



**L'ESTARTIT**

# **INFORMACIÓN DE CARRERA**

## **(RACE BRIEFING)**

# CONTENIDO

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

# BIENVENIDA

**L'Estartit nos vuelve a acoger con su magia.**

Entre el Mediterráneo y las Illes Medes, cada edición aquí se vive de una forma especial. El paisaje, el ambiente y la energía de los participantes convierten este lugar en un auténtico punto de encuentro para los amantes del deporte.

La natación, rápida y directa, invita a disfrutar desde el primer metro de un entorno único. El circuito ciclista, llano y muy volador, permite mantener un gran ritmo y sentir la velocidad a cada pedalada. Y la carrera a pie, con las Illes Medes como telón de fondo, es la guinda perfecta: un recorrido espectacular donde el esfuerzo se mezcla con la belleza del paisaje.

Nosotros estaremos ahí, animando, compartiendo sonrisas y celebrando cada meta alcanzada.

Mucha fuerza y que disfrutéis de L'Estartit

**JORDI C**

CEO 100% Half

**ANDREA G**

Race Director

# BIENVENIDA

L'Estartit es uno de los destinos más singulares de la Costa Brava, situado en un entorno natural privilegiado frente al Mediterráneo y con las Illes Medes como emblema. Su paisaje combina playas extensas de arena fina, calas escondidas y un fondo marino excepcional, considerado uno de los más bellos del litoral catalán.

Esta localidad marinera conserva su esencia auténtica mientras ofrece una amplia propuesta cultural, deportiva y de ocio durante todo el año. Desde actividades náuticas y rutas por el Parc Natural del Montgrí, les Illes Medes i el Baix Ter, hasta experiencias gastronómicas o paseos por su puerto y el paseo marítimo.



Su carácter acogedor y familiar, junto con la belleza del entorno, convierten a L'Estartit en un destino ideal para quienes buscan deporte, naturaleza y mar en un mismo lugar, sin perder el encanto mediterráneo de sus orígenes.

QUÉ VISITAR

# LA CARRERA

## PROGRAMA

**Sábado** 11 de octubre: dorsales

**Domingo** 12 de octubre: competición Olympic, Sprint.

## DISTANCIAS EN COMPETICIÓN

### OLYMPIC

|      |  |      |  |     |
|------|--|------|--|-----|
| swim |  | bike |  | run |
| 1,5k |  | 40k  |  | 10k |

### SPRINT\*

|      |  |      |  |     |
|------|--|------|--|-----|
| swim |  | bike |  | run |
| 750m |  | 20k  |  | 5k  |

*\*Puntuable para la liga de clubs*

# HORARIOS

## Sábado 11 de octubre

### Acción

18:00 a 20:00 Entrega de dorsales

### Lugar

Plaça de la Llevantina

## Domingo 12 de octubre

### Acción

06:00 a 07:30 Entrega de dorsales

06:00 a 07:30 Check IN boxes

### Lugar

Plaça de la Llevantina

08:00 **SALIDA OLYMPIC**

08:20 **SALIDA SPRINT**

Medes (a 1500mts de Platja Gran)

