



CHALLENGE SALOU wearetriathlon!



RACE GUIDE

31th MAY - 2nd JUNE 2024

www.challenge-salou.com



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 <i>GENERAL SCHEDULE</i>	7
MAPA <i>MAP</i>	11
HORARIOS DE SALIDAS <i>START WAVES TIMETABLE</i>	13
EXPO <i>EXPO</i>	15
ÁREA DE TRANSICIÓN <i>TRANSITION AREA</i>	15
RECORRIDO NATACIÓN <i>SWIM COURSE</i>	17
RECORRIDO CICLISMO <i>BIKE COURSE</i>	17
RECORRIDO CARRERA A PIE <i>RUN COURSE</i>	19
INFORMACIÓN PRE-CARRERA <i>PRE-RACE INFORMATION</i>	21
INFORMACIÓN IMPORTANTE <i>IMPORTANT INFORMATION</i>	29
EQUIPOS DE RELEVOS <i>RELAY TEAMS</i>	31
CONTROL DEL DRAFTING <i>DRAFTING CONTROL</i>	33
NUTRICION <i>NUTRITION</i>	37
PATROCINADORES <i>PARTNERS</i>	41

Os damos la bienvenida a Salou, con motivo del triatlón OTSO Challenge Salou. Esta competición, que ya se ha consolidado como una de las más destacables en nuestro calendario deportivo, reúne a atletas de todos los niveles para disfrutar de la combinación única de deporte, junto con cultura y entretenimiento, que solamente Salou sabe ofrecer.

Nuestra ciudad se transforma durante este evento, demostrando la pasión y el entusiasmo que tenemos por el deporte y la convivencia. Como anfitriones, nos comprometemos a proporcionar una experiencia inigualable, tanto para los competidores como para sus acompañantes, en un entorno que celebra la fuerza, la resistencia, el compañerismo y el espíritu deportivo.

Os animo a explorar, durante su estancia, nuestras playas y calas, nuestro Camino de Costa, nuestra gastronomía y la acogedora hospitalidad de las personas que viven en Salou.

Estoy seguro de que, entre competiciones, encontraréis momentos para poder disfrutar de todo lo que este maravilloso municipio os puede ofrecer.

Os deseo mucha suerte en vuestras competiciones. Espero que este OTSO Challenge Salou 2024 sea una fuente de inspiración y de grandes experiencias y recuerdos para todas y todos vosotros.



Pere Granados Carrillo

Alcalde de Salou y presidente del Patronato Municipal de Turismo

SALOU

Come and be surprised



www.visitsalou.eu

 Platja Llargu

 @visitsalou

Dear Athletes

Welcome to the wonderful CHALLENGE SALOU 2024.

It is a great pleasure to host the CHALLENGE FAMILY RACE in the wonderful city of SALOU. The Sport city has amazing tradition of hosting many sporting Events and most of all endurance Events and Triathlons.

CHALLENGE SALOU over the years has become quickly one of Europe's must-do races. For years and years, the Pro Athletes line Up was spectacular and competition for THE CHAMPIONSHIP Slots, led to a quick "sold out" status. We're delighted to welcome athletes from all corners of the world and I'd like to take this opportunity to thank you all for your support of CHALLENGE SALOU and CHALLENGE FAMILY #WeAreTriathlon



The beauty of this Event is how well the Venue is laid out for athletes and spectators, with the beautiful shore of the Mediterranean Sea. You will overlook for most of the Race Day the Shore and having an opportunity to compete in those circumstances maybe even connected with a Training Camp or Family Holiday is simply brilliant!

Each of you Athletes put hundreds of hours of training in to the preparation for the Race hosted in Salou. Your determination, focus and excitement are our "fuel" to deliver the best. CHALLENGE FAMILY is #AllAboutTheAthlete and I'm very sure the hospitality of the local community will outperform your expectations!

CHALLENGE SALOU is by now an excellent triathlon festival for all ages and so has the CHALLENGE FAMILY with now over 40 races on five continents, all with the focus on providing the best possible athlete experience.

Our Race Director Juanan Fernandez and Team behind CHALLENGE SALOU are passionate about giving you the race of your life. So, I'd like to say thank you to them, the hundreds of volunteers and of course the sponsors and local stakeholders, without whom none of this would be possible.

