



CHALLENGE
SALOU - COSTA DAURADA



RACE GUIDE

2026

challenge-salou.com

OMODA | JNECOO

Diari
de Tarragona

SALOU

 **Salou**
Ajuntament

 **COSTA DAURADA**

 **Diputació Tarragona**

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	15
EXPO	EXPO	17
ÁREA DE TRANSICIÓN	TRANSITION AREA	17
RECORRIDO NATACIÓN	SWIM COURSE	19
RECORRIDO CICLISMO	BIKE COURSE	19
RECORRIDO CARRERA A PIE	RUN COURSE	21
INFORMACIÓN PRE-CARRERA	PRE-RACE INFORMATION	23
INFORMACIÓN IMPORTANTE	IMPORTANT INFORMATION	31
EQUIPOS DE RELEVOS	RELAY TEAMS	33
CONTROL DEL DRAFTING	DRAFTING CONTROL	36
NUTRICION	NUTRITION	40
PATROCINADORES	PARTNERS	44

Dear Athletes, Partners, Sponsors and Volunteers

Welcome to the beautiful CHALLENGE SALOU

#EVERY ATHLETE, EVERY CHALLENGE

CHALLENGE SALOU in 2026 is by now one of Europe's must-do races. We're delighted to welcome athletes from many countries around the world and I'd like to take this opportunity to thank you all for your support of CHALLENGE SALOU and CHALLENGE FAMILY across the World.

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 sporting Events and most of all endurance Events and Triathlons.

While CHALLENGE SALOU has grown into a true triathlon festival for all ages, so has the CHALLENGE FAMILY now to over 35 races over five continents, including THE CHAMPIONSHIP where the CHALLENGE SALOU will provide number of qualifying Slots for each Age Category and Pro Athletes

One of my favourite aspects of this spectacular race is how well laid out it is for athletes and spectators, with multiple Loops, the beautiful shore of the Mediteranian See you will overlook for the most of the Race Day! It's also exciting to see the Run course going along the coast and the Cycling course is simply breath taking and for those of us from overseas, it's wonderful that the course showcases the best of typically Spanish costal city on the run and countryside on the bike.

Being active Part of the Event in a Relay Team with my Son and sharing the course and the finish line with all of you, is making this very special experience for me personally

Athletes, your „determination, focus and excitement are our „fuel“ to deliver the best event you can imagine. CHALLENGE FAMILY is **#ALL ABOUT THE ATHLETE** and I'm very sure the hospitality of the local community will outperform your expectations!

At CHALLENGE FAMILY we are all passionate about giving the Athletes excellent Event experience. So I'd like to say special **thank you** to the hundreds of **volunteers** and of course the sponsors, partners and local stakeholders, without whom none of this would be possible.

The Team behind CHALLENGE SALOU are absolutely passionate about giving you and your Families an excellent Event experience and I have no doubt you will have an amazing race, the course is spectacular, the community support outstanding and the finish line very welcoming and vibrant – enjoy and **#SEE YOU AT THE FINISHLINE**

Zibi Szlufcik

President of the Board
CHALLENGE FAMILY





CHALLENGE FAMILY

RACE CALENDAR 2026

	CHALLENGE ISRAMAN 🇮🇱 ISRAEL, 30 JAN 2026	🕒 LONG 🏠 MIDDLE
	CHALLENGE SIR BANI YAS 🇦🇪 ABU DHABI, 30 JAN - 1 FEB 2026	LONG MIDDLE OLYMPIC
	GALLAGHER INSURANCE CHALLENGE WĀNAKA 🇳🇿 NEW ZEALAND, 21 FEB 2026	MIDDLE
	CHALLENGE MOGÁN-GRAN CANARIA 🇪🇸 SPAIN, 18 APR 2026	MIDDLE
	GDANSK MARATHON 🇵🇱 POLAND, 19 APR 2026	MARATHON
	CHALLENGE FLORIANÓPOLIS 🇧🇷 BRAZIL, 19 APR 2026	MIDDLE
	CHALLENGE TAIWAN 🇹🇼 TAIWAN, 23-26 APR 2026	🕒 LONG MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE CESENATICO 🇮🇹 ITALY, 10 MAY 2026	MIDDLE
	CHALLENGE SALOU-COSTA DAURADA 🇪🇸 SPAIN, 10 MAY 2026	MIDDLE SHORT
	THE CHAMPIONSHIP 🇸🇰 SLOVAKIA, 24 MAY 2026	 MIDDLE
	CHALLENGE ST PÖLTEN 🇦🇹 AUSTRIA, 31 MAY 2026	MIDDLE
	LOTTO CHALLENGE GDAŃSK 🇵🇱 POLAND, 21 JUN 2026	MIDDLE
	CHALLENGE KAISERWINKL-WALCHSEE 🇦🇹 AUSTRIA, 28 JUNE 2026	MIDDLE
	SAIL CHALLENGE CAP QUÉBEC 🇨🇦 CANADA, 28 JUNE 2026	🕒 LONG MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE SANDEFJORD 🇳🇴 NORWAY, 28 JUNE 2026	MIDDLE
	DATEV CHALLENGE ROTH 🇩🇪 GERMANY, 5 JULY 2026	🕒 LONG
	CHALLENGE GUNSAN-SAEMANGEUM 🇰🇷 KOREA, 12 JULY 2026	MIDDLE