10:00 Cierre carrera SPRINT

11:00 Ceremonia entrega de trofeos

11:30 a 12:30 Check OUT box

11:40 Cierre carrera OLYMPIC

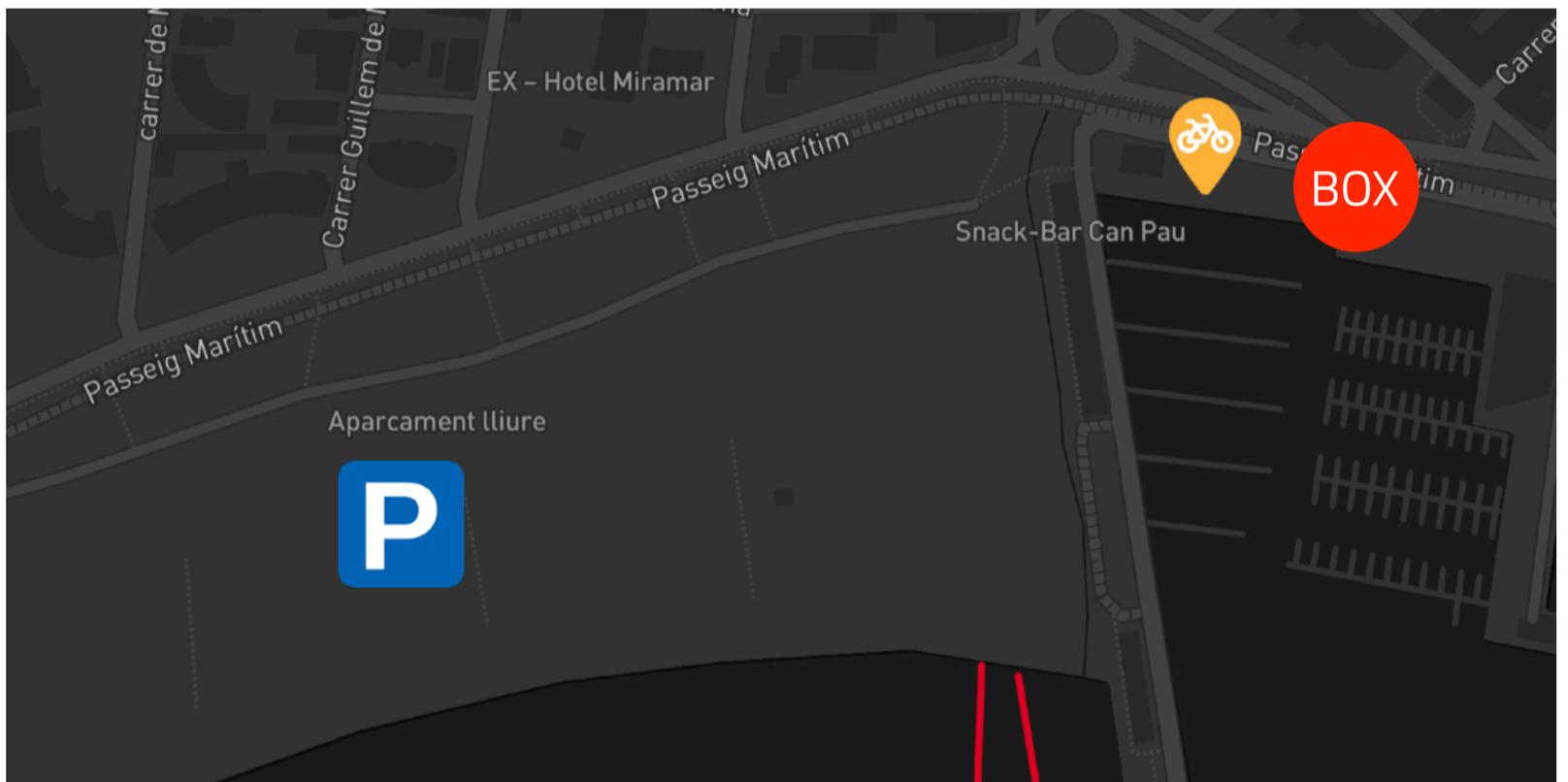
Plaça de la Llevantina

Plaça de la Llevantina

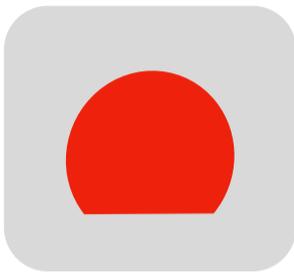
12:30 Cierre de carrera

# PARKING

Disponéis de toda una zona de parking gratuita en la playa



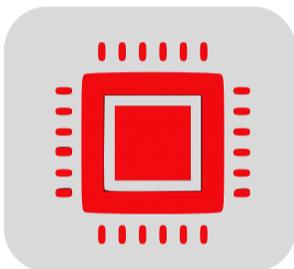
# PREPARATIVOS



**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.



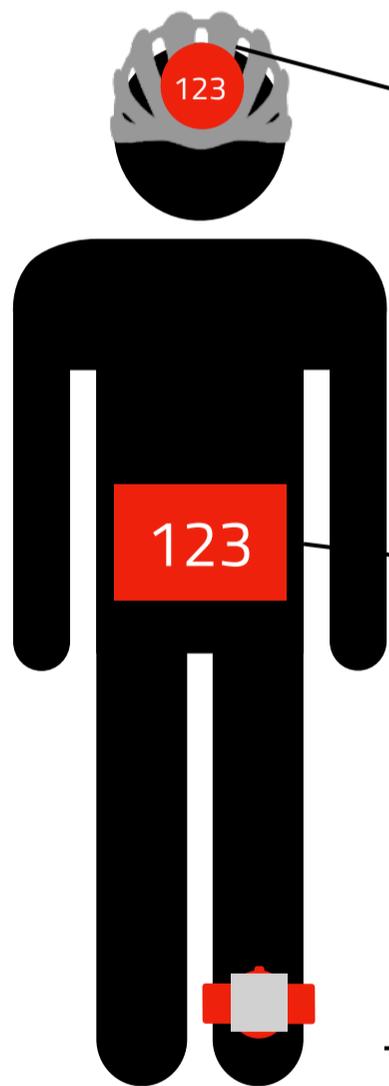
**Trofeos:** no te vayas sin consultar los resultados en la web, porque sino no te entregaremos el trofeo. Los resultados son instantáneos.

# 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



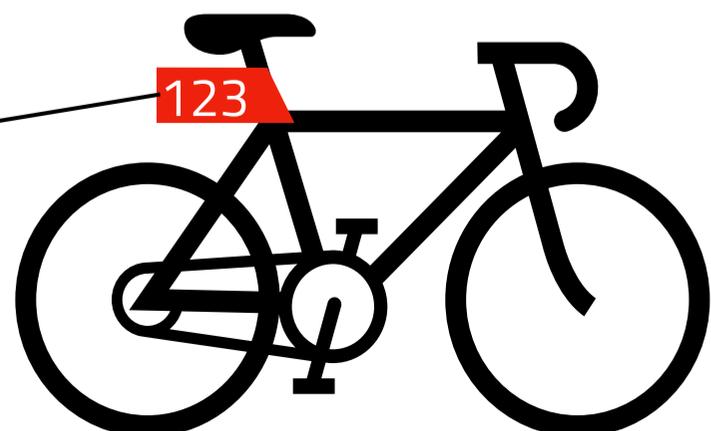
**CASCO:** enganchado en la parte frontal y el lateral izquierdo del casco

**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)

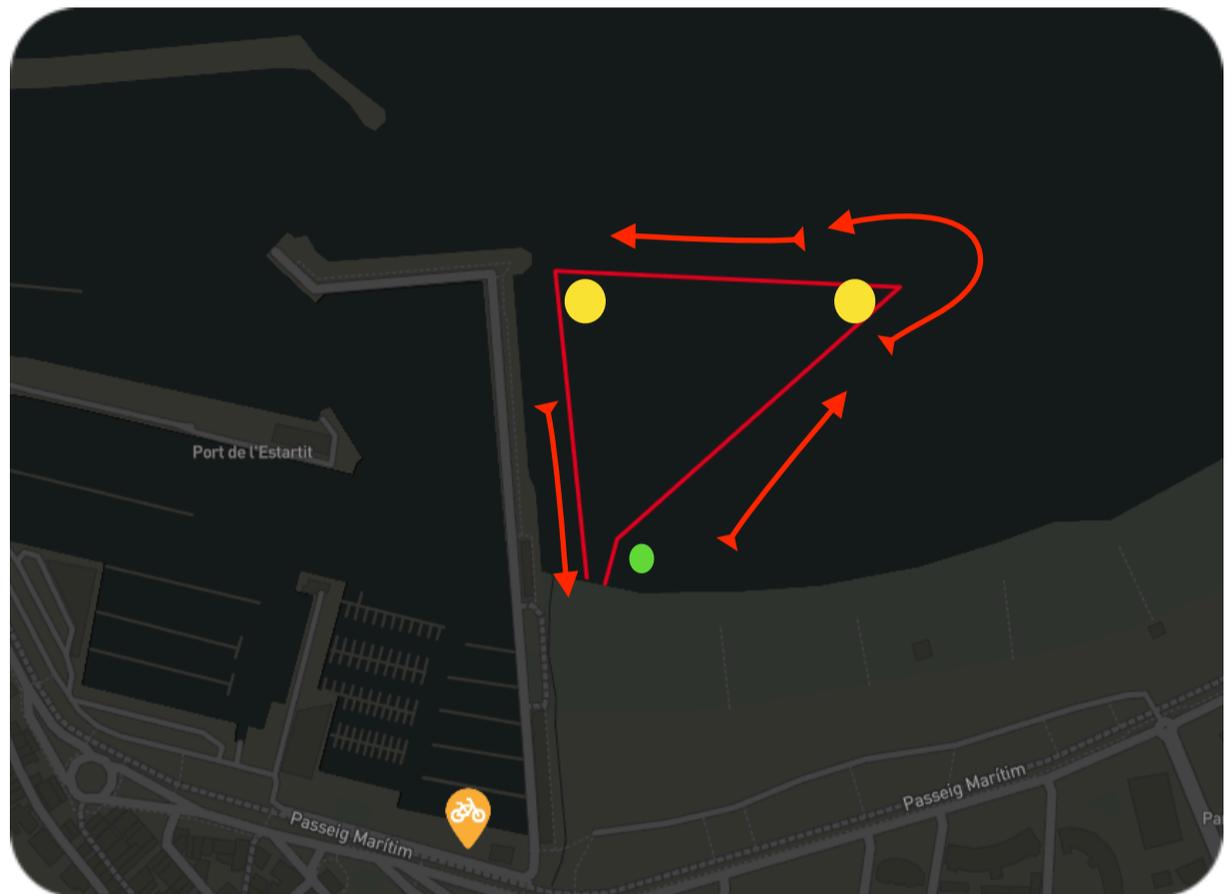
**CHIP:** tiene que ir colocado en el tobillo durante toda la carrera (en la natación, por fuera del neopreno)

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



# RECORRIDOS

## NATACIÓN OLYMPIC 8:00h



Salida convencional con señal acústica.

Circuito balizado (amarillo=referencia).

