



RACE BRIEFING

(BRIEFING DE LA COURSE)

Bienvenue à Empuriabrava, Costa Brava !

SOMMAIRE

- Bienvenue
- Empuriabrava
- La course
- Programme
- Carte des lieux
- Préparatifs
- Parking
- Sentiers
- Arrivée
- Post-méta
- Les trophées
- Les résultats
- Remerciements

BIENVENUE

**Rien n'arrête 100x100 Half
Empuriabrava !**

Empuriabrava sera le lieu inaugural du 100x100 Half 2025, le circuit de triathlon à la mode, et l'un de nos lieux de prédilection après plus de 13 éditions.

Beaucoup de choses se sont passées depuis ! ...mais nous sommes toujours obsédés par ce sport et par l'idée de vous faire vivre la meilleure expérience de triathlon de votre vie.

Nous vous encourageons à vous donner à fond et nous vous attendons à la ligne d'arrivée avec notre plus beau sourire.

JORDI C
CEO 100% Moitié

ANDREA G
Directeur de course

EMPURIABRAVA

L'une des plus belles marinas du monde

Empuriabrava est un port de plaisance résidentiel situé dans la **baie de Roses**, au cœur du parc naturel des Aiguamolls de l'Empordà (zones humides de l'Empordà).



Avec plus **de 25 kilomètres de canaux** navigables, l'aménagement a été construit en 1975, et grâce à son attractivité et à son offre, il est devenu un véritable port de plaisance à valeur culturelle, gastronomique et sportive.



QUOI VISITER

LA COURSE

PROGRAMME

Samedi 24 mai : compétition olympique

Dimanche 25 mai : compétitions de demi-fond, d'aquabike, de course courte, de sprint et de relais.

DISTANCES EN COMPÉTITION

HALF	nager 1,9k		vélo 90k		courir 21k
AQUABIKE	nager 1,9k		vélo 90k		
OLYMPIQUE*	nager 1,5k		vélo 40k		courir 10k
COURT	nager 750m		vélo 60k		courir 10k
SPRINT	nager 750m		vélo 20k		courir 5k
VEILLE	nager 1,9m		vélo 90k		courir 21k

**Les scores de la ligue des clubs*

PROGRAMME

SAMEDI 24 MAI

14:30

14:30 - 17:00h

Dossards et sac
de course
Olympic
Appartements
Comte d'Empúries

14:30 - 17:00h

Boîtes
d'**enregistrement**
olympiques
Promenade

16:00

17:00

17:00
21:00h

18:00

17:30h : DEPART OLYMPIQUE

18:00 - 19:45h

Dossards et sac de course Half/Sprint
Appartements Comte d'Empúries

19:00

20:00

19:45h

Remise des
trophées
olympiques
Promenade

20:00 - 21:30

Boîtes de **sortie**
olympiques

21:00

21:30h
Clôture de
l'OLYMPIC

22:00

21:30 - 22:00h

Boîtes d'**enregistrement**
Half/Sprint
Promenade

Service de **vestiaire**
Promenade

PROGRAMME

DIMANCHE 25 MAI

06:00	06:00 - 07:15h Dossards et sac de HALF Appartements Comte d'Empúries	06:00 - 07:15h Boîtes d' enregistrement HALF Promenade	06:00 14:45h
07:00			Service de vestiaire Promenade
07:30	07:30h : DÉPART COURT		
08:00	07:45h : DÉPART ET RELAIS HALF & L'AQUABIKE		
09:00	08:00 - 10:00h Dossards et sac de course Sprint Appartements Comte d'Empúries		
10:00			
12:00	11:30-12:15h Boîtes d' enregistrement Sprint Promenade		
13:00	12:30h : DEPART DU SPRINT		
14:00	13:30h Remise des trophées Promenade		
15:00	14:00 - 16:00h Boîtes de sortie Sprint	13:40 - 16:00h Boîtes de sortie Half	
16:00	16:00h Clôture de la course		

CARTE DES LIEUX

Voici une carte avec les principaux emplacements des services et segments pour triathlètes.



-  Segment natation
 -  Segment cycliste
 -  Segment de carrière
 -  Transitions
 -  Localisation des sites
 -  Parking

PRÉPARATIONS

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

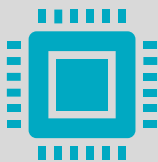


Cap : nous vous le livrons



113

Numéro de dossard : nous vous remettrons le numéro de dossard ainsi que les autocollants que vous devrez utiliser pour identifier votre vélo et votre casque. Vous devrez le porter de manière visible pendant les sections de cyclisme et de course à pied.



Puce : vous la trouverez le jour de la compétition dans la boîte que vous aurez à l'intérieur de la boîte. La puce est munie d'un porte-puce en néoprène que vous devrez mettre à votre cheville pour la natation.



Sac à dos (avec votre équipement) : vous devez le déposer dans le vestiaire de la zone de dépôt des dossards.



Accès au box : avec un vélo identifié, un numéro de dossard visible et un casque avec des autocollants.



Collecte du matériel : dans le créneau horaire indiqué dans le programme, vous aurez accès à la boîte pour collecter tout votre matériel.



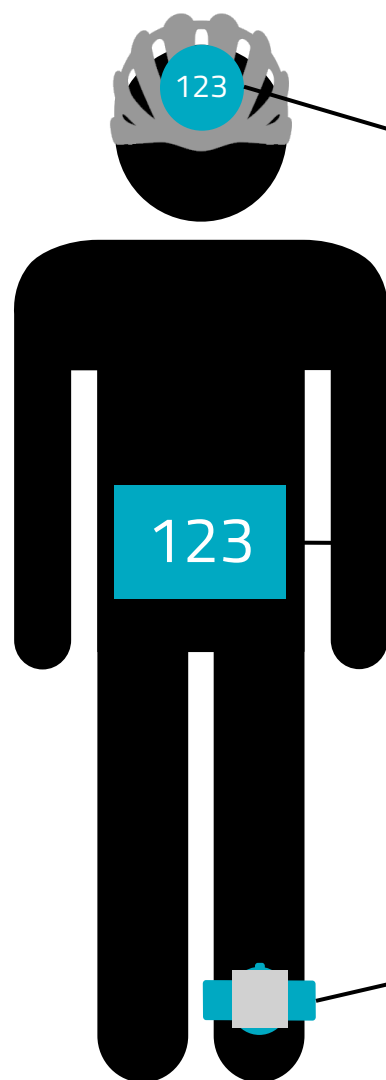
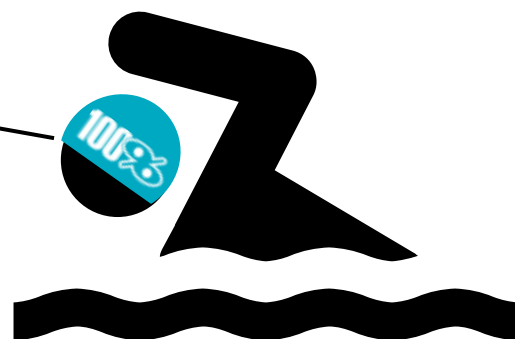
Trophées : ne partez pas sans avoir vérifié les résultats sur le site web, sinon nous ne vous remettrons pas le trophée. Les résultats sont instantanés.

PRÉPARATIONS

LES AUTOCOLLANTS

Nous vous remettrons votre numéro de dossard ainsi que des **autocollants** à apposer sur différentes parties de votre vélo, de votre casque et de votre équipement.

CAPS DE BAIGNADE : il est obligatoire d'utiliser le bonnet fourni par l'organisation.



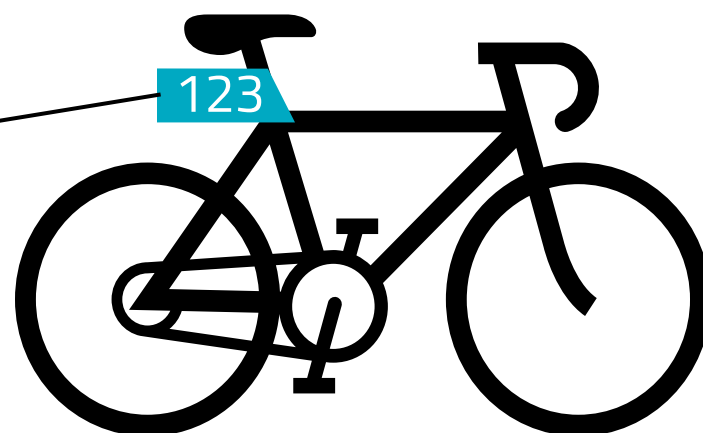
HELMET : fixé à l'avant et sur le côté gauche du casque

DORSAL :

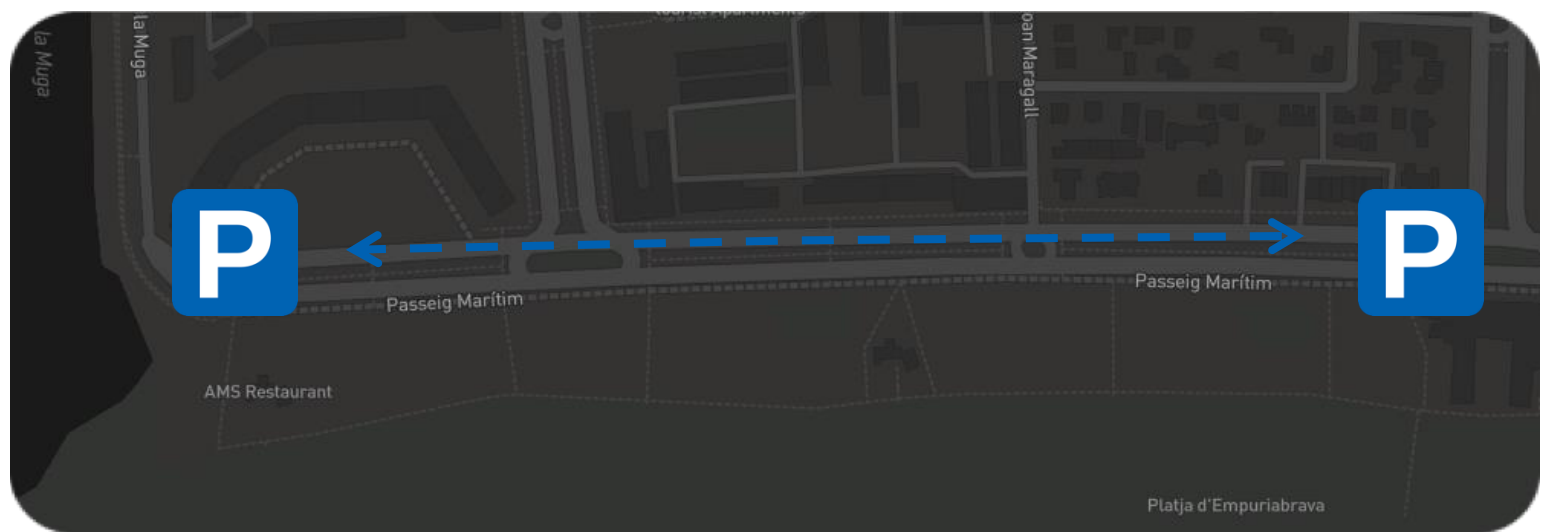
- En **natation**, vous n'en avez pas besoin, vous avez déjà la puce.
- Sur le **vélo**, il doit être porté sur le dos (obligatoire).
- Dans la **course à pied**, vous devez le porter à l'avant (obligatoire).

CHIP : doit être porté à la cheville pendant toute la durée de la course (en natation, à l'extérieur de la combinaison).

VÉLO : doit être fixé à la selle.



