

100% HMF PLATJA D'ARO

INFORMACIÓN DE CARRERA (RACE BRIEFING)

PLAN B

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 4 de octubre: dorsales y Check-In boxes

Domingo 5 de octubre: competición Half, Olympic, Sprint.

DISTANCIAS EN COMPETICIÓN

HALF	run 10k		bike 86k		run 10k
AQUABIKE	CANCELADO				
OLYMPIC*	run 5k		bike 44k		run 5k
SPRINT	run 2,5k		bike 20k		run 2,5k

**Puntuable para la liga de clubs, 66%*

HORARIOS

Sábado 04 de octubre

Acción

18:00 a 20:00 Entrega de dorsales

18:00 a 20:00 Check IN box (todas las distancias)

Lugar

Palau d'Esports i Congressos

Domingo 05 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**

07:35 **SALIDA SPRINT**

07:45 **SALIDA OLYMPIC**

Lugar

Palau d'Esports i Congressos

C/ Juli Garreta

12:00 a 15:00 Check OUT box

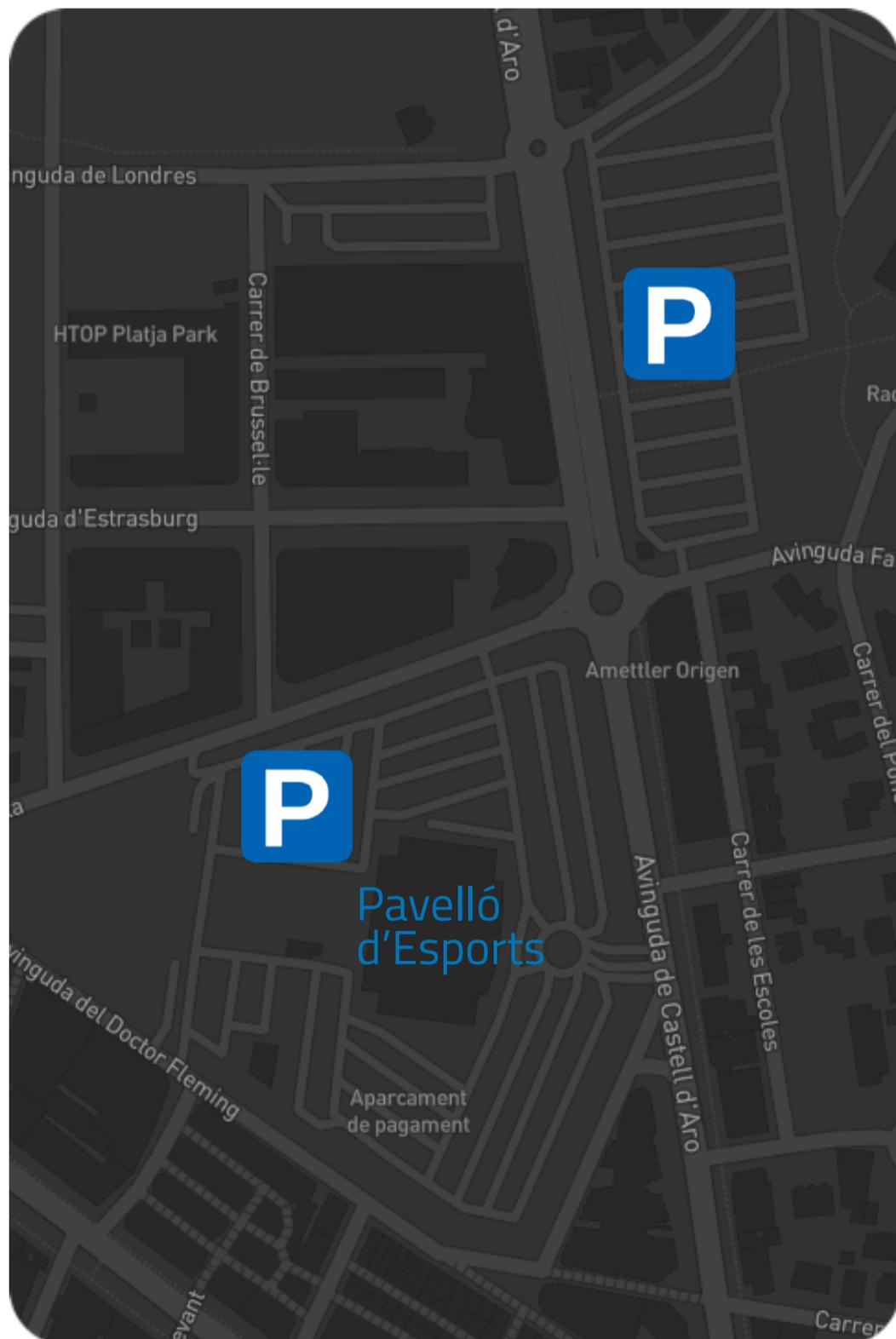
Ceremonia entrega de trofeos a partir 11:00

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.



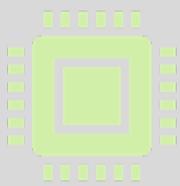
PREPARATIVOS

TODO LO QUE TIENES QUE SABER



123

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.



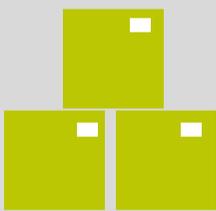
Chip: lo encontrarás el día de competición en la caja que tendrás dentro del box. El chip lleva el portachip de neopreno que deberás colocarte en el tobillo.



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.

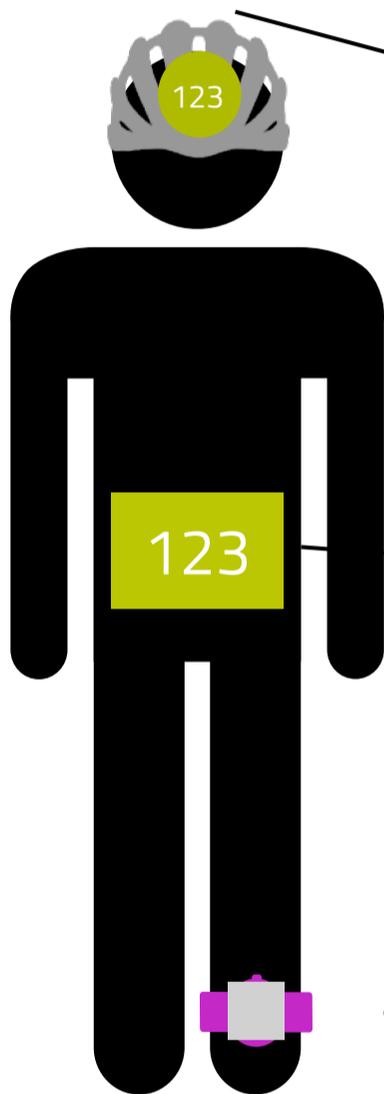


Trofeos: no te vayas sin consultar los resultados en la web, porque sino no te entregaremos el trofeo. Los resultados son instantáneos.

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!



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

DORSAL:

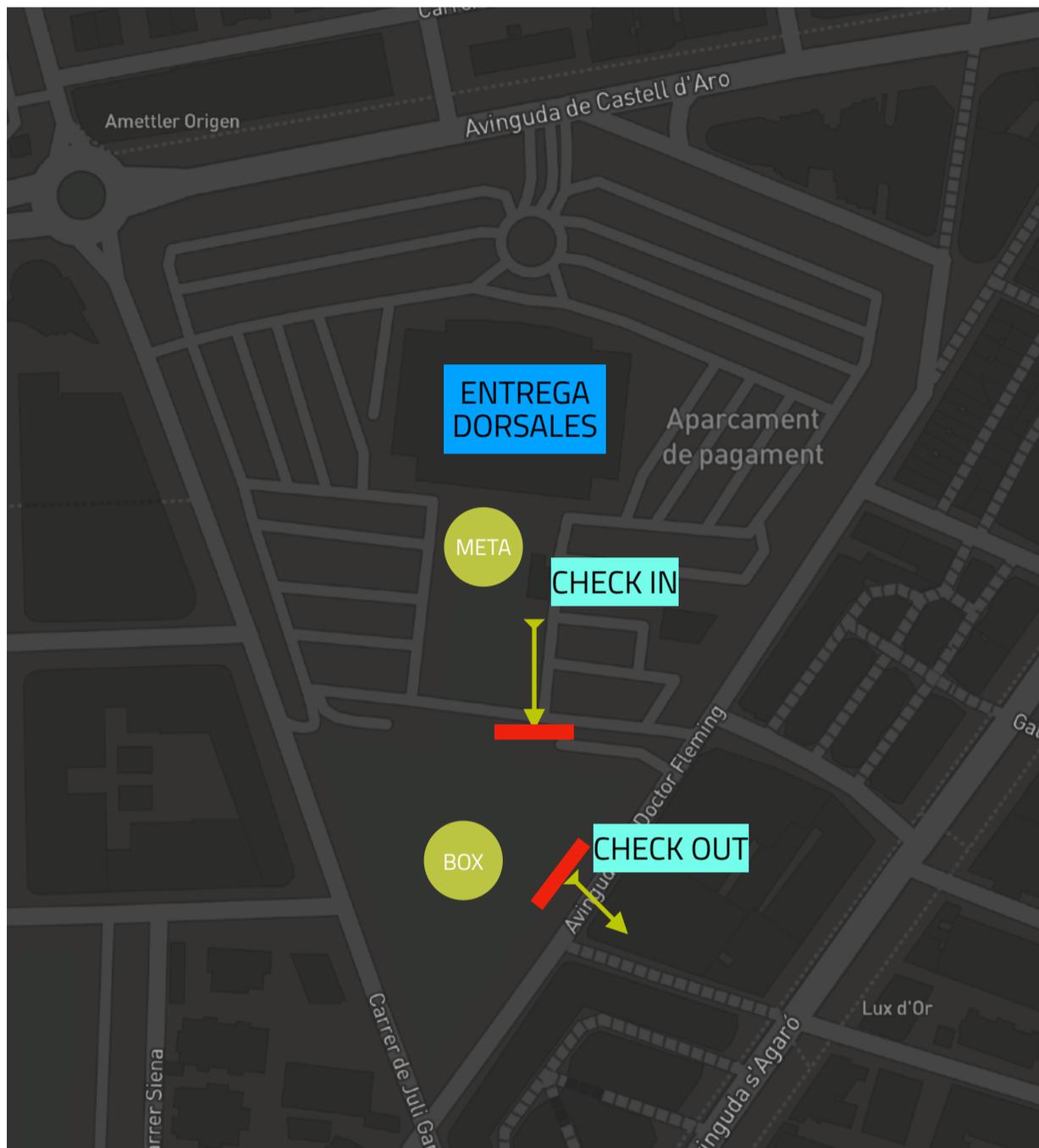
- En la **bici** debes llevarlo en la parte posterior (obligatorio)
- En la **carrera a pie** debes llevarlo en la parte delantera (obligatorio)