Primera baliza giro a la izquierda. Última baliza giro 90° a la izquierda, siempre dejando balizas a la izquierda. (2 VUELTAS)

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

Recorrido en sentido anti-horario

**No se permite calentamiento en el agua a partir de las 08:00**

**Cualquier atleta que permanezca en el agua a las 08:00, será descalificado (DQ)**

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ\*

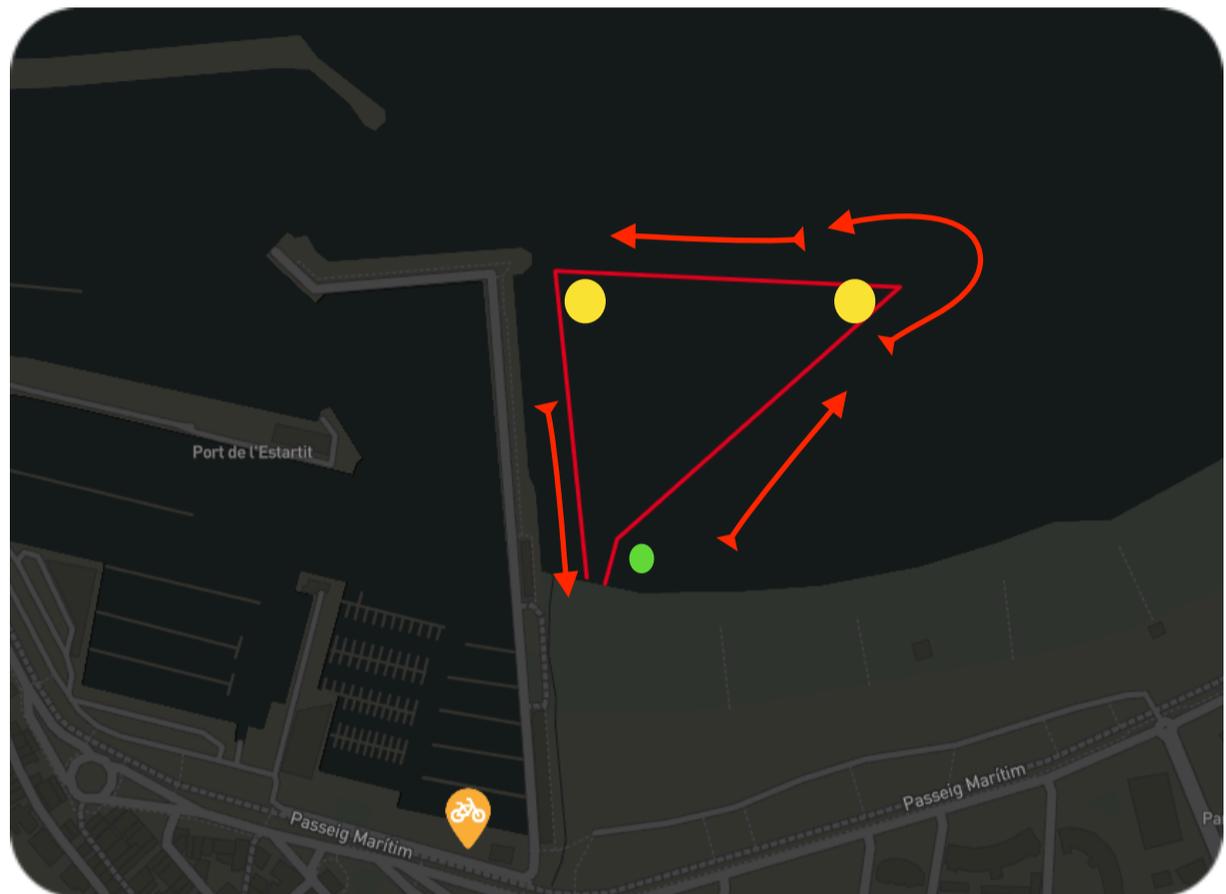
Superar el tiempo de corte: DNF\*

\*DQ = Descalificado

\*DNF = No finalizado

# RECORRIDOS

## NATACIÓN SPRINT 8:20H



Salida convencional con señal acústica.

Circuito balizado (amarillo=referencia).

Primera baliza giro a la izquierda. Última baliza giro 90° a la izquierda, siempre dejando balizas a la izquierda. (1 VUELTA)