We are very convinced you will have an amazing race; the course is breath taking and the community support outstanding and the finish line on the Salou Promenade one you wish to cross early in the Season. We are proud to have this beautiful Race as a part CHALLENGE FAMILY series – enjoy and #SeeYouAtTheFinishline!

Zibi Szlufcik

President of the Board
CHALLENGE FAMILY

RACE CALENDAR 2024

 ANFI CHALLENGE MOGÁN GRAN CANARIA SPAIN, 20 APRIL 2024	MIDDLE	 CHALLENGE SANDEFJORD NORWAY, 24 AUG 2024	MIDDLE
 CHALLENGE CERRADO BRAZIL, 21 APRIL 2024	MIDDLE	 CHALLENGE ISTANBUL TÜRKIYE, 1 SEP 2024	OLYMPIC
 CHALLENGE TAIWAN TAIWAN, 27 APRIL 2024	LONG MIDDLE	 SAIL CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL CANADA, 8 SEP 2024	MIDDLE
 CHALLENGE CESENATICO ITALY, 12 MAY 2024	MIDDLE	 CHALLENGE SAMARKAND UZBEKISTAN, 8 SEP 2024	MIDDLE
 THE CHAMPIONSHIP SLOVAKIA, 19 MAY 2024	MIDDLE	 CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM NETHERLANDS, 14 SEP 2024	LONG MIDDLE
 CHALLENGE ST PÖLTEN AUSTRIA, 26 MAY 2024	MIDDLE	 CHALLENGE MALAYSIA MALAYSIA, 15 SEP 2024	MIDDLE
 CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM KOREA, 2 JUN 2024	LONG	 CHALLENGE SANREMO ITALY, 22 SEP 2024	MIDDLE
 OTSO CHALLENGE SALOU SPAIN, 2 JUN 2024	MIDDLE	 CHALLENGE VIEUX BOUCAU FRANCE, 5 OCT 2024	MIDDLE
 CHALLENGE GERAARDSBERGEN BELGIUM, 1/2 JUN 2024		 CHALLENGE PEGUERA MALLORCA SPAIN, 19 OCT 2024	MIDDLE
 CHALLENGE GALLIPOLI TÜRKIYE, 2 JUN 2024	MIDDLE	 CHALLENGE BARCELONA TRIATHLON SPAIN, 27 OCT 2024	OLYMPIC
 CHALLENGE WALES WALES, 9 JUN 2024	MIDDLE	 CHALLENGE CANBERRA AUSTRALIA, 17 NOV 2024	MIDDLE
 LOTTO CHALLENGE GDAŃSK POLAND, 16 JUN 2024	MIDDLE	 CHALLENGE FLORIANÓPOLIS BRAZIL, 24 NOV 2024	MIDDLE
 CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE AUSTRIA, 23 JUN 2024	MIDDLE	 CHALLENGE SALINAS ECUADOR, TBC DEC 2024	MIDDLE
 CHALLENGE CAGNES-SUR-MER FRANCE, 30 JUN 2024	MIDDLE		
 DATEV CHALLENGE ROTH GERMANY, 7 JUL 2024	LONG	 CHALLENGE ISRAMAN ISRAEL, 31 JAN 2025	LONG MIDDLE
 SAIL CHALLENGE CAP QUEBEC CANADA, 21 JUL 2024	MIDDLE	 CHALLENGE WANAKA NEW ZEALAND, 15 FEB 2025	MIDDLE
 CHALLENGE NEW JERSEY STATE USA, 21 JUL 2024	OLYMPIC		
 CHALLENGE TURKU FINLAND, 28 JUL 2024	MIDDLE		

ALL RACES ARE QUALIFICATION
 RACES FOR THE CHAMPIONSHIP





PROGRAMA GENERAL GENERAL SCHEDULE

Viernes 31 de mayo Friday, May 31th

HORA TIME	ACTIVIDAD ACTIVITY	LOCALIZACIÓN LOCATION
17:00 – 20:00	Expo	Passeig Jaume I
17:00 – 20:00	Recogida de dorsales <i>Registration Bib Numbers</i>	Expo