CHIP: tiene que ir colocado en el tobillo durante toda la carrera.

BICI: tiene que ir enganchado en la tija del sillín



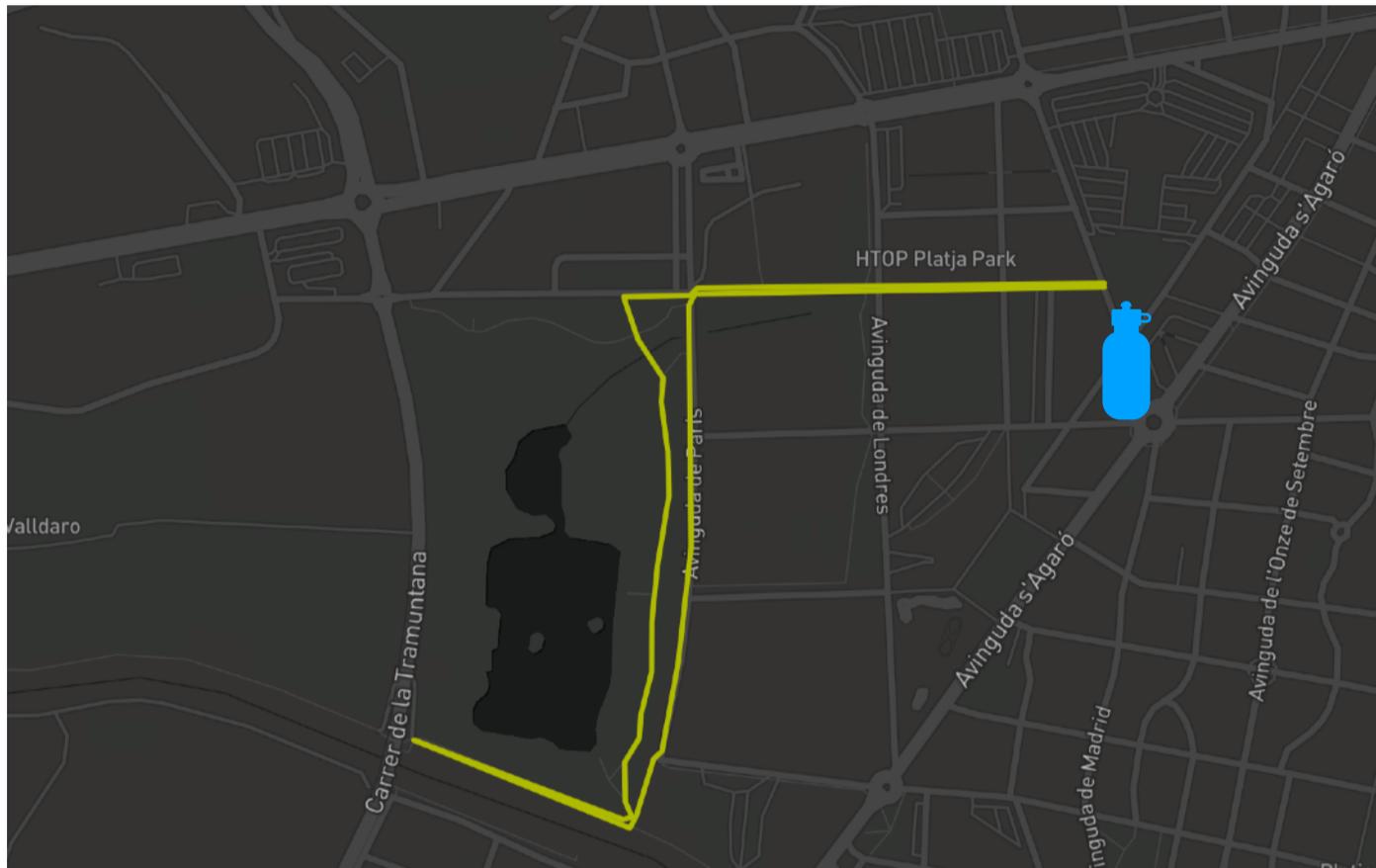
PASOS A SEGUIR...



- Recoge tu dorsal
- Deja la bici en el Box
- Coge el chip que encontrarás en tu caja (domingo)
- Ponte las zapatillas y ¿el dorsal?...super importante, vuelve a por el dorsal
- Ahora si...zapatillas y dorsal y...
- DUATLÓN ON!!

RECORRIDOS

RUN 1 SPRINT 7:35h



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 2,5 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°:

■ SPRINT 1 vuelta - 2,5K

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ*

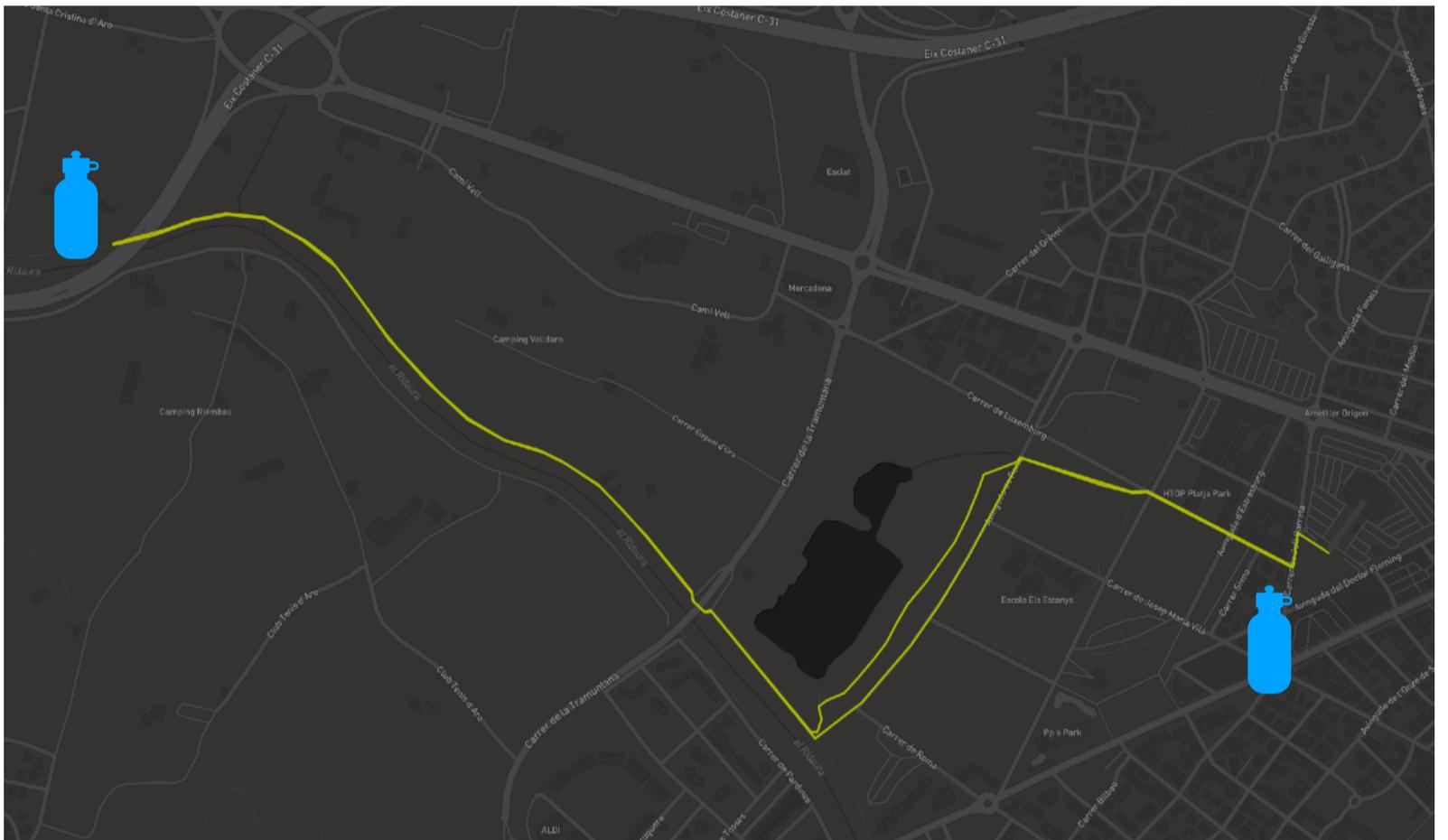
Superar el tiempo de corte: DNF*

*DQ = Descalificado

*DNF = No finalizado

RECORRIDOS

RUN 1 OLYMPIC 7:45h



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°:

- OLYMPIC 1 vuelta - 5K

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ*

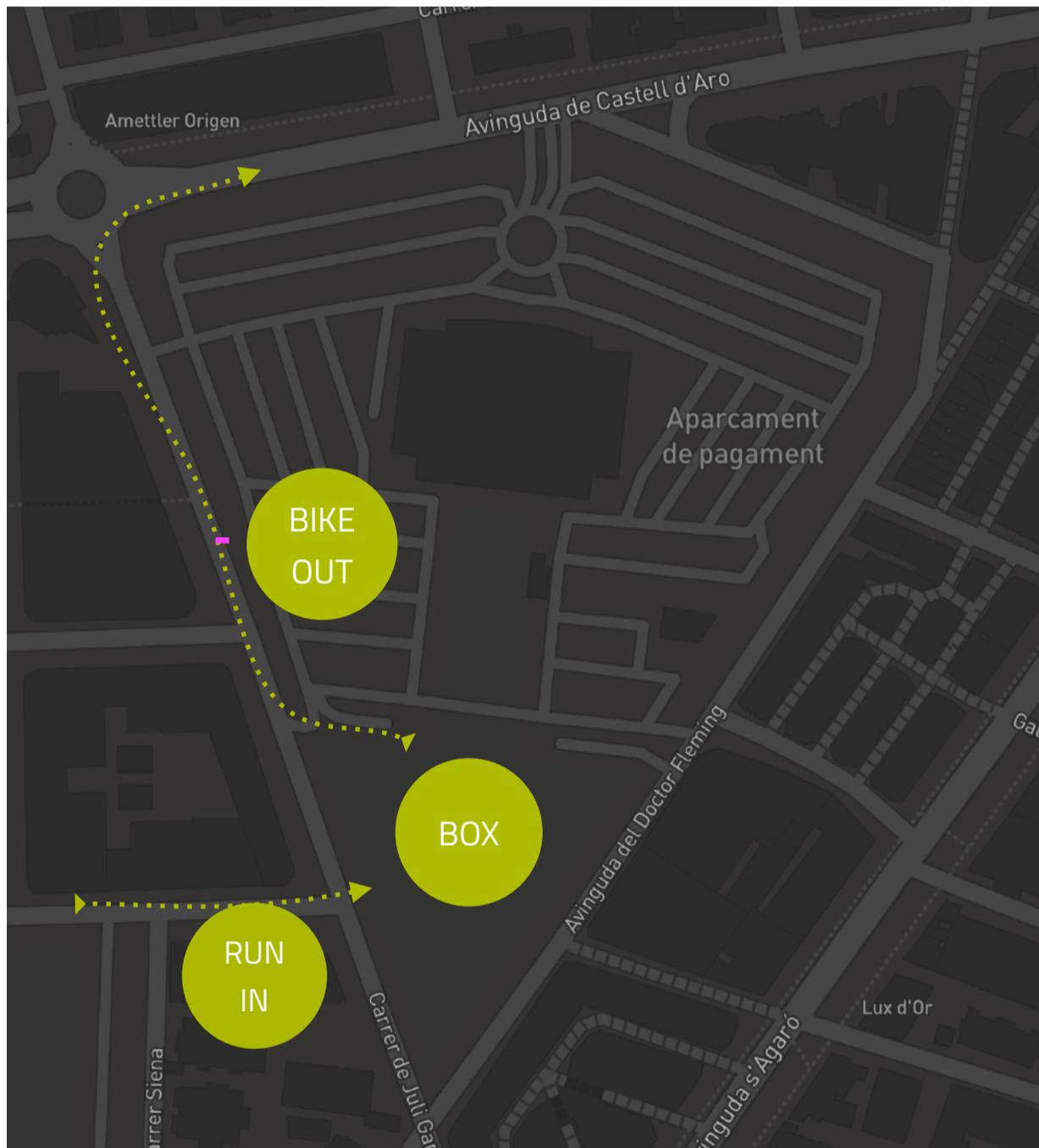
Superar el tiempo de corte: DNF*

*DQ = Descalificado

*DNF = No finalizado

RECORRIDOS

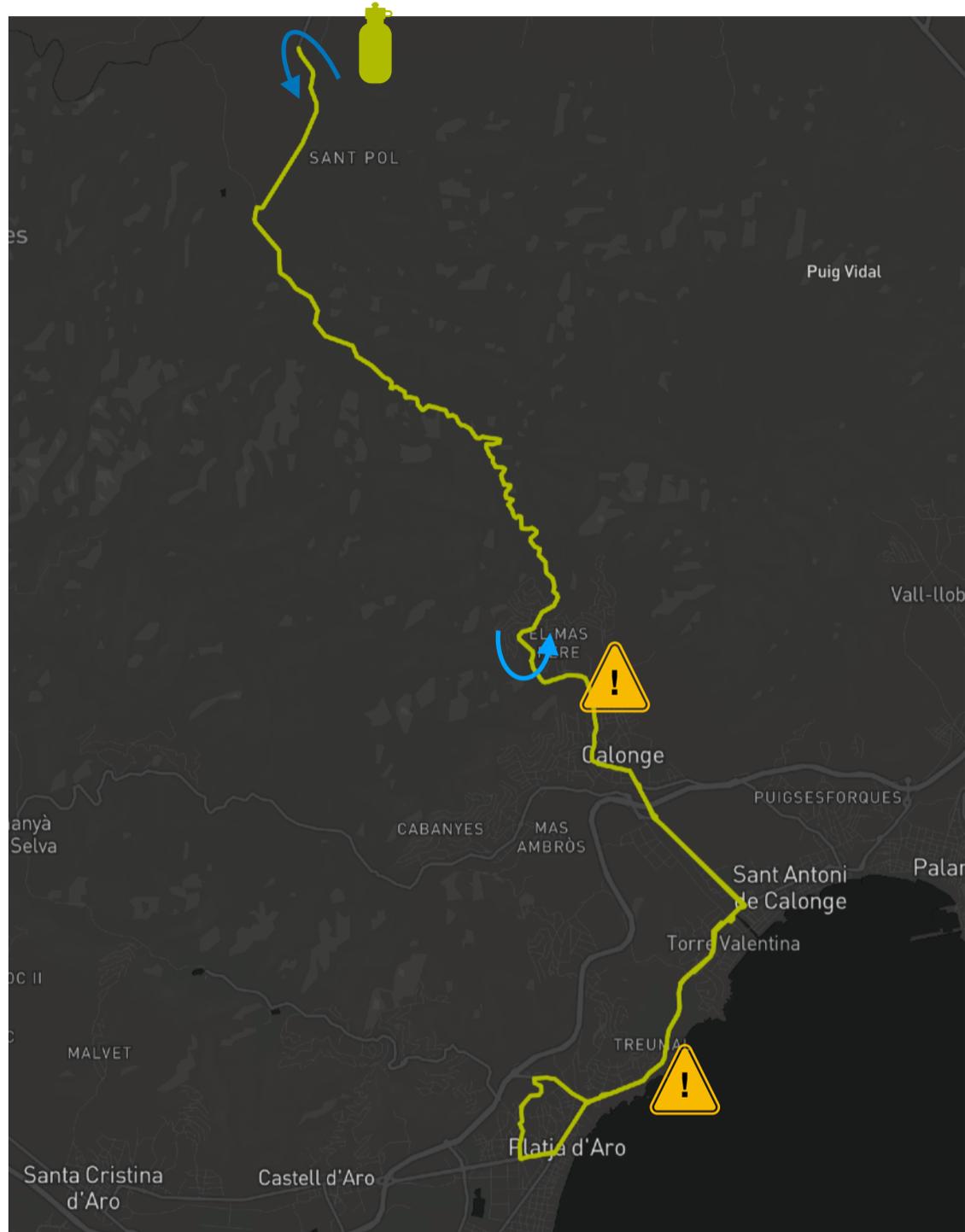
CIRCULACIÓN INTERIOR BOX T-1



Entrada al box por un extremo y salida por la parte delantera.
Salida de box montando en la bicicleta en la línea de monte (-).

RECORRIDOS

CICLISMO HALF



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



Recorrido a 3 vueltas, en un bucle.