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

Recorrido en sentido anti-horario

**No se permite calentamiento en el agua a partir de las 08:00**

**Cualquier atleta que permanezca en el agua a las 08:00, será descalificado (DQ)**

No realizar completamente el recorrido balizado: DQ\*

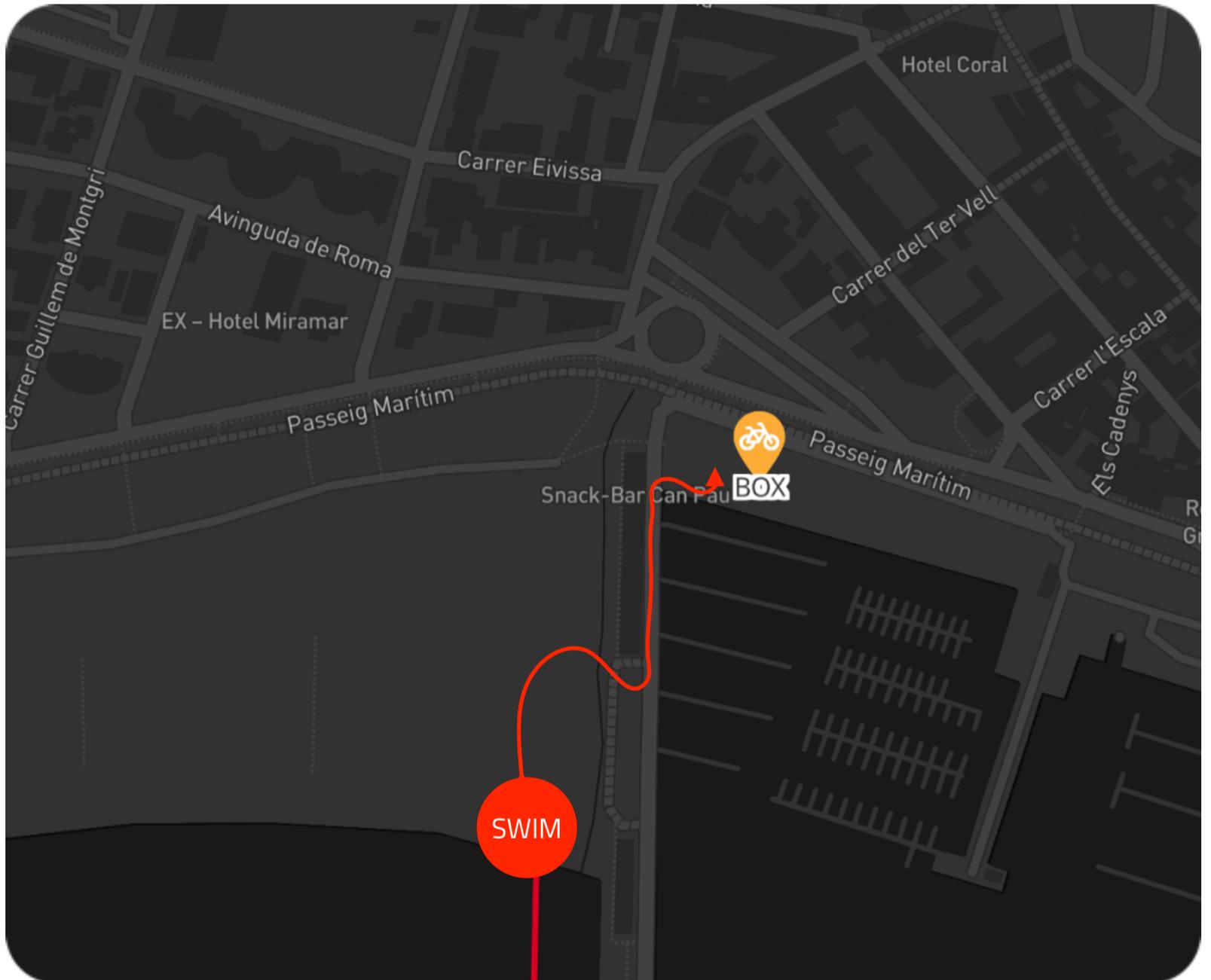
Superar el tiempo de corte: DNF\*

\*DQ = Descalificado

\*DNF = No finalizado

# RECORRIDOS

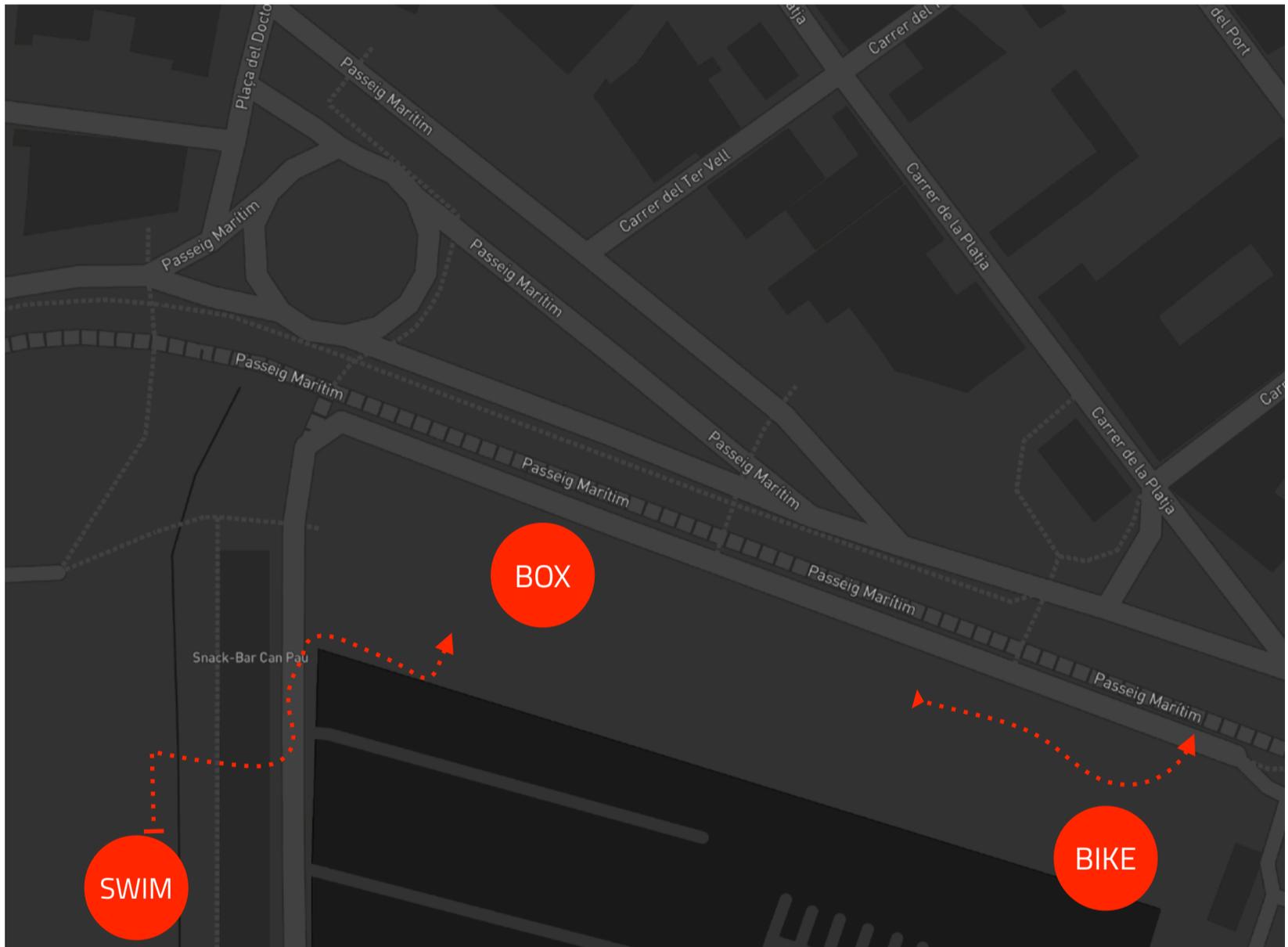
## T1 (de SWIM a BIKE)



Distancia entre SWIM y box: 300 mts.  
Control de tiempo en entrada del box.

# RECORRIDOS

## CIRCULACIÓN INTERIOR BOX



# RECORRIDOS

CICLISMO

OLYMPIC



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 40 kms.

Circulación por el lado derecho de la calzada.

Tiempo de corte segmento ciclismo: 1 h 30 min

No realizar completamente el recorrido: DQ

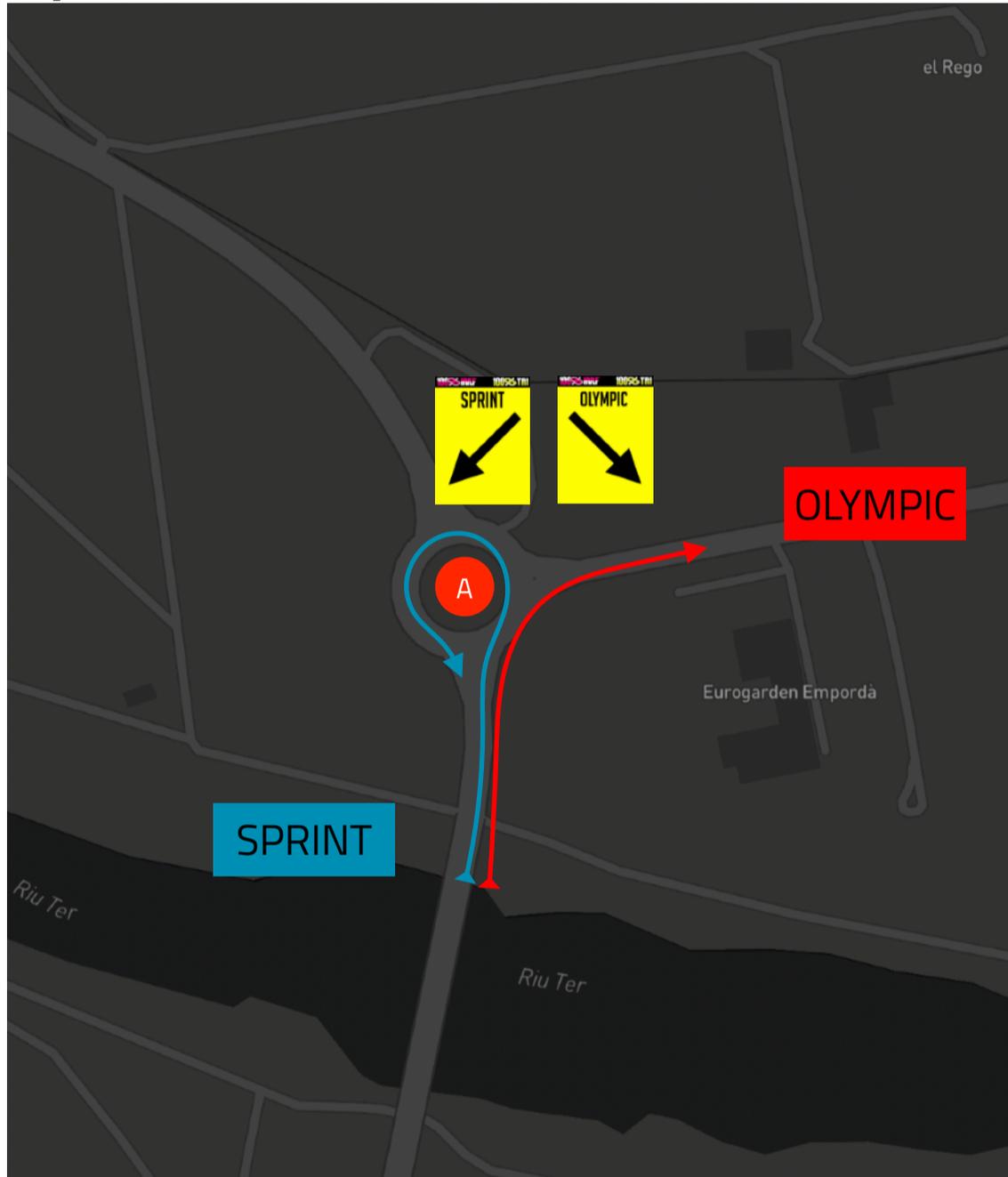
Superar el tiempo de corte: DNF



# RECORRIDOS

## PARTICULARIDADES CICLISMO

### Separación de recorridos



Punto de separación de recorridos A

En el punto A (situado en el pk 7.5 de todas las distancias) se separan los recorridos.