PARKING



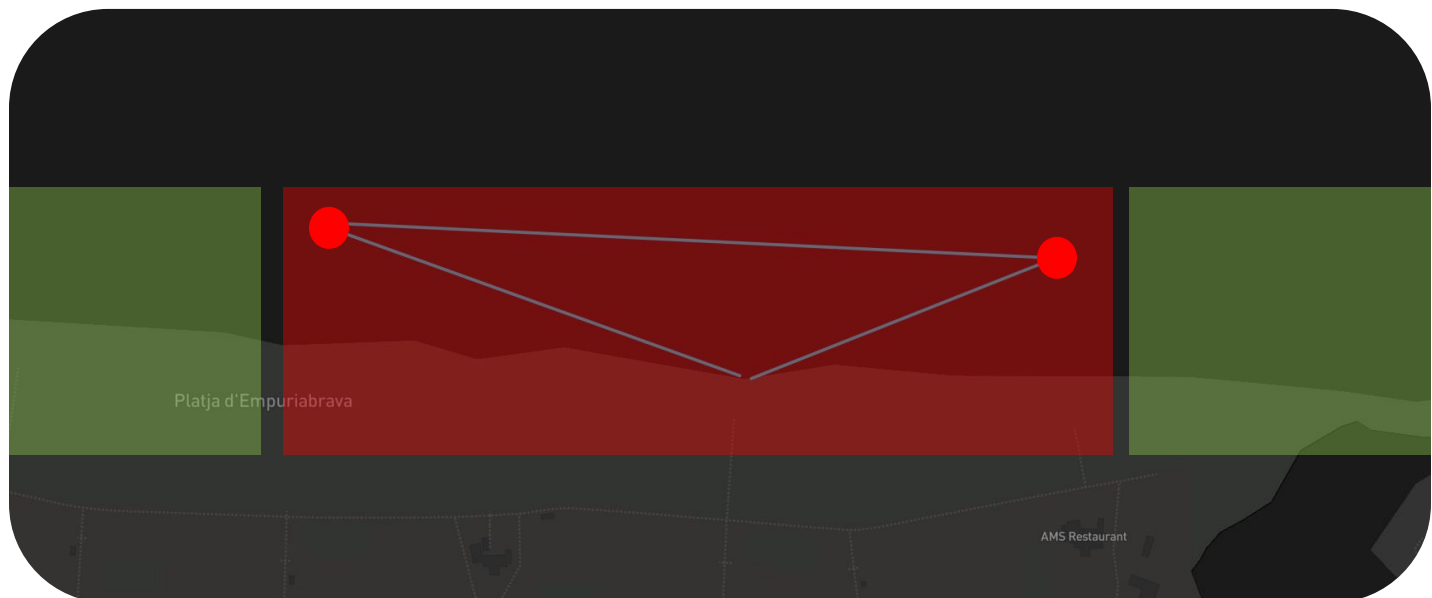
Le stationnement se fera dans le parking situé le long du **PROMENADE MARITIME**. L'un des deux sens de circulation sera fermé à la circulation pour l'événement sportif.

L'autre sens, ouvert à la circulation, est la zone où le stationnement est autorisé.



LOCATION

CHAUFFAGE



Pour des raisons de sécurité, aucun **échauffement** n'est autorisé à l'intérieur de l'aire de compétition.



Les participants qui souhaitent s'échauffer doivent le faire en dehors de l'aire de compétition délimitée, sur les **côtés** marqués en vert ci-dessus.

RONDES

SEGMENT NATATION

HALF / AQUABIKE / RELAIS

Dimanche 25 mai



Distance de retour : 950 m

Nombre de tours à effectuer : 2

Distance totale du segment de natation : 1,9 km

Temps de coupe

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

Instructions

Circuit balisé et sortie conventionnelle avec signal acoustique. Virages toujours à gauche, en laissant les bouées à gauche. Parcours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ne pas effectuer complètement le parcours balisé : DQ*. Dépassement du temps limite : DNF*.



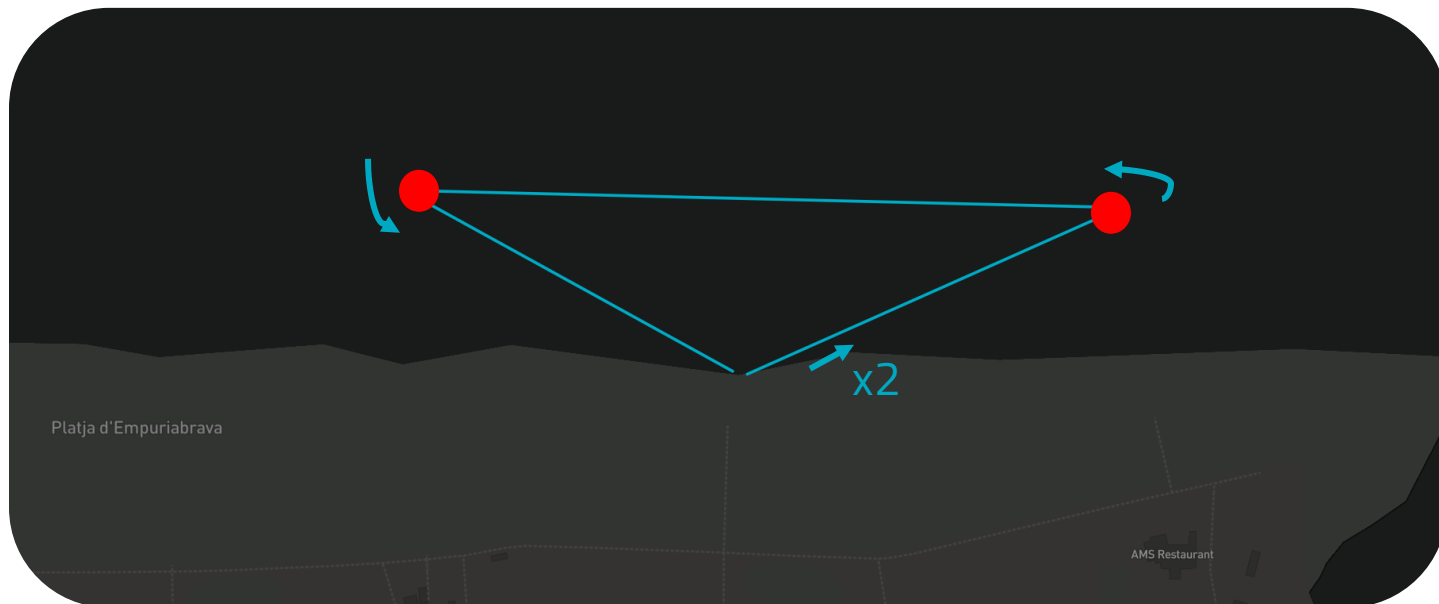
L'utilisation du néoprène **est OBLIGATOIRE** dans les eaux inférieures à 16°C.

RECORRIDOS

SEGMENT NATATION

OLYMPIQUE

Samedi 24 mai



Distance de retour : 750 m

Nombre de tours à effectuer : 2

Distance totale du segment de natation : 1,5 km

Temps de coupe

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

Instructions

Circuit balisé et sortie conventionnelle avec signal acoustique. Virages toujours à gauche, en laissant les bouées à gauche. Parcours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ne pas effectuer complètement le parcours balisé : DQ*. Dépassement du temps limite : DNF*.



L'utilisation du néoprène **est OBLIGATOIRE** dans les eaux inférieures à 16°C.

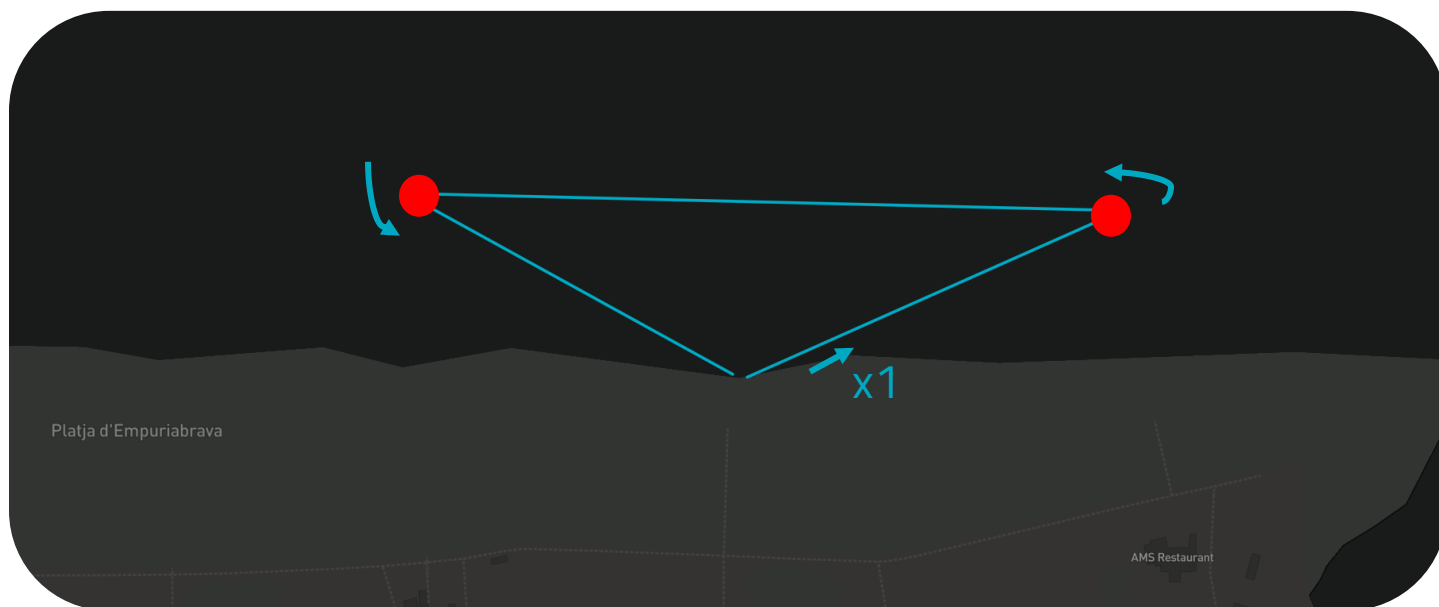
*DQ : Disqualification *DNF : Non terminé

RONDES

SEGMENT NATATION

SPRINT / COURT

Dimanche 25 mai



Distance de retour : 750 m

Nombre de tours à effectuer : 1

Distance totale du segment de natation : 750 m

Temps de coupe

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

Instructions

Circuit balisé et sortie conventionnelle avec signal acoustique. Virages toujours à gauche, en laissant les bouées à gauche. Parcours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ne pas effectuer complètement le parcours balisé : DQ*. Dépassement du temps limite : DNF*.