Sábado 1 de junio Saturday, June 1st

HORA TIME	ACTIVIDAD ACTIVITY	LOCALIZACIÓN LOCATION
8:00	ABUS Bike Check (1 lap 28K)	Plaza de las Comunidades Autónomas
9:00	SAILFISH Swim Check	Platja de Llevant
10:00 – 20:00	Expo	Passeig Jaume I
10:00 – 20:00	Recogida de dorsales <i>Registration Bib Numbers</i>	Expo
10:30	PRO Briefing	Medplaya Hotel Calypso
12:00	Press Conference - (Meet & Greet Pro)	Medplaya Hotel Calypso
13:00	Spanish & English Briefing	Online
18:00 – 20:00	Check in	Passeig Jaume I
18:30	Family Run	Plaza de las Comunidades Autónomas
19:00	Zumba	Plaza de las Comunidades Autónomas



OTSO
THINK SPORT
BORN IN ANDORRA
www.otsosport.com    





PROGRAMA GENERAL GENERAL SCHEDULE

Domingo 2 de junio Sunday, June 2nd

HORA TIME	ACTIVIDAD ACTIVITY	LOCALIZACIÓN LOCATION
5:30 - 7:50	Check in	Passeig Jaume I
6:00 - 7:45	Check in PRO Middle Distance	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 Distance 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

LA 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!

¡Suscríbete!





MAPA MAP



RUZAFÀ.com

Alquiler de Vehículos

902 100 182



OTSO



**CHALLENGE
SALOU**
wearetriathlon!

Calypso

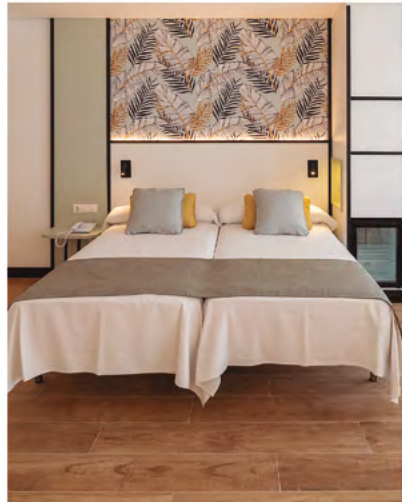
Salou

medPlaya.com



Hotel oficial del Challenge Salou
Challenge Salou official hotel

El lugar perfecto para recargar tus energías
The perfect place to recharge your energies



MedPlaya Hotel Calypso

Av. de Pompeu Fabra, 54, 62 | 43840 Salou, Tarragona

+34 951 989 315

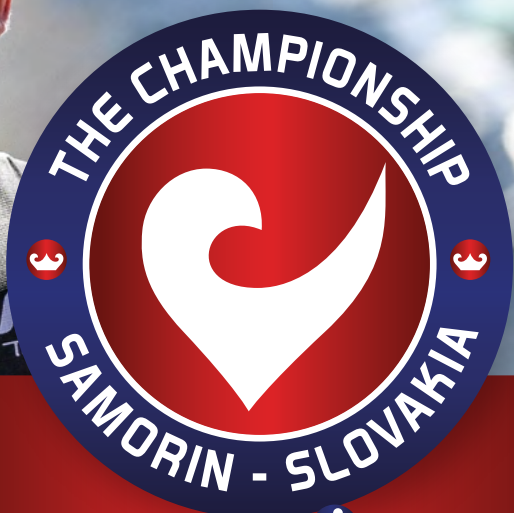


HORARIOS DE SALIDAS *START WAVES TIMETABLE*

Salidas natación *Swim start waves*

HORA <i>TIME</i>	SALIDA <i>WAVE</i>	COLOR GORRO <i>CAP COLOR</i>
8:00	PRO Men Middle Distance Start	Grey
8:05	PRO Women Middle Distance Start	Pink
8:20	Age Group Men Middle Distance Start Under 40 years old	Blue
8:30	Age Group Men Middle Distance Start From 40 to 44 years old	Red
8:40	Age Group Men Middle Distance Start From 45 to 49 years old	Yellow
8:50	Age Group Men Middle Distance Start Over 50 years old	Orange
9:00	Age Group Women Middle Distance Start	Light Green
9:10	Middle Distance Relay Start	White
9:20	Men Short Distance Start	Green
9:25	Women Short Distance Start	Pink
9:30	Fast Distance Start	Orange