Únicamente los participantes en la prueba SPRINT deben realizar un giro de 180° (vuelta a la glorieta).

El giro está balizado y con comisario en el punto.

Existe señalización vertical a 100 mts del giro con advertencia.



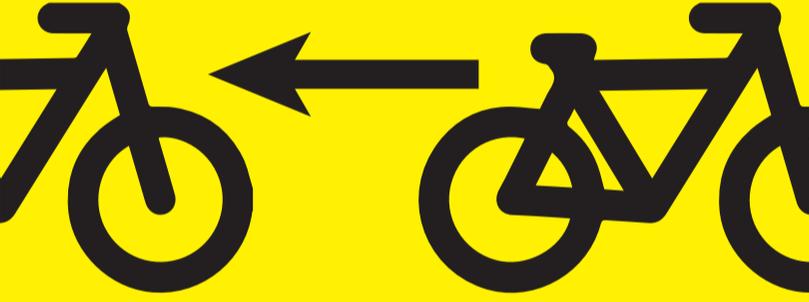
# RECORRIDOS

## PARTICULARIDADES CICLISMO

**100% HALF**

**DRAFTING = DQ**

**MIN. 10 MTS**



**DISQUALIFIED**

**100% HALF**

**DRAFTING = DQ**



**DISQUALIFIED**

...No hace falta decir nada más.

# RECORRIDOS

## PARTICULARIDADES CICLISMO

### SPRINT

#### Archivos

SWIM BIKE RUN

Un recorrido "rapidísimo" recorriendo La Gola del Ter



20 km.



74 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

## PARTICULARIDADES CICLISMO

### OLYMPIC

#### Archivos

SWIM BIKE RUN

Un recorrido prácticamente llano, disfrutando del entorno medieval del Baix Empordà

 40 km.