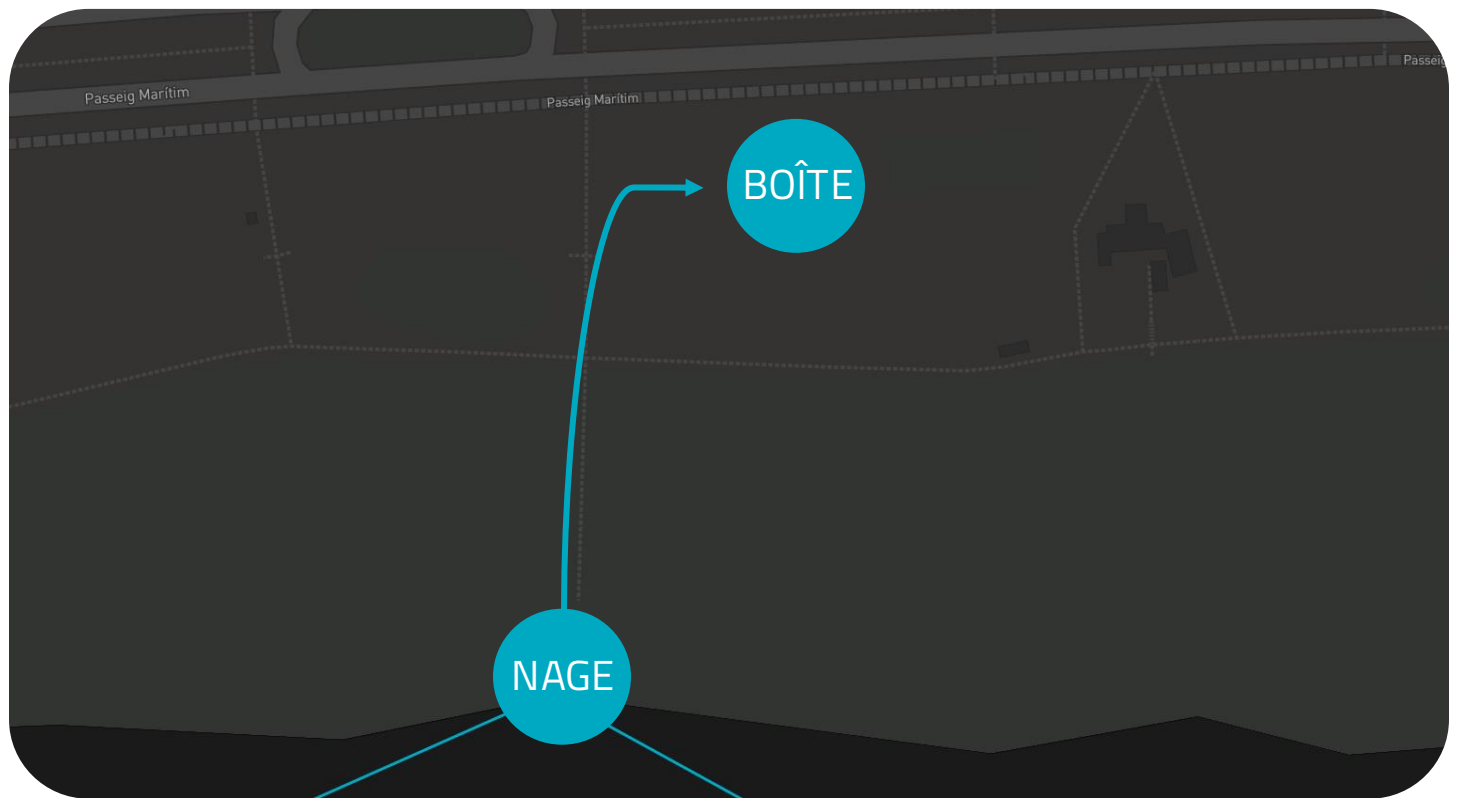


L'utilisation du néoprène **est OBLIGATOIRE** dans les eaux inférieures à 16°C.

*DQ : Disqualification *DNF : Non terminé

RONDES

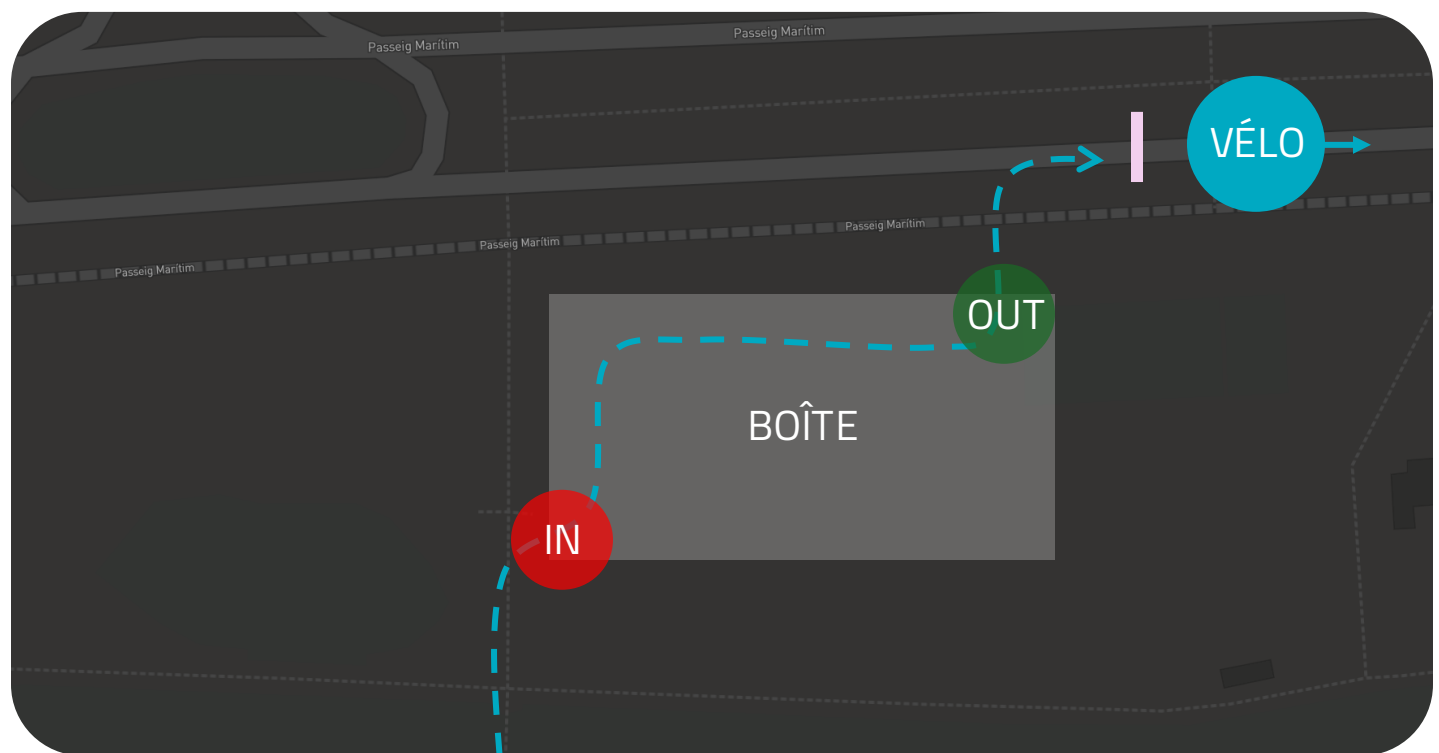
TRANSITION T1 (NATATION → VÉLO)



La distance entre la nage et la boîte est de 100 mètres.

RONDES

BOÎTE DE CIRCULATION INTERNE



La distance entre la nage et la boîte est de 100 mètres.

L'entrée dans la boîte se fait à une extrémité et la **sortie** à l'autre extrémité pour compenser les distances.



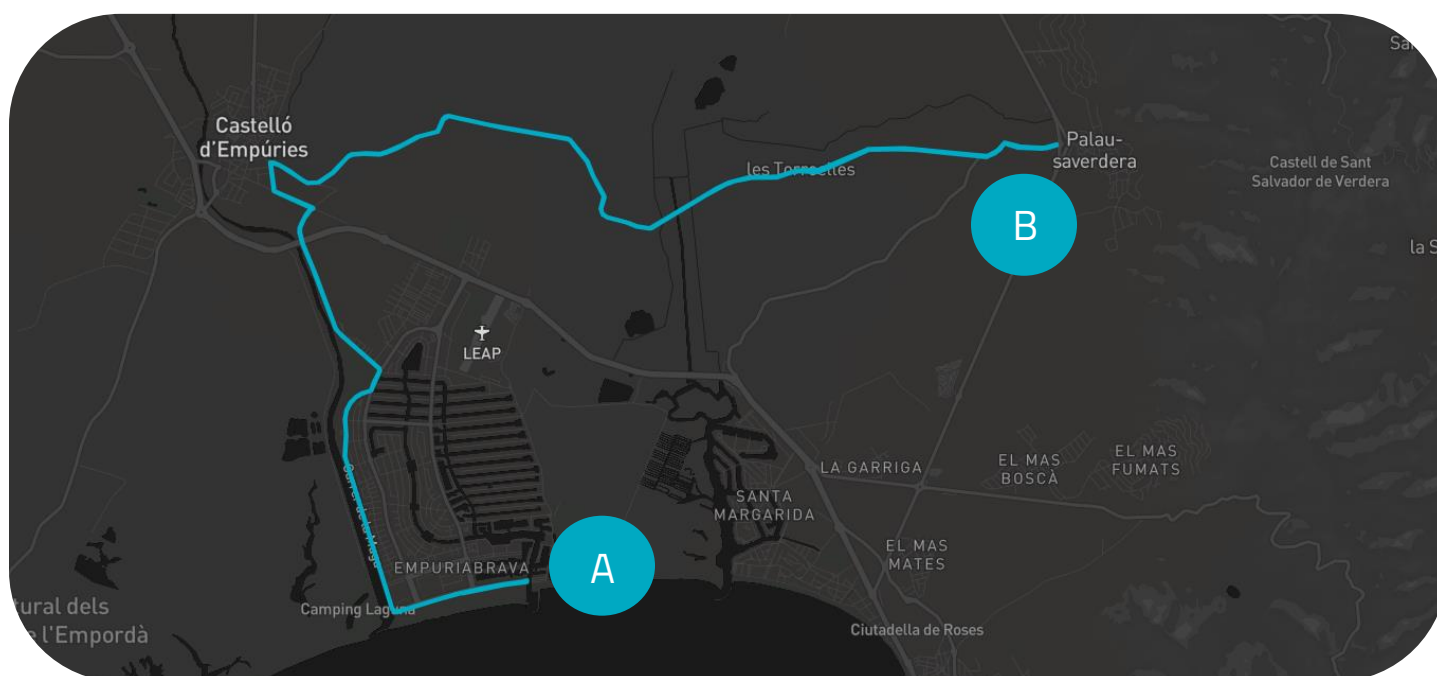
Vous ne pouvez pas enfourcher votre vélo avant d'avoir franchi **la ligne de montage**, qui se trouve à l'extérieur de la boîte, juste avant le début du segment cycliste.

RECORRIDOS

SEGMENT DU CYCLISME

HALF / AQUABIKE / RELAIS

Dimanche 25 mai



Distance aller-retour : 30 km

Nombre de tours à effectuer : 3

Distance totale du segment cycliste : 90 km

Temps de coupe

- **MOITIE** : 03:30:00 (rythme 26km/h)
- **AQUABIKE** : 03:30:00 (rythme 26km/h)
- **RELAIS** : 03:30:00 (rythme 26km/h)

Instructions

Circuit fermé à la circulation pendant trois tours complets. Deux virages à 180°, (A) et (B). Conduite sur le côté droit de la chaussée. Non-respect du parcours balisé : DQ. Dépassement du temps limite : DNF.



