



PLATJA D'ARO

INFORMACIÓN DE CARRERA

(RACE BRIEFING)

CONTENIDO

- Bienvenida
- La carrera
- Horarios
- Parking
- Preparativos
- Recorridos
- La llegada
- Tras la meta
- Gracias a...

BIENVENIDA

¡Platja d'Aro nos vuelve a abrir sus puertas!

Regresamos a uno de los enclaves más especiales de la Costa Brava, donde la energía del deporte se mezcla con un entorno único frente al mar.

Este año os espera un recorrido exigente y lleno de carácter: carreteras míticas, tramos que requieren técnica y concentración, y rectas que invitan a darlo todo. Cada metro será una oportunidad para superarse y disfrutar del desafío.

Nosotros estaremos animándoos en cada paso, con la mejor de las sonrisas.

¡Mucha fuerza y que disfrutéis de la experiencia!

JORDI C

CEO 100% Half

ANDREA G

Race Director

BIENVENIDA

Platja d'Aro es uno de los destinos más emblemáticos de la Costa Brava, situado en un entorno privilegiado donde el Mediterráneo se funde con calas de aguas cristalinas, largas playas de arena dorada y un paisaje natural único.



La localidad combina tradición y modernidad: ofrece una gran diversidad cultural, deportiva y de ocio, con una animada vida urbana y un entorno natural que invita a descubrir rutas, actividades náuticas y experiencias inolvidables. Su carácter abierto y cosmopolita la convierte en un punto de encuentro para visitantes de todo el mundo, manteniendo siempre el encanto de sus orígenes marineros.

QUÉ VISITAR

LA CARRERA

PROGRAMA

Sábado 3 de octubre: entrega de dorsales

Domingo 4 de octubre: competición Half, Aquabike, Olympic, Sprint.

DISTANCIAS EN COMPETICIÓN

HALF	swim 1,9k		bike 80k		run 20k
AQUABIKE	swim 1,9k		bike 80k		
OLYMPIC*	swim 1,5k		bike 40k		run 10k
SPRINT	swim 750m		bike 20k		run 5k

**Puntuable para la liga de clubs*

HORARIOS

Sábado 03 de octubre

Acción

18:00 a 20:00 Entrega de dorsales

Lugar

Palau d'Esports i Congressos

Domingo 04 de octubre

Acción

05:30 a 07:00 Check IN box

05:30 a 07:00 Entrega de dorsales

05:30 a 16:00 Servicio guardarropa

07:25 **SALIDA** HALF & AQUABIKE

07:35 **SALIDA** SPRINT

07:45 **SALIDA** OLYMPIC

Lugar

Palau d'Esports i Congressos

Pg Marítim - C/ Miramar

12:00 a 15:00 Check OUT box

(Check Out Sprint a partir 10:30 aprox)

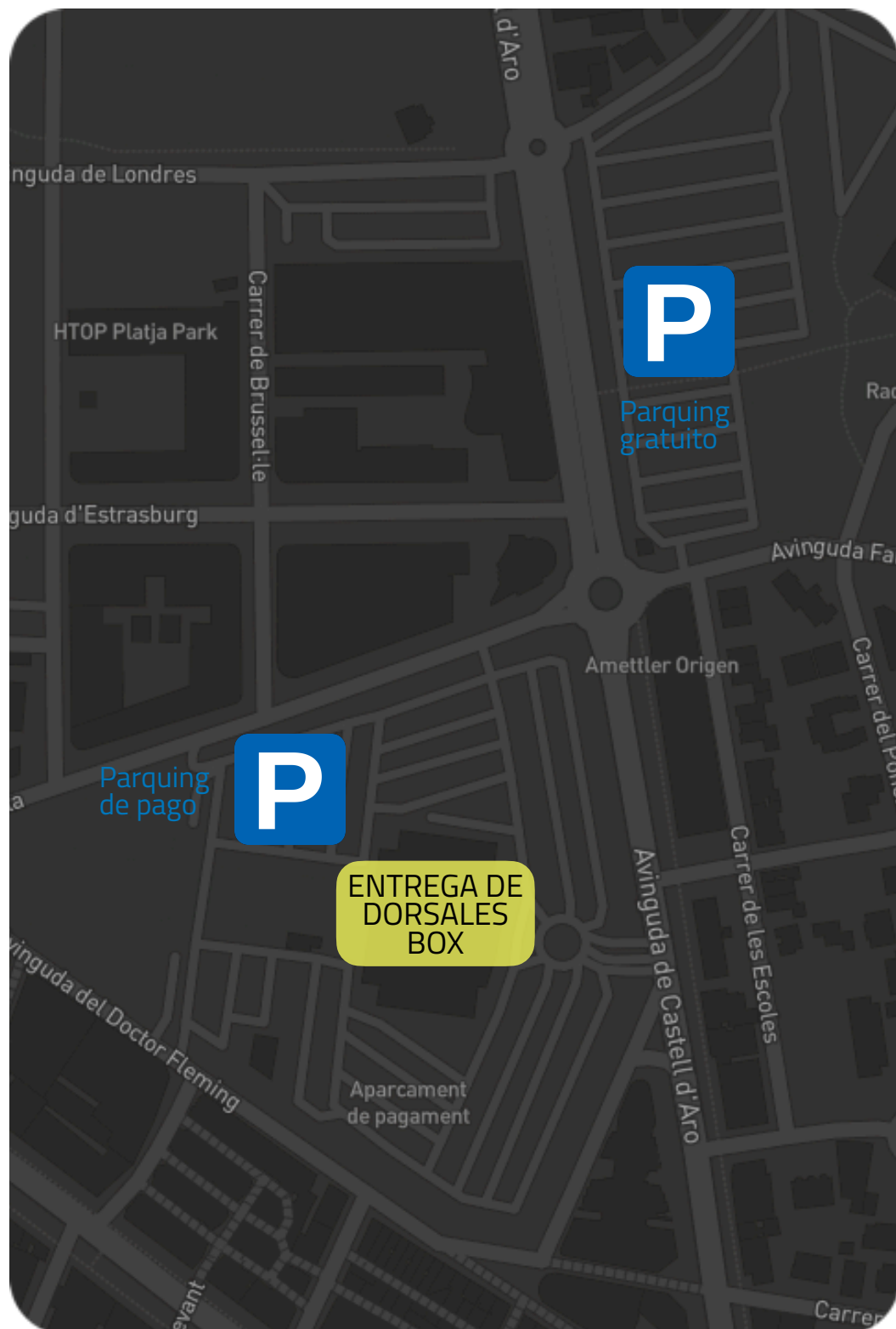
Ceremonia entrega de trofeos a partir 11:00

15:30 Cierre de carrera

Palau d'Esports i Congressos

PARKING

Disponéis de dos espacios, uno de pago en la misma plaza Europa donde está el Pabellón, y otro gratuito a unos 100 metros a pie.



PREPARATIVOS

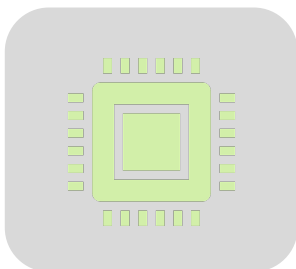
TODLO LO QUE TIENES QUE SABER



Gorro: te lo entregamos nosotros



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.



Material: ten en cuenta que necesitarás parte de tu material en el box.



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



Recogida de material: en la franja horaria indicada en el programa podrás recoger tu material del box.