	CHALLENGE TURKU 🇫🇮 FINLAND, 26 JUL 2026	MIDDLE
	CHALLENGE FORTALEZA 🇧🇷 BRAZIL, 30 AUG 2026	MIDDLE
	CHALLENGE ALMERE-AMSTERDAM 🇳🇱 NETHERLANDS, 12 SEP 2026	LONG MIDDLE
	SAIL CHALLENGE ESPRIT MONTRÉAL 🇨🇦 CANADA, 13 SEP 2026	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE SAMARKAND 🇺🇿 UZBEKISTAN, 13 SEP 2026	MIDDLE
	CHALLENGE SANREMO 🇮🇹 ITALY, 4 OCT 2026	MIDDLE
	CHALLENGE VIEUX BOUCAU 🇫🇷 FRANCE, 10 OCT 2026	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE PEGUERA MALLORCA 🇪🇸 SPAIN, 17 OCT 2026	MIDDLE
	CHALLENGE MALAYSIA 🇲🇾 MALAYSIA, 18 OCT 2026	MIDDLE
	CHALLENGE SHANGHAI 🇨🇳 CHINA, 24 OCT 2026	MIDDLE
	CHALLENGE BARCELONA 🇪🇸 SPAIN, 25 OCT 2026	MIDDLE SPRINT OLYMPIC
	CHALLENGE FORTE VILLAGE SARDINIA 🇮🇹 ITALY, 25 OCT 2026	MIDDLE
	CHALLENGE XIAMEN 🇨🇳 CHINA, 7 NOV 2026	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE CANBERRA 🇦🇺 AUSTRALIA, 22 NOV 2026	MIDDLE OLYMPIC
	CHALLENGE FLORIANÓPOLIS 🇧🇷 BRAZIL, 29 NOV 2026	MIDDLE



ALL RACES ARE
QUALIFICATION
RACES FOR THE
CHAMPIONSHIP



Triatlón en Salou: deporte, emoción y superación

Bienvenidos todos y todas a Salou, un destino donde el deporte se transforma en emoción, superación y, claro está, en encuentro.

Es un orgullo acoger, un año más, este gran evento internacional que va más allá de la competición para convertirse en una experiencia única. Aquí, cada brazada, cada pedalada y cada kilómetro recorrido narran historias de esfuerzo, pasión y sueños compartidos por atletas llegados de todo el mundo.

Durante estos días, Salou vibra con vosotros. Nuestra ciudad se convierte en el escenario perfecto para este desafío, combinando un entorno privilegiado junto al Mediterráneo con el calor de una comunidad que cree firmemente en los valores del deporte: la perseverancia, el respeto y la capacidad de superarse.

Queremos que, más allá de la meta, os llevéis una vivencia inolvidable: la belleza de nuestras playas y calas, la singularidad del Camí de Costa, la riqueza de nuestra gastronomía y, sobre todo, la cercanía de una ciudad que os acoge con ilusión.

Hoy competís, pero también inspiráis. Sois ejemplo de compromiso, esfuerzo y determinación.

Os deseo mucha suerte en este reto y que vuestra estancia en Salou quede para siempre en vuestra memoria.

Pere Granados Carrillo

Alcalde de Salou



SALOU

THE GREAT AIR FESTIVAL



SEPTEMBER 18TH, 19TH, AND 20TH

FESTA
al CEL



En nombre de todo el equipo, es un verdadero placer daros la bienvenida a Salou y a la celebración de nuestro 11º aniversario.

Os invitamos a disfrutar de una experiencia única en nuestro destino, reconocido con el premio —votado por vosotros— a “Most Family Friendly Race 2025”.

Salou es un destino pensado para vivirlo en familia, con múltiples opciones para todos: desde un parque temático de referencia internacional como PortAventura y Ferrari Land, hasta una reconocida gastronomía basada en la dieta mediterránea.