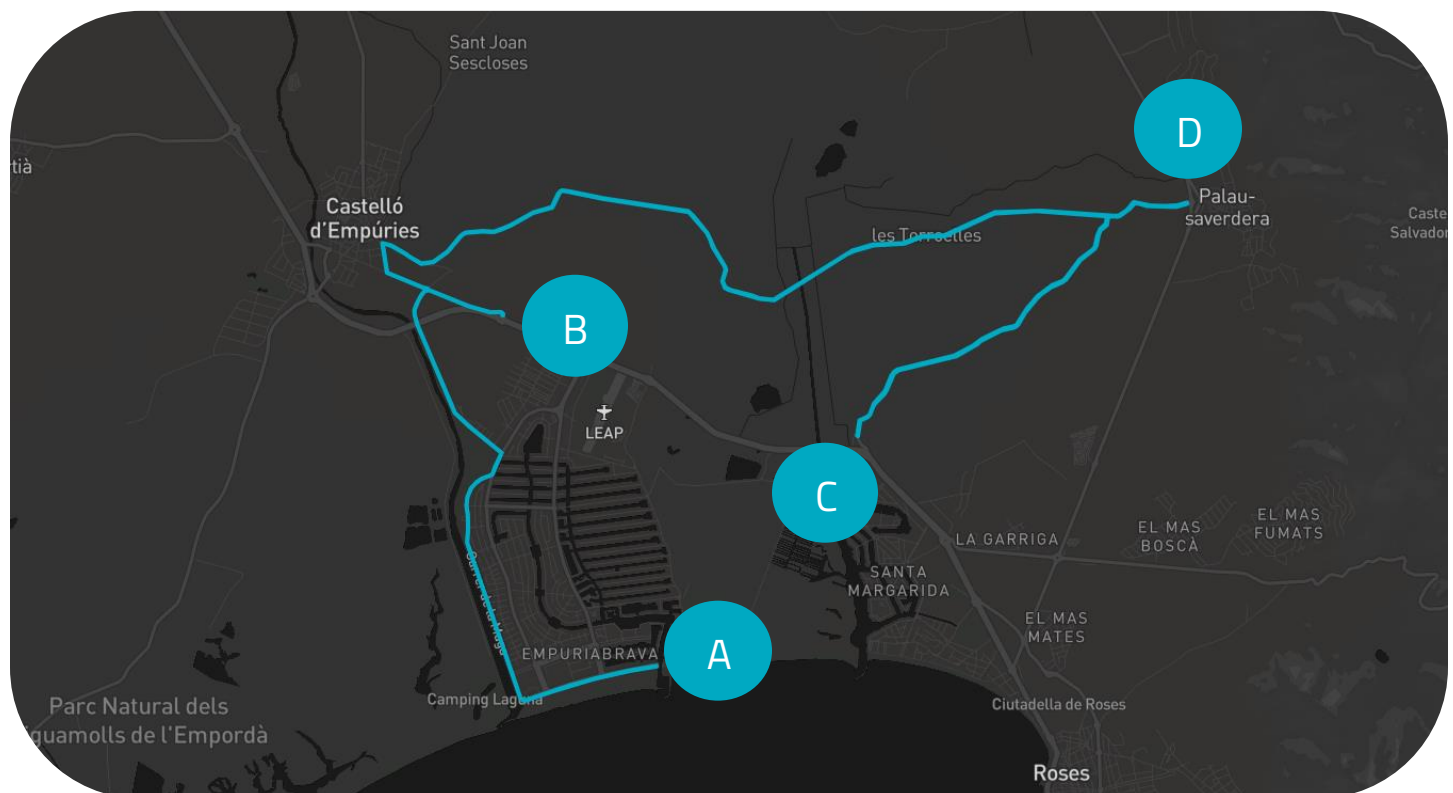
Informations sur les **points de ravitaillement** à la page 22

RONDES

SEGMENT DU CYCLISME

OLYMPIQUE

Samedi 24 mai



Distance aller-retour : 40 km

Nombre de tours à effectuer : 1

Distance totale du segment cycliste : 40 km

Temps de coupe

- **OLYMPIQUE : 01:30:00** (rythme 26km/h)

Instructions

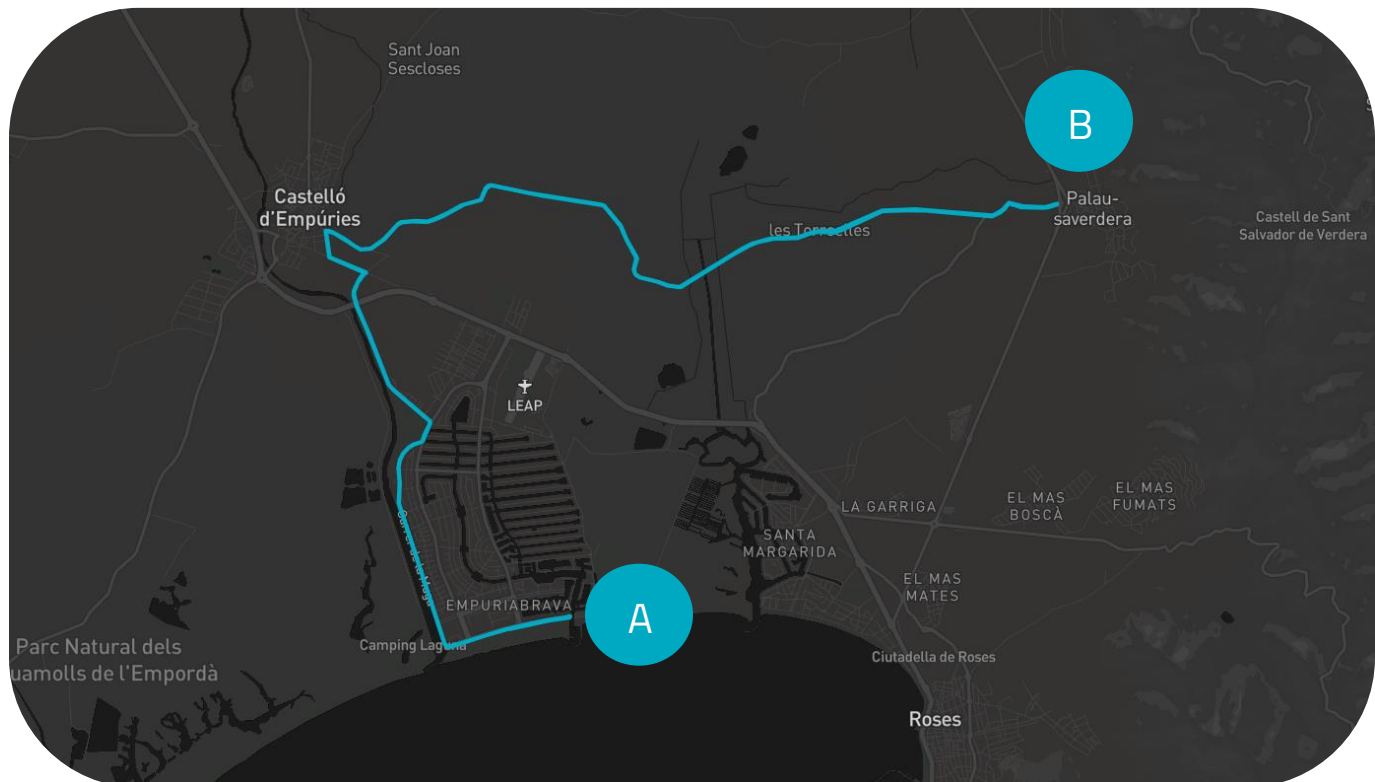
Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 40 km. Quatre virages à 180°, (A), (B), (C) et (D). Circulation sur le côté droit de la chaussée. Non-respect de l'itinéraire balisé : DQ. Dépassement du temps limite : DNF.

RONDES

SEGMENT DU CYCLISME

SHORT

Dimanche 25 mai



Distance aller-retour : 30 km

Nombre de tours à effectuer : 2

Distance totale du segment cycliste : 60 km

Temps de coupe

- **COURT** : 02:15:00 (rythme 26km/h)

Instructions

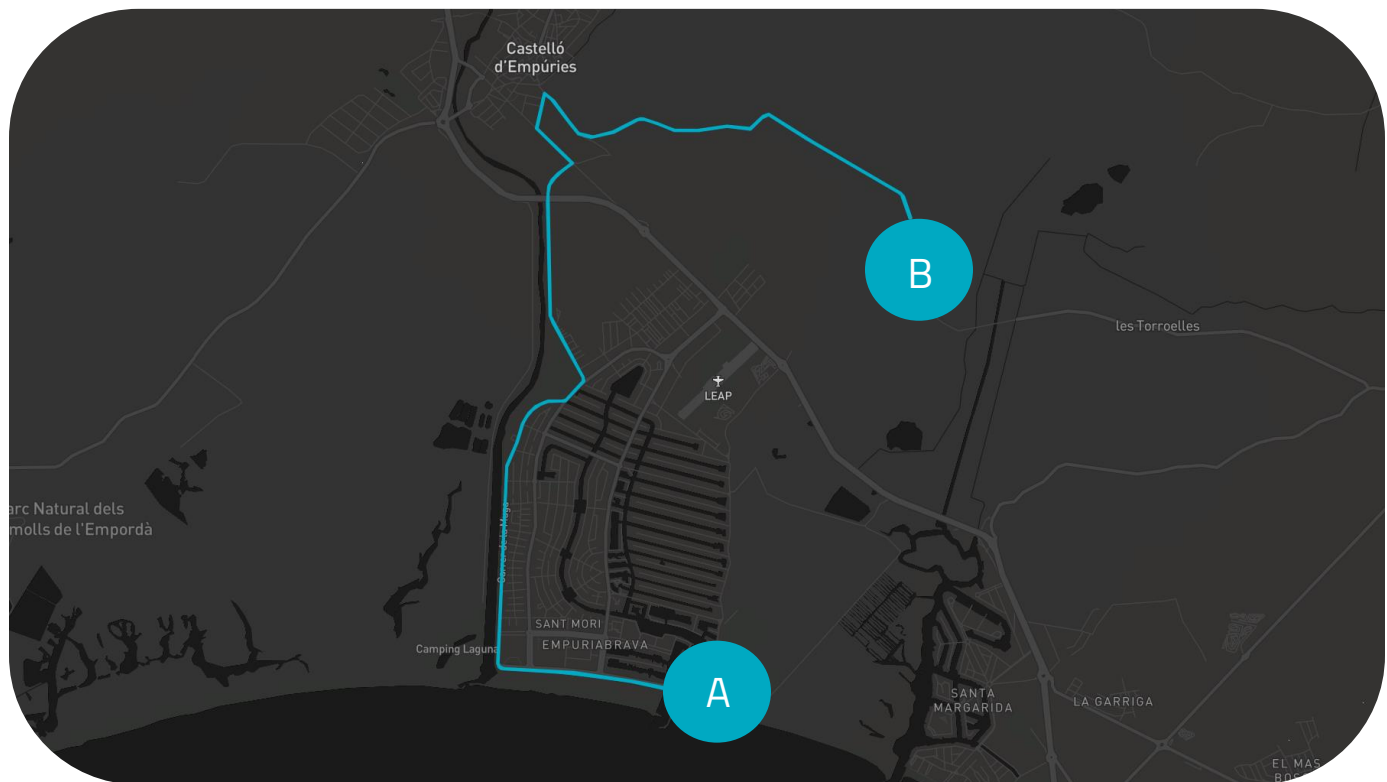
Circuit fermé à la circulation pendant deux tours complets. Deux virages à 180°, (A) et (B). Conduite sur le côté droit de la chaussée. Non-respect du parcours balisé : DQ. Dépassement du temps limite : DNF.

RECORRIDOS

SEGMENT DU CYCLISME

SPRINT

Dimanche 25 mai



Distance aller-retour : 20 km

Nombre de tours à effectuer : 1

Distance totale du segment cycliste : 20 km

Temps de coupe

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

Instructions

Circuit fermé à la circulation d'une longueur de 20 km. Deux virages à 180°, (A) et (B). Circulation sur le côté droit de la chaussée. Non-respect du parcours balisé : DQ. Dépassement du temps limite : DNF.

RONDES

SEGMENT DU CYCLISME RÉFRIGÉRATIONS

Exclusivement pour les participants au [Half](#), à l'[Aquabike](#) et au [Relais](#).



Le point de ravitaillement est situé au point 1.
Le point de ravitaillement est passé 3 fois sur la distance du [Half](#) et de l'[Aquabike](#).