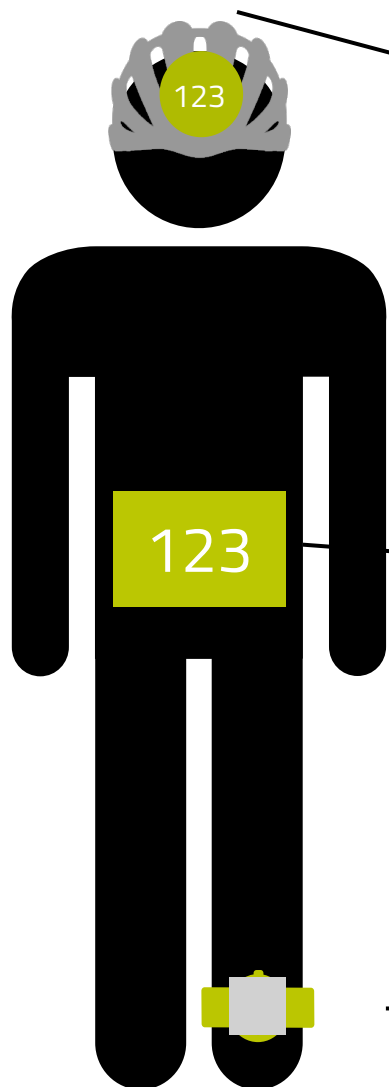
Trofeos: no te vayas sin consultar los resultados en la web, porque sino no te entregaremos el trofeo. Los resultados son instantáneos.

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



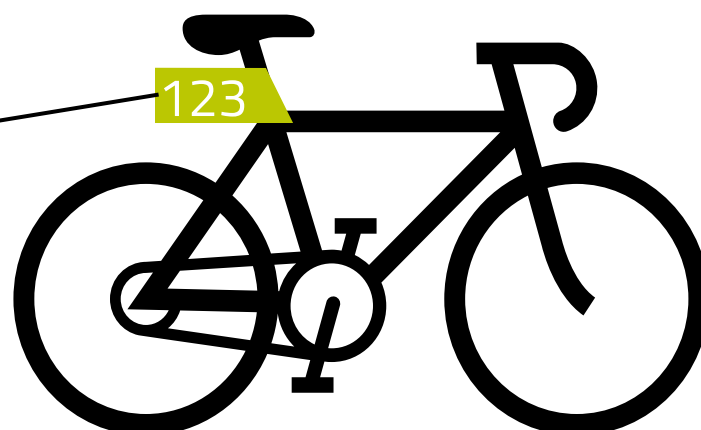
CASCO: enganchado en la parte frontal y el lateral izquierdo del casco

DORSAL:

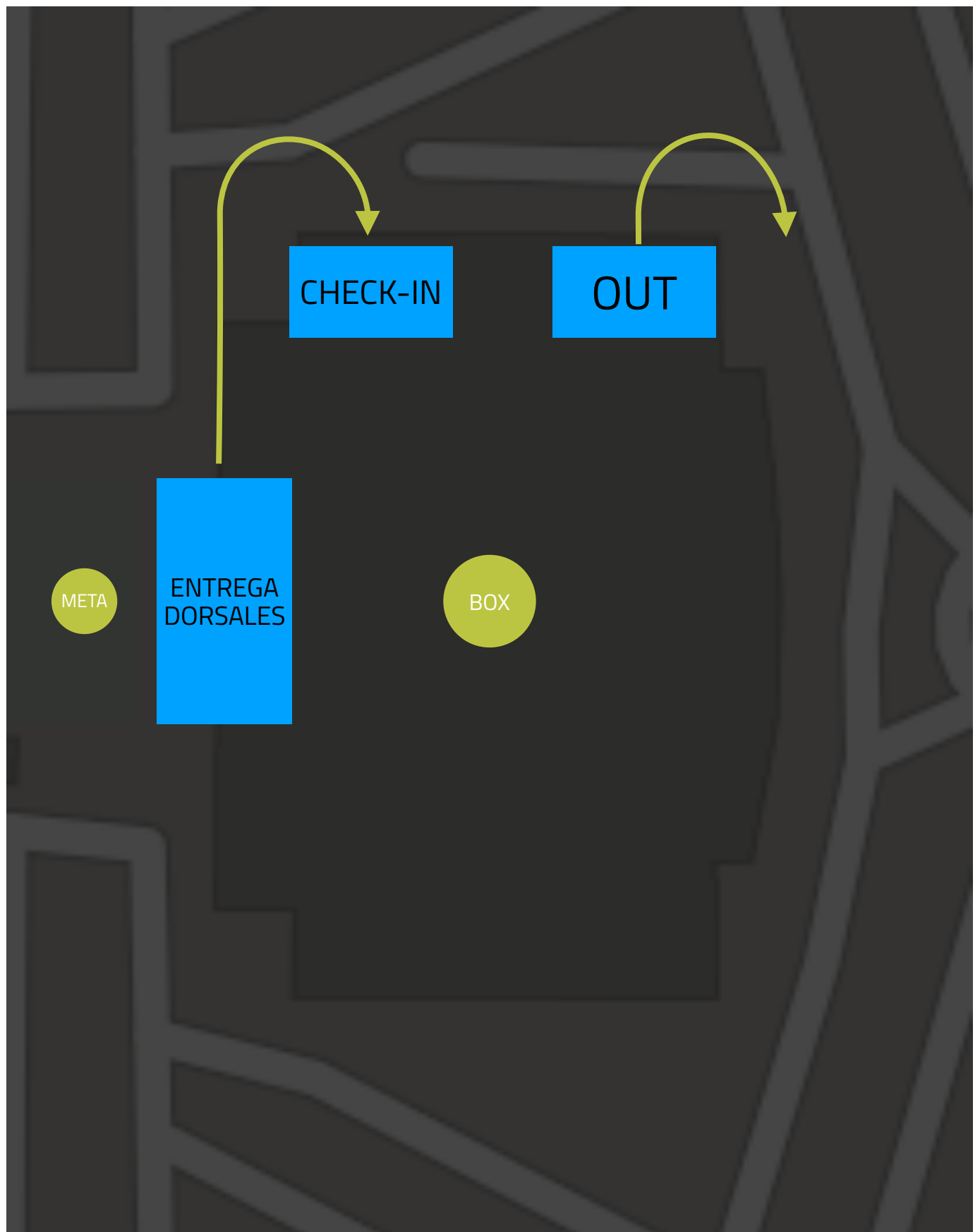
- En la **natación** no hace falta, ¡ya llevas el chip!
- En la **bici** debes llevarlo en la parte posterior (obligatorio)
- En la **carrera a pie** debes llevarlo en la parte delantera (obligatorio)

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



PASOS A SEGUIR...



- Recoge tu dorsal
- Deja la bici en el Box
- Coge el chip que encontrarás en tu caja
- Ve hacia la playa (con o sin zapatillas)
- Ponte el gorro y ¿las gafas?...vuelve a por las gafas
- Ahora si...gorro y gafas y...
- TRIATLÓN ON!!

RECORRIDOS

NATACIÓN

HALF Y AQUABIKE 7:25h



Circuito balizado (naranja).

Primera baliza giro a la izquierda. Última baliza giro 90° a la izquierda, siempre dejando balizas a la izquierda.

Recorrido en sentido anti-horario

Tiempo de corte HALF: 1h (3min/100mts)

Tiempo de corte AQUABIKE : 1h (3min/100mts)

Habrà cajones de salidas, según el color de tu gorro

Salida 1 - ROSA

Salida 2 - AMARILLA

Salida 3 - VERDE

Salida 4 - NARANJA

Salida 5 - AZUL

No se permite calentamiento en el agua a partir de las 07:15.