JET SKI
TOURS 
Salou & Cambrils



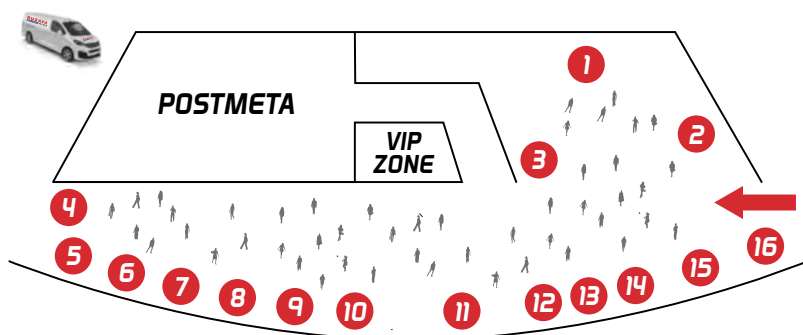
QUALIFY NOW!
18 May 2025

www.thechampionship.de



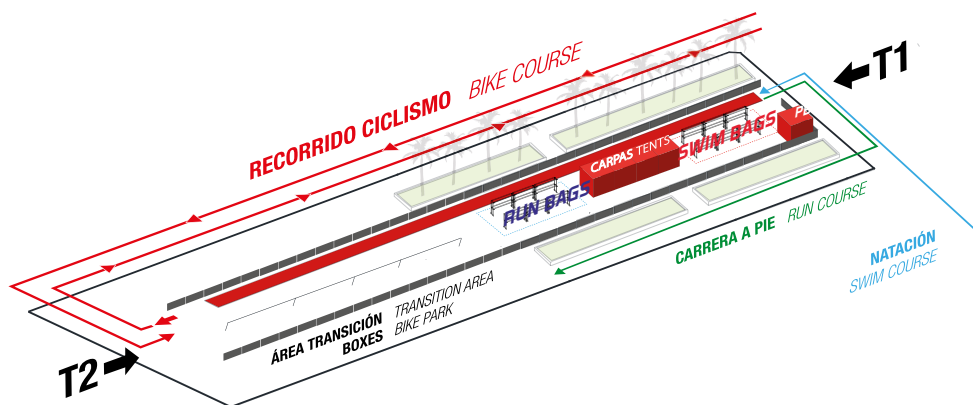


EXPO EXPO



- | | | | |
|------------------------|--------------------------|------------|-------------------|
| 1 DELIVERY OF BIBS | 5 EKOI | 9 REFIX | 13 RETURN TO PLAY |
| 2 CHALLENGE FAMILY | 6 ADVENTURE BIKE RENTAL | 10 MONTSIÀ | 14 SAILFISH |
| 3 OTSO | 7 PIMIENTO | 11 AWARDS | 15 TRI FOR FUN |
| 4 WELCOME PACK PICK UP | 8 MEDPLAYA HOTEL CALYPSO | 12 ABUS | 16 226ERS |