Circulación en ida y vuelta.

Dos giros de 180°.

Circulación por el lado derecho de la calzada.

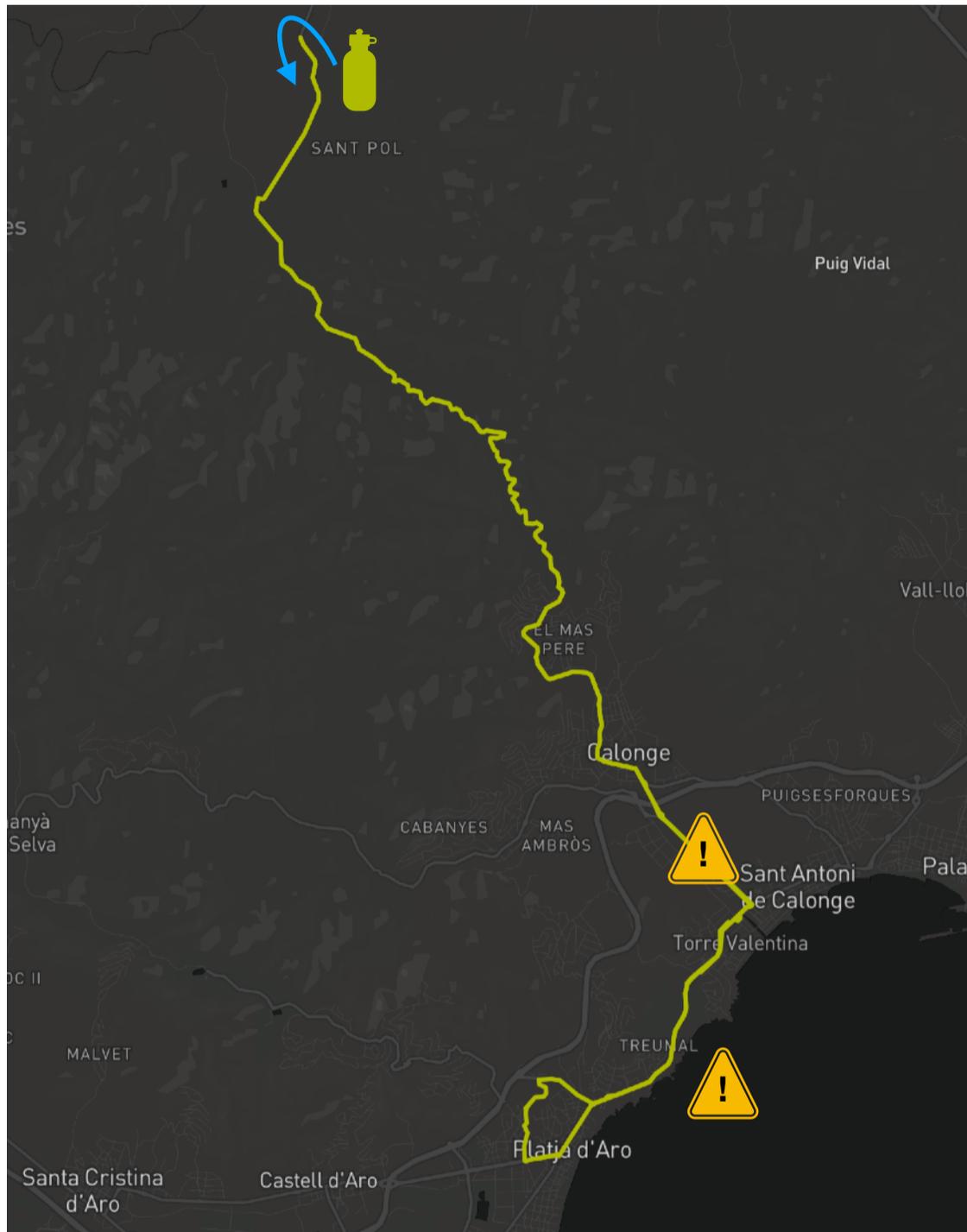
Tiempo de corte segmento ciclismo: 3h 30min

No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

RECORRIDOS

PARTICULARIDADES CICLISMO



El avituallamiento es sólido y líquido.

El avituallamiento líquido se realiza en bidón con producto isotónico Sport Iso Nutrisport.

El agua se proporciona en botella.

El avituallamiento sólido consta de gel HGel Nutrisport

Por el punto de avituallamiento se pasa 3 veces en distancia HALF.

***IMPORTANTE** Actualiza tu track en la página web. Nos hemos visto obligados a modificar parte del circuito por falta de mantenimiento de una de las carreteras que formaba parte del recorrido de bici

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.

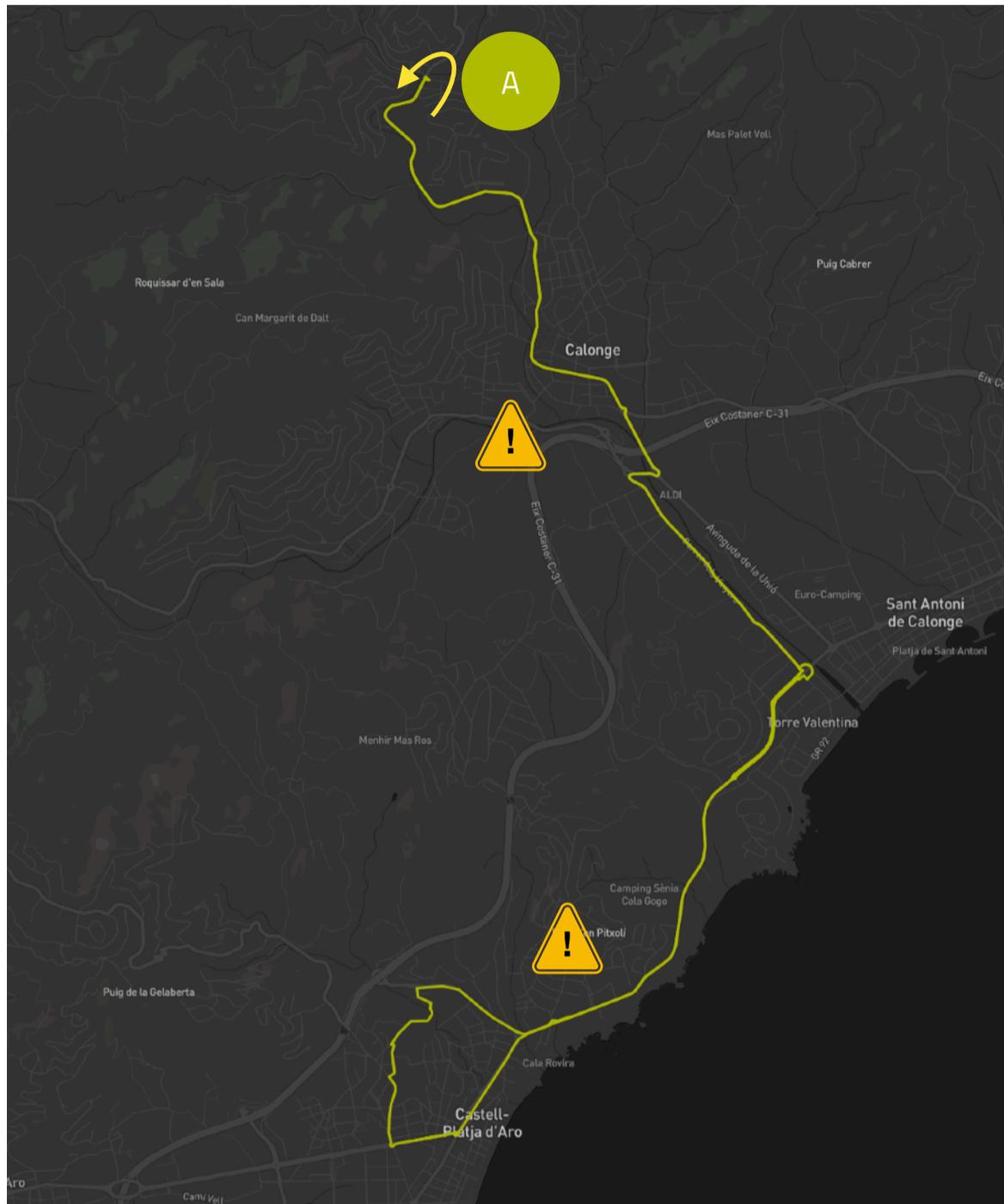
Tiempo de corte segmento ciclismo: 1 h 30 min