Cualquier atleta que permanezca en el agua entre las 07:15 y las 07:25, será descalificado (DQ)

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ*

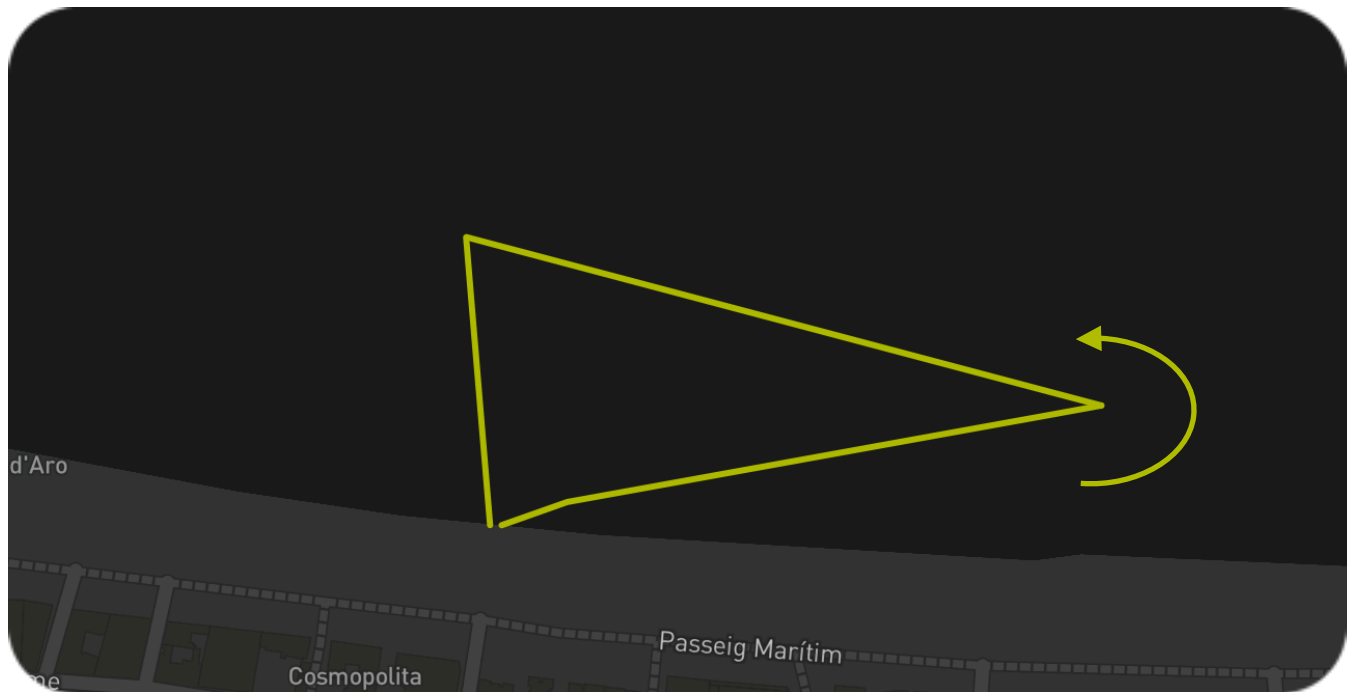
Superar el tiempo de corte: DNF*

*DQ = Descalificado

*DNF = No finalizado

RECORRIDOS

NATACIÓN SPRINT 7:35h



Circuito balizado (amarillo).

Primera baliza giro a la izquierda. Última baliza giro 180° a la izquierda, siempre dejando balizas a la izquierda.

Recorrido en sentido anti-horario

Tiempo de corte SPRINT: 25 minutos (3min/100mts)

Habrà cajones de salidas, según el color de tu gorro

Salida 1 - ROSA

Salida 2 - AMARILLA

Salida 3 - VERDE

Salida 4 - NARANJA

Salida 5 - AZUL No se permite calentamiento en el agua a partir de las 07:15.

Cualquier atleta que permanezca en el agua entre las 07:15 y las 07:25, será descalificado (DQ)

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ*

Superar el tiempo de corte: DNF*

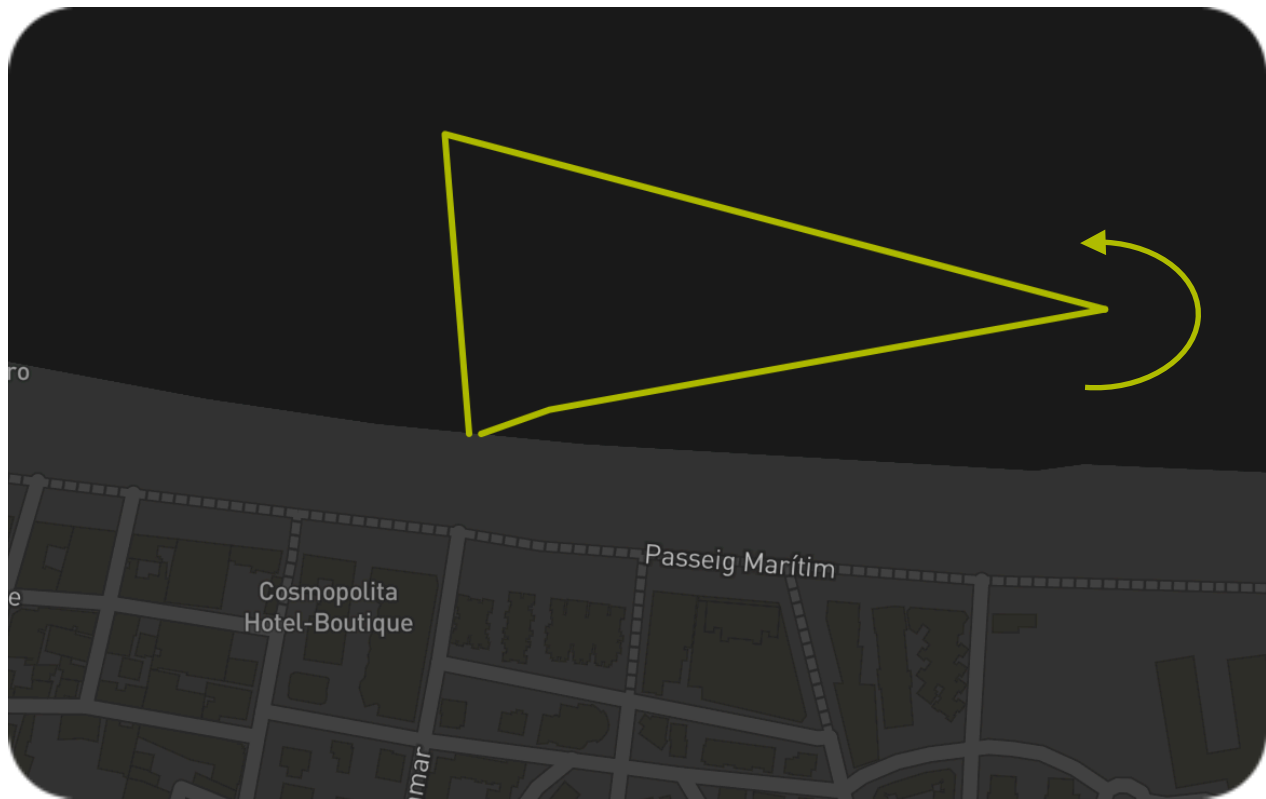
*DQ = Descalificado

*DNF = No finalizado

RECORRIDOS

NATACIÓN

OLYMPIC Y AQUABIKE M **7:45h**



Circuito balizado (amarillo).

Primera baliza giro a la izquierda. Última baliza giro 90° a la izquierda, siempre dejando balizas a la izquierda.

Recorrido en sentido anti-horario

Tiempo de corte OLYMPIC: 45 minutos (3min/100mts)

Habrà cajones de salidas, según el color de tu gorro

Salida 1 - ROSA

Salida 2 - AMARILLA

Salida 3 - VERDE

Salida 4 - NARANJA

Salida 5 - AZUL

No se permite calentamiento en el agua a partir de las 07:15.

