



# INFORMACIÓN DE CARRERA

**(RACE BRIEFING)**

Welcome to Empuriabrava, Costa Brava!

# CONTENIDO

---

- Bienvenida
- Empuriabrava
- La carrera
- Programa
- Mapa de ubicaciones
- Preparativos
- Parking
- Recorridos
- La llegada
- Post-meta
- Los trofeos
- Los resultados
- Agradecimientos

# BIENVENIDA

**¡El 100x100 Half Empuriabrava no hay quién lo pare!**

Empuriabrava será la sede inaugural del 100x100 Half 2025, el circuito de triatlones de moda, y uno de nuestros escenarios favoritos tras más de 13 ediciones.

¡Desde entonces ha llovido mucho! ...pero seguimos obsesionados con este deporte y con brindaros la mejor experiencia triatleta de vuestras vidas.

Os animamos a darlo todo; y os esperamos a meta con nuestra mejor sonrisa.

**JORDI C**  
CEO 100% Half

**ANDREA G**  
Race Director

# EMPURIABRAVA

## Una de las marinas más bellas del mundo

Empuriabrava es una marina residencial situada en plena **Bahía de Roses**, en el corazón del Parc Natural dels Aiguamolls de l'Empordà (humedales del Empordá).



Con más de **25 kilómetros de canales** navegables, la urbanización se empezó a construir en el año 1975, y gracias a su atractivo y oferta, se ha convertido en una marina genuina y de valor cultural, gastronómico y deportivo.



QUÉ VISITAR

# LA CARRERA

## PROGRAMA

**Sábado** 24 de mayo: competición Olympic

**Domingo** 25 de mayo: competición Half, Aquabike, Short, Sprint y Relevos

## DISTANCIAS EN COMPETICIÓN

<b>HALF</b>	swim 1,9k		bike 90k		run 21k
<b>AQUABIKE</b>	swim 1,9k		bike 90k		
<b>OLYMPIC*</b>	swim 1,5k		bike 40k		run 10k
<b>SHORT</b>	swim 750m		bike 60k		run 10k
<b>SPRINT</b>	swim 750m		bike 20k		run 5k
<b>RELEVOS</b>	swim 1,9m		bike 90k		run 21k

*\*Puntuable para la liga de clubs*

# PROGRAMA

## SÁBADO 24 DE MAYO

14:30

16:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

14:30 – 17:00h  
Entrega de **dorsales** y racebag  
Olympic  
Apartamentos Comte d'Empúries

14:30 – 17:00h  
**Check-In** Boxes Olympic  
Paseo Marítimo

17:30h | SALIDA OLYMPIC

18:00 – 19:45h  
Entrega de **dorsales** y racebag  
Half/Sprint  
Apartamentos Comte d'Empúries

19:45h  
Entrega de **trofeos** Olympic  
Paseo Marítimo

20:00 – 21:30  
**Check-Out**  
Boxes Olympic

21:30h  
Cierre OLYMPIC

21:30 – 22:00h  
**Check-In** Boxes Half/Sprint  
Paseo Marítimo

17:00  
21:00h

Servicio **Guardarropa**  
Paseo Marítimo

# PROGRAMA

## DOMINGO 25 DE MAYO



# MAPA DE UBICACIONES

Aquí os dejamos un plano con las principales ubicaciones de los servicios al triatleta y segmentos.



- Segmento natación
- Segmento ciclismo
- Segmento carrera
- - - Transiciones
- Ubicaciones
- P Aparcamiento

# PREPARATIVOS

## TODO LO QUE TIENES QUE SABER

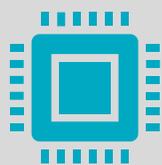


**Gorro:** te lo entregamos nosotros



113

**Dorsal:** te entregamos el dorsal junto con las pegatinas que deberás usar para identificar la bicicleta y el casco. Deberás llevarlo visible en el tramo de ciclismo y carrera a pie.



**Chip:** lo encontrarás el día de competición en la caja que tendrás dentro del box. El chip lleva el portachip de neopreno que deberás colocarte en el tobillo para la natación.



**Mochila** (con tu material): deberás dejarla en el guardarropa habilitado en la zona de entrega de dorsales.



**Acceso al box:** con bicicleta identificada, dorsal visible y casco puesto con pegatinas.



**Recogida de material:** en la franja horaria indicada en el programa tendrás acceso al box para recoger todo tu material.



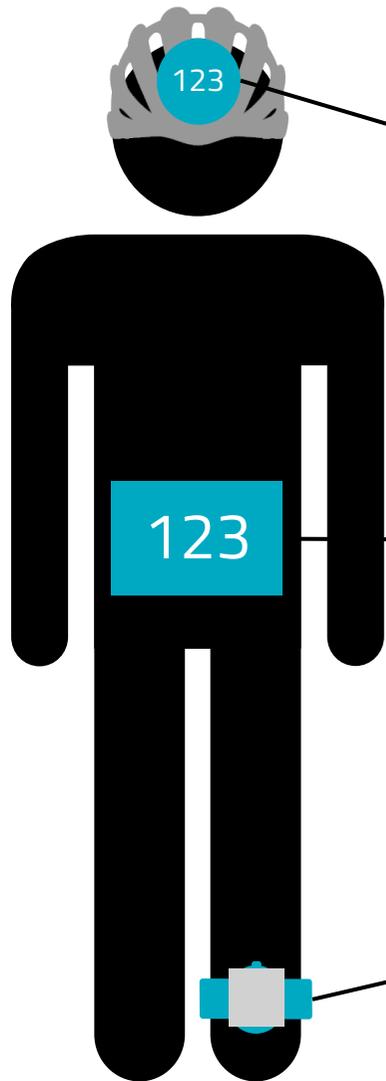
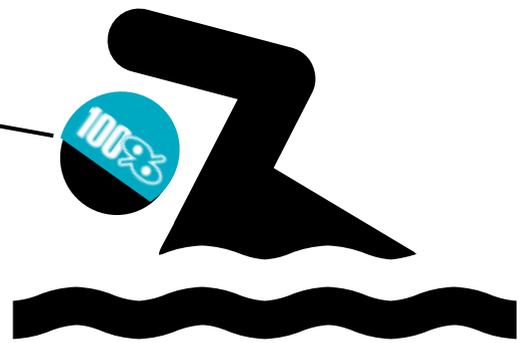
**Trofeos:** no te vayas sin consultar los resultados en la web, porque sino no te entregaremos el trofeo. Los resultados son instantáneos.

# PREPARATIVOS

## LAS PEGATINAS

Te entregaremos el dorsal junto con las **pegatinas** que deberás colocar en diferentes partes de la bici, casco y de tu equipación. ¡Revisa los gráficos!

**GORRO DE NATACIÓN:** es obligatorio utilizar el gorro que te facilita la organización



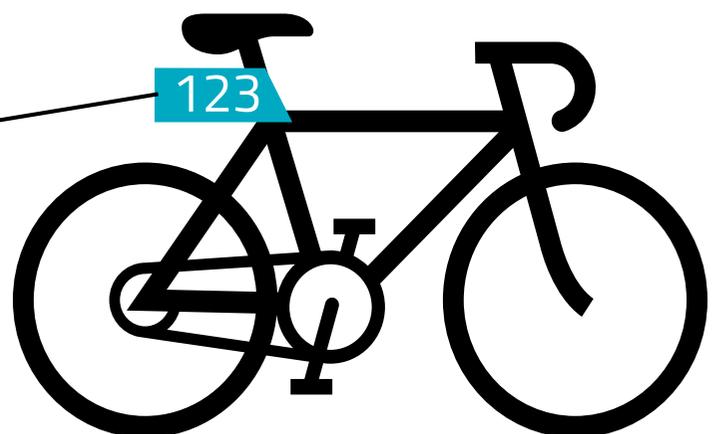
**CASCO:** enganchado en la parte frontal y el lateral izquierdo del casco

**DORSAL:**

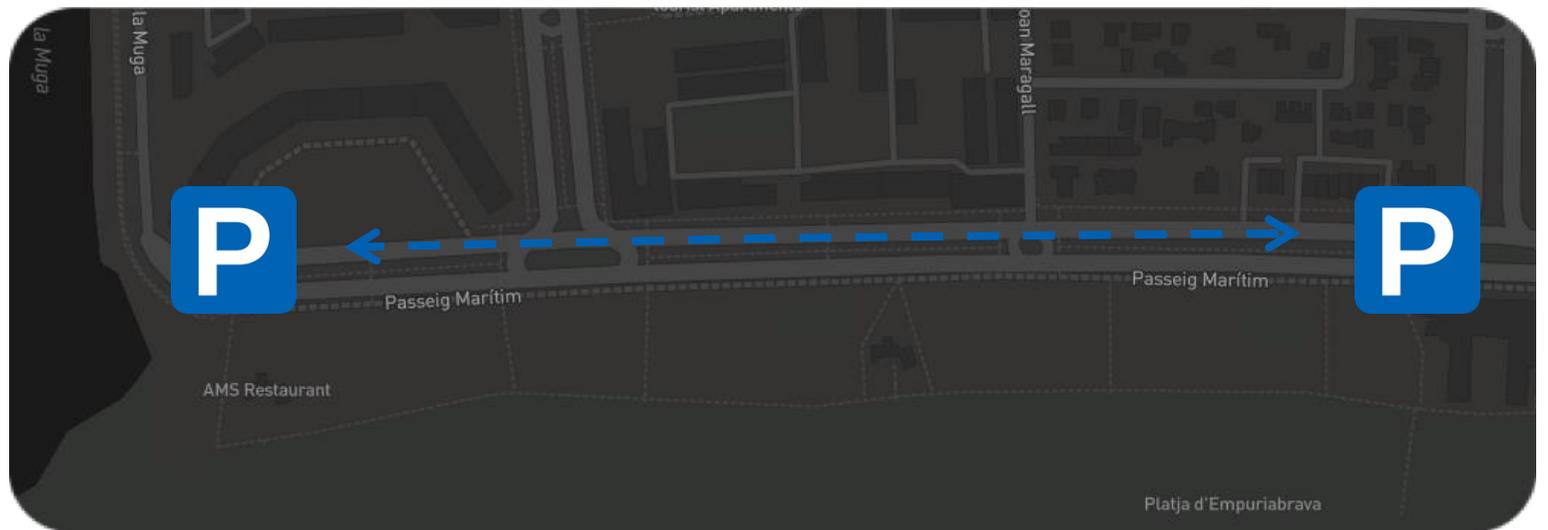
- En la **natación** no hace falta, ya llevas el chip.
- En la **bici** debes llevarlo en la parte posterior (obligatorio)
- En la **carrera a pie** debes llevarlo en la parte delantera (obligatorio)