No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

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

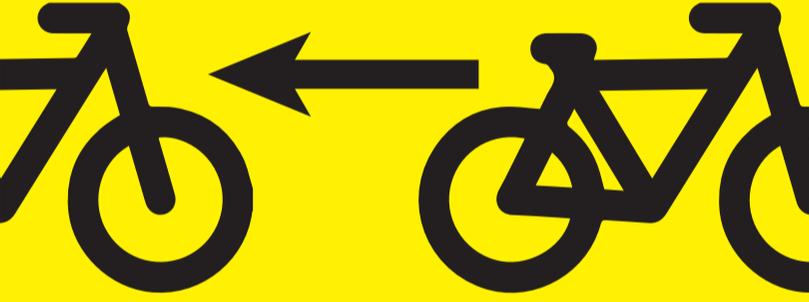
RECORRIDOS

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

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

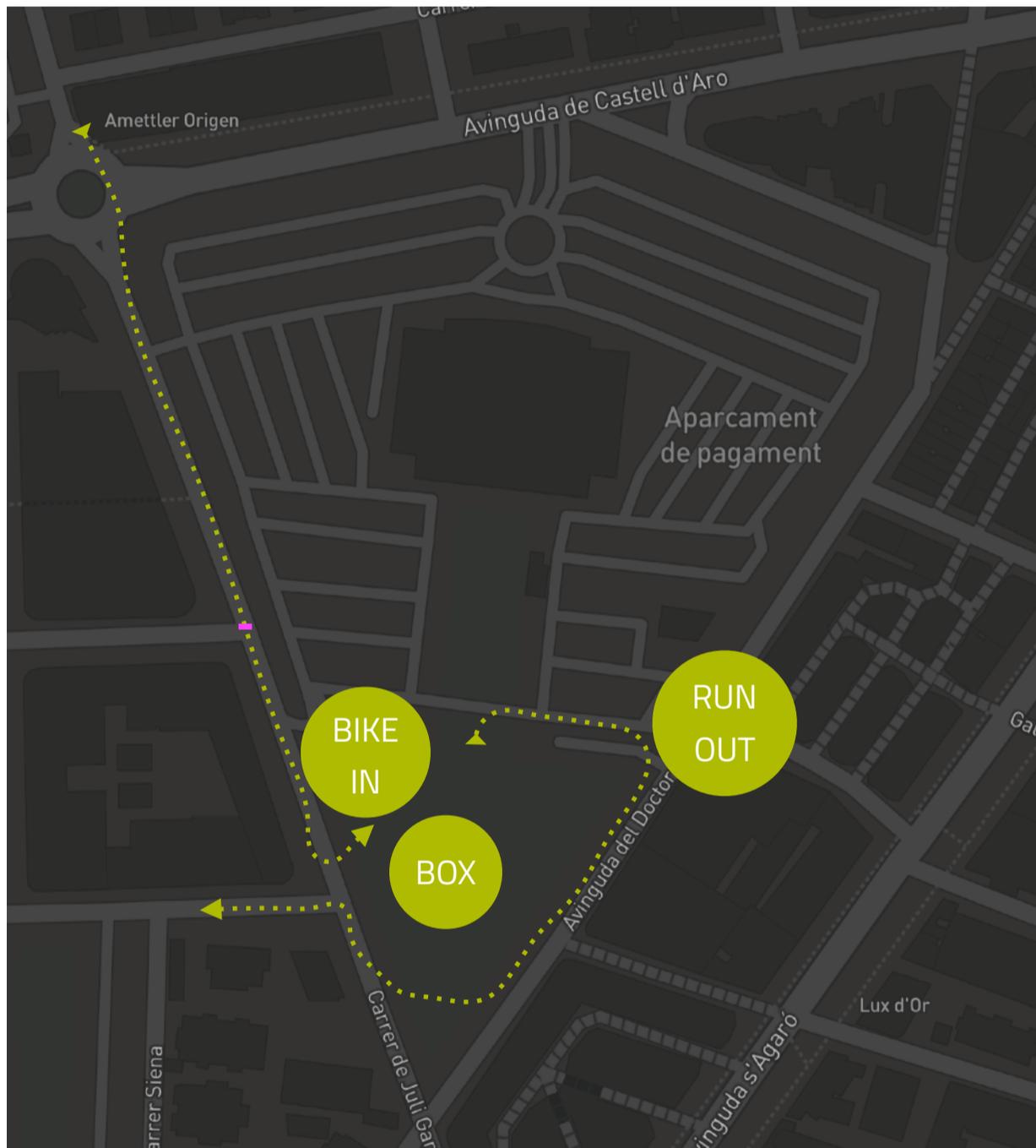


Descargar Track

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

RECORRIDOS

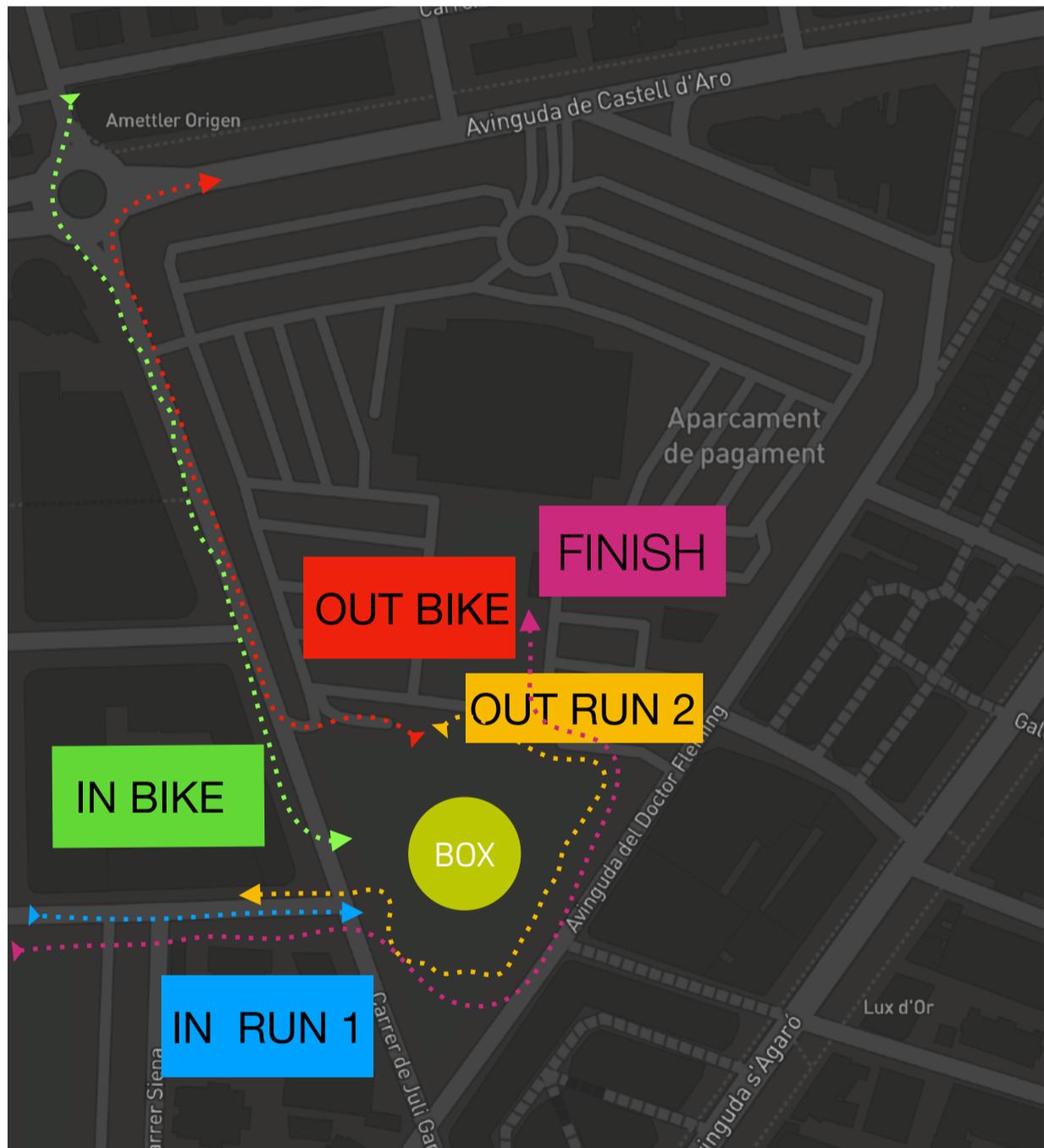
T2 (de Bike a Run)



Entrada a box desmontando de la bicicleta en la línea de desmonte (-).
Control de tiempo en la entrada del box.