Produit du provisionnement



LIQUIDE :

- Bouteille avec isotonique *Sport Iso Nutrisport*
- Eau en bouteille



SOLIDE :

- *Nutrisport Hgel Gel*

RONDES

PISTES DE CYCLISME

Les fichiers de course ("tracks") au format .GPX sont disponibles pour toutes les distances sur le site web.

HALF / AQUABIKE / RELAIS

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

OLYMPIQUE

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

RONDES

PISTES DE CYCLISME

Les fichiers de course ("tracks") au format .GPX sont disponibles pour toutes les distances sur le site 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

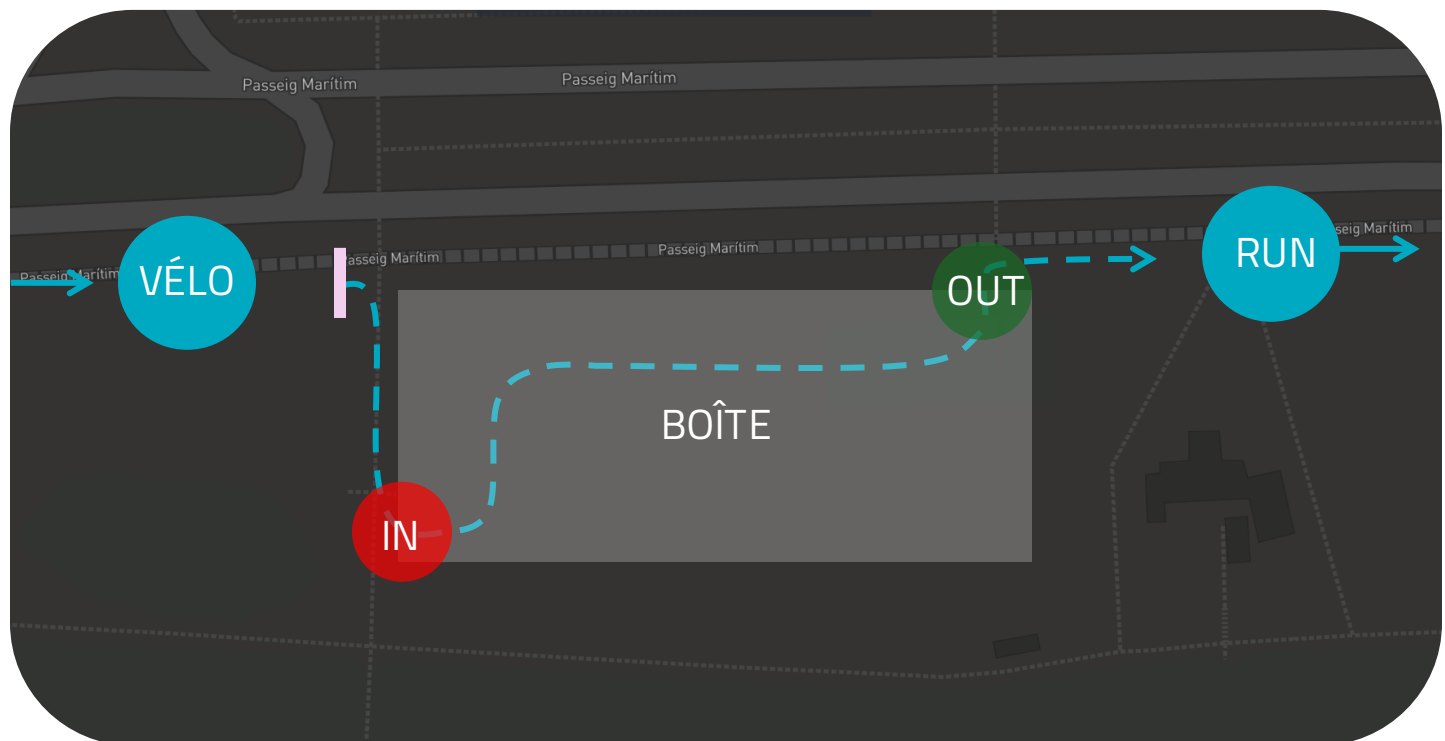
 1 Vuelta

 1/5 Dificultad

 Descargar Track

RONDES

TRANSITION T2 (VÉLO → COURSE)



Contrôle du temps à l'entrée des stands



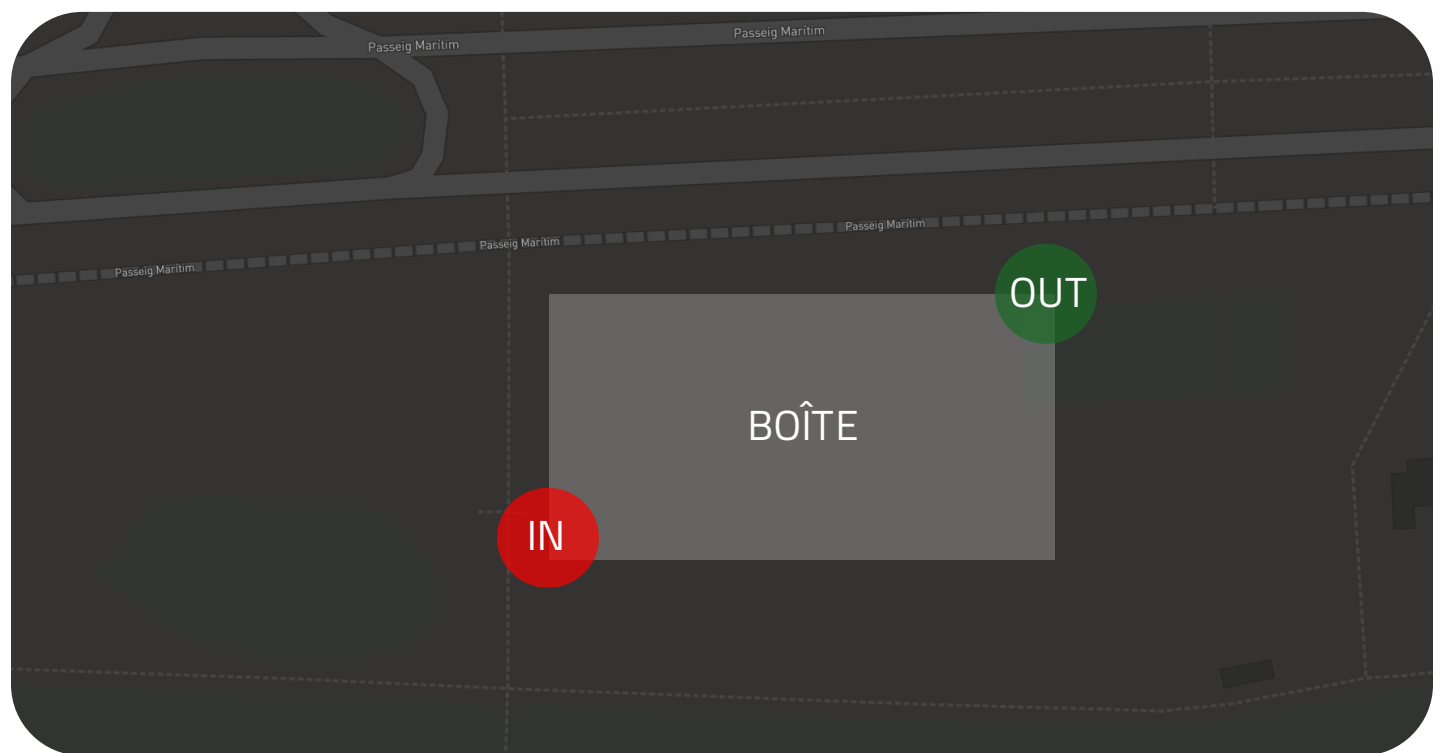
L'entrée dans le box se fait en descendant du vélo à la **ligne de descente**.

Qu'en est-il des participants à l'Aquabike ?

L'Aquabike se termine au moment de l'**entrée du T2** (heure officielle). Le participant laisse son matériel dans la boîte et se rend à la ligne d'arrivée pour récupérer sa médaille (en entrant par l'arche d'arrivée comme le reste des participants).

RONDES

BOÎTE DE CIRCULATION INTERNE



L'entrée dans la boîte se fait à une extrémité et la sortie à l'autre extrémité pour compenser les distances.

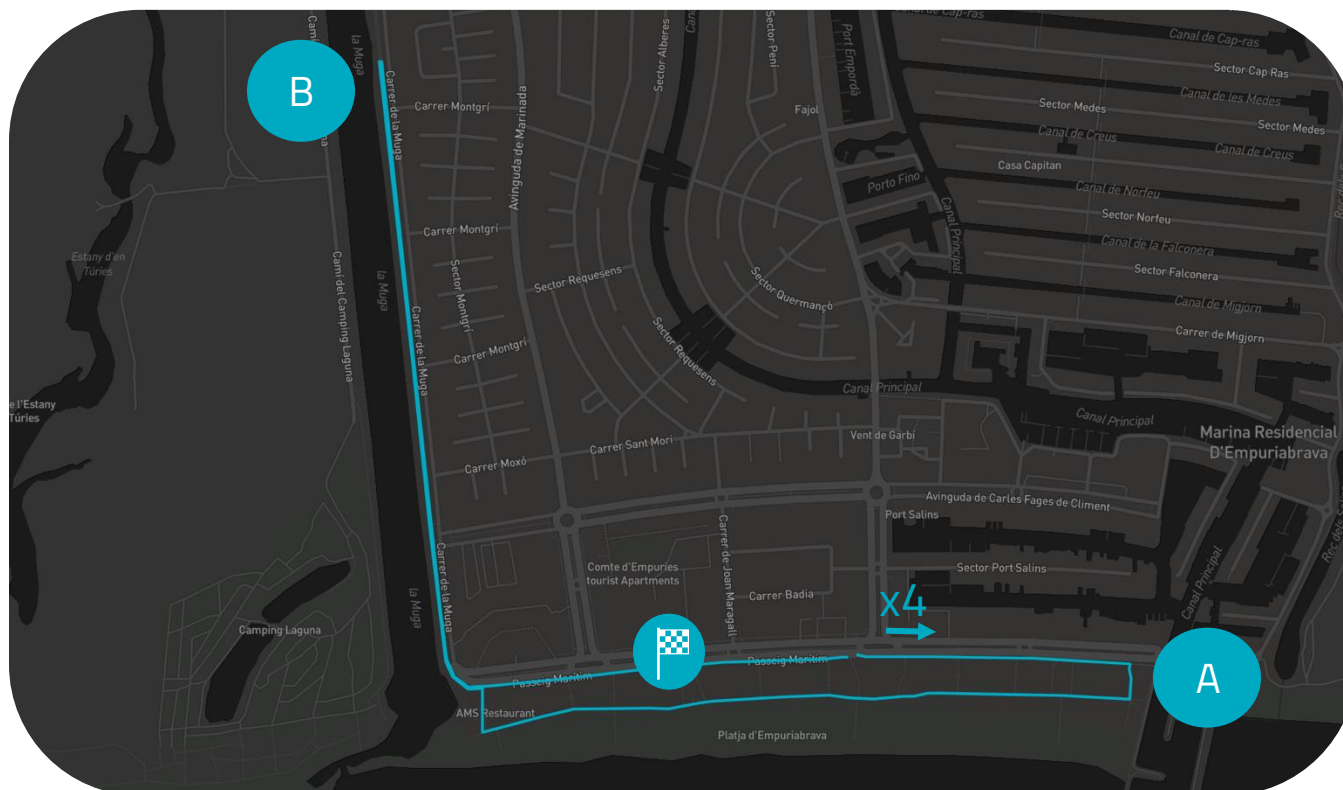
Roulez **TOUJOURS** dans la même direction.