**CHIP:** tiene que ir colocado en el tobillo durante toda la carrera (en la natación, por fuera del neopreno)

**BICI:** tiene que ir enganchado en la tilla del sillín



# EL PARKING



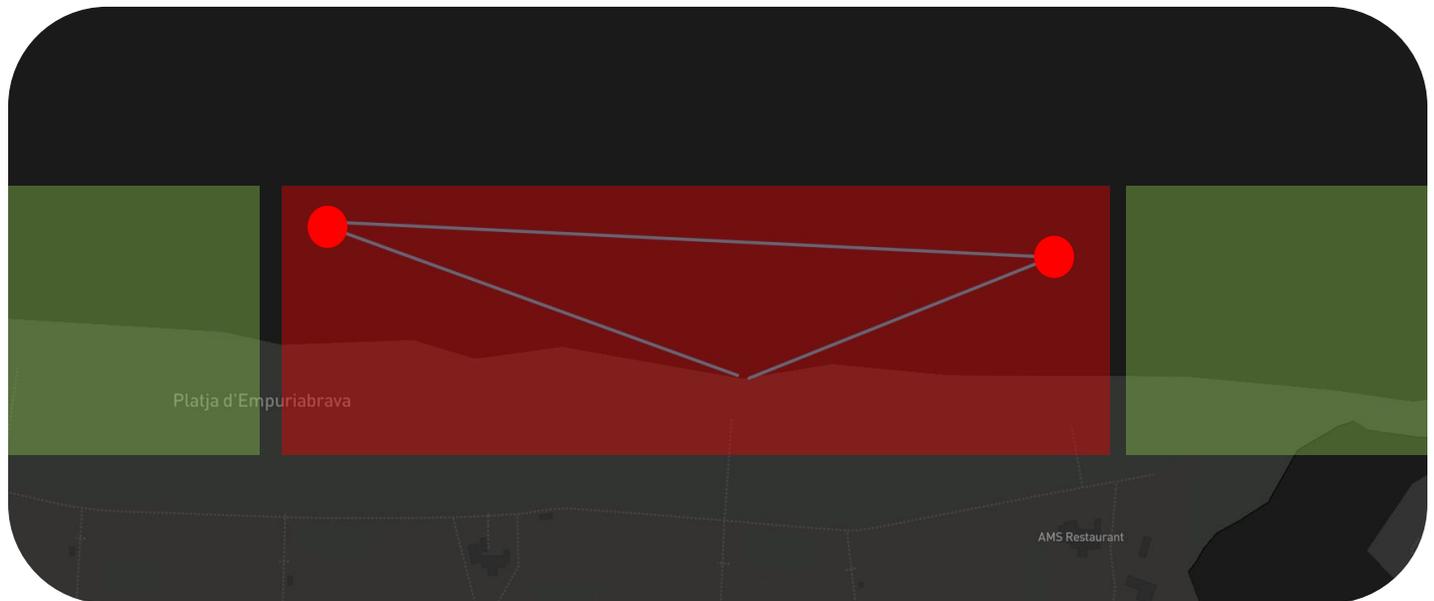
El estacionamiento será en el parking de todo el **Paseo Marítimo**. Uno de los dos sentidos de circulación quedará cerrado al tráfico para la disputa de la prueba deportiva.

El otro sentido, abierto al tráfico, es la zona donde se puede estacionar.



UBICACIÓN

# CALENTAMIENTO



Por razones de seguridad no está permitido el **calentamiento previo** dentro de la zona competitiva.



Los participantes que deseen calentar deberán hacerlo fuera de la zona balizada para la competición, en los **laterales** marcados arriba en color verde.

# RECORRIDOS

## SEGMENTO NATACIÓN

### HALF / AQUABIKE / RELEVOS

Domingo 25 de mayo



Distancia de vuelta: 950 m

Número de vueltas a completar: 2

**Distancia total segmento natación: 1,9 km**

#### Tiempos de corte

- **HALF:** 01:00:00 (03:00min/100mts)
- **AQUABIKE:** 01:00:00 (03:00min/100mts)
- **RELEVOS:** 01:00:00 (03:00min/100mts)

#### Instrucciones

Circuito balizado y salida convencional con señal acústica. Giros siempre a la izquierda dejando las balizas ("boyas") a la izquierda. Recorrido en sentido antihorario. No realizar completamente el recorrido balizado: DQ\*. Superar el tiempo de corte: DNF\*.



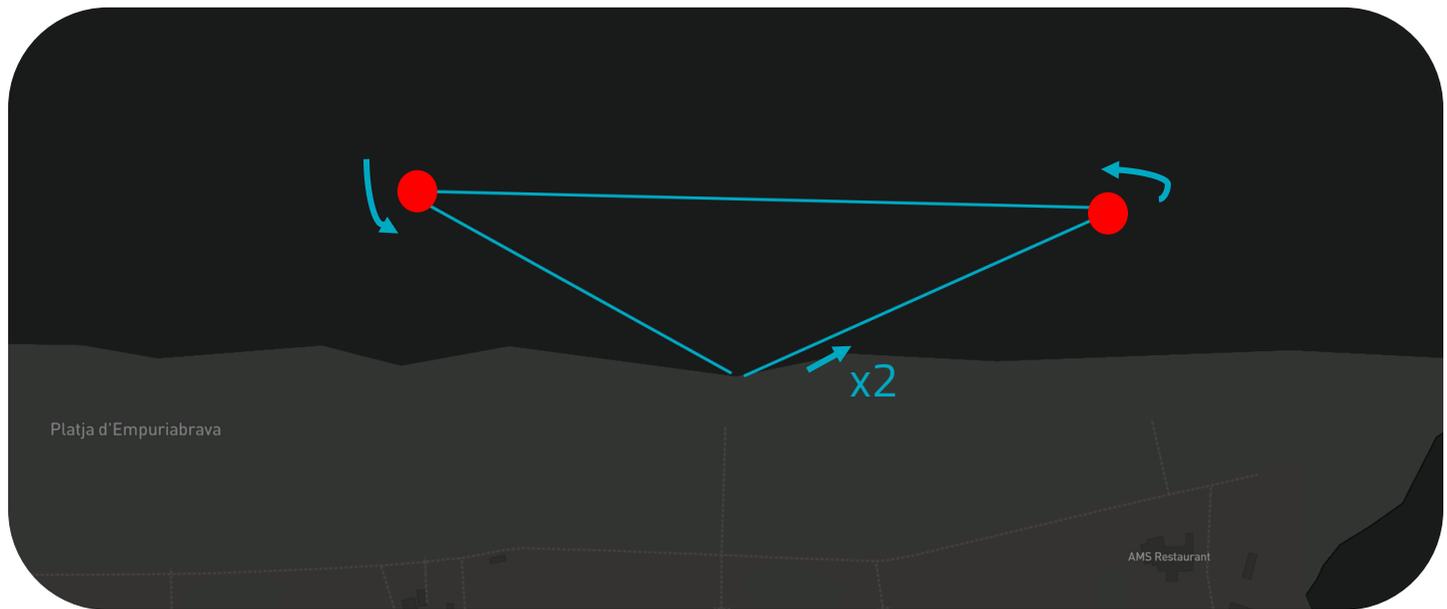
Uso de neopreno **OBLIGATORIO** en aguas de menos de 16°C.

# RECORRIDOS

## SEGMENTO NATACIÓN

### OLYMPIC

Sábado 24 de mayo



Distancia de vuelta: 750 m

Número de vueltas a completar: 2

**Distancia total segmento natación: 1,5 km**

#### Tiempos de corte

- **OLYMPIC: 00:45:00 (03:00min/100mts)**

#### Instrucciones

Circuito balizado y salida convencional con señal acústica. Giros siempre a la izquierda dejando las balizas ("boyas") a la izquierda. Recorrido en sentido antihorario. No realizar completamente el recorrido balizado: DQ\*. Superar el tiempo de corte: DNF\*.



Uso de neopreno **OBLIGATORIO** en aguas de menos de 16°C.

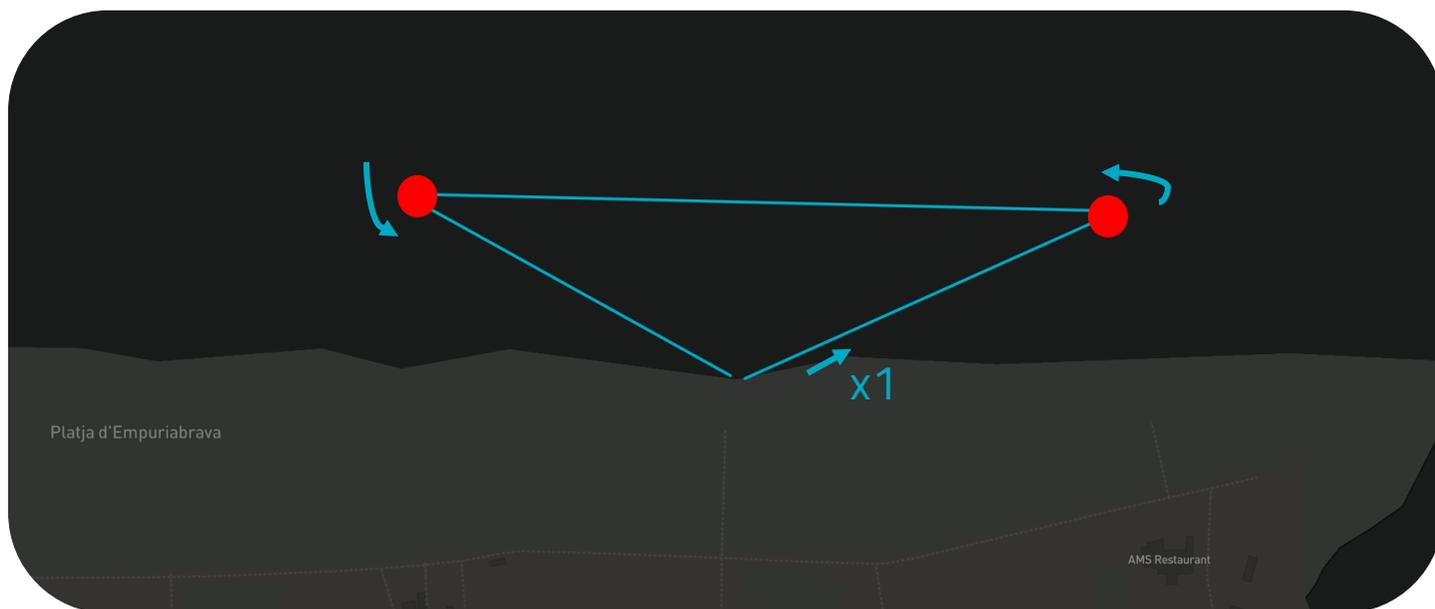
\*DQ: Desqualificación | \*DNF: No finalizado

# RECORRIDOS

## SEGMENTO NATACIÓN

### SPRINT / SHORT

Domingo 25 de mayo



Distancia de vuelta: 750 m

Número de vueltas a completar: 1

**Distancia total segmento natación: 750 m**

#### Tiempos de corte

- **SPRINT:** 00:25:00 (03:00min/100mts)
- **SHORT:** 00:30:00 (03:00min/100mts)