Cualquier atleta que permanezca en el agua entre las 07:15 y las 07:25, será descalificado (DQ)

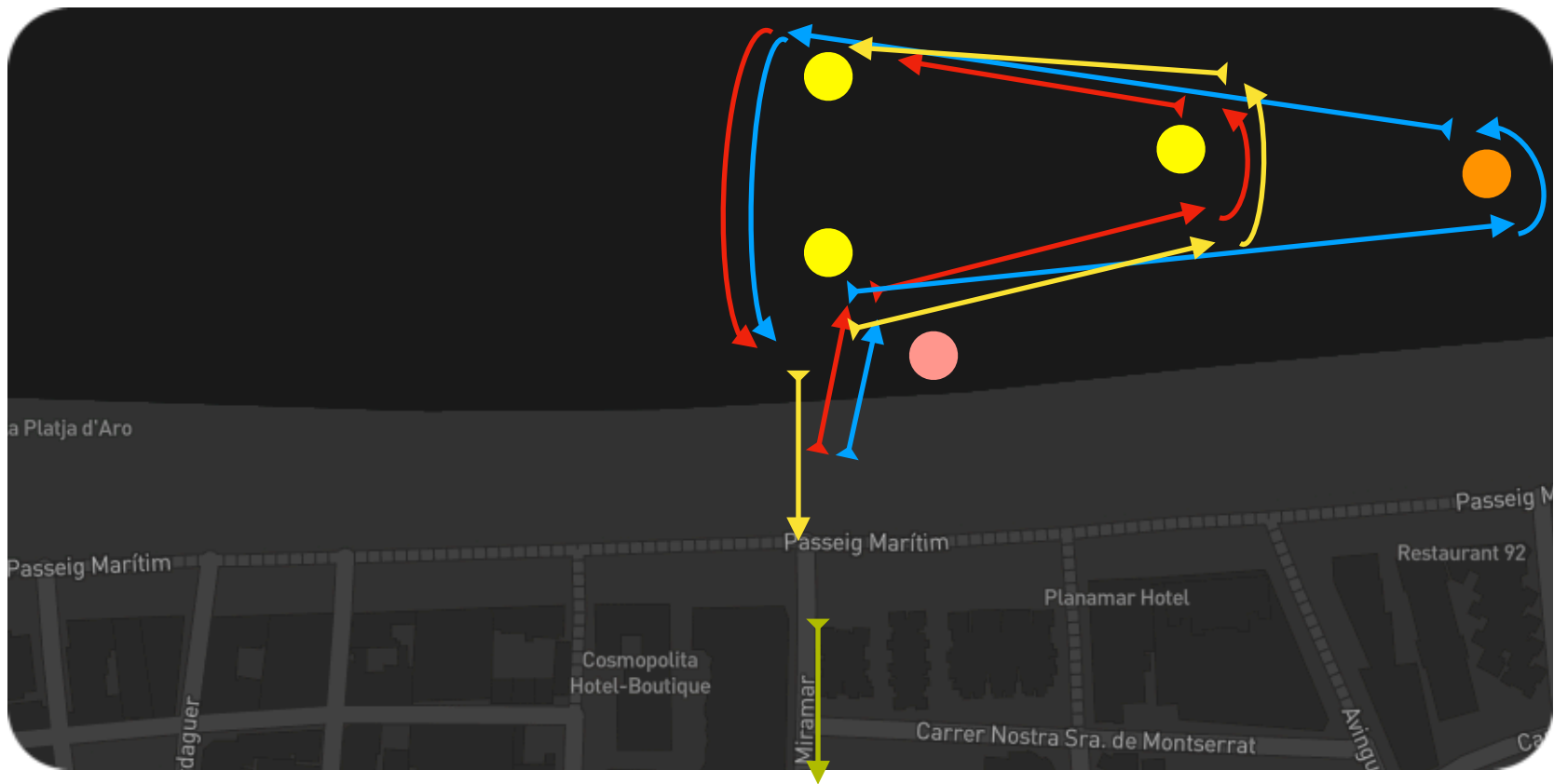
No realizar completamente el recorrido balizado: DQ*

Superar el tiempo de corte: DNF*

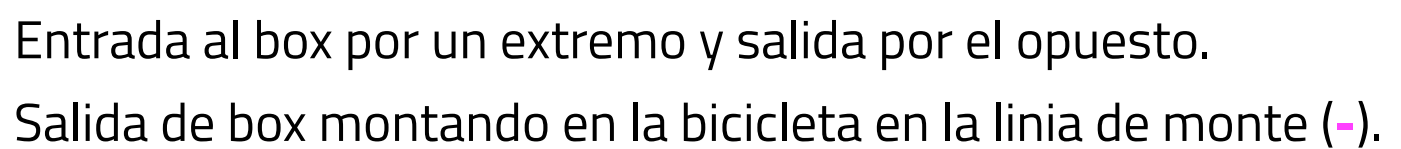
*DQ = Descalificado

*DNF = No finalizado

RECORRIDOS

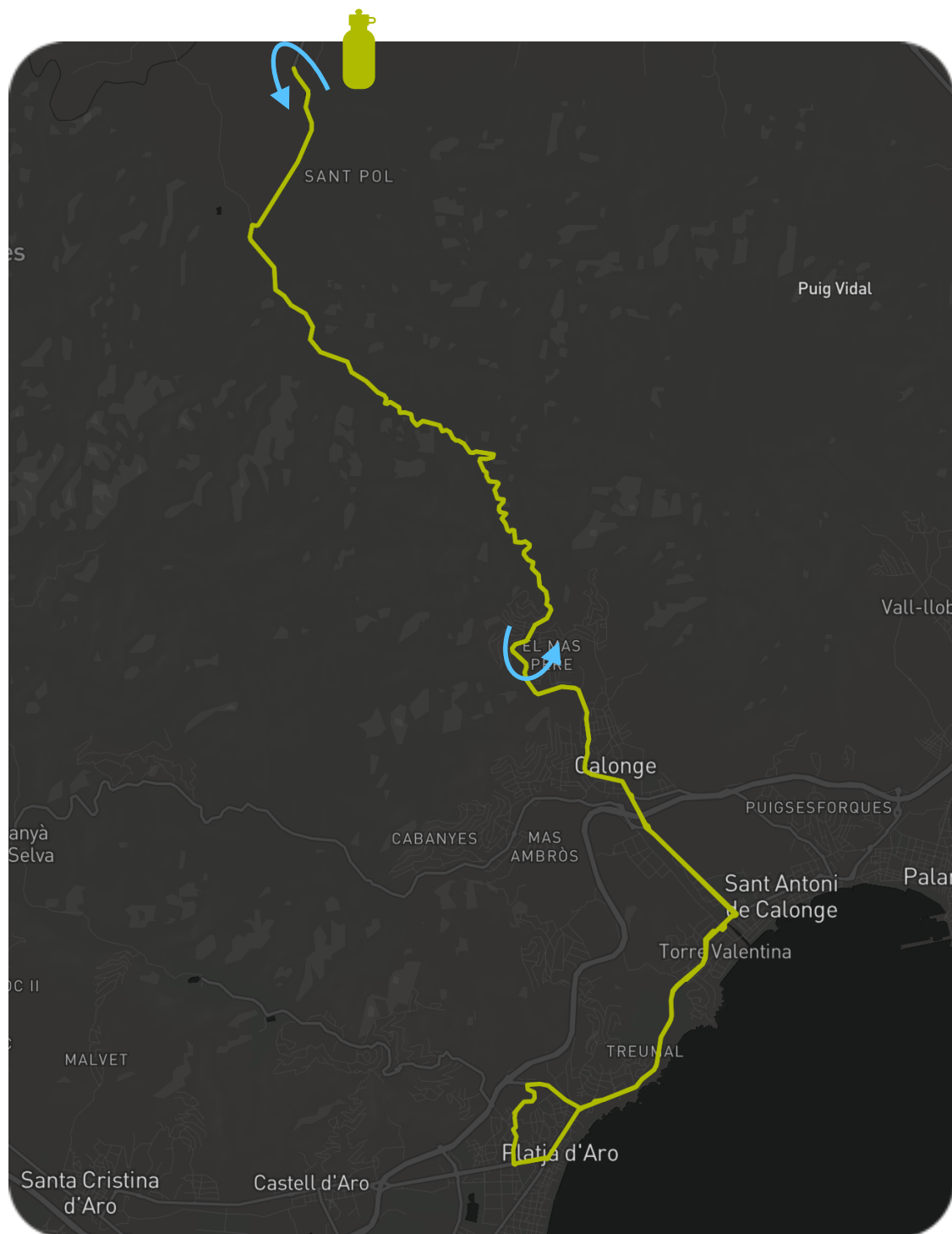


- Recorrido Half y Aquabike - 2 laps
- Recorrido Olympic - 2 laps
- Recorrido Sprint - 1 lap



RECORRIDOS

CICLISMO HALF & AQUABIKE



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 85 kms (5km neutralizados



Recorrido a 3 vueltas, en un bucle.

Circulación en ida y vuelta.

Un giro de 180°.

Circulación por el lado derecho de la calzada.

Tiempo de corte segmento ciclismo: 3h 30min

No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF



El agua se proporciona en botella.