RECORRIDOS

SEGMENT RACE

HALF / RELAIS

Dimanche 25 mai



Distance aller-retour : 5,25 km

Nombre de tours à effectuer : 4

Distance totale du segment de course : 21 km

Temps de coupe

- **MOITIÉ** : 02:30:00 (rythme 07:00min/km)
- **RELAIS** : 02:30:00 (rythme 07:00min/km)

Instructions

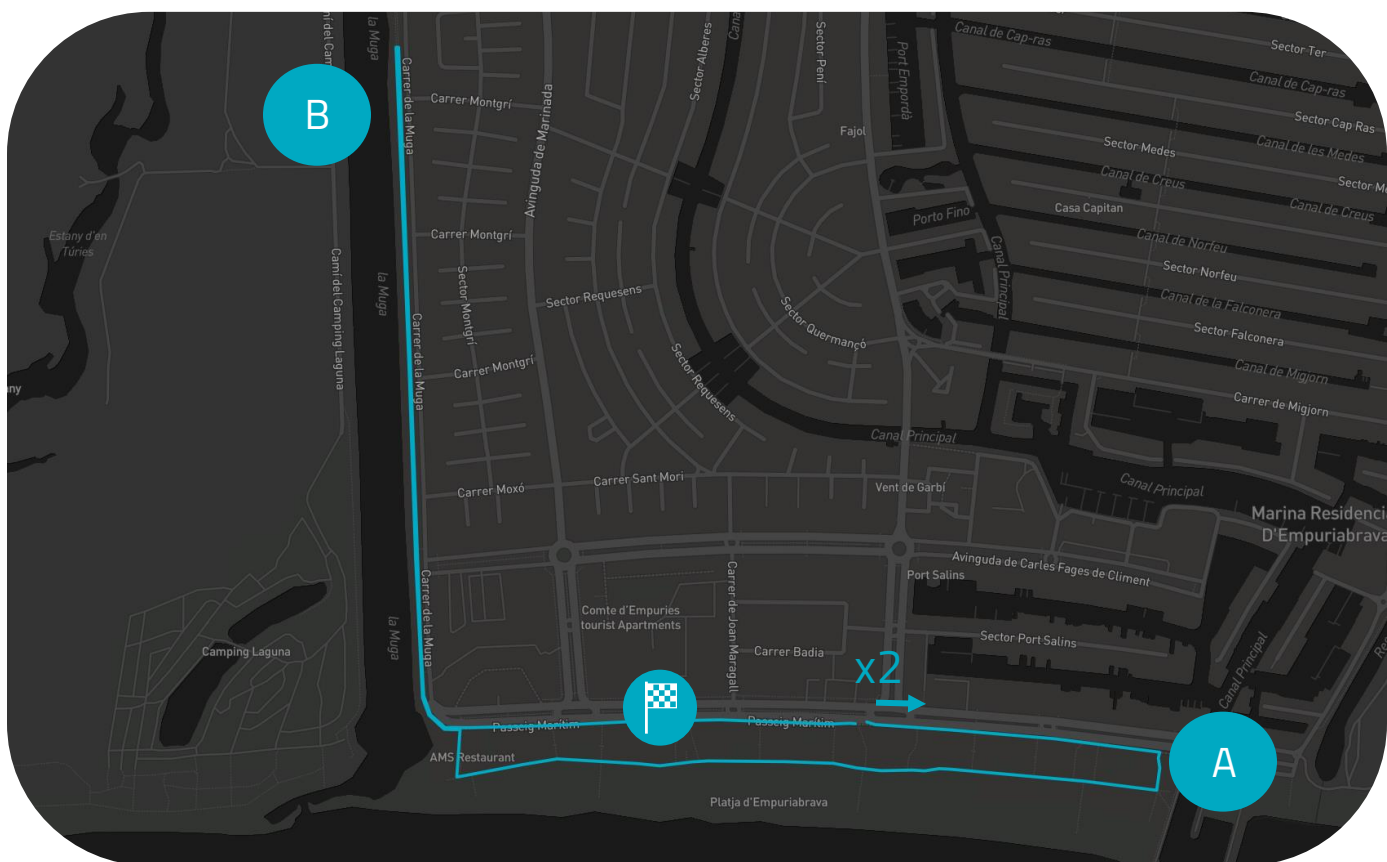
Circuit fermé à la circulation pendant quatre tours complets et balisé par des cônes (sens de départ et d'arrivée). Il faut TOUJOURS courir sur le côté gauche du parcours (dans le sens inverse). Deux virages à 180°, points (A) et (B). Non-respect de l'intégralité du parcours : DQ, et dépassement du temps limite : DNF.

RECORRIDOS

SEGMENT RACE

OLYMPIQUE - Samedi 24 mai

SHORT - Dimanche 25 mai



Distance aller-retour : 5 km

Nombre de tours à effectuer : 2

Distance totale du segment de course : 10 km

Temps de coupe

- **OLYMPIQUE** : 01:10:00 (rythme 07:00min/km)
- **COURT** : 01:15:00 (rythme 07:00min/km)

Instructions

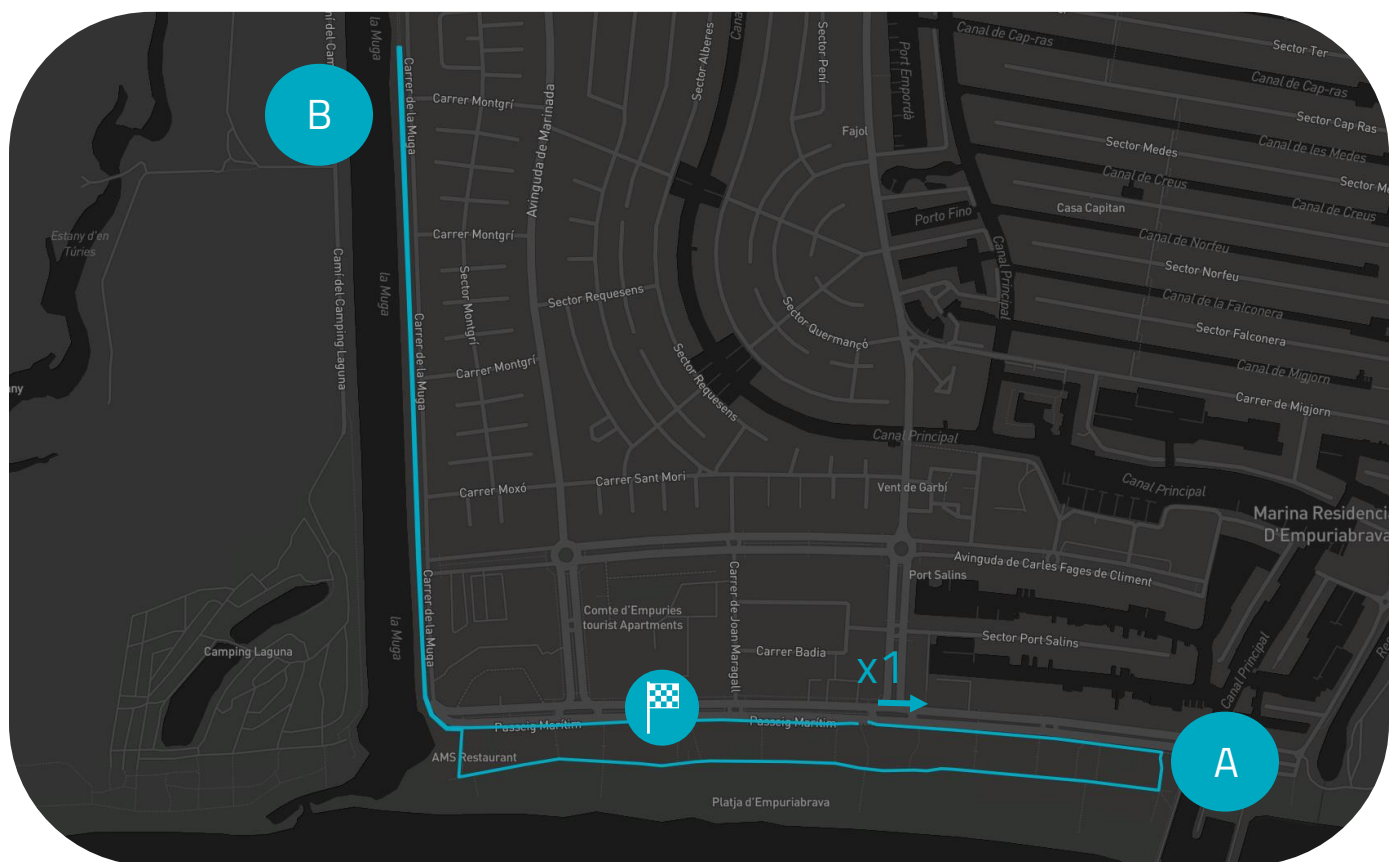
Circuit fermé à la circulation avec deux tours et balisé par des cônes (sens de départ et d'arrivée). Circulation TOUJOURS sur le côté gauche du parcours (dans le sens inverse). Deux virages à 180°, points (A) et (B). Non-respect de l'intégralité du parcours : DQ, et dépassement du temps limite : DNF.

RECORRIDOS

SEGMENT RACE

SPRINT

Dimanche 25 mai



Distance aller-retour : 5 km

Nombre de tours à effectuer : 1

Distance totale du segment de course : 5 km

Temps de coupe

- **SPRINT** : 00:35:00 (07:00 min/km)