#### Instrucciones

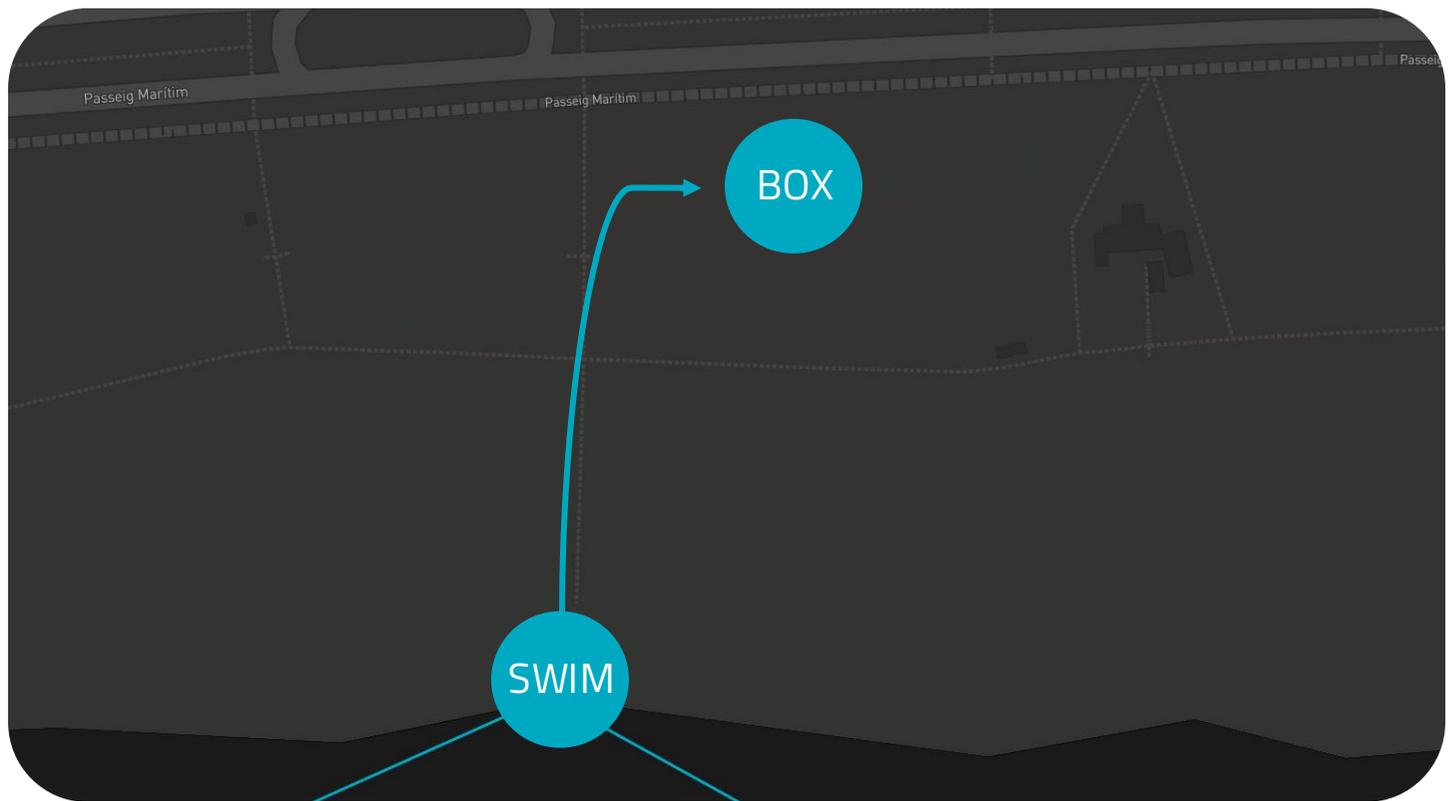
Circuito balizado y salida convencional con señal acústica. Giros siempre a la izquierda dejando las balizas ("boyas") a la izquierda. Recorrido en sentido antihorario. No realizar completamente el recorrido balizado: DQ\*. Superar el tiempo de corte: DNF\*.



Uso de neopreno **OBLIGATORIO** en aguas de menos de 16°C.

# RECORRIDOS

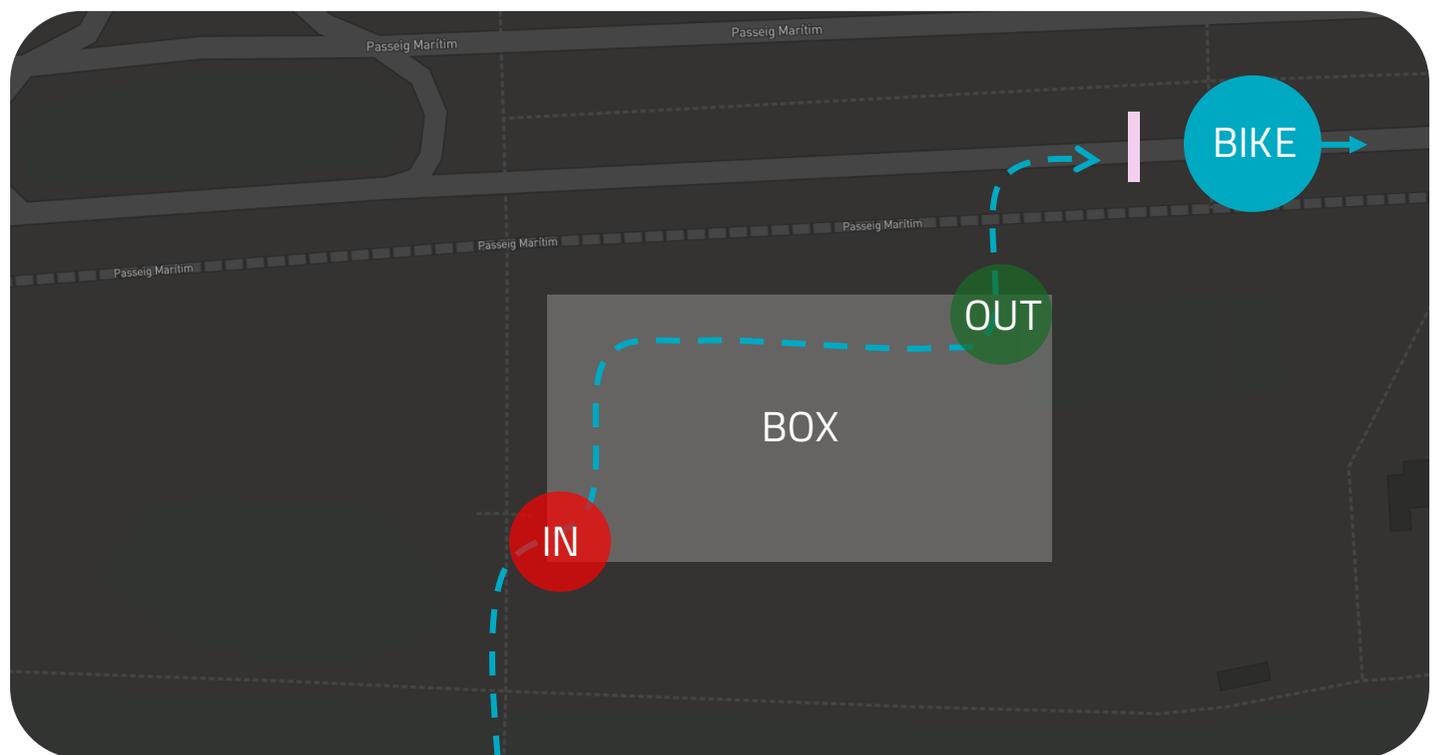
## TRANSICIÓN T1 (SWIM → BIKE)



La **distancia** entre la natación y el box es de 100 metros.

# RECORRIDOS

## CIRCULACIÓN INTERIOR BOX



La **distancia** entre la natación y el box es de 100 metros.

**Entrada** en el box por un extremo y **salida** por el opuesto para compensar distancias.



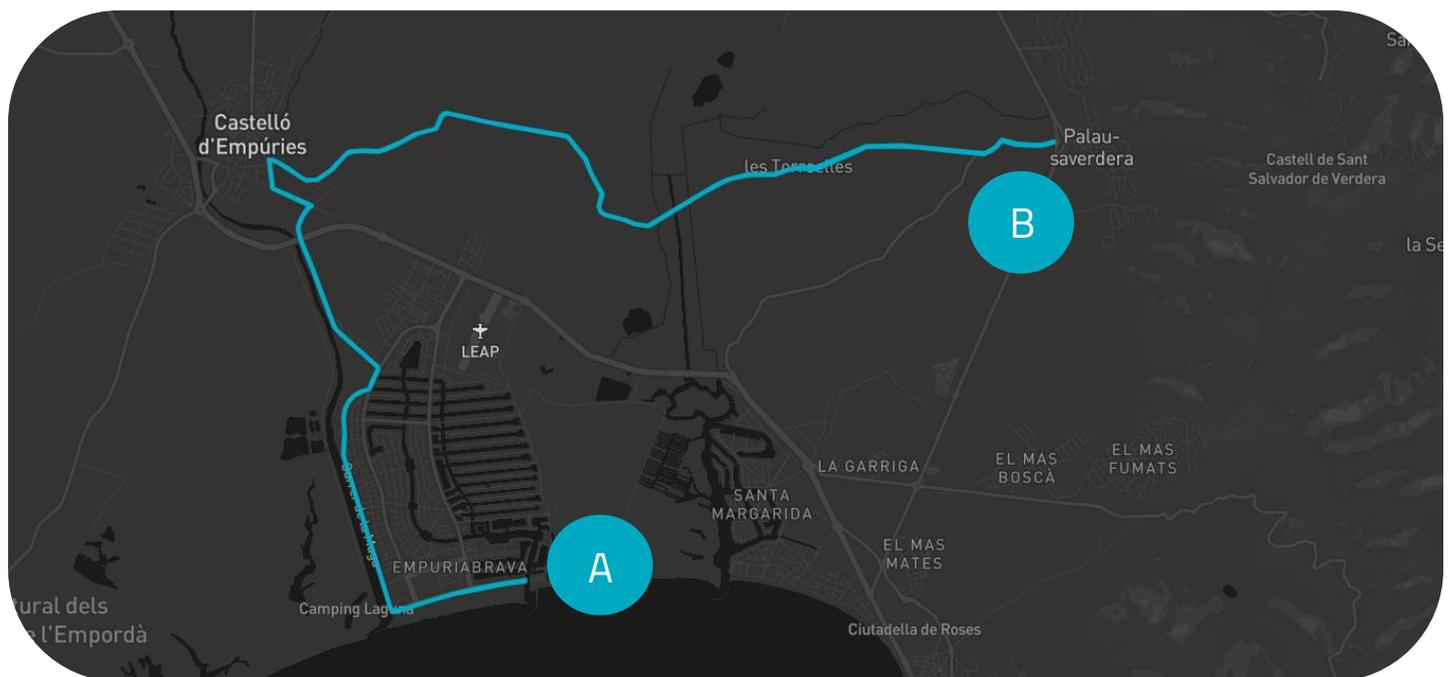
No puedes subirte a la bici hasta cruzar la **línea de monte**, que se encuentra fuera del box, justo antes de la salida del segmento de ciclismo.