Nuestras playas —con más de 25 calas a lo largo de la costa—, nuestras calles, nuestra historia y, sobre todo, nuestra cultura, completan una experiencia que va mucho más allá del deporte.

Además, uno de los grandes valores de Challenge Salou es su formato compacto, que permite una movilidad fácil y cómoda para atletas y acompañantes: todos los puntos clave del evento —hotel oficial, expo, zona de transición, swim start, meta y área de after finish— se encuentran a escasos 500 metros.

Este año, además, hemos trabajado especialmente en la mejora de la experiencia del participante, incorporando y aplicando vuestros comentarios recogidos en la encuesta post-evento, con el objetivo de ofrecer una edición aún más cuidada y memorable.

Gracias por formar parte de este gran evento.

Vivámoslo juntos.

Nos vemos muy pronto.

Os deseamos la mejor de las suertes.



On behalf of the entire team, it is our great pleasure to welcome you to Salou and to the celebration of our 11th anniversary.

We invite you to enjoy a unique experience in our destination, proudly recognized —by your votes— as “Most Family Friendly Race 2025.”

Salou is a destination designed to be enjoyed with family, offering a wide range of experiences for everyone: from world-class theme parks such as PortAventura and Ferrari Land, to a renowned Mediterranean gastronomy.

Our beaches —with more than 25 coves along the coastline—, our streets, our history, and above all, our culture, complete an experience that goes far beyond sport.

One of the key strengths of Challenge Salou is its compact venue layout, allowing for easy and comfortable movement for both athletes and spectators: all main event locations —official hotel, expo, transition area, swim start, finish line, and after-finish area— are within just 500 meters.

This year, we have also placed a strong focus on enhancing the athlete experience, carefully implementing your valuable feedback collected through our post-event survey, to deliver an even more refined and memorable edition.

Thank you for being part of this great event.

Let's experience it together.

We look forward to seeing you very soon.

We wish you the very best of luck.

Juanan / Andrea / Miren / Piluka
The Challenge Salou Family



COSTA DAURADA

A PARADISE FOR TWO WHEELS



Diputació Tarragona





PROGRAMA GENERAL GENERAL SCHEDULE

Viernes 8 de mayo *Friday, May 8th*

HORA TIME	ACTIVIDAD ACTIVITY	LOCALIZACIÓN LOCATION
17:00 – 20:00	Expo	Passeig Jaume I
17:00 – 20:00	Registration Bib Numbers	Expo

Sábado 9 de mayo *Saturday, May 9th*

HORA TIME	ACTIVIDAD ACTIVITY	LOCALIZACIÓN LOCATION
10:00 – 20:00	Expo	Passeig Jaume I
10:00 – 20:00	Registration Bib Numbers	Expo
10:00	SAILFISH Swim Check	Platja de Llevant
11:00	Challenge Salou Press Conference	Hotel Blaumar Salou
12:00	PRO Briefing	Hotel Blaumar Salou
13:00	Spanish & English Briefing	Online
17:00	Federated Men Aquathlon Distance Start	Platja de Llevant
17:02	Federated Women Aquathlon Distance Start	Platja de Llevant
17:04	Non-Federated Men Aquathlon Distance Start	Platja de Llevant
17:06	Non-Federated Women Aquathlon Distance Start	Platja de Llevant
17:07	Relays Aquathlon Distance Start	Platja de Llevant
18:00	Awards Ceremony – Aquathlon Distance	Plaça de les Comunitats Autònomes
18:30 – 20:30	Flashback Salou Dj Session	Plaça de les Comunitats Autònomes
18:30	Kids Run (1k Run For Alzheimer)	Plaça de les Comunitats Autònomes
18:31	Family Run (2k Run For Alzheimer)	Plaça de les Comunitats Autònomes

CHALLENGE ACEPTADO.



RED BULL TE DA AALAS. 