 194 m. Desnivel

 1 Vuelta

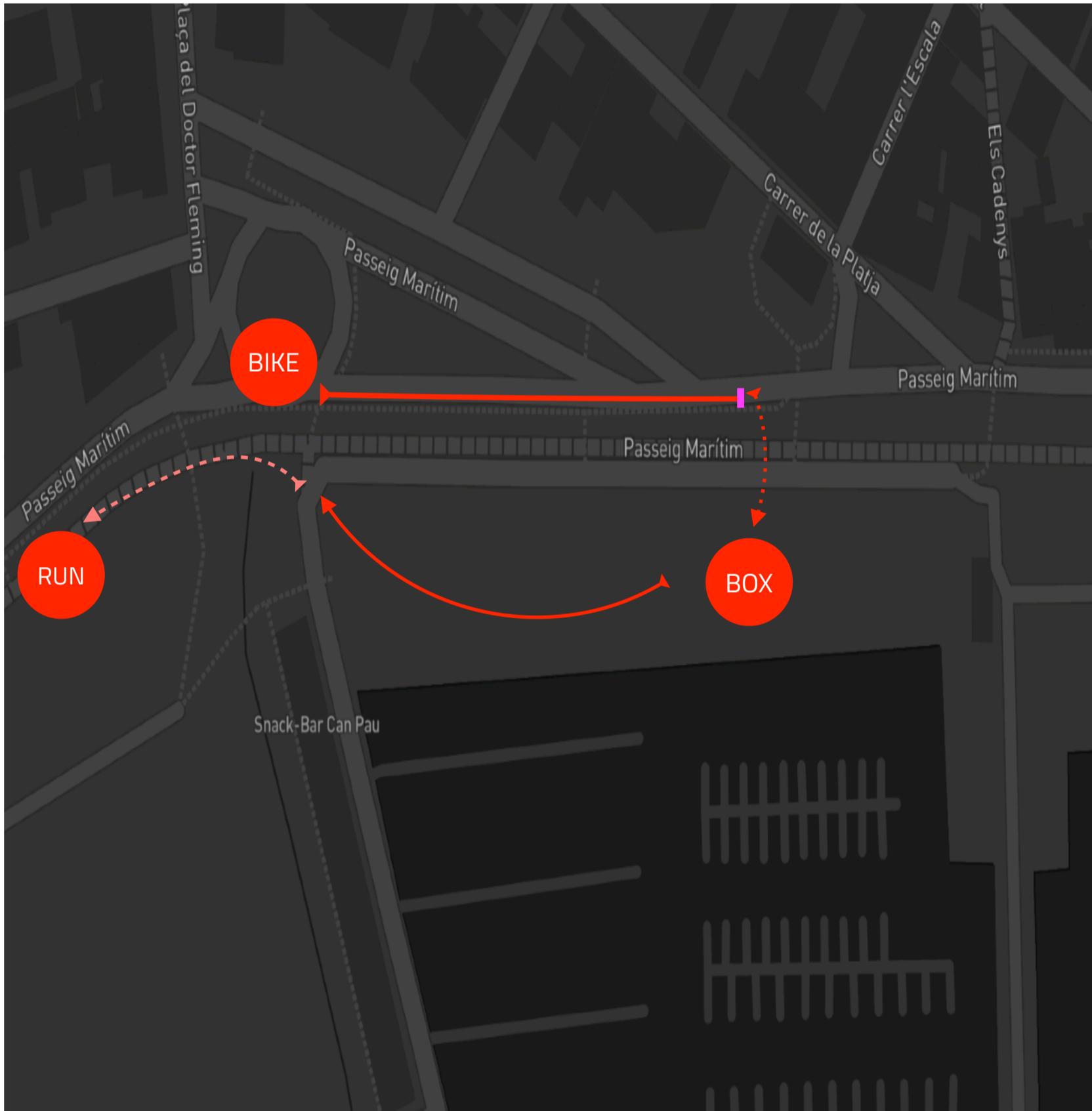
 1/5 Dificultad

 Descargar Track

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

# RECORRIDOS

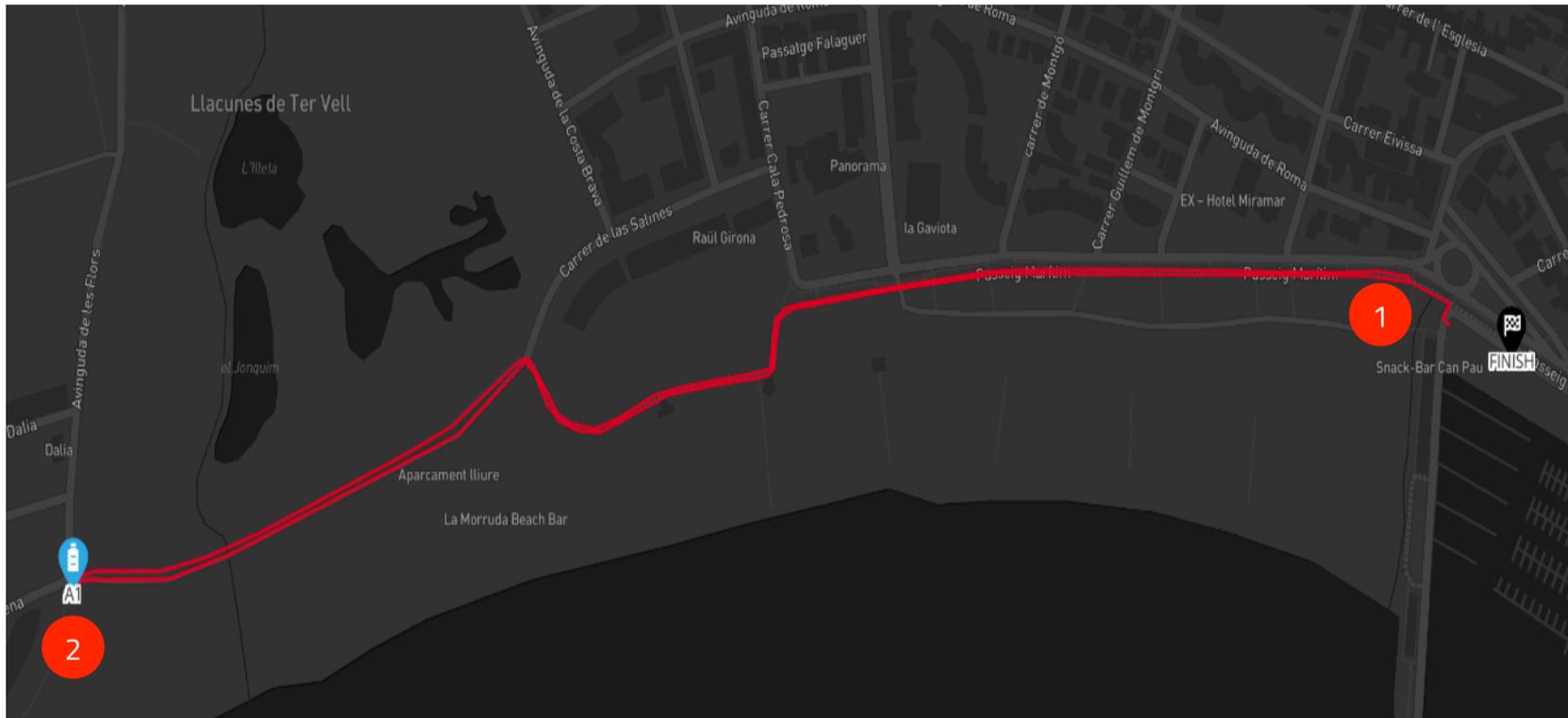
## T2 (de Bike a Run)



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

# RECORRIDOS

## RUN



Circuito cerrado al tráfico con longitud de 2.5 kms y balizado parcialmente en la mitad del trazado

Circulación por el lado derecho de la calzada.

Dos giros de 180° (puntos 1 y 2)

Número de vueltas a completar entre giros de 180°:

- SPRINT 2 vuelta
- OLYMPIC 4 vueltas

Tiempo de corte segmento de carrera a pie:

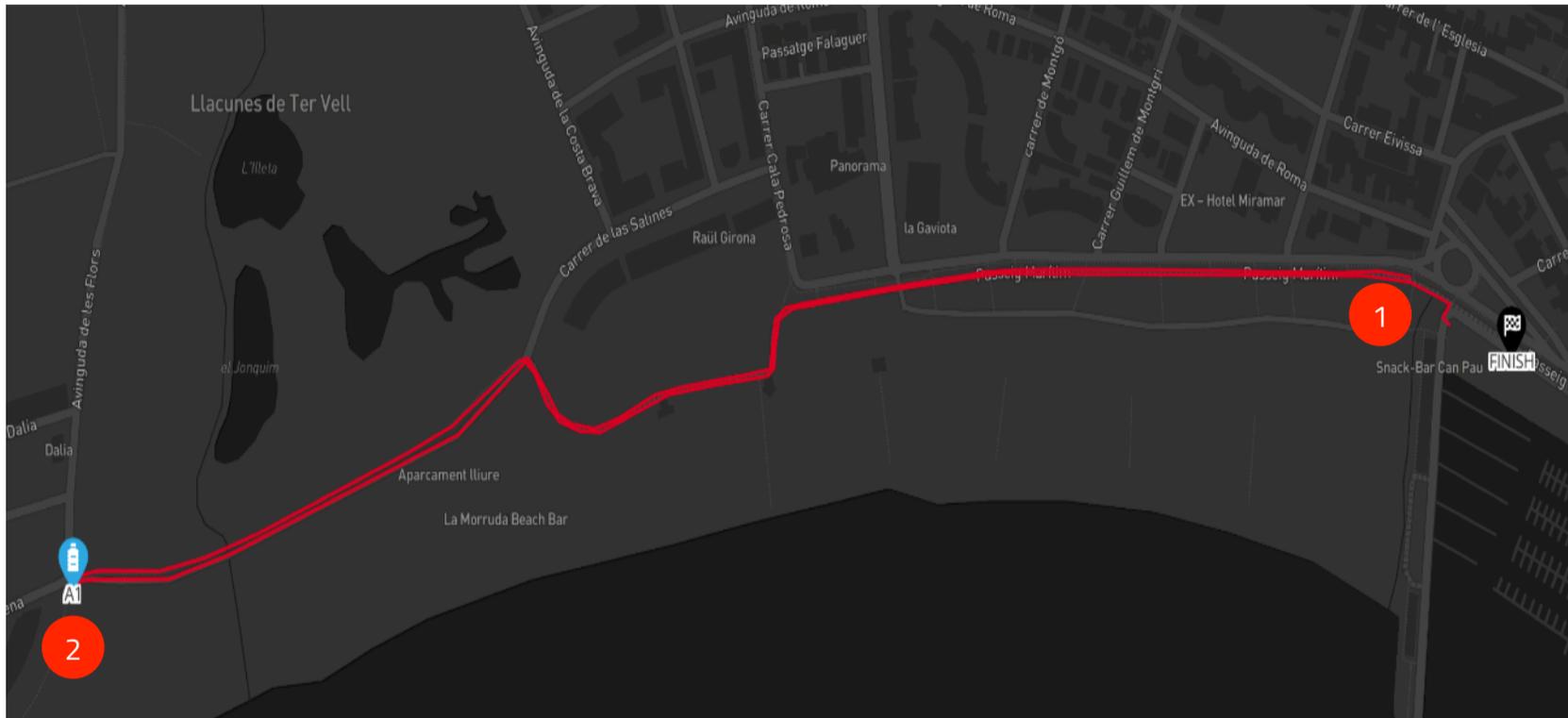
- SPRINT 35 min
- OLYMPIC 1h 10 min

No realizar completamente el recorrido: DQ

Superar el tiempo de corte: DNF

# RECORRIDOS

## RUN



El punto de avituallamiento se sitúa en el punto 2.

El avituallamiento es sólido y líquido.

El avituallamiento líquido se realiza en vaso.