# RECORRIDOS

## SEGMENTO CICLISMO

### HALF / AQUABIKE / RELEVOS

Domingo 25 de mayo



Distancia de vuelta: 30 km

Número de vueltas a completar: 3

**Distancia total segmento ciclismo: 90 km**

#### Tiempos de corte

- **HALF:** 03:30:00 (ritmo 26km/h)
- **AQUABIKE:** 03:30:00 (ritmo 26km/h)
- **RELEVOS:** 03:30:00 (ritmo 26km/h)

#### Instrucciones

Circuito cerrado al tráfico a tres vueltas completas. Dos giros de 180°, (A) y (B). Circulación por el lado derecho de la calzada. No realizar completamente el recorrido balizado: DQ. Superar el tiempo de corte: DNF.



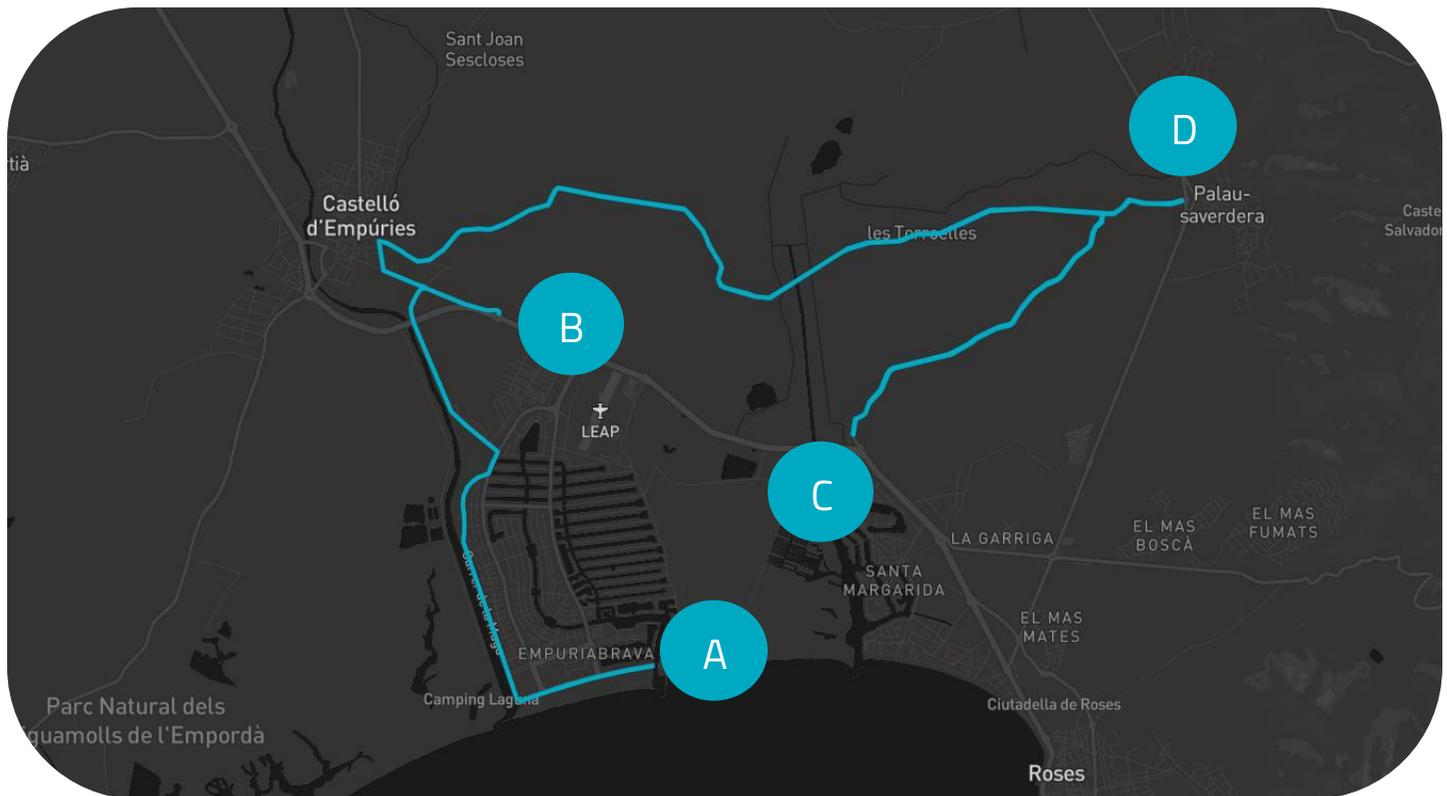
Información sobre **puntos de avituallamiento** en la página 22

# RECORRIDOS

## SEGMENTO CICLISMO

### OLYMPIC

Sábado 24 de mayo



Distancia de vuelta: 40 km

Número de vueltas a completar: 1

**Distancia total segmento ciclismo: 40 km**

#### Tiempos de corte

- **OLYMPIC: 01:30:00 (ritmo 26km/h)**

#### Instrucciones

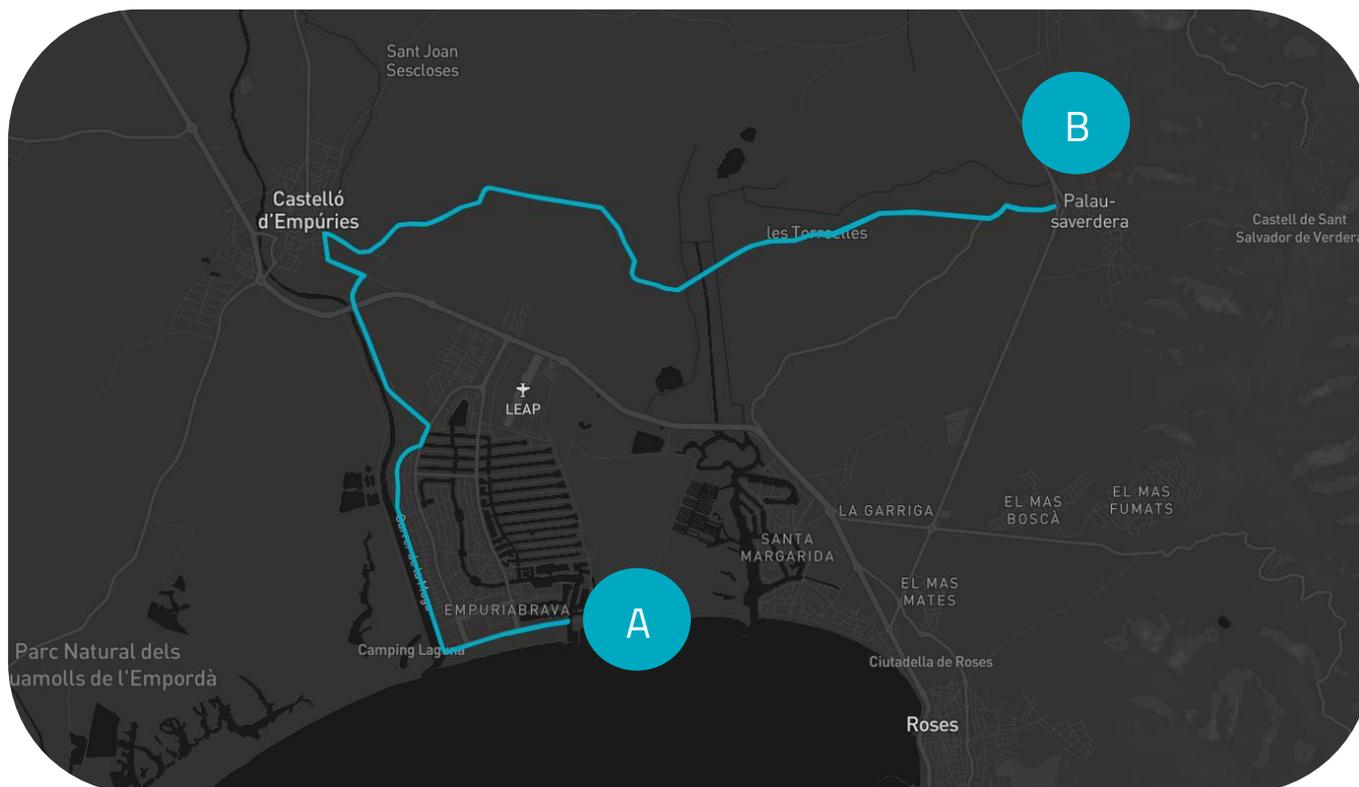
Circuito cerrado al tráfico con longitud de 40km. Cuatro giros de 180°, (A), (B), (C) y (D). Circulación por el lado derecho de la calzada. No realizar completamente el recorrido balizado: DQ. Superar el tiempo de corte: DNF.

# RECORRIDOS

## SEGMENTO CICLISMO

### SHORT

Domingo 25 de mayo



Distancia de vuelta: 30 km

Número de vueltas a completar: 2

**Distancia total segmento ciclismo: 60 km**

#### Tiempos de corte

- **SHORT:** 02:15:00 (ritmo 26km/h)

