplo of 2 capsules: Food supplement based on Vitamins and Minerals. With an extra contribution of caffeine (40 mg/caps) for those who seek to perform at their best. Indicated for situations of heat and/or high humidity during exercise.

www.226ERS.com

ISOTONIC ICE GEL

Stick de 68g: gel energético Isotónico a base de hidratos de carbono (22g), ciclodextrina, aromas y edulcorante naturales Stevia. Contiene mentol, un precursor de la sensación de frío.
68g stick: isotonic energy gel based on carbohydrates (22g), cyclodextrin, Stevia natural aromas and sweetener. Contains menthol, a precursor to the sensation of cold.

Mejora la reposición de glucógeno de manera más eficiente. No necesita agua al tomarlo, el propio gel contiene la cantidad necesaria. Lo encontrarás con sabor a menta.
Improves glycogen replenishment more efficiently. You do not need water when taking it, the gel itself contains the necessary amount. You will find it flavored with mint.

BIO ENERGY GEL

Gel de 25g pensado para satisfacer las demandas energéticas durante la práctica deportiva. Proporciona una liberación de energía sostenida. Incluye minerales, principalmente Sodio, que ayudan a incrementar el ritmo de absorción de agua y retrasan la fatiga.
25g gel designed to meet energy demands during sports. Provides a sustained energy release. It includes minerals, mainly Sodium, which help increase the rate of water absorption and delay fatigue.

También incluye Potasio, muy importante para la transmisión de los impulsos nerviosos. Encontrarás 2 variedades:
It also includes Potassium, very important for the transmission of nerve impulses. You will find 2 varieties:

Fresa y Plátano: sin cafeína *Strawberry and Banana: caffeine free*
Limón: con 25mg de cafeína *Lemon: with 25mg of caffeine*

HYDRAZERO

Bebida hipotónica. Te recomendamos probar nuestra bebida de sales minerales durante la prueba, te ayudará a reponer los electrolitos perdidos y recargar tus depósitos de sales minerales.
Hypotonic drink. We recommend you try our mineral salt drink during the test, it will help you replenish lost electrolytes and recharge your mineral salt deposits.

Cada toma de Hydrazero aporta 500mg de sodio, el cual mejora la hidratación y proporciona un mejor equilibrio de los fluidos corporales. Está formulado con stevia, de esta forma reponemos la pérdida de electrolitos sin añadir calorías. Lo encontrarás en 2 sabores: limón y sabor tropical.
Each shot of Hydrazero provides 500mg of sodium, which improves hydration and provides a better balance of body fluids. It is formulated with stevia, in this way we replace the loss of electrolytes without adding calories. You will find it in 2 flavors: lemon and tropical flavor.

08:10:2023

CHALLENGE
BARCELONA
wearetriathlon!

B'C'N'.

#BiciCórrerNedar
triathlon.barcelona

Ajuntament de
Barcelona

TOP 6 PRO HOMBRES & MUJERES
TOP 6 PRO MEN & WOMEN

	PTO RANKING
MATHIS MARGIRIER	23
PABLO DAPENA	31
DAVID MCNAMEE	42
MILAN BRONS	117
ALBERT MORENO	125
VICTOR ARROYO	137

GRACE THEK	22
REBECCA CLARKE	28
SVENJA THOES	32
BARBARA RIVEROS	34
ELISABETTA CURRIDORI	69
MEGAN MCDONALD	178

MEDIAFRAME

AUDIOVISUAL STUDIO

Especializados en la retransmisión de vídeo en directo,
producción, filmación y edición de vídeo

¡RODAMOS CONTIGO!

www.mediaframe.tv

OTSO CHALLENGE SALOU EN DIRECTO
OTSO CHALLENGE SALOU LIVE

Sigue el OTSO Challenge Salou en directo vía streaming. También podrás seguir los tiempos de los atletas en vivo.

Follow the OTSO Challenge Salou live via streaming. You can also follow the times of the athletes live.

VER AHORA
WATCH NOW

LARA

RESTAURANTE & COCKTAILS

larasalou

Calle Vía Roma 24, Salou

+34 625 90 20 72

Bessito

COCTELES, CUPAS Y SISHAS

Join us and enjoy our shishas, drinks and the best cocktails

bessitosalou_

Calle Murillo 3, Salou

+34 610 929 098

Kiss Disco Salou

20 TH JULY THURSDAY	AFROBROS
27 TH JULY THURSDAY	DAVE ROELVINK
3 TH AUGUST THURSDAY	JOHNNY 500
10 TH AUGUST THURSDAY	HARRIE SNIJDERS

kisssalou

Avenida Carles Büigas 14, Salou

+34 610 929 098

PATROCINADORES *PARTNERS*

INSTITUCIONAL

Ajuntament de Salou

SALOU europe's beach

esportcat

Fetri FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN

TITLE SPONSOR

OTSO THINK SPORT

NUTRITION SPONSOR

226ERS

SWIM SPONSOR

sailfish

BIKE SPONSOR

ABUS

SPONSOR

UNIQO · CUSTOM · BIKES

TRANSITION SPONSOR

wahoo

RUN SPONSOR

on

VIP SPONSOR

LARA RESTAURANTE & COCKTAILS

PAELLA SPONSOR

ARRÒS MONTSIÀ

OFFICIAL DRINKS

Coca-Cola

RENT A CAR

RUZAFA Alquiler de Vehículos 902 100 182

SPONSOR

DECATHLON

VOLUNTEERS TEAM

Salou Triatló COSTA DAURADA

LOCAL SWIM SUPORT

CLUB NÁUTIC SALOU

SPONSOR

Flash back discotheque

EXECUTIVE PRODUCTION

RUNNING SOLUTIONS SPORTS MARKETING AGENCY · SINCE 2008

SPONSOR

HUTCHINSON

SPONSOR

JET SKI TOURS Salou & Cambrils

OFFICIAL ACCOMMODATION

Calypso Salou medPlaya.com

SPONSOR

CANYON