PROGRAMA GENERAL GENERAL SCHEDULE

Domingo 10 de mayo Sunday, May 10th

HORA TIME	ACTIVIDAD ACTIVITY	LOCALIZACIÓN LOCATION
5:00 – 7:40	Check in	Passeig Jaume I
7:15	PRO Men Middle Distance Start	Platja de Llevant
7:20	PRO Women Middle Distance Start	Platja de Llevant
7:25	Catalonia National Championship Men Middle Distance Start	Platja de Llevant
7:30	Catalonia National Championship Women Middle Distance Start	Platja de Llevant
7:35	Age Group Men Middle Distance Start Under 30 years old	Platja de Llevant
7:40	Age Group Men Middle Distance Start From 30 to 40 years old	Platja de Llevant
8:30	Age Group Men Middle Distance Start From 41 to 49 years old	Platja de Llevant
8:35	Age Group Men Middle Distance Start From 50 to 60 years old	Platja de Llevant
8:40	Age Group Men Middle Distance Start Over 61 years old	Platja de Llevant
8:45	Age Group Women Middle Distance Start	Platja de Llevant
8:50	Middle Distance Relay Start	Platja de Llevant
9:30	Men Short Distance Start	Platja de Llevant
9:35	Women Short Distance Start	Platja de Llevant
12:00	MONTSIÀ Paella Party – Finisher Experience	Passeig Jaume I
16:00	Awards Ceremony	Plaça de les Comunitats Autònomes

ATHLON
THE CHAMPIONS
SAMORIN-SLOVAKIA

3:46:28




**CHALLENGE
FAMILY**

**QUALIFY NOW!
23 MAY 2027**

www.thechampionship.de


x-bionic® sphere
the universe of sports, leisure
and innovation



MAPA MAP



RUZAFÀ.com

Alquiler de Vehículos

902 100 182





**WISHING ALL OF YOU
A FANTASTIC RACE!**

See you in Roth on 5 July.



HORARIOS DE SALIDAS START WAVES TIMETABLE

Salidas natación *Swim start waves*

HORA TIME	SALIDA WAVE	COLOR GORRO CAP COLOR
7:15	PRO Men Middle Distance Start	GOLD
7:20	PRO Women Middle Distance Start	SILVER
7:25	Catalonia National Championship Men Middle Distance Start	FLUOR YELLOW
7:30	Catalonia National Championship Women Middle Distance Start	PINK
7:35	Age Group Men Middle Distance Start Under 30 years old	BLACK
7:40	Age Group Men Middle Distance Start From 30 to 40 years old	SKY BLUE
8:30	Age Group Men Middle Distance Start From 41 to 49 years old	FLUOR GREEN
8:35	Age Group Men Middle Distance Start From 50 to 60 years old	CORAL
8:40	Age Group Men Middle Distance Start Over 61 years old	ORANGE
8:45	Age Group Women Middle Distance Start	WHITE
8:50	Middle Distance Relay Start	GOLD
9:30	Men Short Distance Start	RED
9:35	Women Short Distance Start	SILVER

**JET SKI
TOURS**
Salou & Cambrils

OMODA | JAECOO

Tecnotarraco



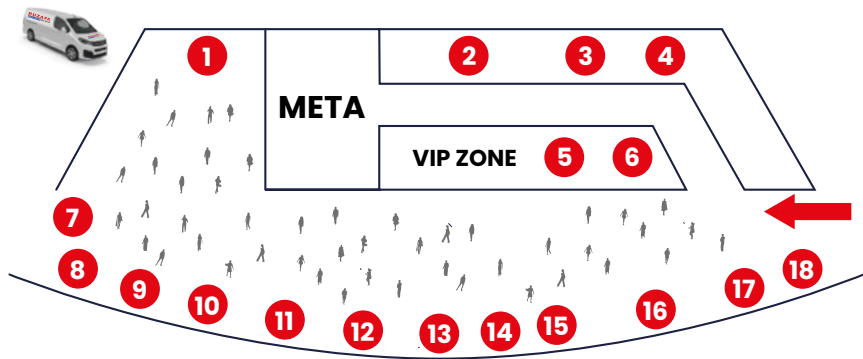
VEHÍCULO OFICIAL:



Crta. de València - 1, 43006 Tarragona
grupolivamotor.com

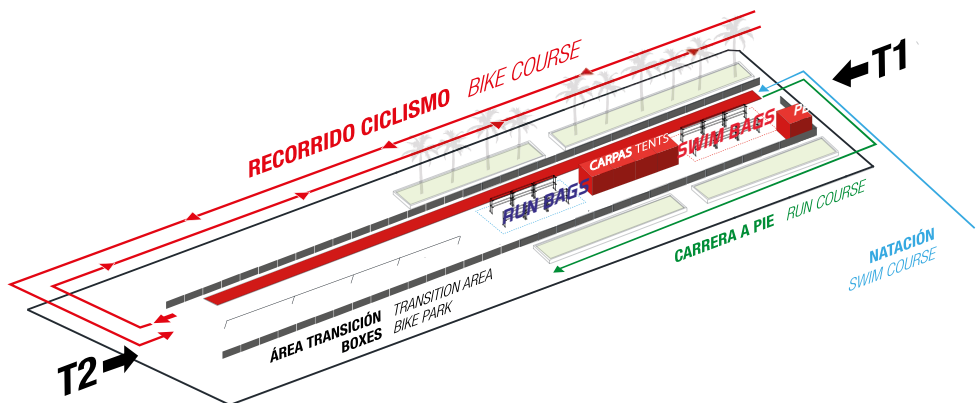


EXPO EXPO



- | | | | | |
|--------------------|------------------------------|--------------------------|----------|--------------|
| 1 DELIVERY OF BIBS | 5 FLASHBACK SALOU | 9 226ERS | 13 OMBO | 17 BUDDYSWIM |
| 2 CHALLENGE FAMILY | 6 GRUP OLIVA MOTOR | 10 TRI FOR FUN | 14 ROMEO | 18 CICLIT |
| 3 WEFEEL WEAR | 7 PLAZA BOULANGERIE & COFFEE | 11 SAILFISH | 15 PEAKS | |
| 4 MERCHANDISING | 8 XRO | 12 INMOBILIARIA CAPELLAN | 16 OTSO | |

ÀREA DE TRANSICIÓN TRANSITION AREA



sailfish

Enjoy your swim

Use **ChallengeSalou15** for 15 % discount.



sailfish.com

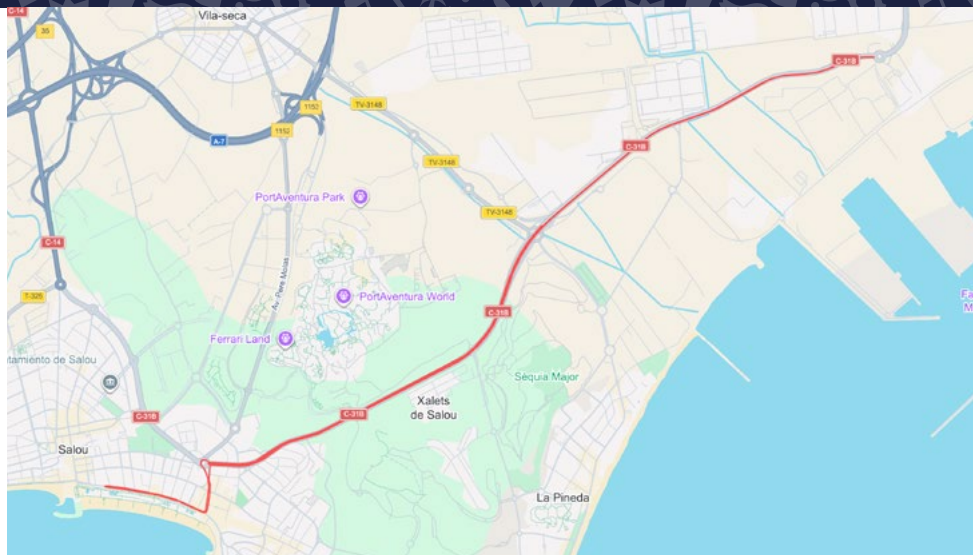
RECORRIDO NATACIÓN SWIM COURSE

MIDDLE AND SHORT / 1,9 KM / 2 LAPS - AQUATHLON / 1KM / 1LAP



RECORRIDO CICLISMO BIKE COURSE

MIDDLE / 90 KM / 4 LAPS - SHORT / 45 KM / 2 LAPS





BIKE RENTAL



Road, gravel, MTB, and e-bike rentals.
Pedal and enjoy, we'll do the rest.