El avituallamiento sólido consta de gel HGel Nutrisport

Por el punto de avituallamiento se pasa 3 vez en distancia HALF & AQUABIKE.

18

RECORRIDOS

CICLISMO OLYMPIC



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 40 kms (5km neutralizados con la posibilidad de compartir carretera con algún coche ⚠)

Recorrido a una vuelta completa.

Circulación en ida y vuelta.

Un giro de 180° en (A).

Circulación por el lado derecho de la calzada.

Tiempo de corte segmento ciclismo: 1 h 30 min

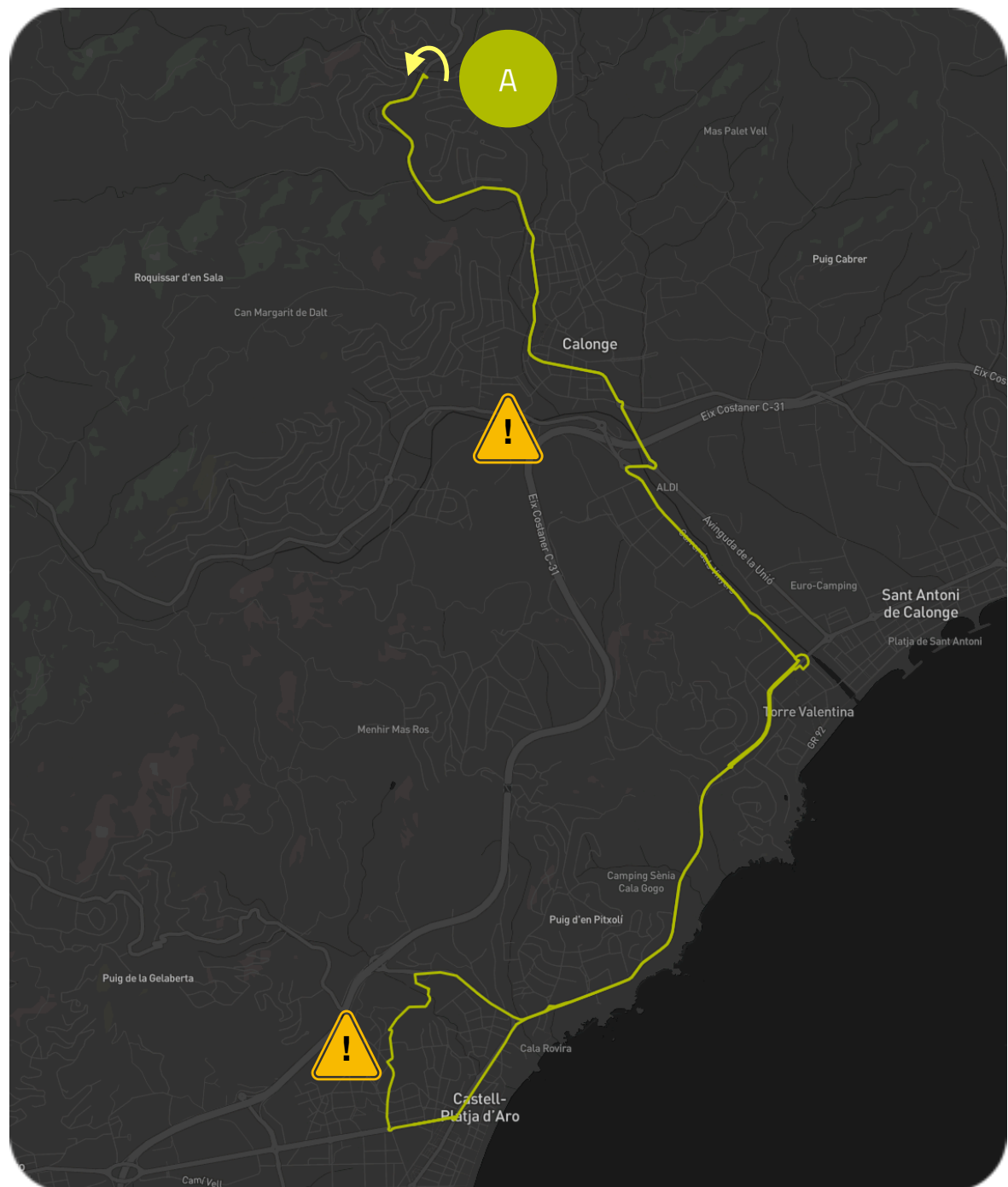
No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

***IMPORTANTE** Actualiza tu track en la página web

RECORRIDOS

CICLISMO SPRINT



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 20 kms (5km neutralizados con la posibilidad de compartir carretera con algún coche ⚠).

Recorrido a una vuelta completa.

Circulación en ida y vuelta.

Un giro de 180° (A).

Circulación por el lado derecho de la calzada.

Tiempo de corte segmento ciclismo: 45 min

No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

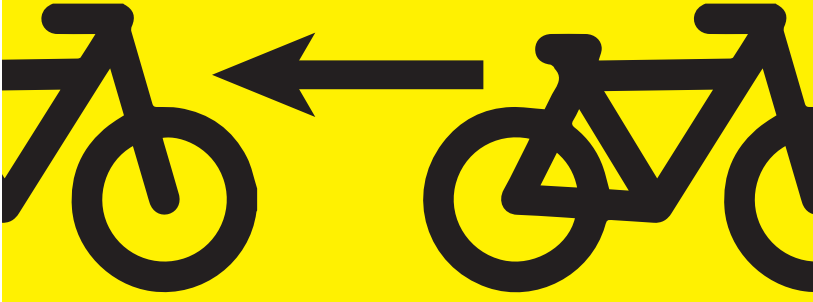
RECORRIDOS

PARTICULARIDADES CICLISMO

100% HALF

DRAFTING = DQ

MIN. 10 MTS



DISQUALIFIED

100% HALF

DRAFTING = DQ



DISQUALIFIED

...No hace falta decir nada más.

RECORRIDOS

PARTICULARIDADES CICLISMO

Neutralización

Debido a ciertas afectaciones municipales, en los núcleos urbanos, el recorrido estará neutralizado.

Puede existir una convivencia con otros usuarios de la vía y los participantes deben respetar en dichos tramos las normas de circulación.

Estos puntos son especialmente sensibles y necesitamos máxima atención para evitar cualquier tipo de accidente.

El recorrido es ida y vuelta por la misma vía, por lo que mucha atención en las rotondas o circunvalaciones.

Los tramos neutralizados, estarán debidamente identificados.



RECORRIDOS

PARTICULARIDADES CICLISMO HALF & AQUABIKE

Archivos

SWIM BIKE RUN

Ver Plan B

Circuito rápido pero exigente recorriendo la Vall d'Aro.

 86 km.

 1160 m. Desnivel

 3 Vueltas de **28.67**km.

 4/5 Dificultad

 Descargar Track

Los archivos en formato .GPX están disponibles para cualquiera de las distancias en la web.

RECORRIDOS

PARTICULARIDADES CICLISMO OLYMPIC Archivos

SWIM BIKE RUN

Circuito rápido pero exigente recorriendo la Vall d'Aro.



44 km.



533 m. Desnivel



1 Vuelta



3/5 Dificultad



Descargar Track

Los archivos en formato .GPX están disponibles para cualquiera de las distancias en la web.

RECORRIDOS

PARTICULARIDADES CICLISMO SPRINT

Archivos

SWIM BIKE RUN

Circuito rápido pero exigente recorriendo la Vall d'Aro.



22 km.