#### Instrucciones

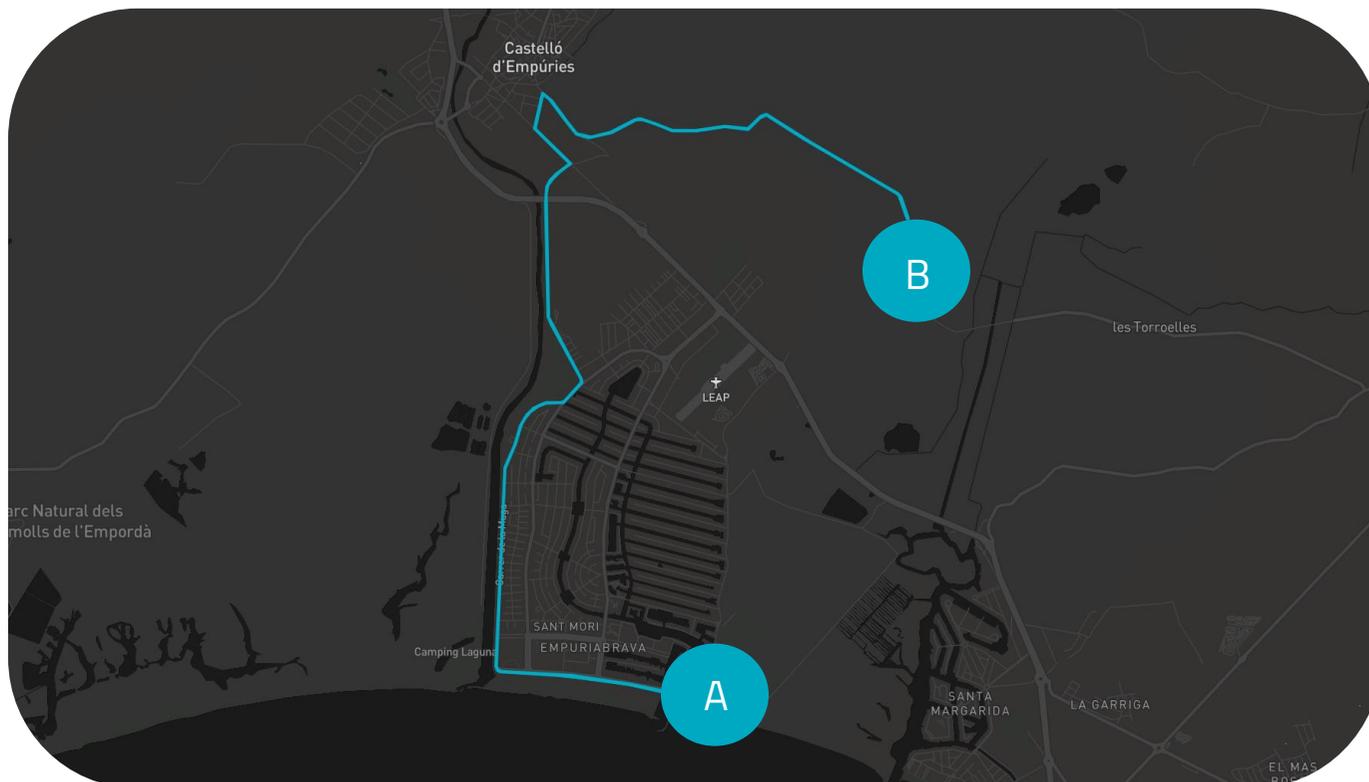
Circuito cerrado al tráfico a dos vueltas completas. Dos giros de 180°, (A) y (B). Circulación por el lado derecho de la calzada. No realizar completamente el recorrido balizado: DQ. Superar el tiempo de corte: DNF.

# RECORRIDOS

## SEGMENTO CICLISMO

### SPRINT

Domingo 25 de mayo



Distancia de vuelta: 20 km

Número de vueltas a completar: 1

**Distancia total segmento ciclismo: 20 km**

#### Tiempos de corte

- **SPRINT: 00:45:00** (ritmo 26km/h)

#### Instrucciones

Circuito cerrado al tráfico con longitud de 20km. Dos giros de 180°, (A) y (B). Circulación por el lado derecho de la calzada. No realizar completamente el recorrido balizado: DQ. Superar el tiempo de corte: DNF.

# RECORRIDOS

## SEGMENTO CICLISMO

### AVITUALLAMIENTO

Exclusivamente para participantes **Half**, **Aquabike** i **Relevos**



El avituallamiento se sitúa en el punto 1.  
Por el punto de avituallamiento se pasa 3 veces en distancia **Half** i **Aquabike**.

#### Producto del avituallamiento



##### LÍQUIDO:

- Bidón con isotónico *Sport Iso Nutrisport*
- Agua en botella



##### SÓLIDO:

- Gel *Hgel Nutrisport*

# RECORRIDOS

## TRACKS CICLISMO

Los archivos de carrera ("tracks") en formato .GPX están disponibles para cualquiera de las distancias en la web.

### HALF / AQUABIKE / RELEVOS

SWIM BIKE RUN

Ver Plan B

Circuito "volador" en el sector dels Aiguamolls de l'Empordà.

 90 km.

 276 m. Desnivel

 3 Vueltas de 30km.

 1/5 Dificultad

 Descargar Track

### OLYMPIC

SWIM BIKE RUN

Ver Plan B

Circuito "volador" en el sector dels Aiguamolls de l'Empordà.

 40 km.

 143 m. Desnivel

 1 Vuelta

 1/5 Dificultad

 Descargar Track

# RECORRIDOS

## TRACKS CICLISMO

Los archivos de carrera ("tracks") en formato .GPX están disponibles para cualquiera de las distancias en la web.

### SHORT

SWIM BIKE RUN

Ver Plan B

Circuito "volador" en el sector dels Aiguamolls de l'Empordà.

 60 km.

 1/5 Dificultad

 2 Vueltas de 30km.

 Descargar Track

### SPRINT

SWIM BIKE RUN

Ver Plan B

Circuito "volador" en el sector dels Aiguamolls de l'Empordà.

 20 km.

 75 m. Desnivel

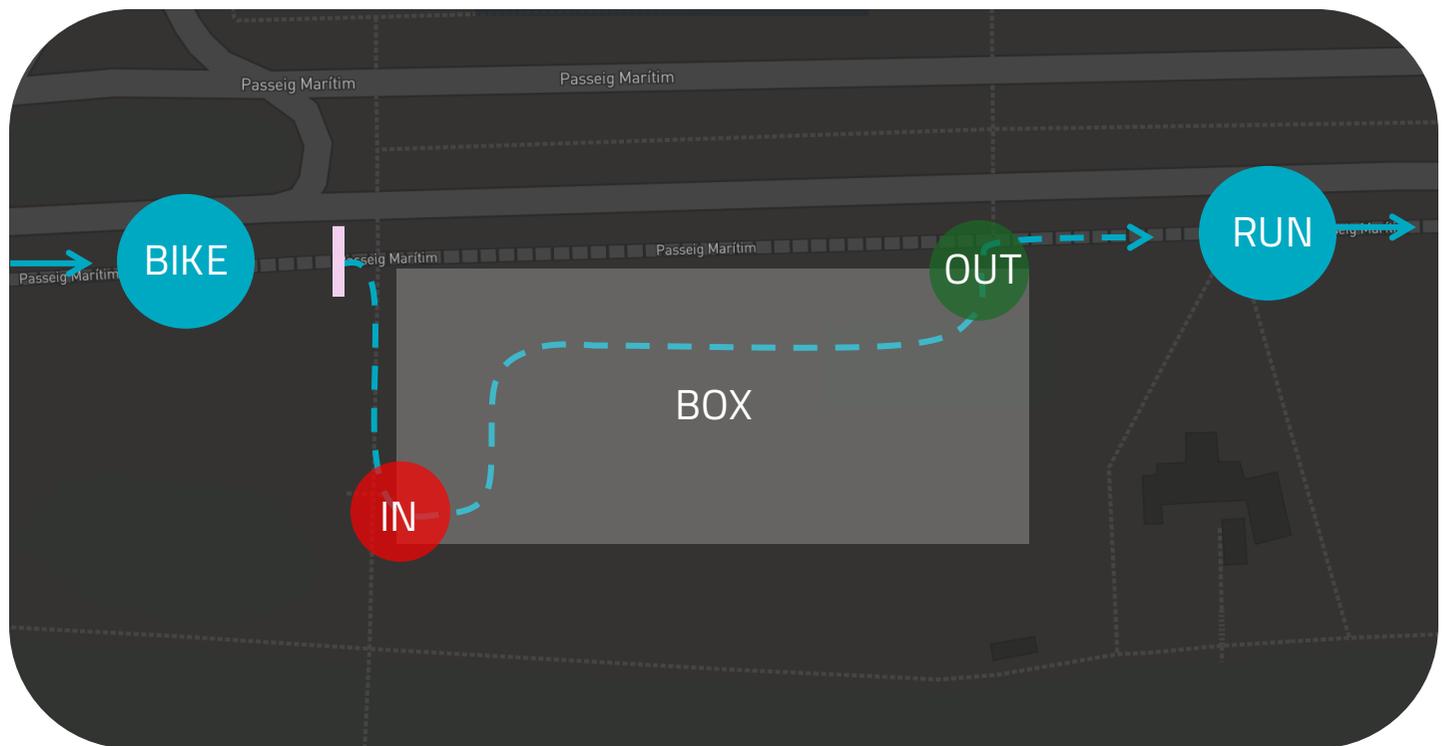
 1 Vuelta

 1/5 Dificultad

 Descargar Track

# RECORRIDOS

## TRANSICIÓN T2 (BIKE → RUN)



Control de tiempo en la entrada del box



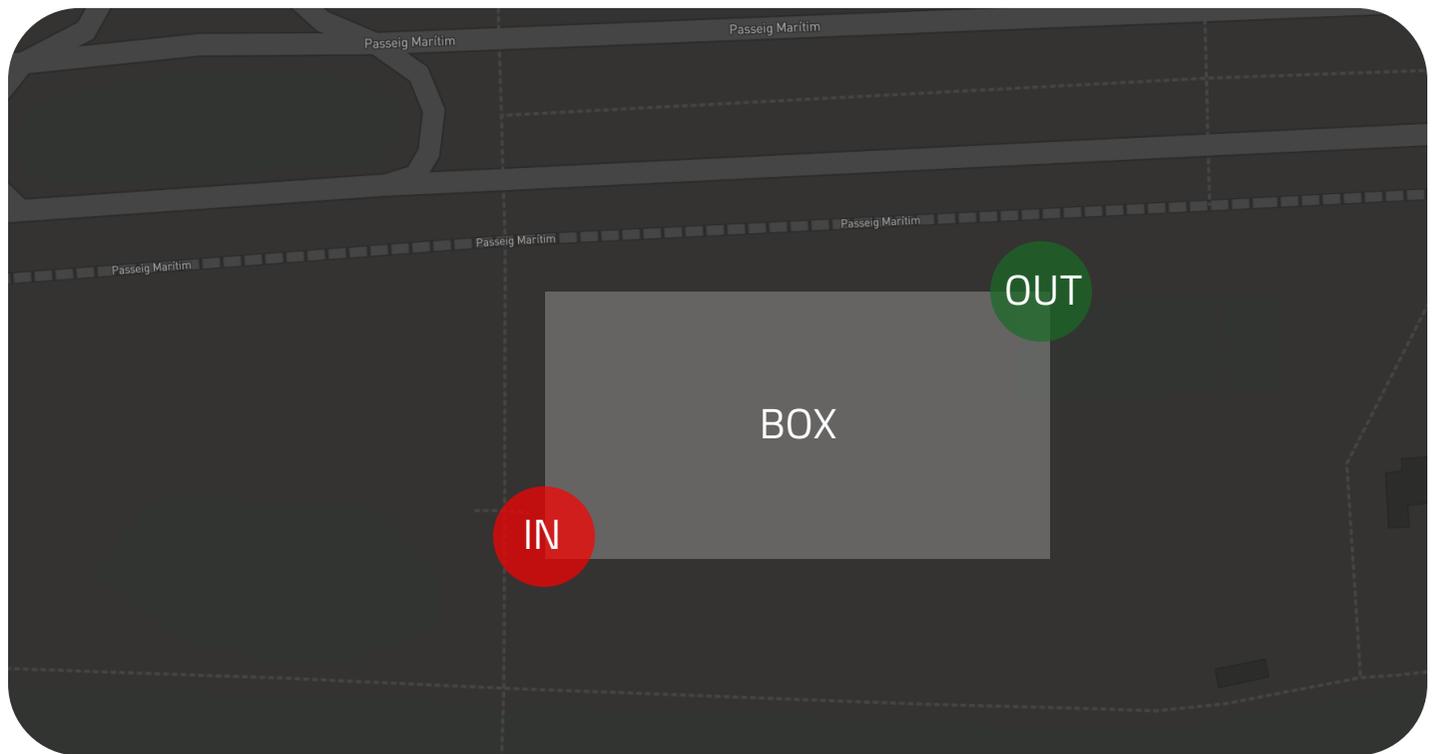
Entrada a box desmontando de la bicicleta en la **línea de desmonte**.