RECORRIDOS

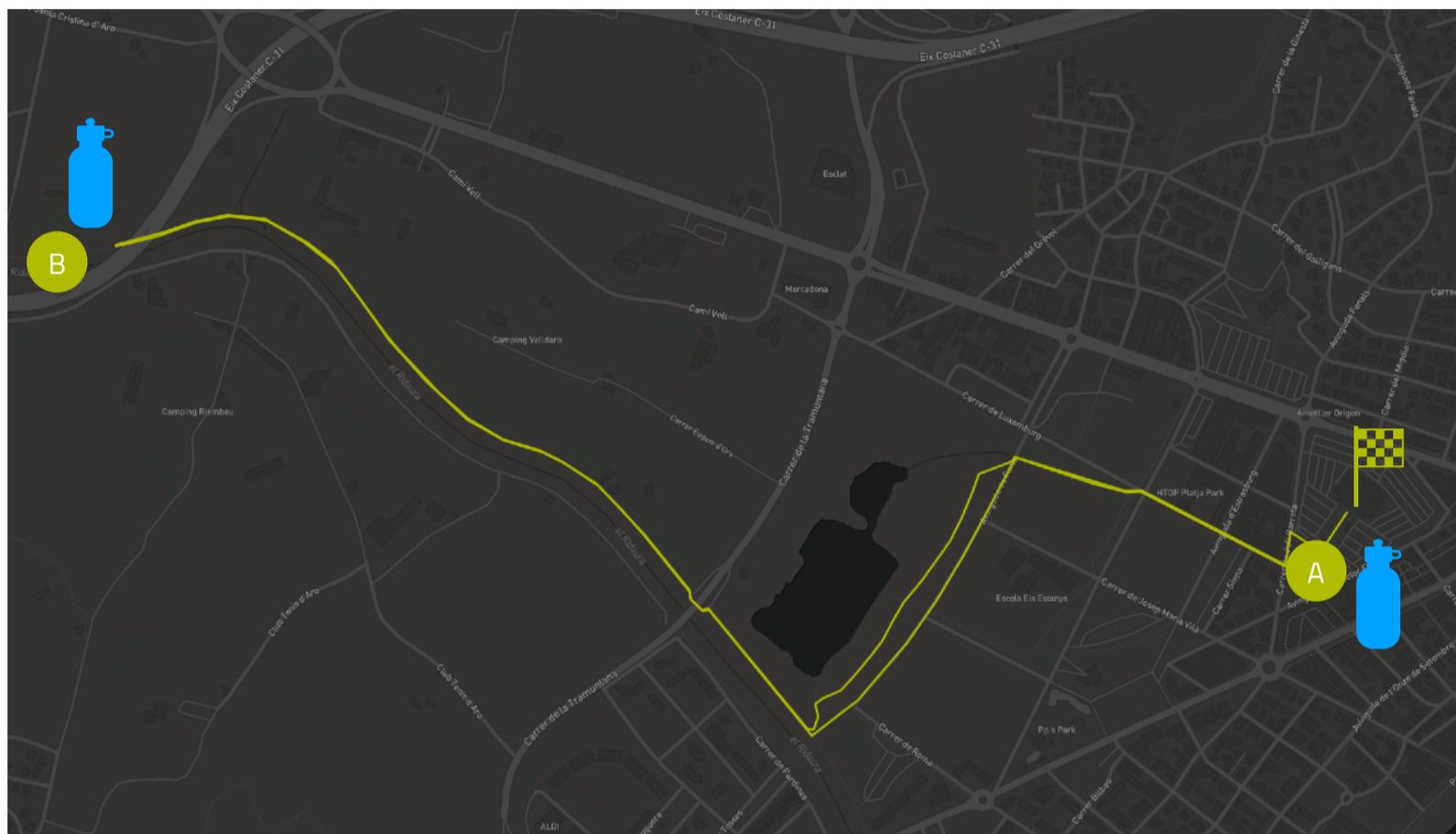
CIRCULACIÓN INTERIOR BOX



Entrada al box por un extremo y salida por el opuesto.

RECORRIDOS

RUN 2 HALF



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°:

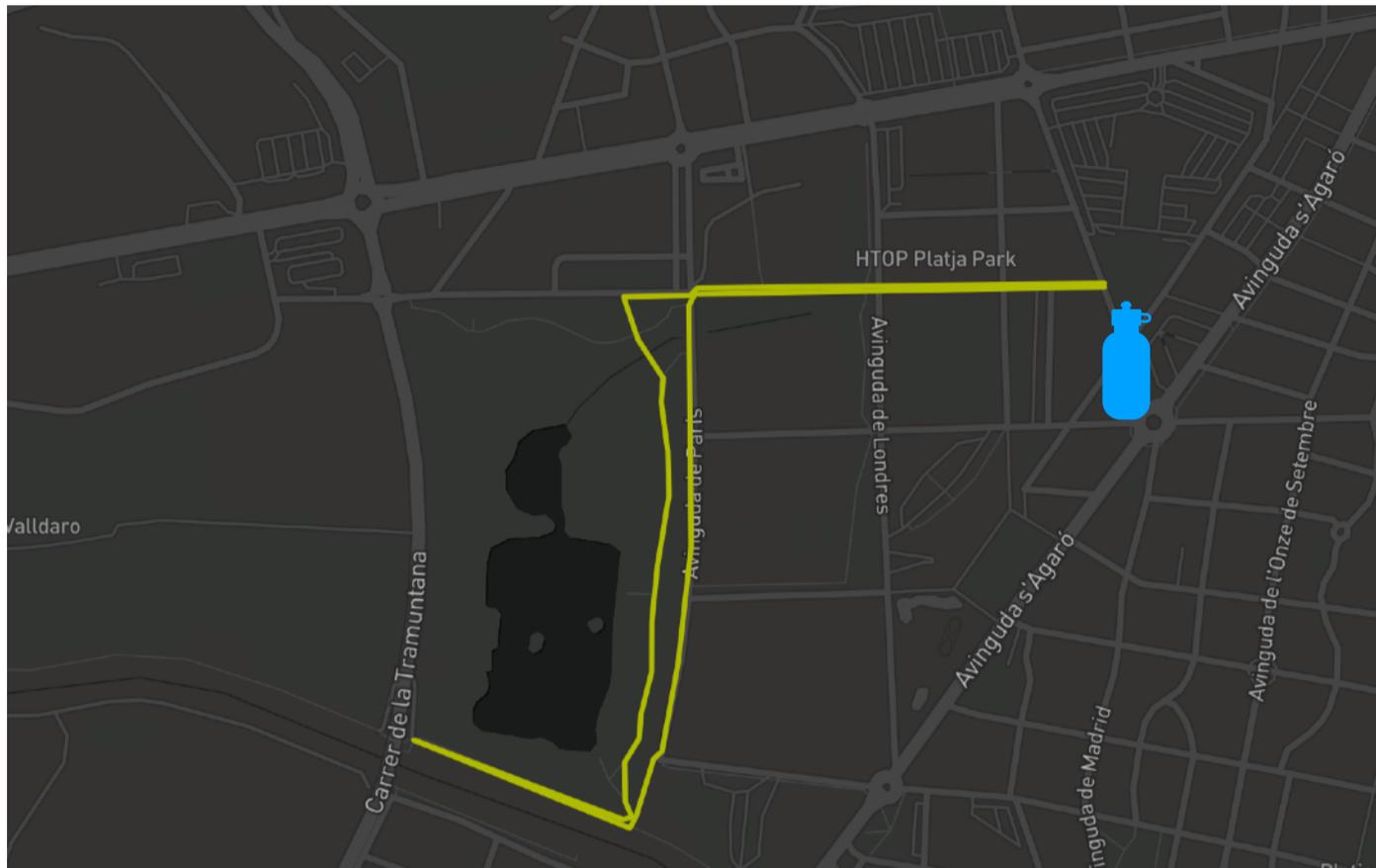
- HALF 2 vueltas (10 k)

No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

RECORRIDOS

RUN 2 SPRINT



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 2,5 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°:

■ SPRINT 1 vuelta - 2,5K

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ*

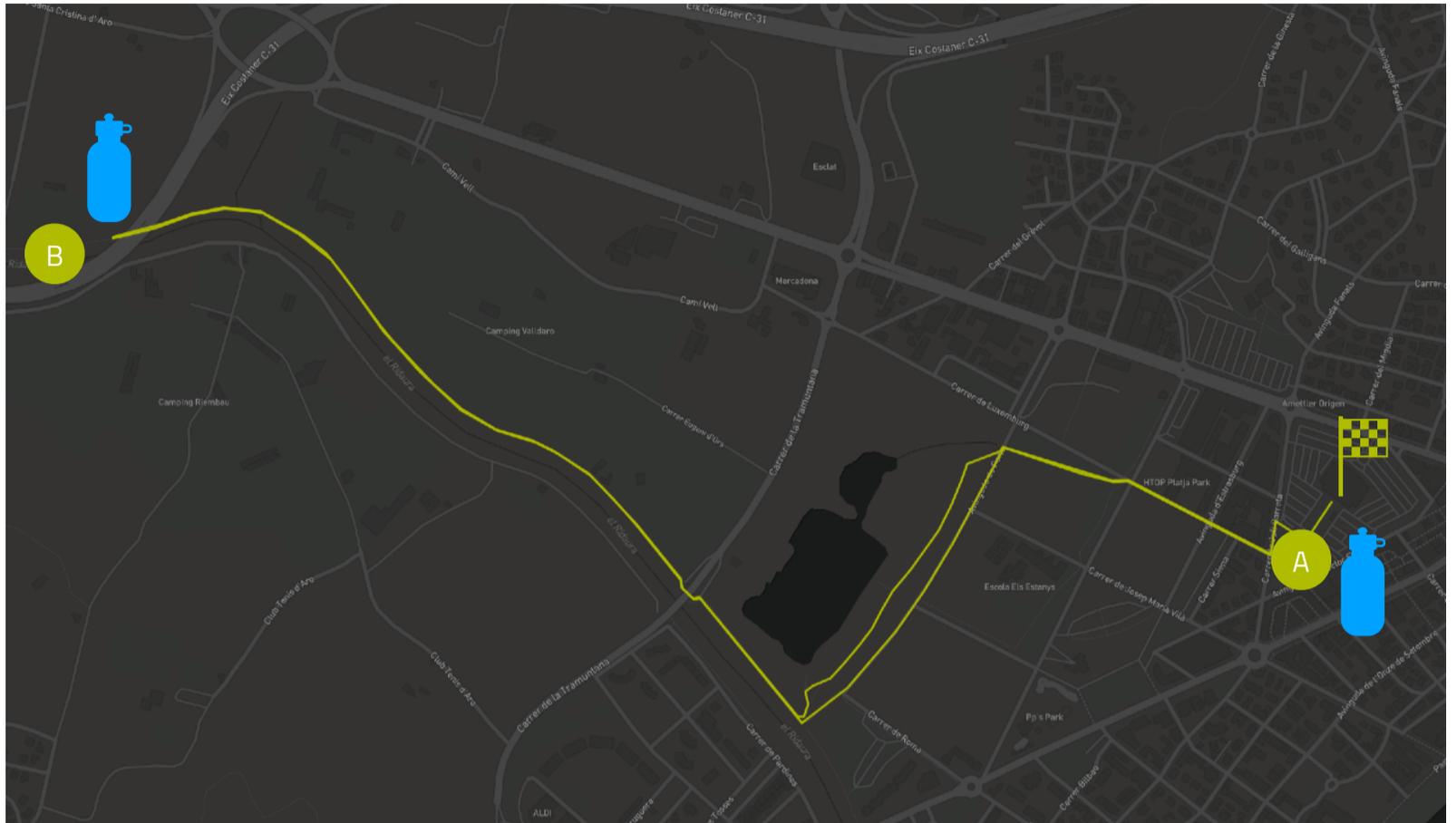
Superar el tiempo de corte: DNF*

*DQ = *Descalificado*

*DNF = *No finalizado*

RECORRIDOS

RUN 2 OLYMPIC



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°:

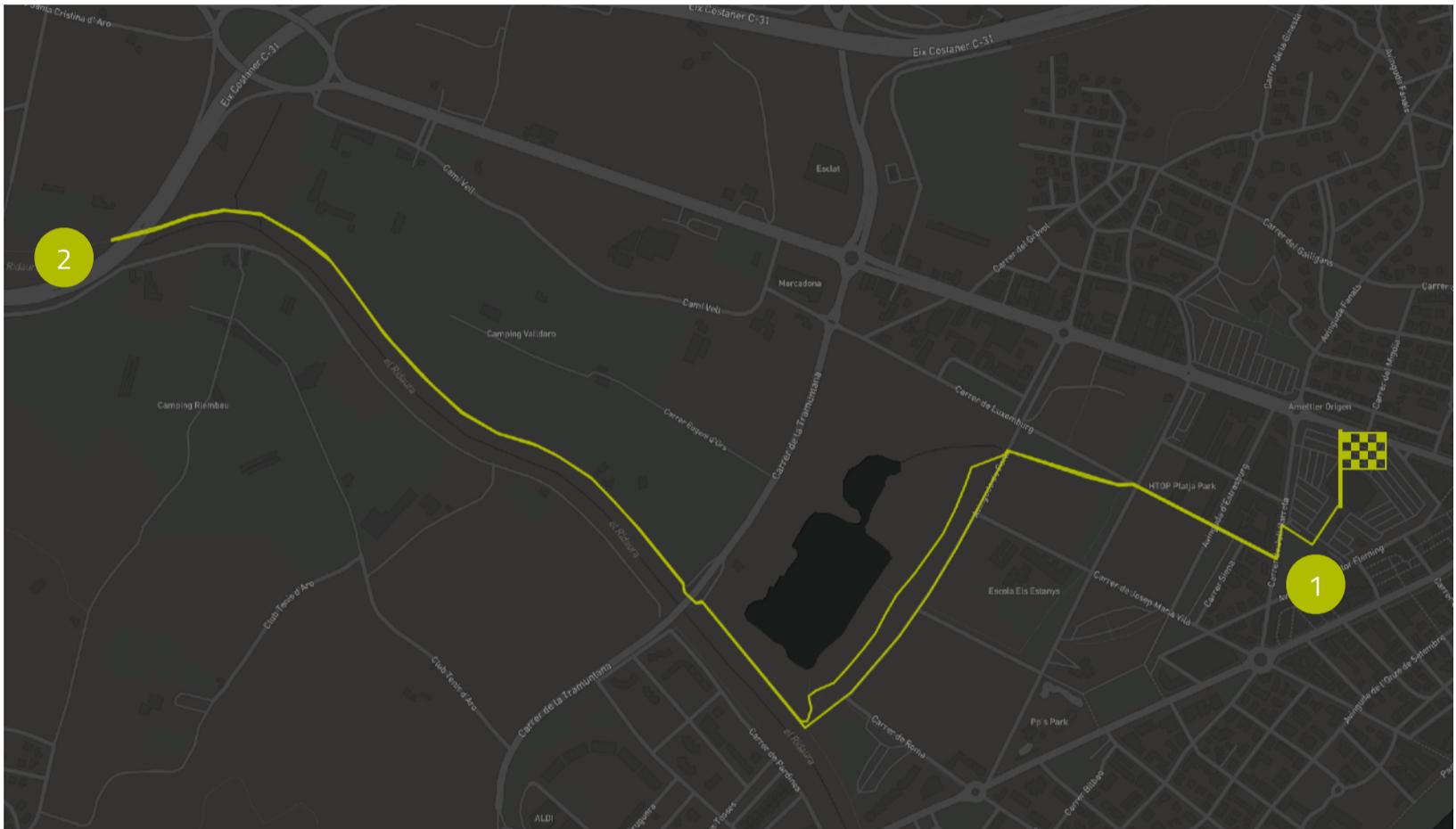
- OLYMPIC 1 vuelta (5 k)

No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

RECORRIDOS

PARTICULARIDADES CARRERA A PIE Avituallamiento



El punto de avituallamiento se sitúa en los puntos 1 y 2.

El avituallamiento es sólido y líquido.

El avituallamiento líquido se realiza en vaso.

En los vasos hay producto isotónico Powerade/Aquarius y agua.

El avituallamiento sólido consta de fruta y gel HGel Nutrisport

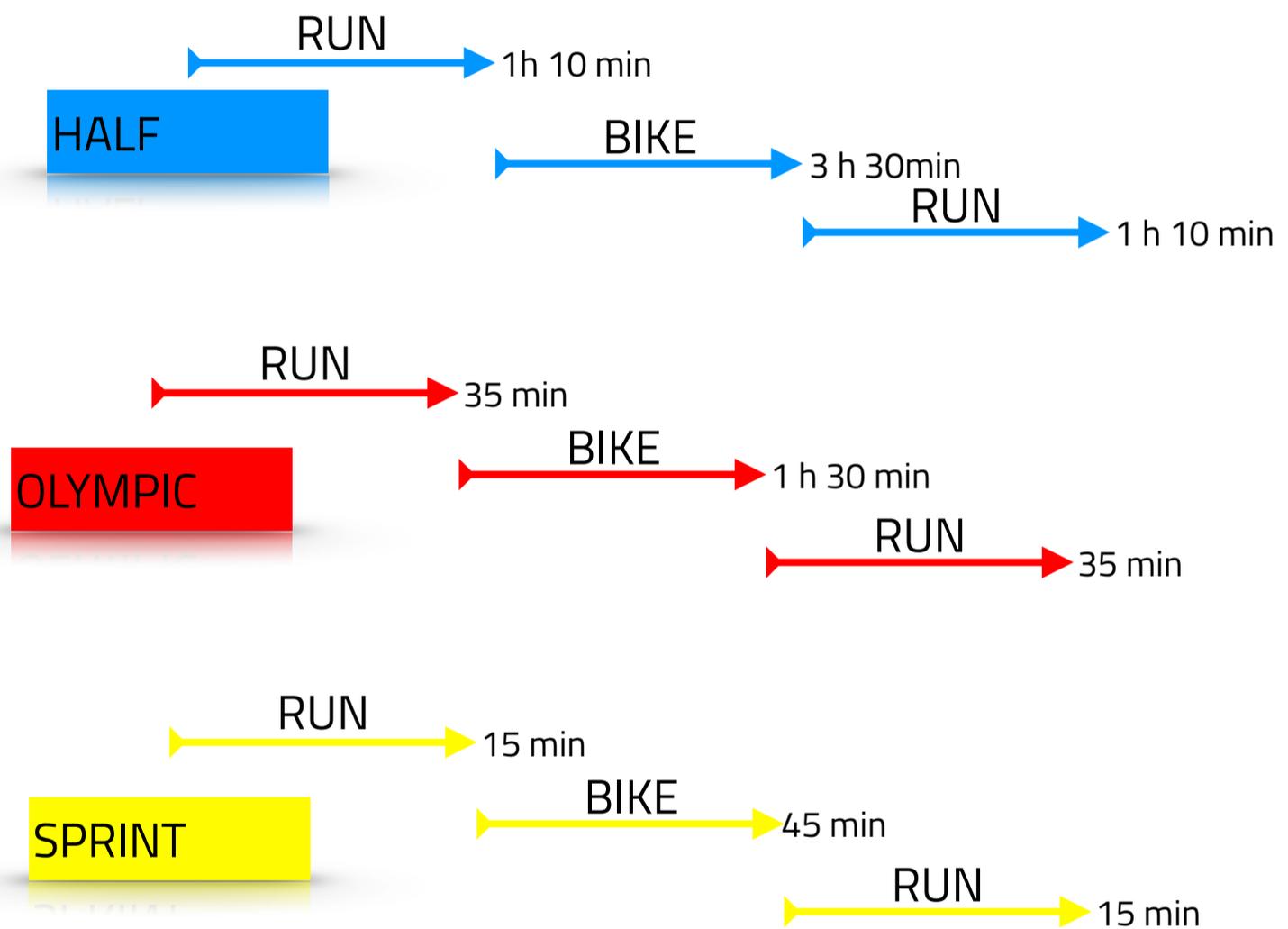
Por los puntos de avituallamiento se pasa 4 veces en distancia HALF y 2 en OLYMPIC y 1 en SPRINT.