ÁREA DE TRANSICIÓN TRANSITION AREA





sailfish

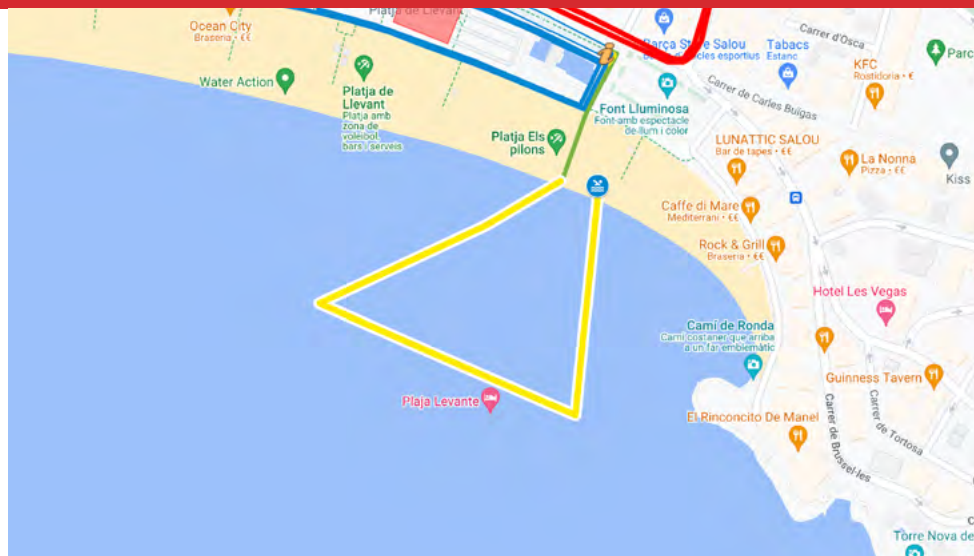


**CHALLENGE?
ATTACK!**

#madetomakeyoufaster

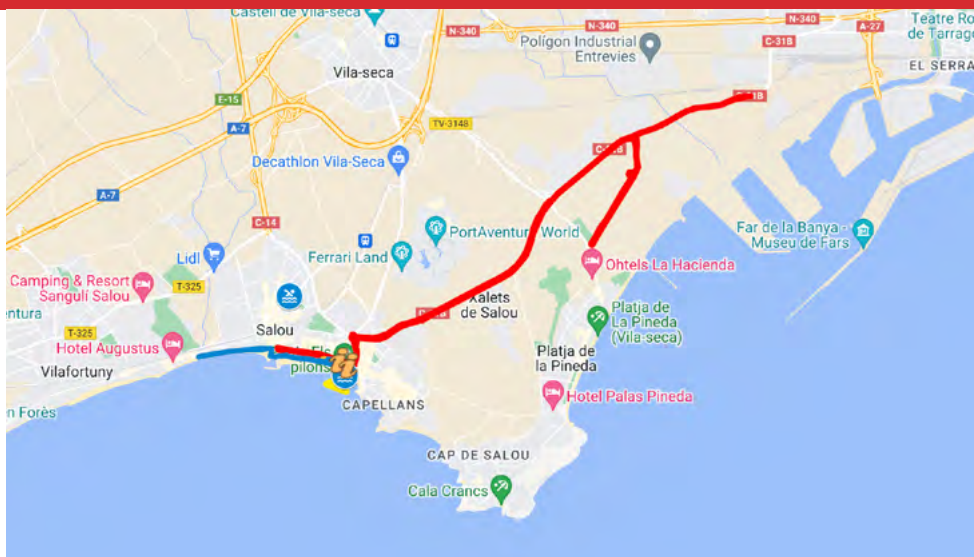
RECORRIDO NATACIÓN *SWIM COURSE*

MIDDLE AND SHORT / 1.900 M / 2 LAPS
FAST / 950 M / 1 LAP



RECORRIDO CICLISMO *BIKE COURSE*

MIDDLE / 80 KM / 3 LAPS - SHORT / 54 KM / 2 LAPS
FAST / 27 KM / 1 LAP



TRIATHLON **TODAY** *Your News Our Passion*



**CHALLENGE
SALOU**
wearetriathlon!

OTS
THINK SPORT

WWW.TRI-TODAY.COM

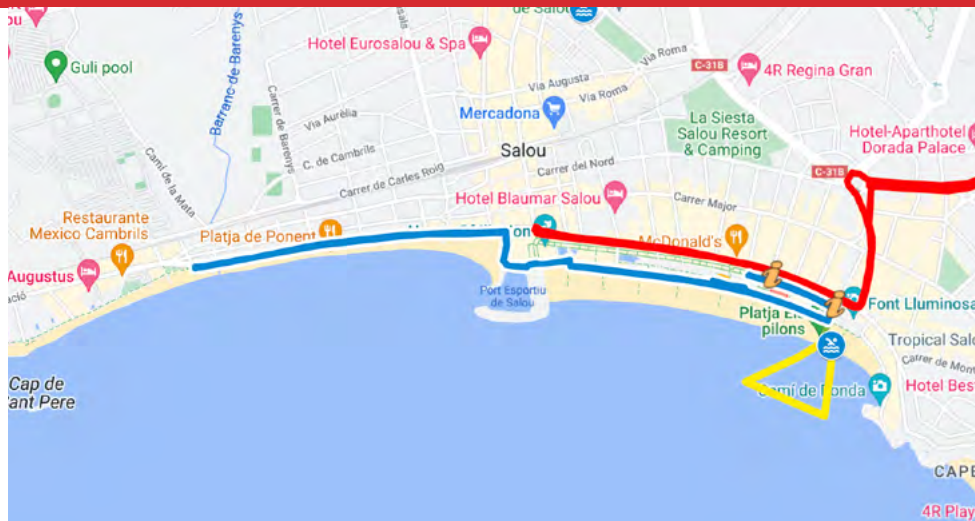
Triathlon Today wishes you the best of luck with OTSO Challenge Salou! We will be waiting for you at the finish line and will enjoy all of your achievements!