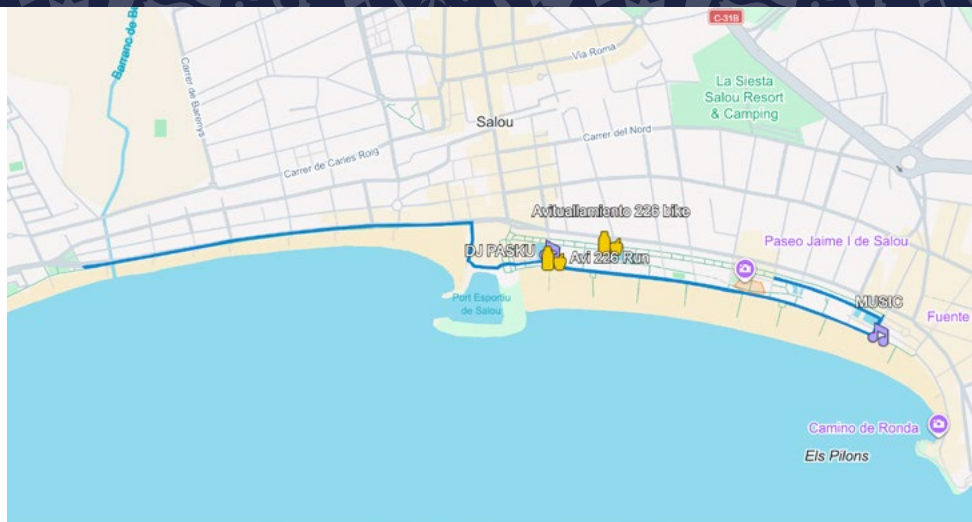
WWW.ADVENTURE-BIKERENTAL.COM

By **BikeTaller.com**
Bike workshop



RECORRIDO CARRERA A PIE RUN COURSE

MIDDLE / 21KM / 4 LAPS - SHORT / 11KM / 2 LAPS
AQUATHLON / 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 Aquathlon Distance

See full map Aquathlon Distance

Ver mapa completo Family Run

See full map Family Run

Ver mapa completo Kids Run

See full map Kids Run



cádomotus



RIDE FASTER. ARRIVE FRESHER.

FULL POWER BEFORE YOUR SHOE IS EVEN CLOSED





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 8 de mayo de 17:00 a 20:00 y el sábado 9 de mayo de 10:00 a 20:00 en la Expo.
Friday May 8th from 17:00 to 20:00 and Saturday May 9th 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

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.

Blaumar

the mediterranean hotel
*** superior

Hotel oficial Challenge Salou Challenge Salou Official Hotel



Workshop area



Early breakfast



Late check out

Passeig Jaume I s/n 43840, Salou · Tarragona, Espagne
Tel. (0034) 977 35 00 48 | reservas@blaumarhotel.com
www.blaumarhotel.com





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 domingo 10 de mayo de 5:00 a 7:40.

On Sunday, May 10th from 5:00 to 7:40.

¿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.

Infórmate. Corre. Inspira.

Triatlón Challenge Salou

Diari
de Tarragona

Con el deporte
y la vida saludable

diaridetarragona.com

síguenos en:    



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?

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.

DONDE TODOS SE PONEN DE ACUERDO

piscinas

adrenalina

diversión

de chill

10 HOTELES Y
3 PARQUES TEMÁTICOS

portaventuraworld.com



* Precio desde 32 € por día para la compra anticipada de una entrada 2 días, 2 parques (PortAventura Park + Ferrari Land) de adulto para fechas específicas. Cupo máximo de 100 entradas por fecha de validez para compras realizadas hasta el 18/12/2026. Consulta todas las condiciones, así como el calendario y los horarios de apertura de los parques y hoteles en www.portaventuraworld.com.

Entradas
**2 DÍAS,
2 PARQUES**

desde

32€
/día*



INFORMACIÓN PRE-CARRERA PRE-RACE INFORMATION

Dorsal Bib number

Se puede llevar durante el segmento de natación, debajo del neopreno. Su uso es obligatorio tanto en el segmento de ciclismo como en el de carrera a pie.

It can be worn during the swim segment, under the wetsuit. Wearing the bib is mandatory during both the bike and run segments.

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

Bolsa transición natación/bici (azul) Swim/bike bag (blue)

Colocada en boxes

In the transition zone

Bolsa transición ciclismo/carrera a pie (naranja) Bike/Run bag (orange)

Colocada en boxes

In the transition zone

Bolsa ropa personal (verde) After race bag (green)

Colocada en boxes

On the transition zone

EL ARROZ DE NUESTRA COCINA

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

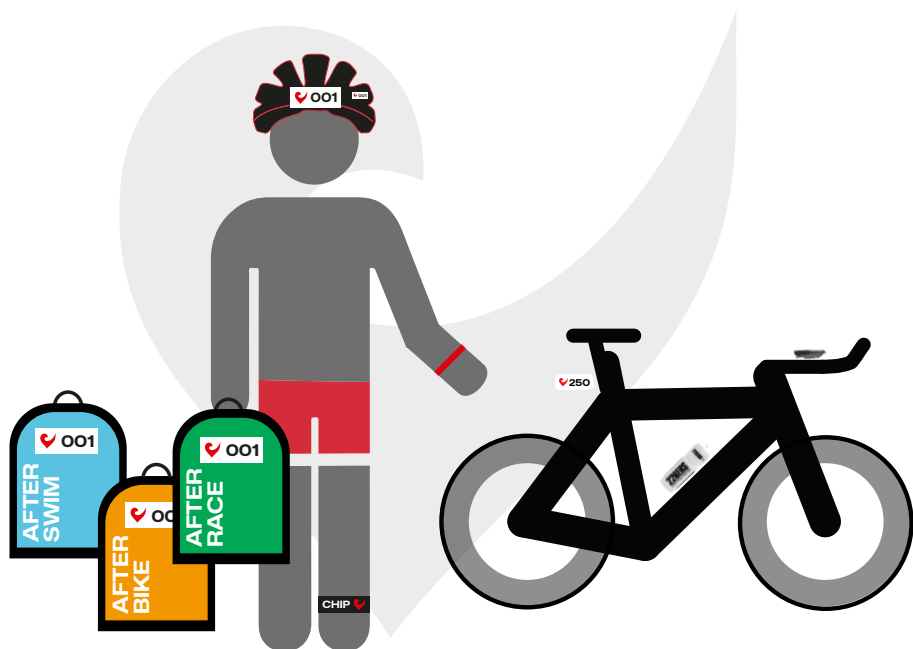
para la family más deportista!