No se permite el acompañamiento en el circuito de carrera a pie (DQ).

RECORRIDOS

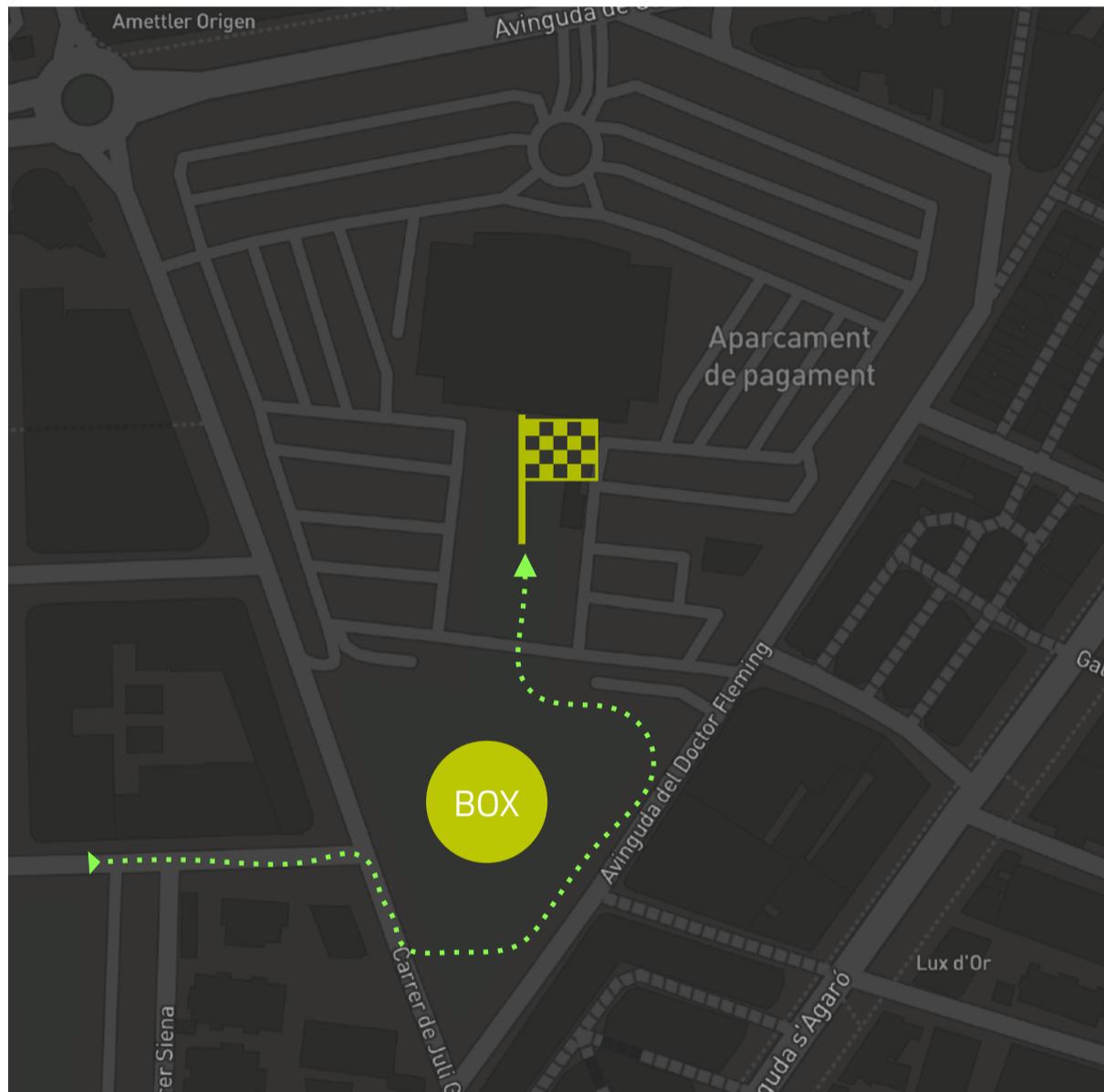
PARTICULARIDADES GENERALES

TIEMPOS DE CORTE



LA LLEGADA

Acceso a meta y post-meta



Una vez finalizadas las vueltas según modalidad, del circuito RUN, el participante sigue el camino rodeando el box para cruzar la línea de meta. Una vez finalizado 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.

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.



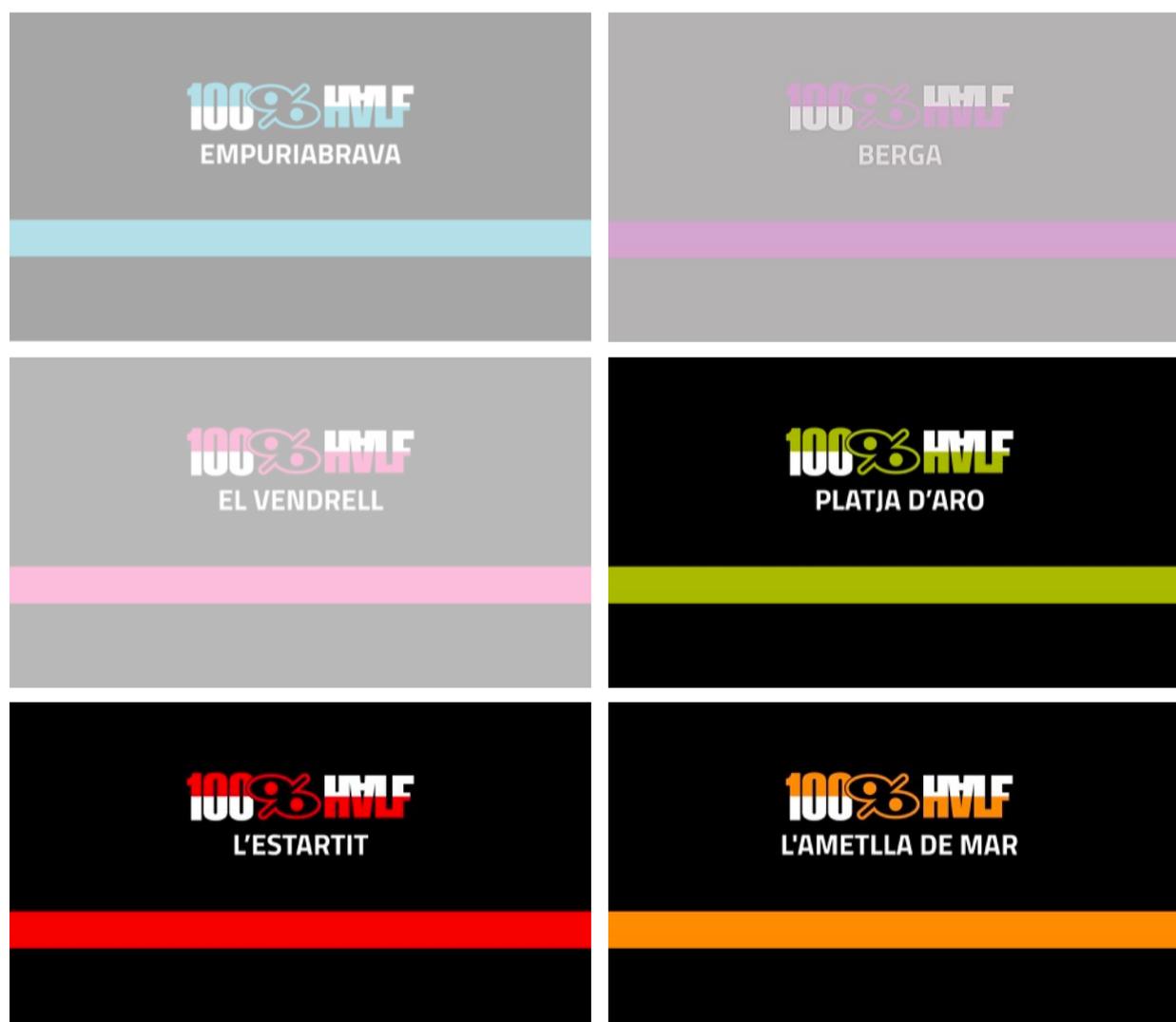
RESULTADOS

TE ROBAMOS...

En solo un minuto te lo explicamos: la liga de clubs 100x100 HALF reparte un total de **15.600 € 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 26 de octubre en L'Ametlla de Mar.

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



Ajuntament de
Castell d'Aro
Platja d'Aro
S'Agaró

Official Timing



Organizer



Belonging to