Make sure to check our website after your race for a comprehensive race report and interviews!

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 Distance
See full map Fast Distance

Ver mapa completo Family Run
See full map Family Run

OTSO
THINK SPORT



**CHALLENGE
SALOU**
we are triathlon!





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 31 de mayo de 17:00 a 20:00 y el sábado 1 de junio de 10:00 a 20:00 en la Expo.
Friday May 31st from 17:00 to 20:00 and Saturday June 1st 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 MONTSIÀ Paella Party

A ticket for the MONTSIÀ Paella 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.

TotalEnergies

BILBAO NIGHT MARATHON

42K * 21K * 10K



19 OCTOBER 2024



TotalEnergies

LABORAL Kutxa



EUSKADI
BASQUE COUNTRY



Leloa Wagen Audi





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 1 de junio de 18:00 a 20:00 y el domingo 2 de junio de 5:30 a 7:50.

On Saturday, June 1st from 18:00 to 20:00 and on Sunday, June 2nd 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 your 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 pie con 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.

¡Suscríbete y llévate de regalo una TV HISENSE de 43"

y disfruta de la Euro2024, tus series favoritas o el películón de la semana!

Por solo
445€
al año*



Diari²¹⁵ de Tarragona

Periodismo de confianza

diaridetarragona.com

Síguenos:

Acceso gratuito digital en
KIOSKO y MÁS



Entra
y suscríbete en:



Promoción válida para nuevos suscriptores
del 15 de mayo al 14 de junio

*Promoción válida para nuevas suscripciones al Diari de Tarragona o suscripciones adicionales pagando con tarjeta. Regalo de un TV HISENSE 43A6K, sujeto a la contratación de una suscripción anual al Diari de Tarragona edición impresa y e-paper de lunes a domingo por 445€. Es condición necesaria que la dirección y/o el suscriptor no hayan tenido una suscripción en los últimos 6 meses. Promoción limitada a la provincia de Tarragona y a 1 suscripción con regalo por cada dirección de suscripción y cliente, válida hasta el 14 de junio de 2024 o fin de existencias.

Entrega: La televisión deberá recogerse en Media Markt Tarragona Les Gavarres (mostrador de Stop & Go, presentando el DNI).



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.



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



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!**



CHALLENGE
PEGUERA-MALLORCA
 wearetriathlon!



CHALLENGE
PEGUERA-MALLORCA
 wearetriathlon!



Ajuntament de
Calvià Mallorca

SAVE THE
DATE
CHMALLORCA
19th October 2024

If you are finisher in
CHALLENGE SALOU 2024
you will get a

DISCOUNT OF 10%

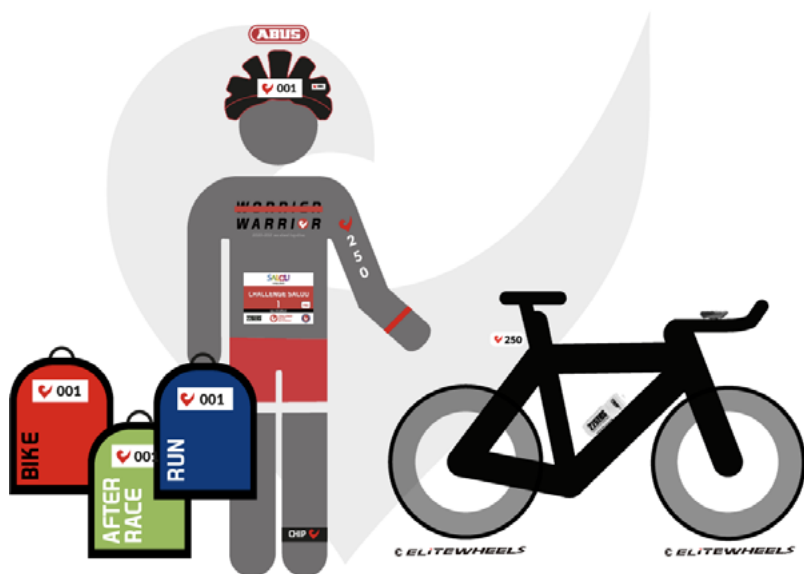
CHMALLORCA24



www.challenge-mallorca.com



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



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



2021



2022



www.saloutriatlo.com





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.