### ¿Y los participantes del Aquabike?

El Aquabike finaliza en el momento de la **entrada de T2** (tiempo oficial). El participante deja su material en el box y se dirige a la línea de meta para recoger su medalla (entrando por el arco de meta como el resto de participantes).

# RECORRIDOS

## CIRCULACIÓN INTERIOR BOX



**Entrada** al box por un extremo y salida por el opuesto para compensar distancias.

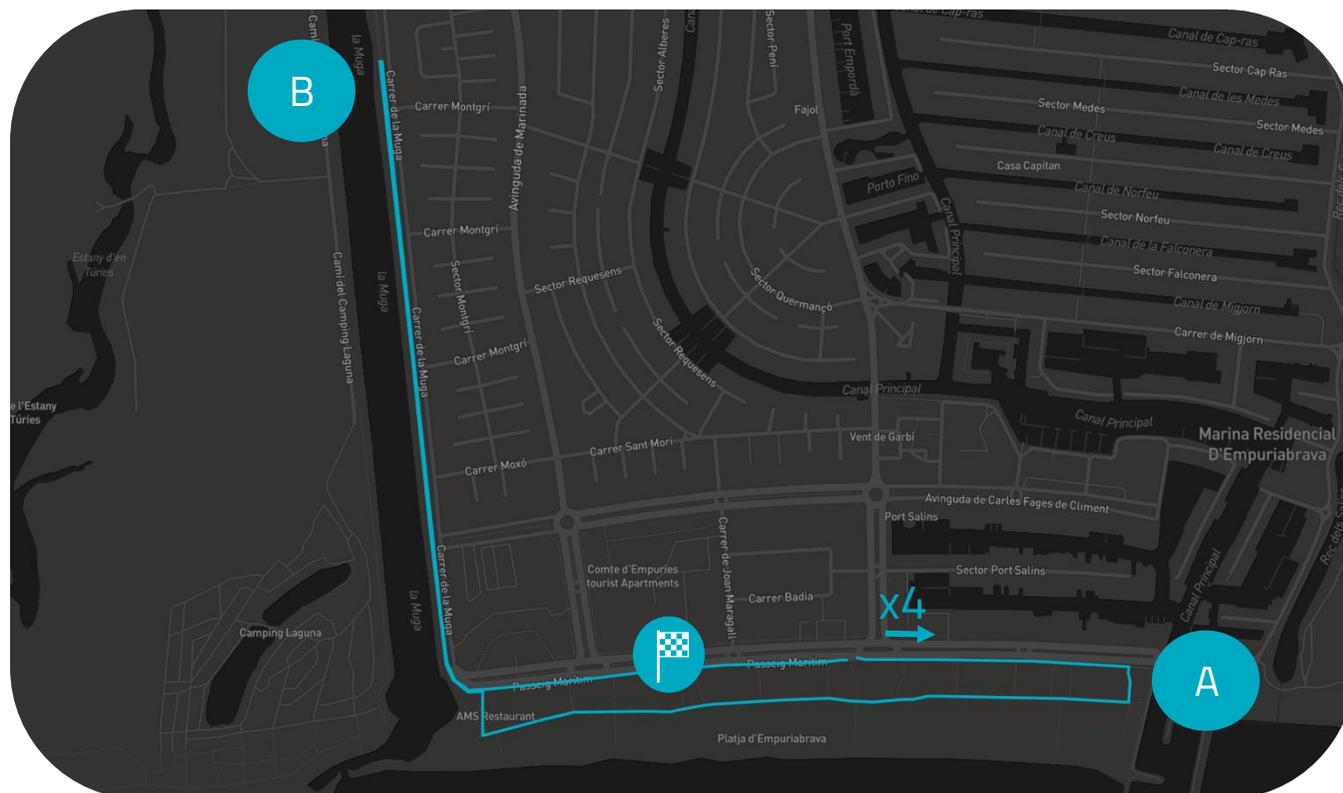
**Circulación** SIEMPRE en el mismo sentido.

# RECORRIDOS

## SEGMENTO CARRERA

### HALF / RELEVOS

Domingo 25 de mayo



Distancia de vuelta: 5,25 km

Número de vueltas a completar: 4

**Distancia total segmento carrera: 21 km**

#### Tiempos de corte

- **HALF:** 02:30:00 (ritmo 07:00min/km)
- **RELEVOS:** 02:30:00 (ritmo 07:00min/km)

#### Instrucciones

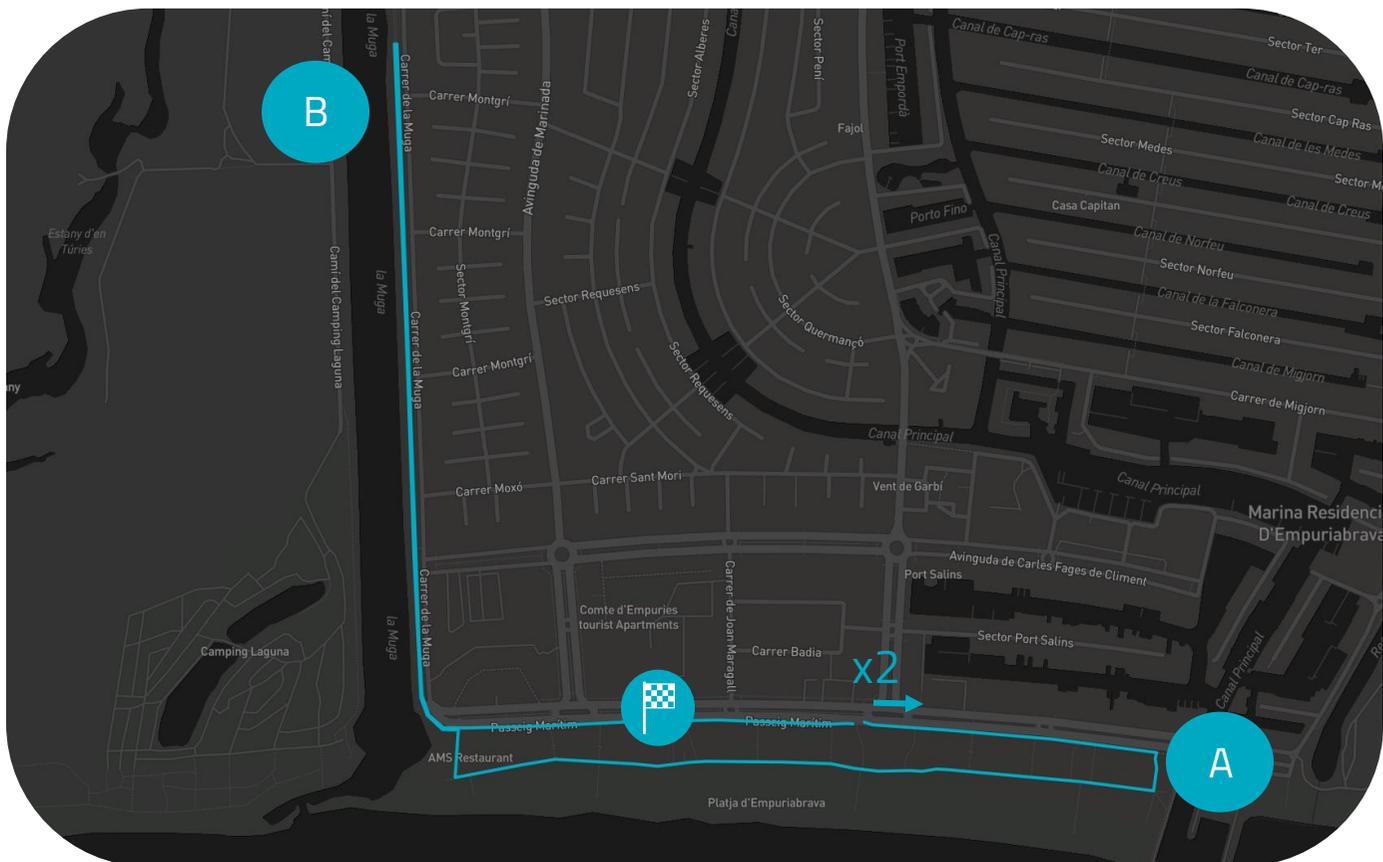
Circuito cerrado al tráfico a cuatro vueltas completas y balizado con conos (partiendo sentidos de ida y vuelta). Circulación SIEMPRE por el lado izquierdo del recorrido (se corre por el sentido contrario). Dos giros de 180°, puntos (A) y (B). No realizar completamente el recorrido: DQ, y superar el tiempo de corte: DNF.

# RECORRIDOS

## SEGMENTO CARRERA

**OLYMPIC** – Sábado 24 de mayo

**SHORT** – Domingo 25 de mayo



Distancia de vuelta: 5 km

Número de vueltas a completar: 2

**Distancia total segmento carrera: 10 km**

### Tiempos de corte

- **OLYMPIC: 01:10:00** (ritmo 07:00min/km)
- **SHORT: 01:15:00** (ritmo 07:00min/km)