200 m. Desnivel



1 Vuelta



1/5 Dificultad

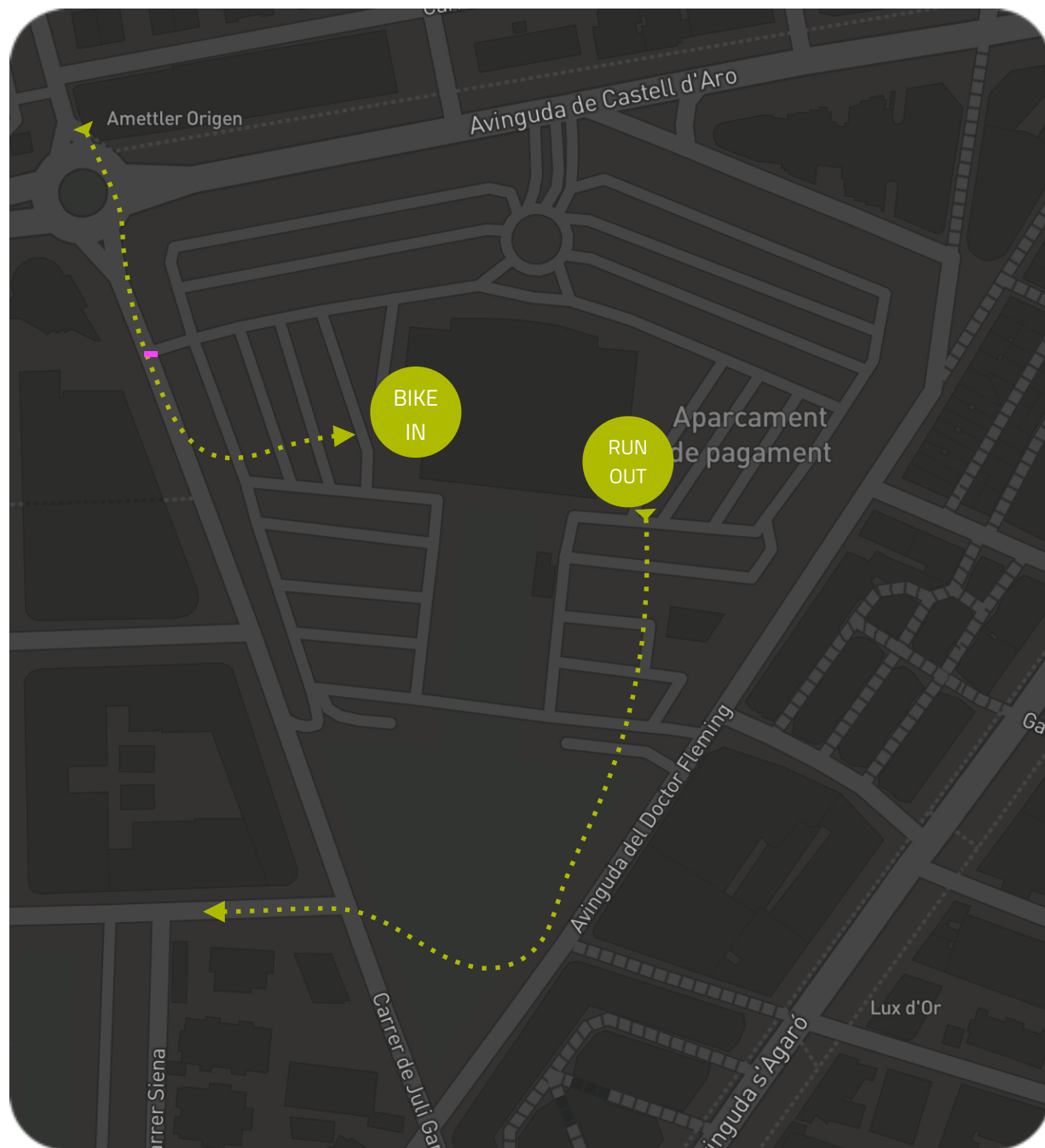


Descargar Track

Los archivos en formato .GPX están disponibles para cualquiera de las distancias en la web.

RECORRIDOS

T2 (de Bike a Run)



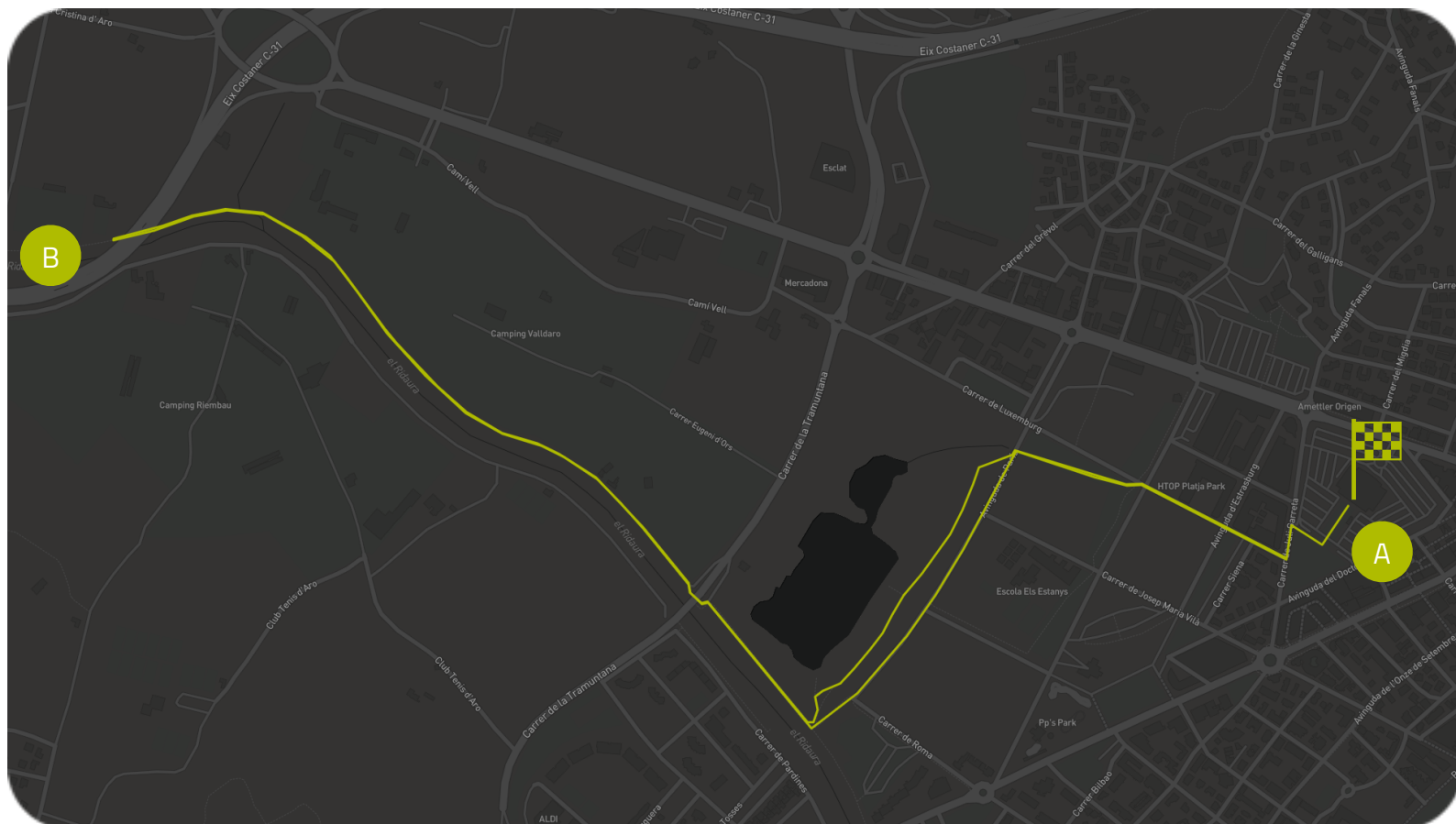
Entrada a box desmontando de la bicicleta en la línea de desmonte (-).

Control de tiempo en la entrada del box.

El AQUABIKE L & M 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

RUN



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 5 kms y balizado en la mitad del recorrido.

Circulación por el lado derecho del recorrido.