¡Suscríbete!



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



AQUÍ TIENES TU MOTIVACIÓN PARA HIDRATARTE.

PAUSE IS POWER

La vitamina B6 contribuye a la función psicológica normal y a disminuir el cansancio y la fatiga. Las soluciones electrolíticas a base de hidratos de carbono mejoran la absorción de agua durante el ejercicio físico. Consumir como parte de una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.



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 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.



Illes Balears
Sostenibles

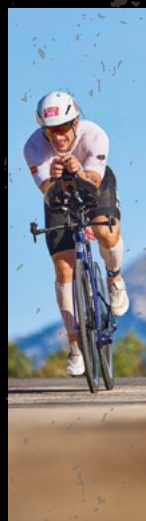
Finançat amb el fons de
l'Impost del Turisme Sostenible
del Govern de les Illes Balears

MALLORCA



CHALLENGE
PEGUERA-MALLORCA

INDIVIDUAL AND RELAYS - MIDDLE DISTANCE



PEGUERA



17/10

OCTOBER
2026

REGISTER NOW!

WELCOME TO CHALLENGE
PEGUERA MALLORCA
TRIATHLON 12TH EDITION!



www.challenge-mallorca.com





CHALLENGE BARCELONA TRIATLÓ

**24 - 25
DE OCTUBRE**

**Middle - Olympic - Sprint
Junior - Aquathlon
Open Water**

10% DE DESCUENTO

en tu inscripción al
Challenge Barcelona Triatló

Con el código

CHBARCELONATRI26

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 2 minutos.

In the case of receiving a blue card, you must stop at the next Penalty Box for 2 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) = 2 min. en Penalty Box**
1 fine (blue card) = 2 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.

ALMERE 10 - 13 SEPTEMBER



CHALLENGE
ALMERE-AMSTERDAM

**OLDEST
LONG DISTANCE
TRIATHLON IN EUROPE**



Learn more:



CHALLENGE
ALMERE-
AMSTERDAM

45 YEARS OF
TRIATHLON
HISTORY



RACE COVERAGE

**IN-DEPTH RACE REPORT IMMEDIATELY
FOLLOWING THE FINISH**

www.tri-today.com

immediately

CHALLENGE SALOU 2026

**WISHING ALL
ATHLETES THE
BEST OF LUCK!**

Triathlon Today - the world's fastest
growing triathlon's news platform.