### Instrucciones

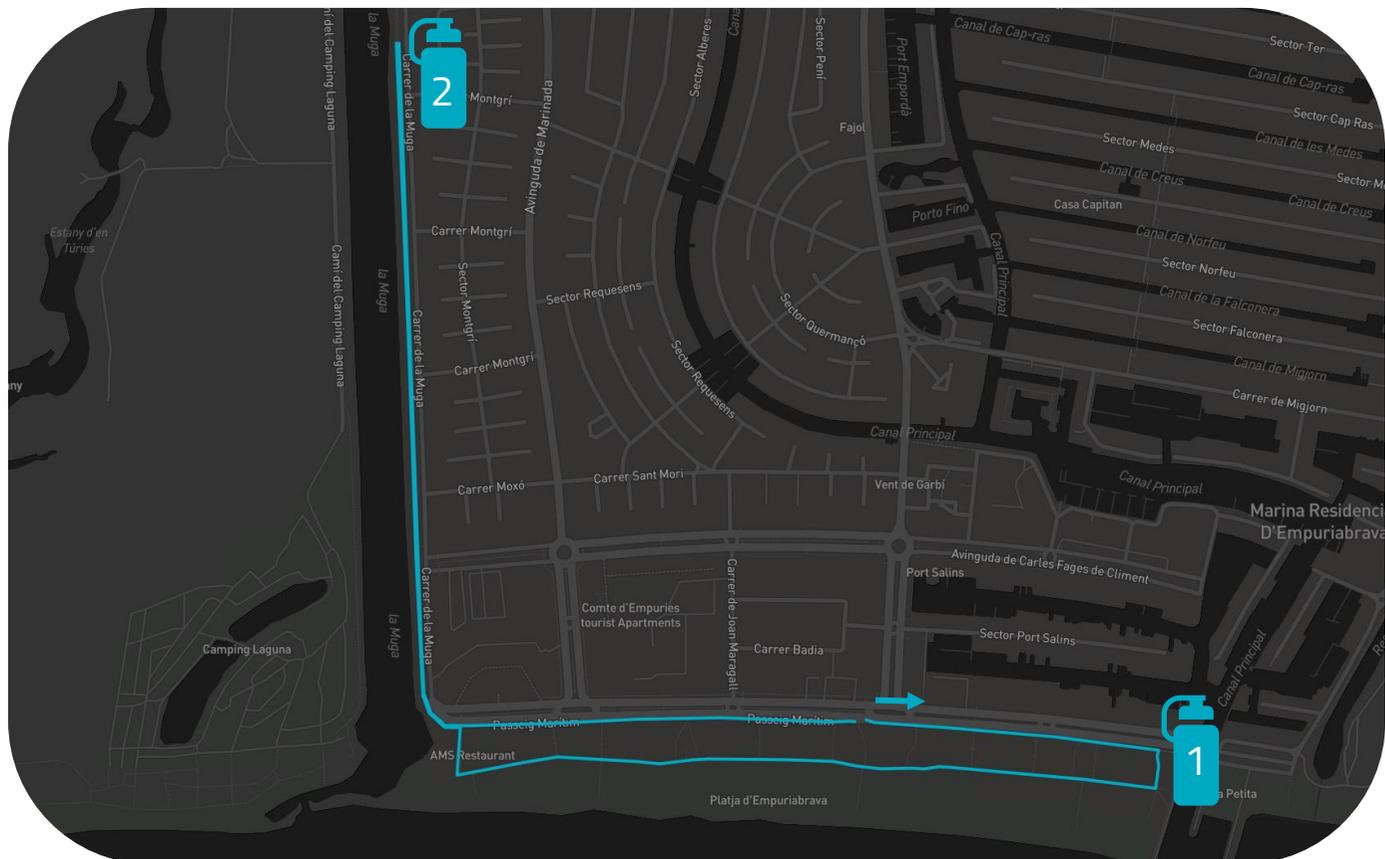
Circuito cerrado al tráfico a dos vueltas y balizado con conos (partiendo sentidos de ida y vuelta). Circulación SIEMPRE por el lado izquierdo del recorrido (se corre por el sentido contrario). Dos giros de 180°, puntos (A) y (B). No realizar completamente el recorrido: DQ, y superar el tiempo de corte: DNF.



# RECORRIDOS

## SEGMENTO CARRERA

### AVITUALLAMIENTO



Los avituallamientos se sitúan en los **puntos 1** y **2**.

Por los puntos de avituallamientos se pasa 8 veces en la distancia **Half** y **Relevos**, 4 en la **Olympic** y **Short**, y 2 en **Sprint**.

#### Producto del avituallamiento



##### LÍQUIDO:

- Agua en vaso
- Isotónico Powerade/Aquarius



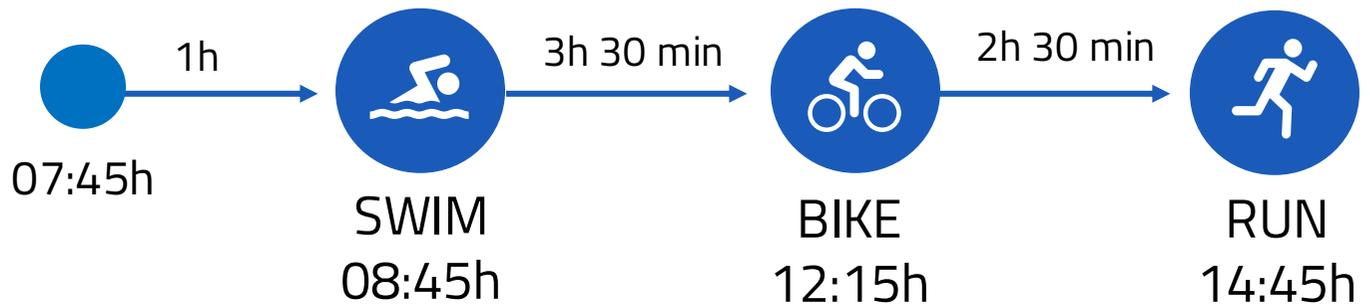
##### SÓLIDO:

- Fruta
- Gel *Hgel Nutrisport*

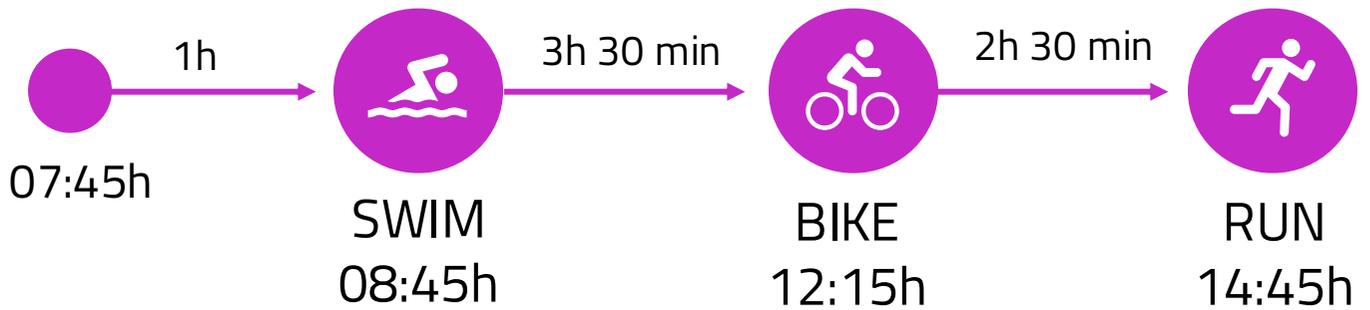
# RECORRIDOS

## TIEMPOS DE CORTE

### HALF



### RELEVOS



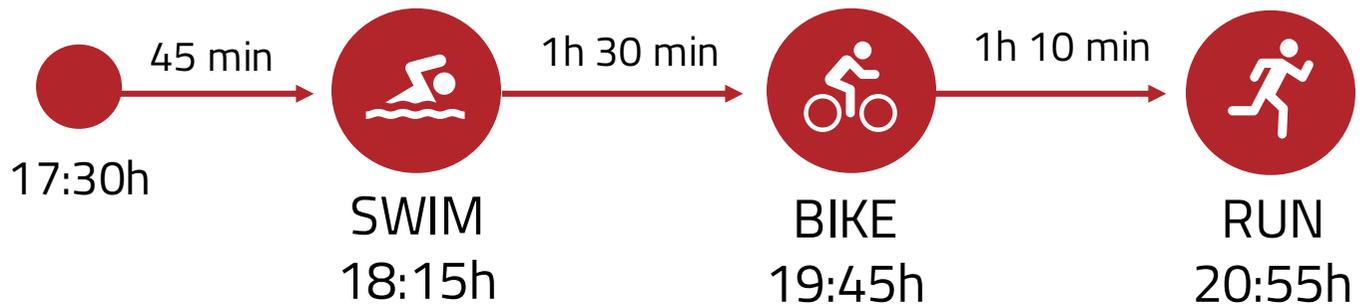
### AQUABIKE



# RECORRIDOS

## TIEMPOS DE CORTE

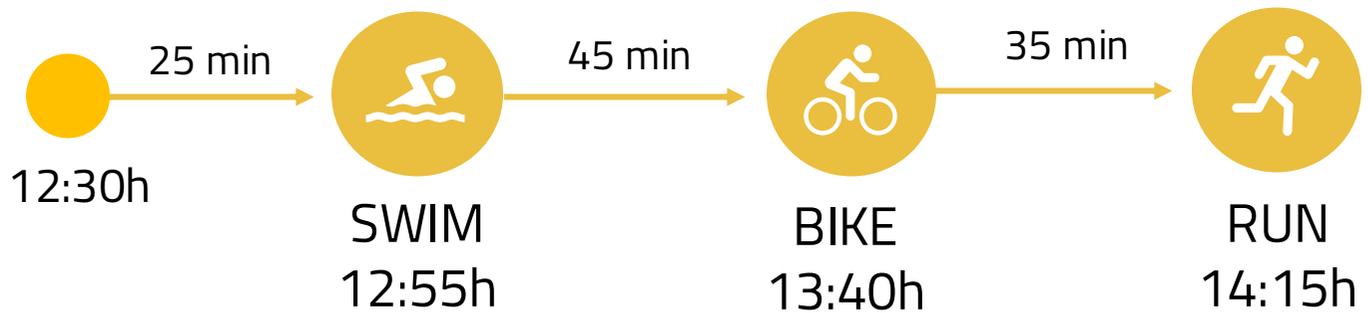
### OLYMPIC



### SHORT

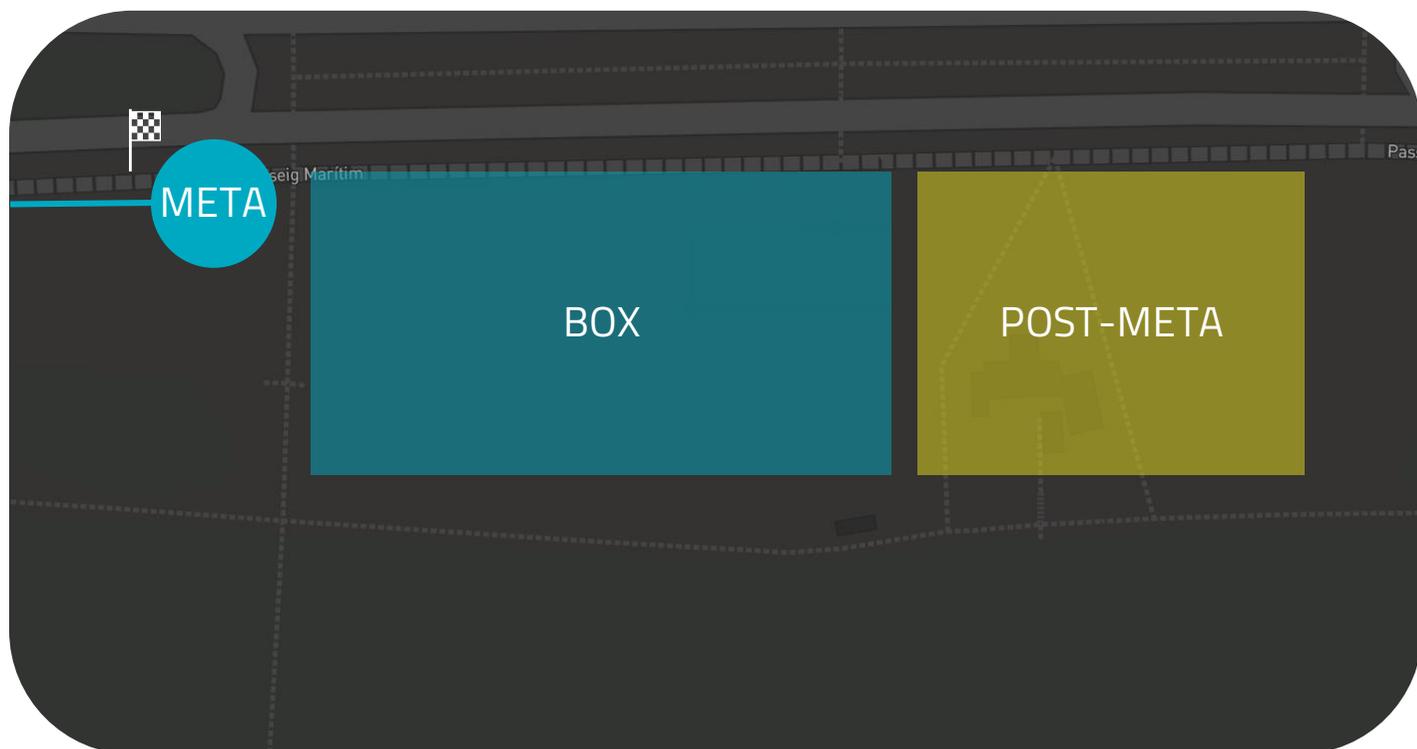


### SPRINT



# LA LLEGADA

## ACCESO A META Y POST-META



Una vez finalizadas las vueltas del segmento RUN según modalidad, el triatleta cruza la **línea de meta** y se dirige a la zona de recuperación (post-meta), donde también tendrá lugar la entrega de trofeos.



**RECORDAD** que los trofeos no se entregarán con posterioridad a la ceremonia de entrega. Consulta tu **resultado** en el siguiente enlace: <https://100x100half.com/es/clasificaciones/em-puriabrava>

### Instrucciones Aquabike

Los participantes de Aquabike finalizan la carrera al entrar en la T2 (Box IN), desde donde pueden desplazarse hasta la línea de meta a recoger su medalla y avanzar hasta la post-meta.

# TRAS LA META

Una vez llegado a meta queda **disfrutar del momento**.

Lo habrás dado todo, y es por esto que nuestro equipo tendrá preparada una zona de avituallamiento final con bebidas y comida para que recuperes fuerzas, así como un *paddock* entero con servicio de masajes, guardarropa, WC's...

---

## ¿Cuándo puedo recoger el material del box?

Durante el Check-Out.

▪ Sábado:

▪ **OLYMPIC**: de 20h a 21:30h

▪ Domingo:

▪ **HALF** / **AQUABIKE** / **RELEVOS** / **SHORT**: de 13:40h a 16h

▪ **SPRINT**: de 14h a 16h



¿Y las fotos? Las tendrás disponibles en el siguiente enlace (<https://fotos.100x100half.com/TRI-EBV/2025>) las 48 horas siguientes a la finalización de la carrera. ¡Etiquétanos @100x100half!

# LOS TROFEOS

Nuestro **protocolo de entrega de trofeos** consta de un podio completo (del primero al quinto) de la absoluta masculina y femenina, así como un reconocimiento al primer clasificado de cada grupo de edad.

## CATEGORÍA ABSOLUTA MASCULINA



## CATEGORÍA ABSOLUTA FEMENINA



## RELEVOS



- Equipo masculino
- Equipo femenino
- Equipo mixto

## GRUPOS DE EDAD MASCULINOS



- GE 16-24 años
- GE 25-29 años
- GE 30-34 años
- GE 35-39 años
- GE 40-44 años
- GE 45-49 años
- GE 50-54 años
- GE 55-59 años
- GE 60-64 años
- GE +65 años

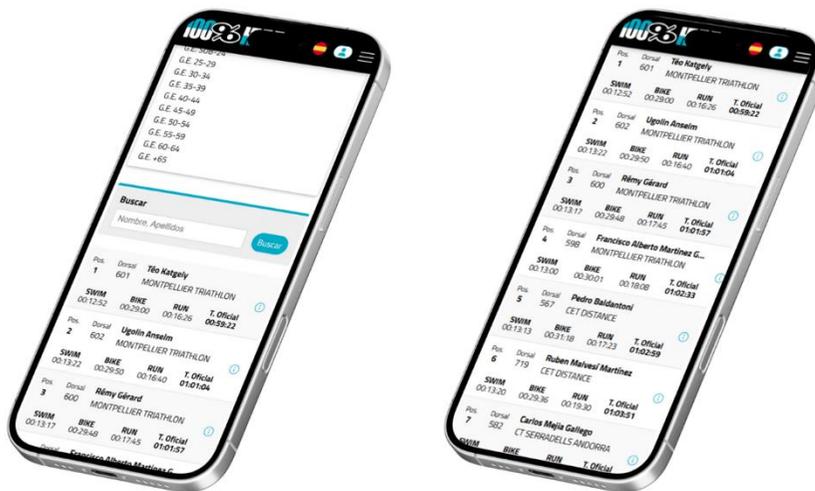
## GRUPOS DE EDAD FEMENINOS



- GE 16-24 años
- GE 25-29 años
- GE 30-34 años
- GE 35-39 años
- GE 40-44 años
- GE 45-49 años
- GE 50-54 años
- GE 55-59 años
- GE 60-64 años
- GE +65 años

# LOS RESULTADOS

Subimos los resultados **al momento** en nuestra página web, desde donde puedes consultar todas las clasificaciones y categorías.



En la página de resultados podrás filtrar hasta encontrar tu dorsal, ver los resultados de las distintas modalidades y categorías, consultar el podio así como acceder al histórico de resultados de la prueba.

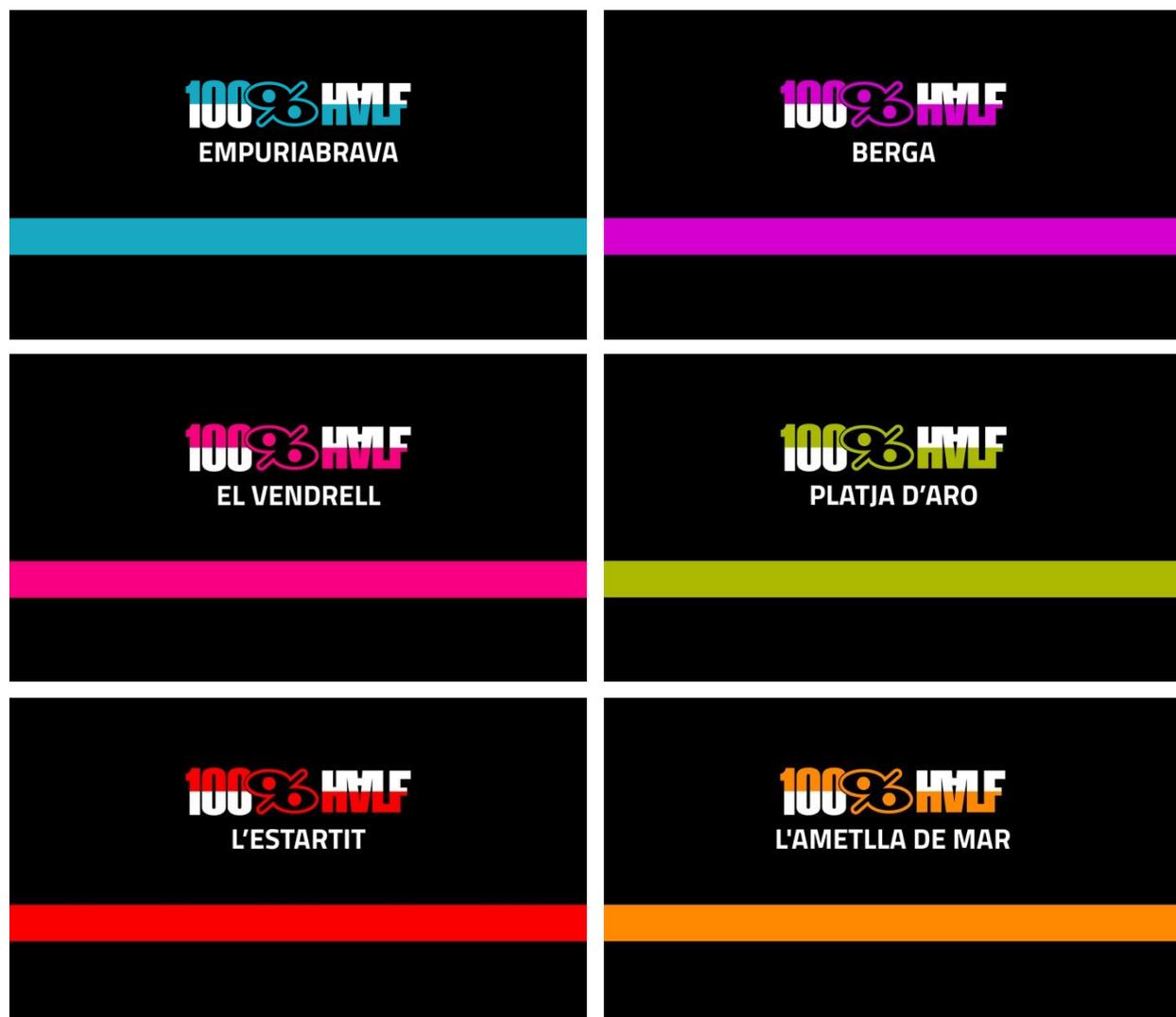


RESULTADOS

# TE ROBAMOS...

...un minuto para contarte que la liga de clubs OLYMPIC reparte **15.600€ en metálico** a los cinco mejores clubs masculinos y femeninos. ¡La emoción y la competición están servidas! Empuriabrava es la primera sede, la primera oportunidad del circuito, que culminará el 26 de octubre en L'Ametlla de Mar.

En el reglamento de la prueba encontrarás toda la información acerca del funcionamiento y puntuaciones.



¡Gracias por vivir el triatlón como nosotros!

## ¿HACEMOS UN TXOT'S?

Antes de tomar el viaje de vuelta y con la mochila repleta de recuerdos, llena el estómago en uno de los restaurantes de moda: ¡la **Sidrería Txot's**!



Situado a escasos metros de la llegada, en pleno Paseo Marítimo de Empuriabrava, Txot's es la típica **sidrería española** con buen producto i platos abundantes: desde tapas a montaditos pasando por platillos o sus famosas carnes a la piedra.

¡Vive la experiencia Txot's!



VER CARTA

# AGRADECIMIENTOS

Uno **muy especial para ti**: gracias por venir y por hacernos disfrutar con tu carrera.

Y también, a:

- Nuestros sponsors i partners
- Ajuntament de Castelló d'Empúries
- Ajuntament de Palau-Saverdera
- Policia Local de Castelló d'Empúries
- Mossos d'Esquadra, Unitat de Trànsit

Official sponsors



Official Timing



Organizer



Belonging to