Dos giros de 180° (puntos A y B)

Número de vueltas a completar entre giros de 180°:

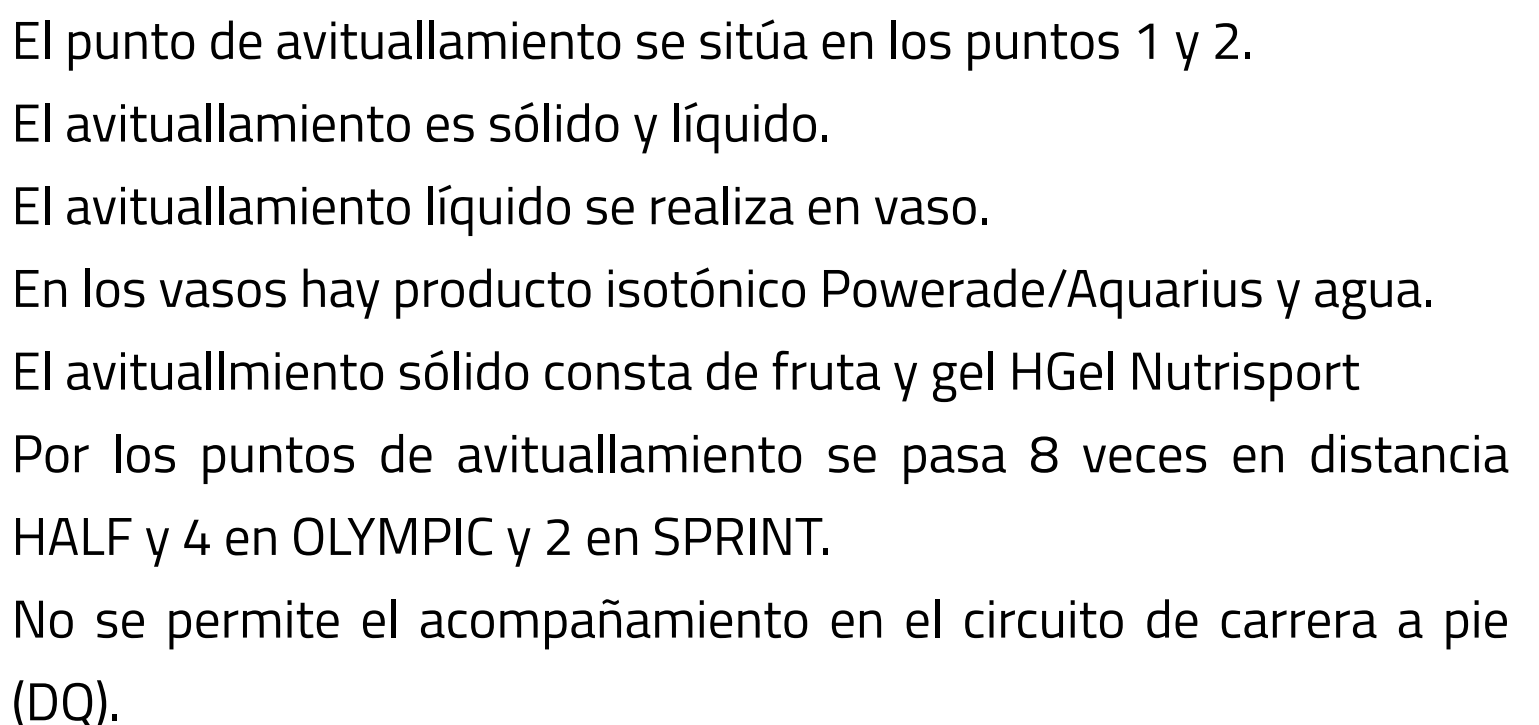
- HALF 4 vueltas
- OLYMPIC 2 vueltas
- SPRINT 1 vuelta

Tiempo de corte segmento de carrera a pie:

- HALF 2h 30 min
- OLYMPIC 1h 10 min
- SPRINT 35min

No realizar completamente el recorrido: DQ

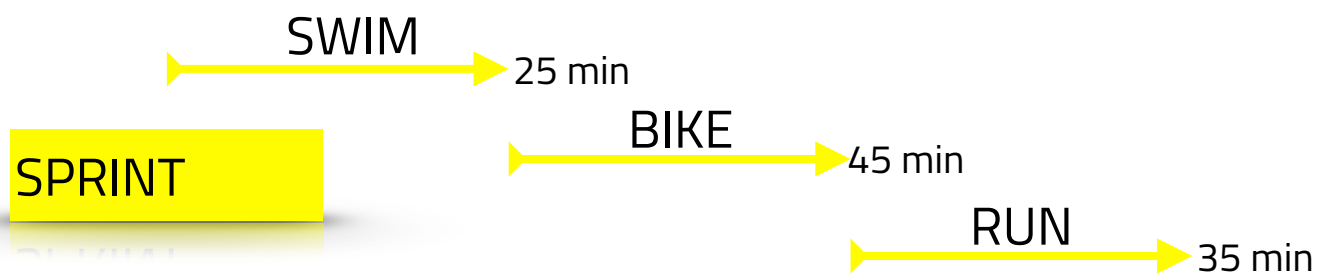
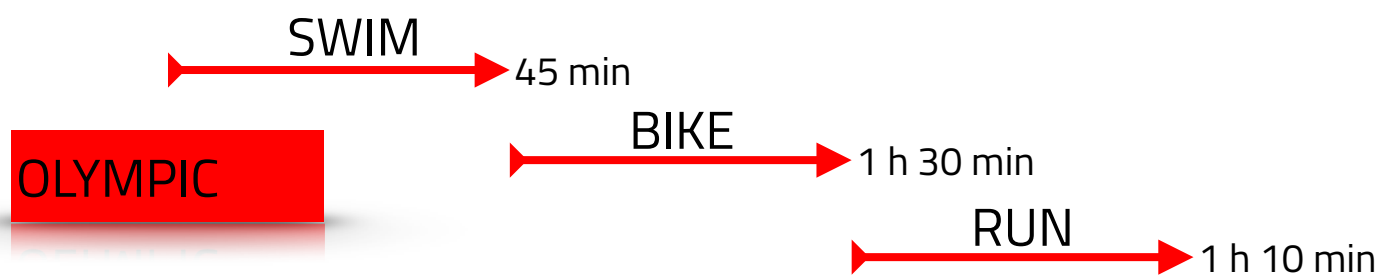
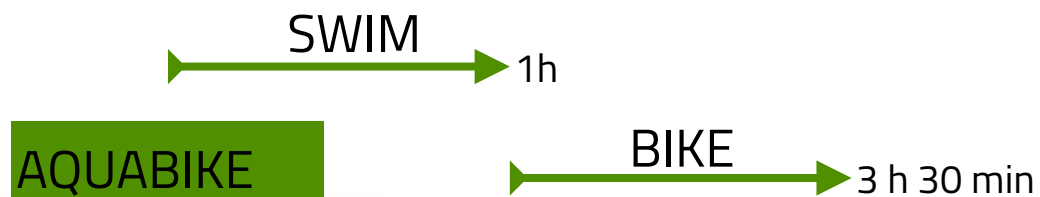
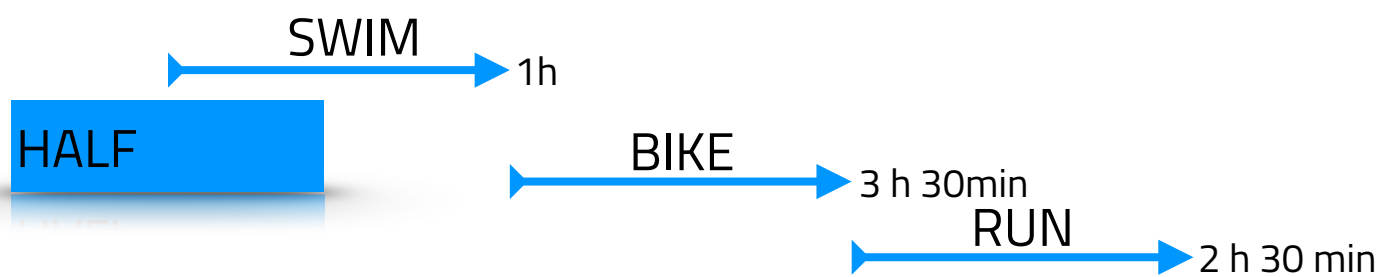
Superar el tiempo de corte: DNF