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

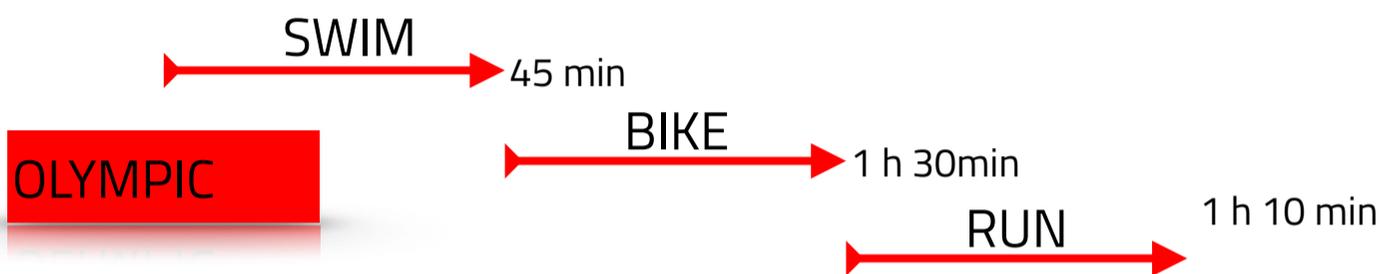
El avituallamiento sólido consta de fruta.

Por el punto de avituallamiento se pasa 4 veces en distancia OLYMPIC y 2 en SPRINT

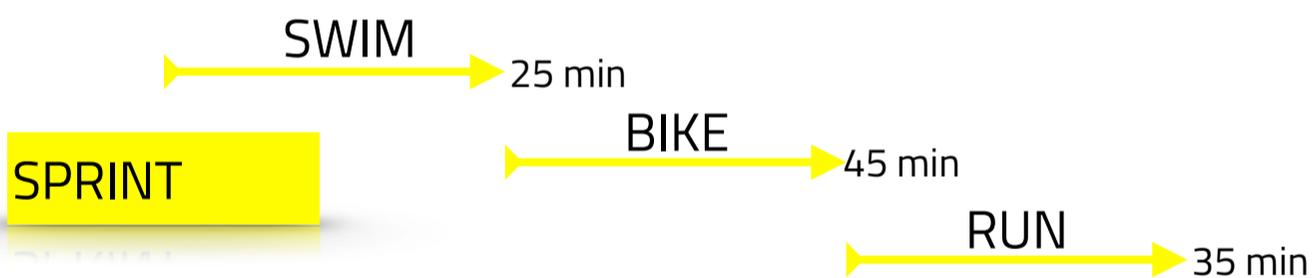
No se permite el acompañamiento en el circuito de carrera a pie.

# RECORRIDOS

## PARTICULARIDADES GENERALES TIEMPOS DE CORTE



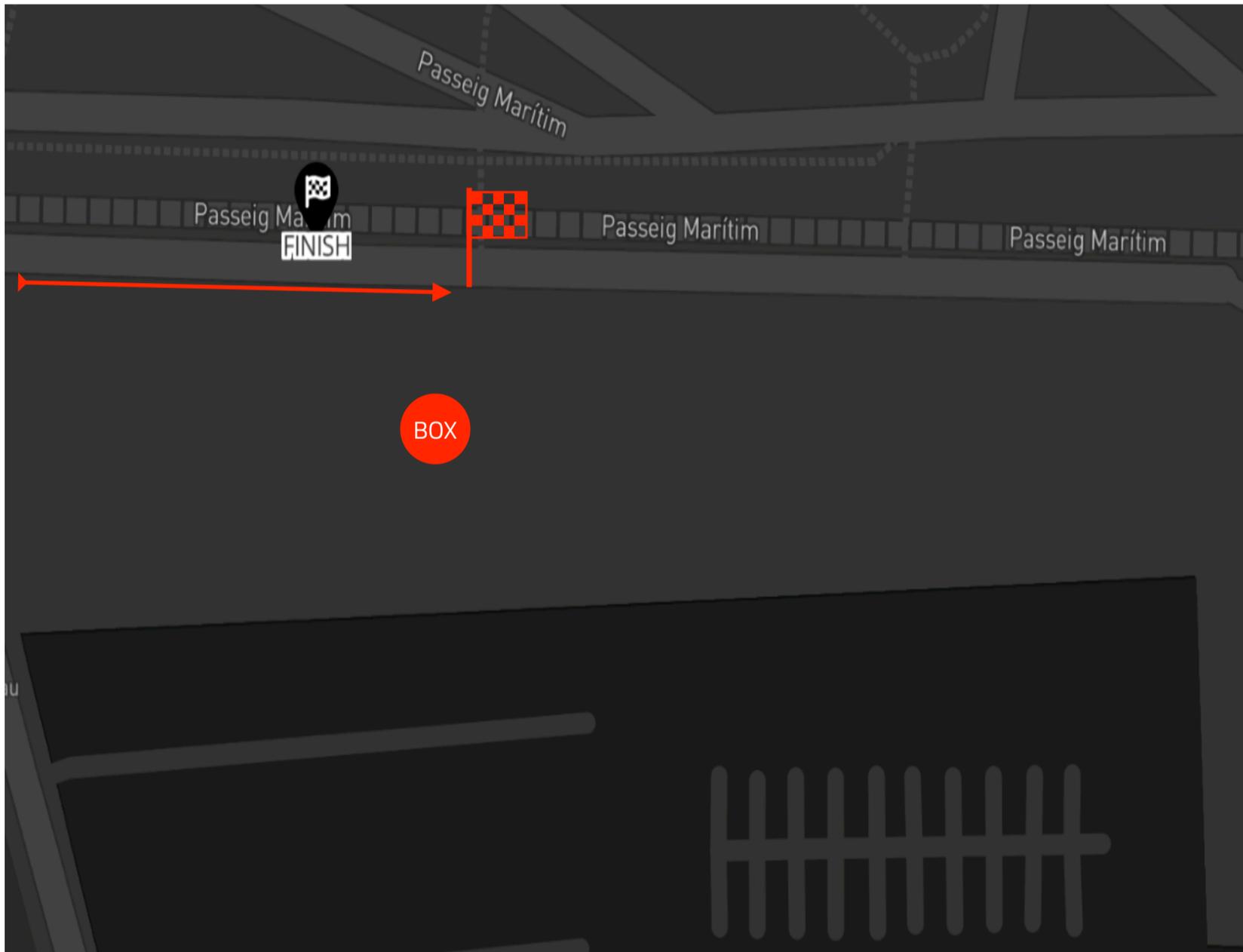
Los tiempos de corte no se contabilizan por tiempo neto del atleta. Se contabilizan tiempos totales. Un atleta NO puede superar los 45 min de natación. Si rebaja este tiempo, suma minutos de corte al siguiente sector. P.ej: SWIM 30 min; Corte del BIKE: 2h



Los tiempos de corte no se contabilizan por tiempo neto del atleta. Se contabilizan tiempos totales. Un atleta NO puede superar los 25 min de natación. Si rebaja este tiempo, suma minutos de corte al siguiente sector. P.ej: SWIM 10 min; Corte del BIKE: 1h 02min

# LA LLEGADA

## Acceso a 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.

# TRAS LA META

Una vez en la meta, queda disfrutar del momento. En la zona de avituallamiento final, encontrarás bebida y comida para que recuperes fuerzas.

Puedes recoger el material del box a partir de las 11:30, momento en que se inicia el check out. Las clasificaciones se publican de manera instantánea en la web. Consulta los resultados por si eres uno de los premiados en las diferentes categorías.



**¿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 11:30 a 12:30



**MUY IMPORTANTE.** Antes de la hora estipulada para el Check-Out (11:30), 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.