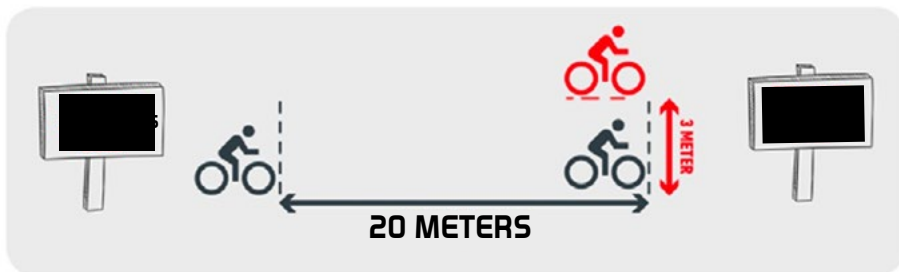


CONTROL DEL DRAFTING

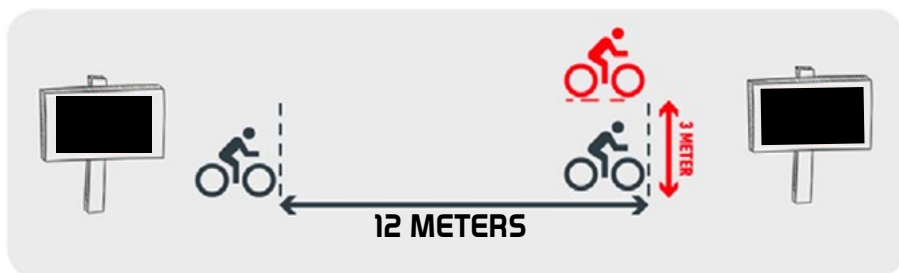
DRAFTING CONTROL

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





PLAZA

BOULANGERIE & COFFEE

EL LUGAR DONDE QUIERES QUEDARTE

www.plazaboulangeriecoffee.com

Una edición más, la marca alicantina 226ERS se encargará de suplir el desgaste de todos los triatletas de Challenge Salou. Descubre los productos que encontrarás en la bolsa del corredor y en los avituallamientos, adecuados para superar largas distancias con la energía suficiente y la hidratación necesaria.

Once again, the Alicante-based brand 226ERS will be in charge of fueling the performance of all Challenge Salou triathletes. Discover the products you will find in your runner's bag and at the aid stations, designed to help you conquer long distances with sufficient energy and proper hydration.

WELCOME PACK

RACE DAY BAR

Es una barrita vegana sin gluten de 40g, perfecta para tomar durante entrenamientos y competiciones. Poseen una textura fácil de masticar y sabores muy agradables.

A 40g gluten-free vegan bar, perfect for use during training and competitions. They feature an easy-to-chew texture and very pleasant flavors.



SUB9 PRO SALTS ELECTROLYTES

Complemento alimenticio a base de vitaminas y minerales. Contiene cafeína (\$40~mg/capsula\$) que reduce la fatiga y mejora la eficiencia energética.

A food supplement based on vitamins and minerals. It contains caffeine (\$40~mg/capsule\$), which reduces fatigue and improves energy efficiency.



226ERS® FEED YOUR DREAMS



www. **226ERS** .com

AVITUALLAMIENTOS AID STATIONS

HYDRAZERO

Bebida hipotónica de sales minerales que aporta 500mg de sodio. Suplemento ideal para reponer electrolitos y rendir bien.

A hypotonic mineral salt drink that provides 500mg of sodium. It is an ideal supplement for replenishing electrolytes, which is essential for high performance.



BIO ENERGY GEL

Diseñados para una liberación de energía sostenida. Contiene sodio y potasio, con ingredientes ecológicos y sin gluten.

Designed to meet energy demands by providing sustained energy release. Contains sodium and potassium, and is made with organic ingredients and gluten-free products.



HIGH ENERGY GEL

Gel energético cuya fuente principal es la ciclodextrina para mejorar la reposición de glucógeno. Formato 76g: aporta 50g de hidratos de carbono. Formato 45g: aporta 30g de hidratos de carbono.

An energy gel using cyclodextrin as its main source to improve glycogen replenishment more efficiently. 76g format: provides 50g of carbohydrates. 45g format: provides 30g of carbohydrates.



HIGH FRUCTOSE GEL

Formulado con maltodextrina y fructosa (proporción 10:8) para assimilar una alta cantidad de carbohidratos minimizando riesgos gástricos. Formato 76g: aporta 50g de hidratos de carbono. Formato 45g: aporta 30g de hidratos de carbono.

Formulated with maltodextrin and fructose in a 10:8 ratio, allowing for the digestion of a high amount of carbohydrates per hour while minimizing gastric issues. 80g format: provides 55g of carbohydrates. 40g format: provides 30g of carbohydrates.



ISOTONIC GEL

Gel de 68g con ciclodextrina para una liberación de energía prolongada. No necesita agua para su consumo. Contiene 22g de hidratos de carbono y 89 Kcal.

A 68g energy gel with cyclodextrin for prolonged energy release. Its main feature is that it does not require water to be taken, as the gel itself contains the necessary water. It provides 22g of carbohydrates and 89 Kcal.





I'M
FLASH
BACK

PATROCINADORES PARTNERS

INSTITUCIONAL



NUTRITION SPONSOR

SWIM SPONSOR

OFFICIAL CAR

MEDICAL ASSISTANCE



PAELLA SPONSOR

OFFICIAL DRINKS

OFFICIAL RENT A CAR

VOLUNTEERS TEAM



LOCAL SWIM SUPORT

VIP SPONSOR

SPONSOR

OFFICIAL ACCOMMODATION



OFFICIAL BACKPACK

OFFICIAL BIKE RENTAL

OFFICIAL BIKE TALLER

AID STATION SPONSOR



OFFICIAL MEDIA

OFFICIAL RADIO

OFFICIAL SWIM GOGGLES

SPONSOR



SPONSOR

SPONSOR

PRODUCTION COMPANY