RECORRIDOS

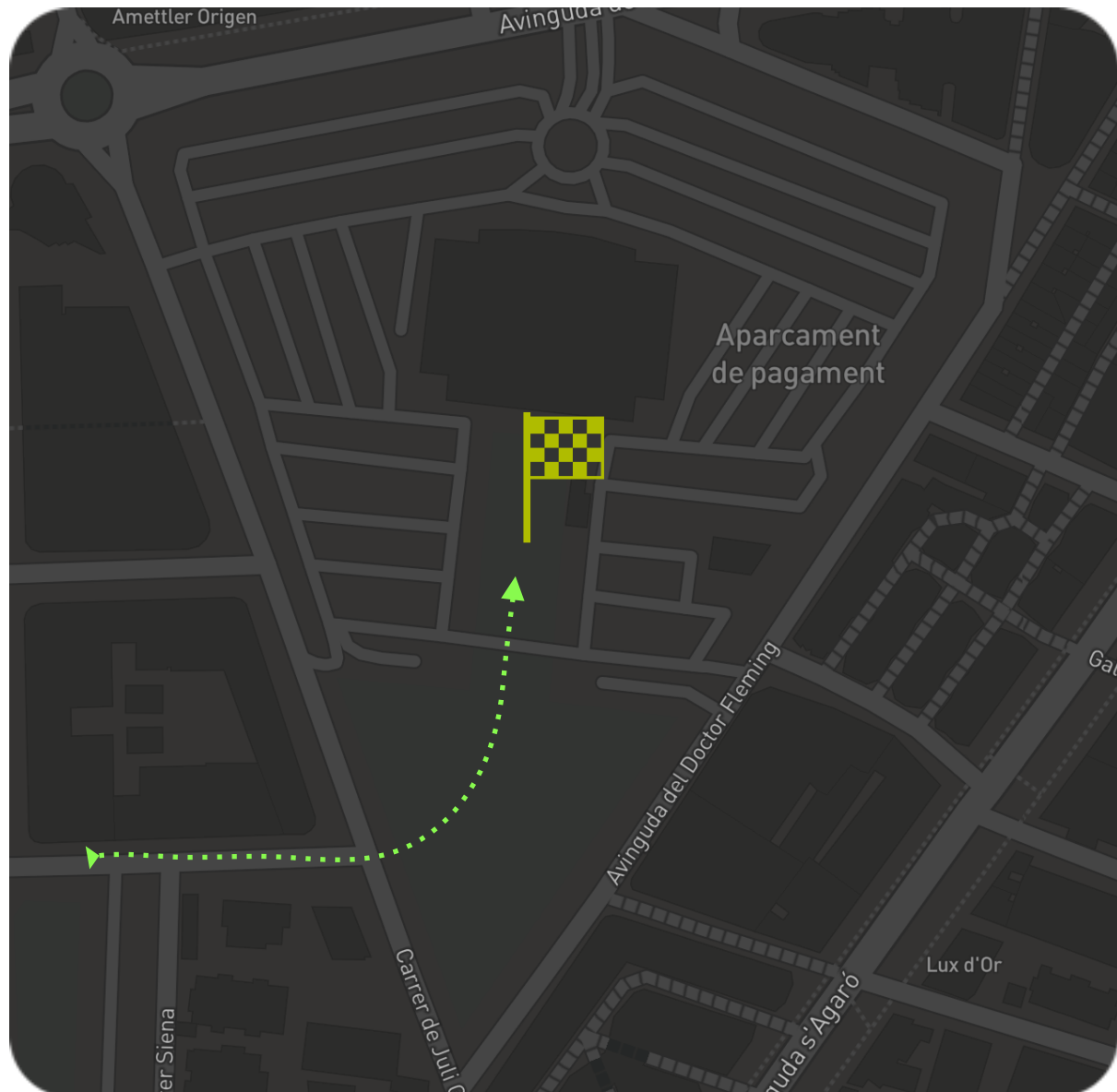
PARTICULARIDADES GENERALES

TIEMPOS DE CORTE



LA LLEGADA

Acceso a meta y post-meta



Una vez finalizadas las vueltas según modalidad, del circuito RUN, el participante cruza la línea de meta y se dirige a la zona de recuperación (post-meta) y la entrega de trofeos.

Recordad que los trofeos no se entregarán con posterioridad a la ceremonia de entrega. (Ver clasificaciones en la web).

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

EL PLAN B

SI SE SUSPENDE LA NATACIÓN...

Anulación del segmento de natación. Si el segmento de natación debe anularse por motivos de seguridad (oleaje, temperatura, visibilidad, riesgos externos...), el triatlón se disputará con el formato **PLAN B**.

El **PLAN B** sustituye el segmento de natación por la carrera a pie, dividiendo a la mitad el tramo a disputar en condiciones normales. Es decir, en el caso de la modalidad SPRINT, los tramos quedarían del siguiente modo: RUN (2,5 km) BIKE (20 Km) RUN (2,5 km). En el caso de la modalidad OLYMPIC, se disputaría los tramos RUN (5 km) BIKE (40 km) RUN (5 km) y en el caso de la modalidad HALF serían RUN (10 km) BIKE (90 km) RUN (10 km). En la modalidad de AQUABIKE, se dará por anulada la competición. (Ver cuadro resumen)

Causa	Recorridos	Puntuación
No SWIM	PLAN B: RUN(1/2)+BIKE+RUN(1/2) (Aquabike Cancelado)	66%

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 avituallamiento, guardarropa, WC's...



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

EL CHECK-OUT

¿Cuándo puedo recoger el material del box?

Durante el Check-Out en el siguiente horario:
de 12:00 a 15:00



MUY IMPORTANTE. Antes de la hora estipulada para el Check-Out (12:00), NO se entregará material ni se podrá recoger nada.



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



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

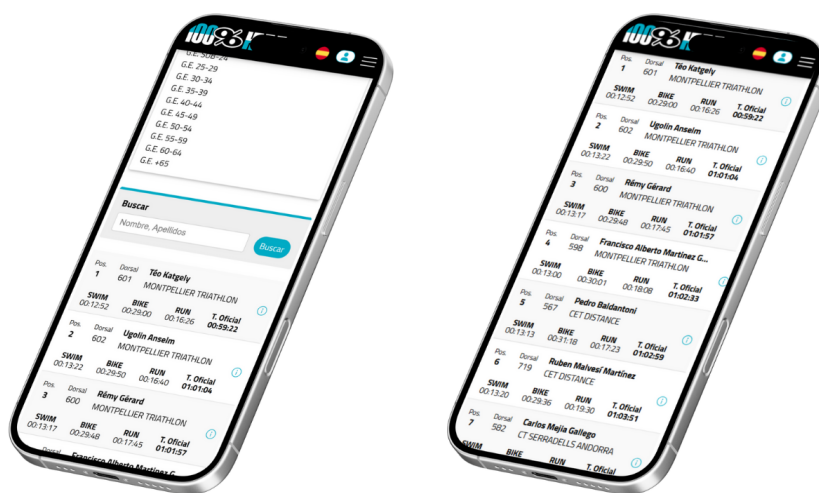
GRUPOS DE EDAD FEMENINOS



- 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...

En solo un minuto te lo explicamos: la liga de clubs 100x100 HALF reparte un total de **16.000 € en premios en metálico**, que se distribuirán entre los cinco primeros clasificados de clubs en las categorías masculina y femenina. ¡La emoción y la lucha por cada punto están garantizadas!

La **cuarta parada del calendario nos lleva a Platja d'Aro**, un escenario espectacular en plena Costa Brava y una oportunidad más para sumar puntos decisivos antes de la gran final del 11 de octubre en L'Estartit, donde pondremos punto final a la liga con la entrega de los premios y de los cheques en la **Sala Polivalent de l'Estartit**.

Recuerda que puedes consultar el reglamento oficial para conocer en detalle el sistema de puntuación y el funcionamiento de la liga.



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 Castell-Platja d'Aro-S'Agaró
- Ajuntament de Cassà de la Selva
- Ajuntament de Cruïlles-Monells-St Sadurní de l'Heura
- Ajuntament de La Bisbal d'Empordà
- Ajuntament de Calonge
- Policia Local Castell-Platja d'Aro-S'Agaró
- Policia Local Calonge
- Los MM.EE de Trànsit
- Club Nàutic Port d'Aro

Official sponsors



Official Timing



Organizer



Belonging to