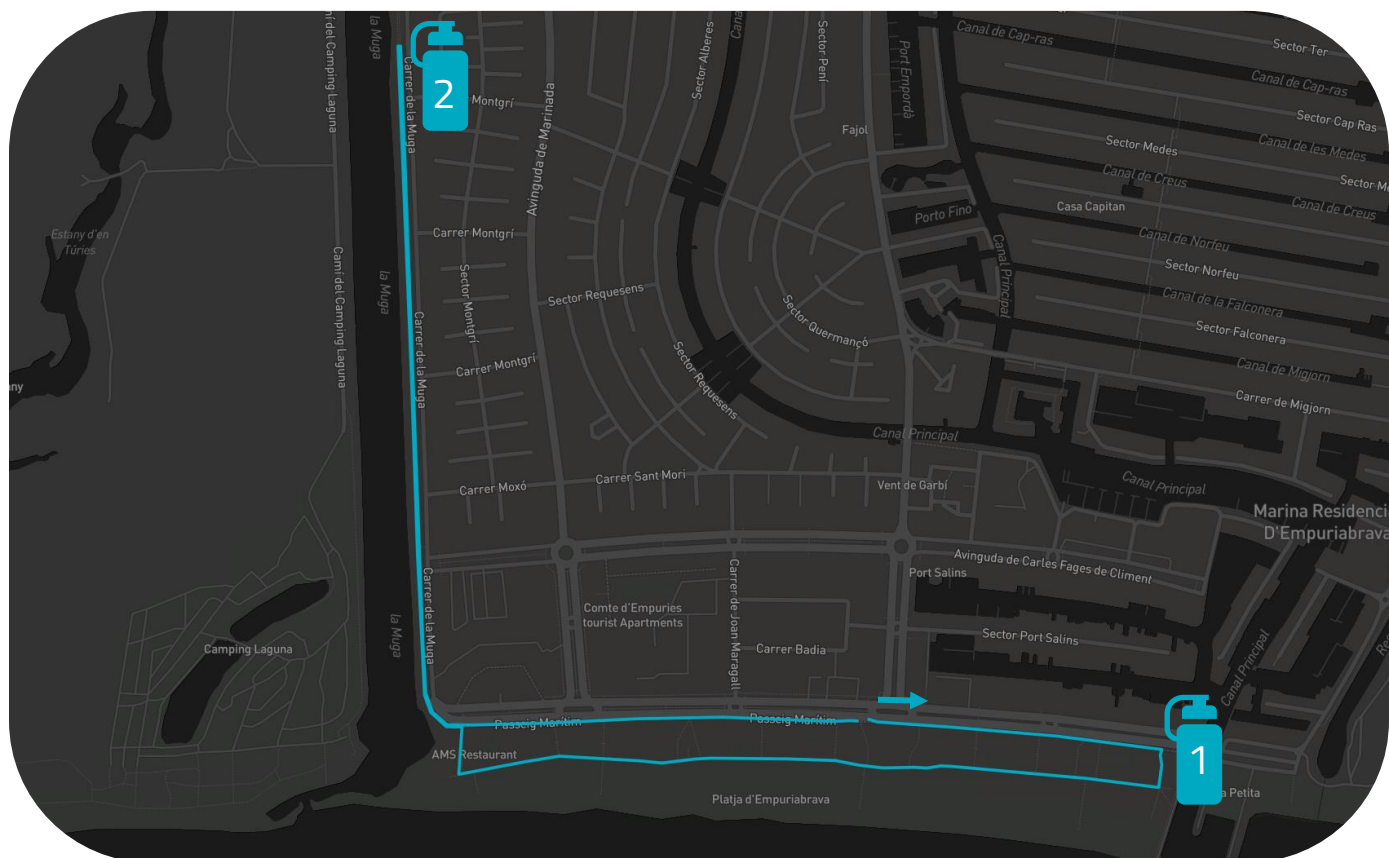
Instructions

Le circuit est fermé à la circulation avec un seul tour et marqué par des cônes (départ et arrivée dans les deux sens). La circulation se fait TOUJOURS sur le côté gauche du parcours (dans le sens inverse). Deux virages à 180°, points (A) et (B). Non-respect de la totalité du parcours : DQ, et dépassement du temps limite : DNF.

RECORRIDOS

SEGMENT RACE

RÉFRIGÉRATIONS



Les postes de ravitaillement sont situés aux **points 1 et 2**.

Les points de ravitaillement sont passés 8 fois sur la **Half** et le **Relais**, 4 fois sur la distance **Olympique** et **Short**, et 2 fois sur la distance de **Sprint**.

Produit du provisionnement



LIQUIDE :

- De l'eau dans un verre
- Powerade/Aquarius Isotonic



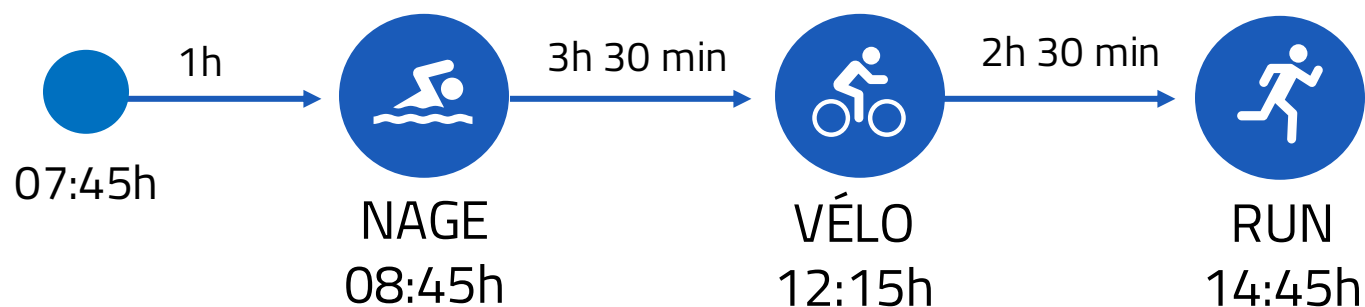
SOLIDE :