Esforç,
esforç,
esforç.

27.10.24

B,C,N.

Bici Córrer Nedar



Ajuntament de
Barcelona



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):



Infraacción 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.



BE YOUR BEST



Europe
Triathlon
Long Distance
Championships

CHALLENGE
ALMERE-AMSTERDAM
wearetriathlon!

Esplanade Almere

12-15 september 2024

www.challenge-almere.com
more info scan the QR Code



CADEX

almere
city marketing

BIONIC

Powerbar

ZONE3

PROVINCIE FLEVOLAND

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





TRIATLÓ
CAMBRILS

16.06.2024

 **JUST TRI**
TRIATLÓ
ALTAFULLA

29.09.2024

WR *El Corte Inglés*
women race
#CorreContraElCancer

20.10.2024

DIRECCIÓN TÉCNICA

MITJA MARATÓ +10K
CIUTAT DE TARRAGONA

03.11.2024

DIRECCIÓN TÉCNICA

TARRAGO  HEALTHRACE

24.11.2024

DIRECCIÓN TÉCNICA

NUTRICION NUTRITION

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 – Manzana y Canela: con manzana deshidratada troceada ecológica, canela en polvo ecológica y aroma natural de manzana. En proporción 8:1:1 (Leucina+).

BCAA – Apple and Cinnamon: with organic chopped dehydrated apple, organic cinnamon powder and natural apple aroma. In proportion 8:1:1 (Leucine+).

Choco bits – Café y Chocolate: con café soluble 100% arábica, aroma natural de café y pepitas de chocolate negro ecológico.

Choco bits – Coffee and Chocolate: with 100% Arabica soluble coffee, natural coffee aroma and organic dark chocolate chips.

Salty Trail – Cacahuets: con cacahuets tostados y dátil ecológico. Contiene 120 mg de sodio.

Salty Trail – Peanuts: with roasted peanuts and organic dates. Contains 120 mg of sodium.



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:

Café Expreso: con 80 mg de cafeína

Cherry Caffeine: Base formula with 160mg of added caffeine.

Grosella negra: contiene 1g de BCAA en proporción 8:1:1

Blackcurrant: contains 1g of BCAA in a ratio of 8:1:1

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 de 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.





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*



HIGH FRUCTOSE GEL

Stick de 80g. Formulado con maltodextrina y fructosa, en proporción 10:8, con un aporte de hidratos de carbono de 55g por gel. También contienen 250mg de sodio.

80g stick. Formulated with maltodextrin and fructose, in a 10:8 ratio, with a carbohydrate intake of 55g per gel. They also contain 250mg of sodium.

La combinación de maltodextrina y fructosa permite digerir y asimilar una alta cantidad de carbohidratos por hora minimizando el riesgo a sufrir problemas gástricos. Apto para veganos y sin gluten. Estará disponible en 2 sabores: Plátano y Fresa.

The combination of maltodextrin and fructose allows you to digest and assimilate a high amount of carbohydrates per hour, minimizing the risk of suffering from gastric problems. Suitable for vegans and gluten-free. It will be available in 2 flavors: Banana and Strawberry.



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.



LARA

RESTAURANTE & COCKTAILS



📍 larasalou

📍 Calle Vía Roma 24, Salou

☎ +34 625 90 20 72

Bessito

COCKTAILS, CAPAS Y SHISHAS



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



📍 bessitosalou_

📍 Calle Murillo 3, Salou

☎ +34 610 929 098

Kiss

Dance Club



📍 kissasalou

📍 Avenida Carles Búigas 14, Salou

☎ +34 610 929 098

PATROCINADORES PARTNERS

INSTITUCIONAL



Ajuntament de Salou



europe's beach



TITLE SPONSOR

NUTRITION SPONSOR

SWIM SPONSOR

BIKE SPONSOR



SPONSOR

SPONSOR

RUN SPONSOR

VIP SPONSOR



PAELLA SPONSOR

OFFICIAL DRINKS

RENT A CAR

SPONSOR



VOLUNTEERS TEAM

LOCAL SWIM SUPORT

SPONSOR

EXECUTIVE PRODUCTION



SPONSOR

SPONSOR

OFFICIAL ACCOMMODATION

OFFICIAL MEDIA