- Fruits
- *Nutrisport Hgel Gel*

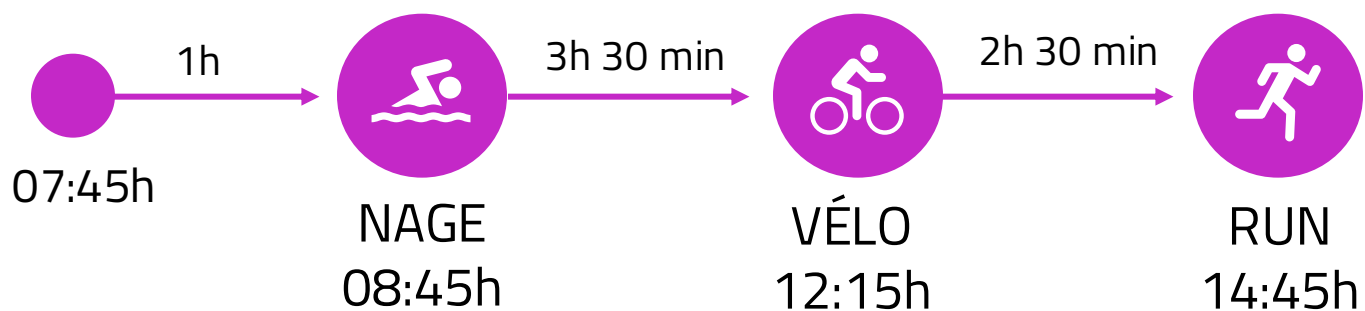
RONDES

TEMPS DE COUPE

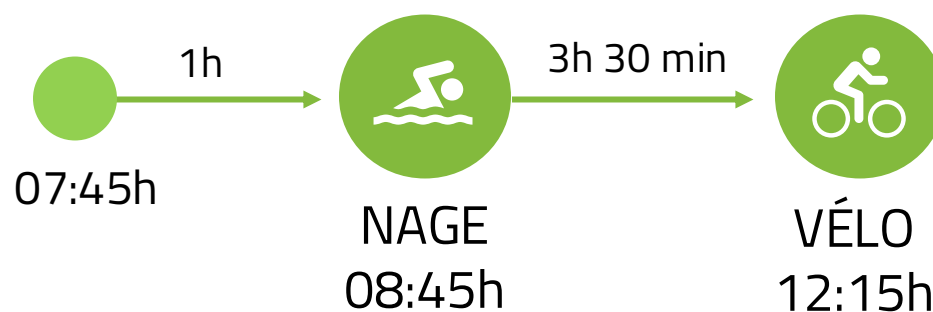
HALF



RELAIS



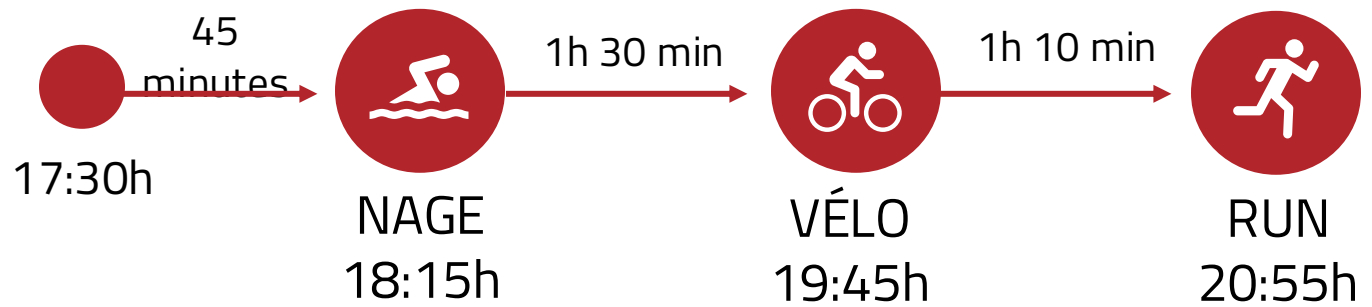
AQUABIKE



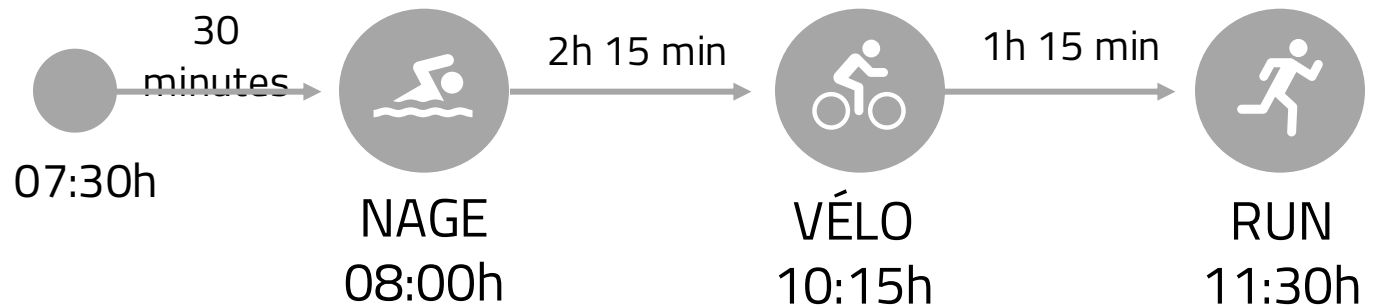
RONDES

TEMPS DE COUPE

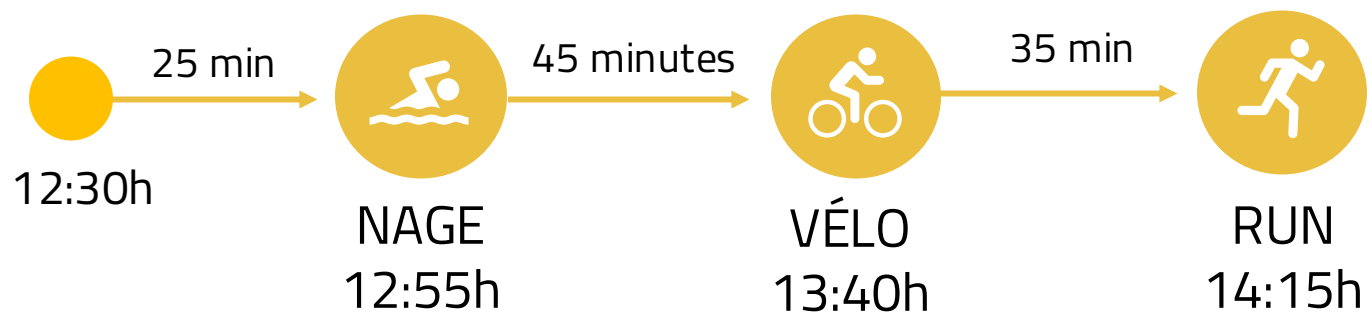
OLYMPIQUE



COURT

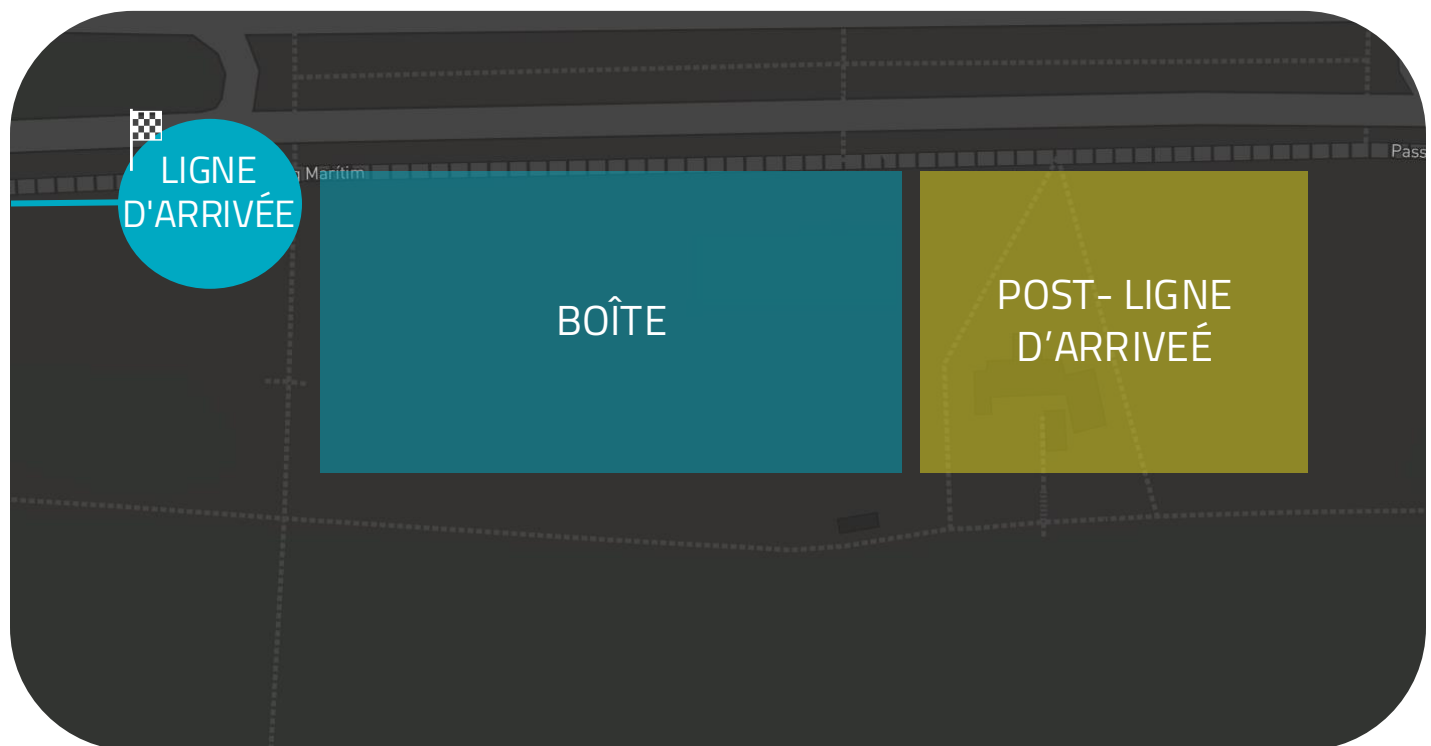


SPRINT



L'ARRIVÉE

ACCÈS AU LIGNE D'ARRIVEÉ ET À L'APRÈS- LIGNE D'ARRIVEÉ



Une fois les tours du segment RUN terminés, le triathlète franchit la **ligne d'arrivée** et se rend dans la zone de récupération (post-finish), où se déroule également la cérémonie de remise des trophées.



N'OUBLIEZ PAS que les trophées ne seront pas remis après la cérémonie de remise des prix. Vérifiez votre **résultat** sur le lien suivant : <https://100x100half.com/es/clasificaciones/em-puriabrava>

Instructions pour l'Aquabike

Les participants à l'Aquabike terminent la course en entrant dans le T2 (Box IN), d'où ils peuvent se rendre à la ligne d'arrivée pour récupérer leur médaille et se rendre à l'après-arrivée.

DERRIÈRE LA LIGNE D'ARRIVÉE

Une fois la ligne d'arrivée franchie, il ne reste plus qu'à **profiter de l'instant présent**.

Vous aurez tout donné, c'est pourquoi notre équipe vous aura préparé un dernier espace de ravitaillement avec boissons et nourriture pour reprendre des forces, ainsi qu'un *paddock* entier avec service de massage, vestiaire, WC...

Quand puis-je récupérer le matériel dans la boîte ?

Lors de l'enregistrement.

▪ Samedi :

▪ **OLYMPIC** : de 20h à 21h30

▪ Dimanche :

▪ **HALF** / **AQUABIKE** / **RELAIS** / **SHORT** : de 13:40h à 16h

▪ **SPRINT** : de 14h à 16h



Et les photos ? Elles seront disponibles sur le lien

suivant

(<https://fotos.100x100half.com/TRI-EBV/2025>) dans les 48 heures suivant la fin de la course, en nous taguant @100x100half !

LES TROPHÉES

Notre **protocole de trophée** consiste en un podium complet (de la première à la cinquième place) pour les hommes et les femmes absolus, ainsi qu'une reconnaissance au premier classé de chaque groupe d'âge.

CATÉGORIE DES HOMMES ABSOLUS



CATÉGORIE FÉMININE ABSOLUE



VEILLE



- Équipe masculine
- Équipe féminine
- Équipe mixte

GROUPES D'ÂGE MASCULINS



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

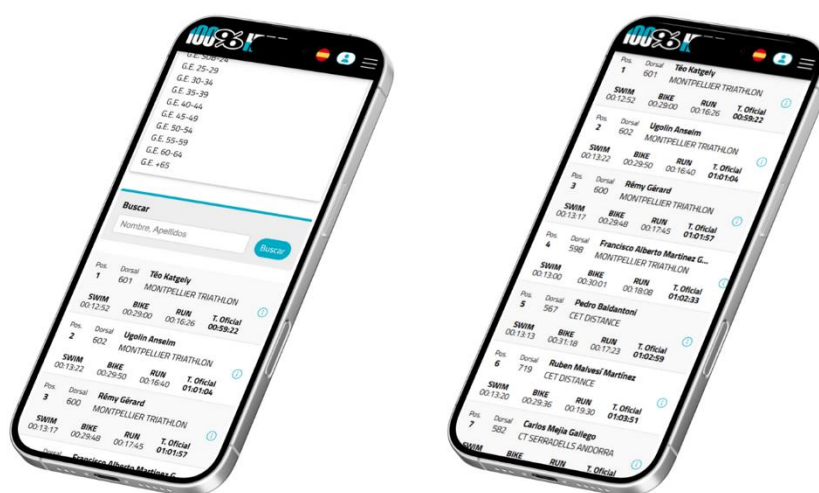
GROUPES D'ÂGE FÉMININS



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

LES RÉSULTATS

Les résultats sont **immédiatement mis en ligne** sur notre site web, où vous pouvez consulter tous les classements et toutes les catégories.



Sur la page des résultats, vous pouvez filtrer jusqu'à trouver votre numéro de dossard, voir les résultats des différentes modalités et catégories, consulter le podium ainsi qu'accéder à l'historique des résultats de la course.

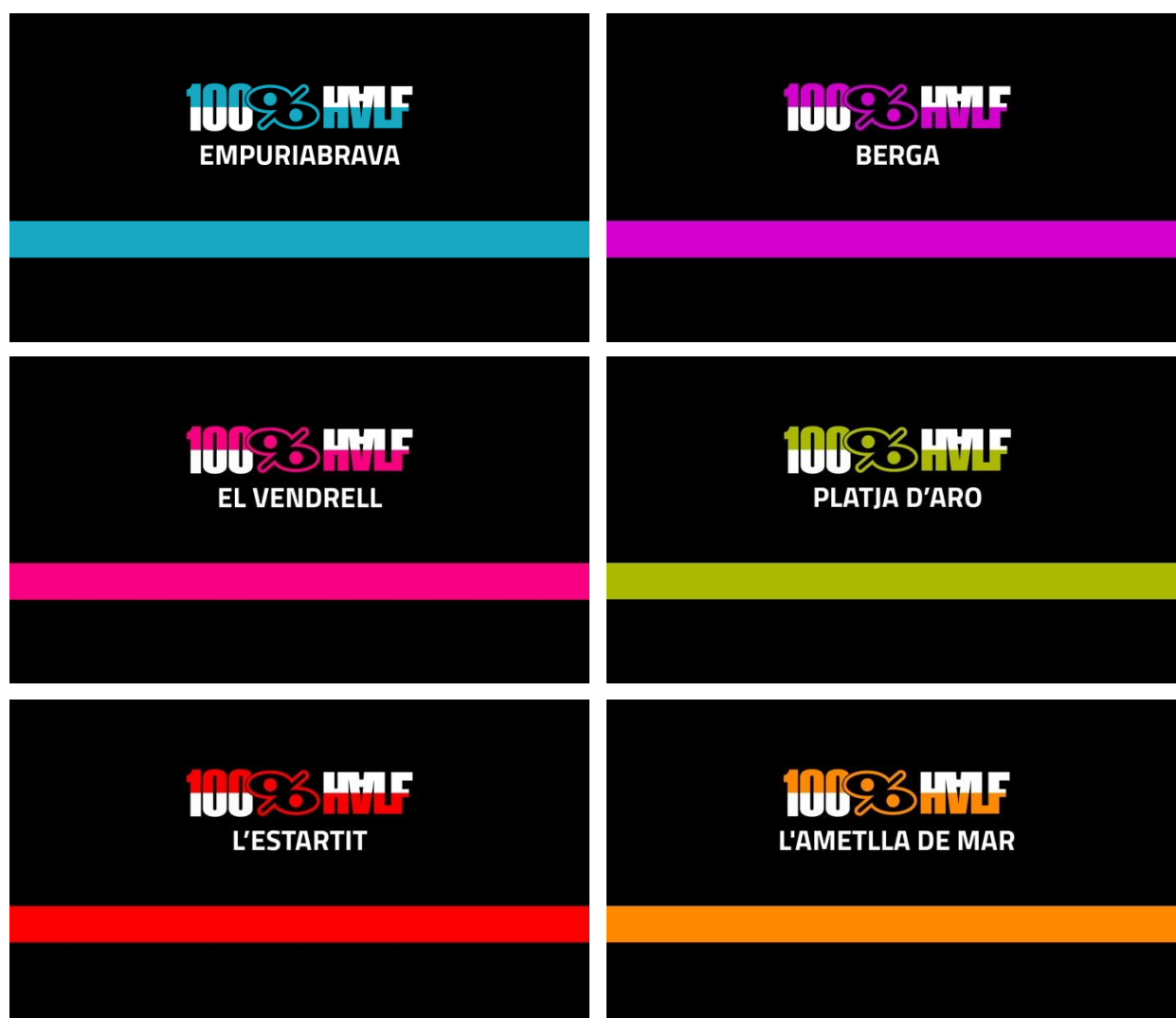


RÉSULTATS

NOUS VOUS VOLONS...

...une minute pour vous dire que la ligue OLYMPIQUE des clubs attribue **15 600 euros de prix en espèces** aux cinq meilleurs clubs masculins et féminins. L'excitation et la compétition sont à leur comble ! Empuriabrava est le premier lieu, la première occasion du circuit, qui culminera le 26 octobre à L'Ametlla de Mar.

Dans le règlement de l'épreuve, vous trouverez toutes les informations sur le fonctionnement de l'épreuve et sur la manière de la noter.



Merci de vivre le triathlon comme nous !

ALLONS-NOUS FAIRE UN TXOT'S ?

Avant de prendre le chemin du retour et avec votre sac à dos rempli de souvenirs, remplissez votre estomac dans l'un des restaurants les plus branchés : **Sidrería Txot's** !



Située à quelques mètres de l'arrivée, sur la promenade maritime d'Empuriabrava, Txot's est une **cidrerie espagnole** qui propose de bons produits et des plats abondants : des tapas aux montaditos (petits sandwiches), en passant par les petites assiettes et les fameuses viandes grillées sur pierre.

Vivez l'expérience de Txot !

➔ VOIR LA LETTRE

REMERCIEMENTS

Un mot très spécial pour vous : merci d'être venu et de nous faire profiter de votre carrière.

Et aussi, un :

- Nos sponsors et partenaires
- Mairie de Castelló d'Empúries
- Conseil municipal de Palau-Saverdera
- Police locale de Castelló d'Empúries
- Mossos d'Esquadra, Unité de circulation

Sponsors officiels



Calendrier officiel

Organisateur

Appartenance à





Stat Sport Club, 2025