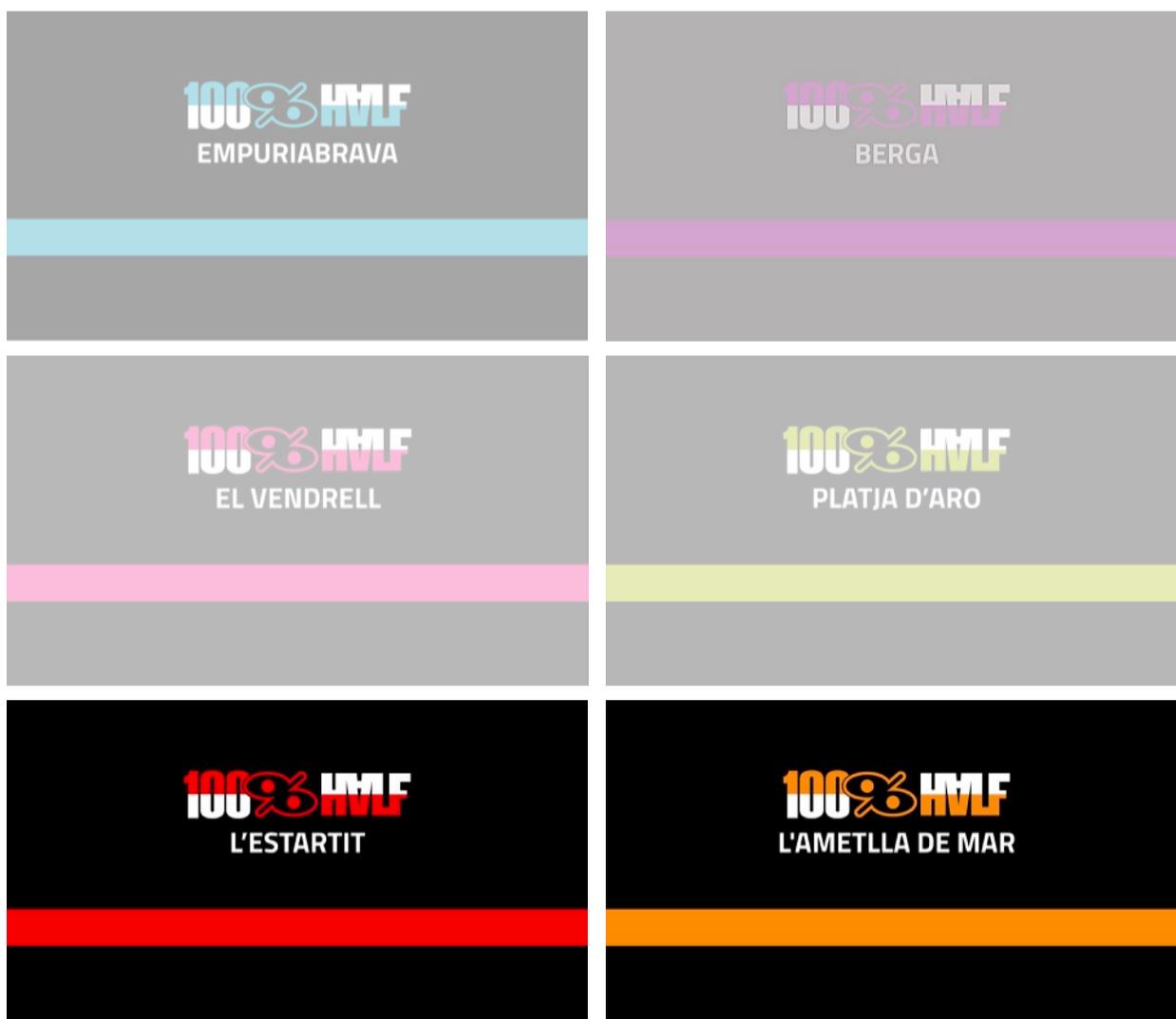
RESULTADOS

# TE ROBAMOS...

...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 **penúltima parada del calendario** nos lleva a **L'Estartit**, un escenario espectacular en pleno corazón de la **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.



# TE ROBAMOS...

¡Y atención!

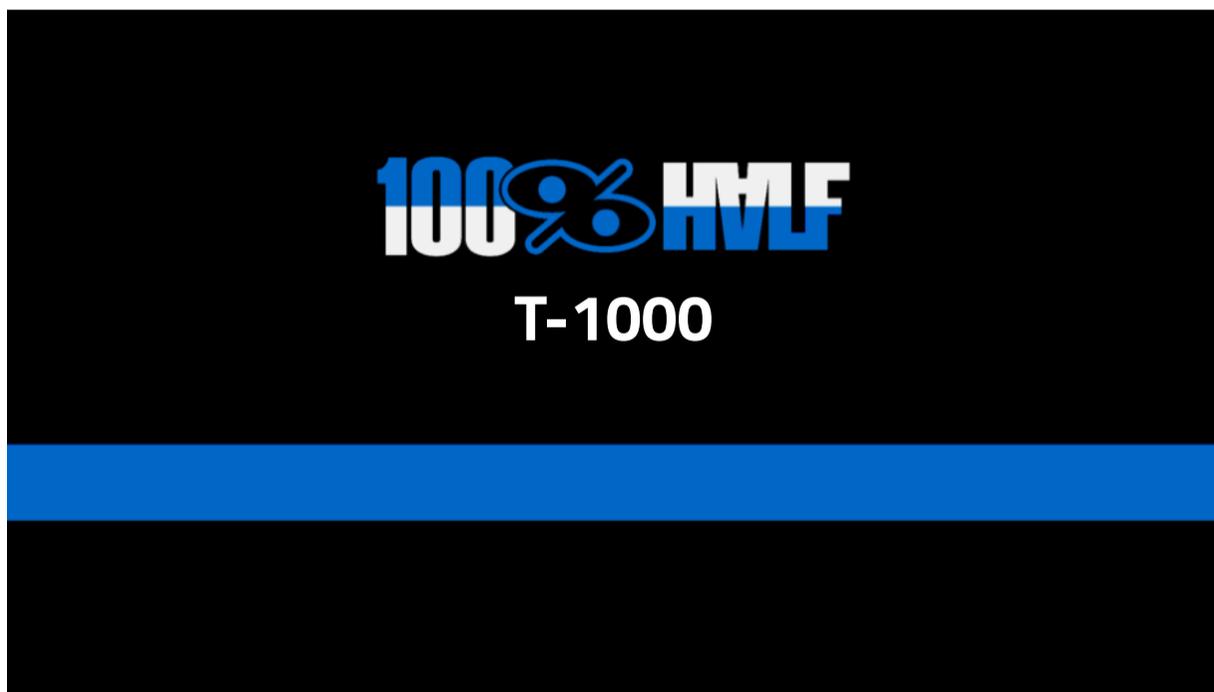
En noviembre llega la gran fiesta final de la temporada de triatlón: la T-1000 en Empuriabrava.

Un evento donde todo vale, donde te invitamos a darlo absolutamente todo antes del parón final... ¡y donde estarán en juego 1.000 € en premio en metálico para el club ganador de cada premio.

Prepárate para despedir la temporada como se merece, con risas, emoción y ese puntito de locura que nos caracteriza.

No te olvides de mirar el reglamento para saber como funciona

¿Te atreves a probar el infierno? 🔥



# AGRADECIMIENTOS

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

- Ajuntament de Torroella de Montgrí
- EMD L'Estartit
- Ajuntament de Gualta
- Ajuntament de Serra de Daró
- Ajuntament de Ullastret
- Ajuntament de Forallac
- Ajuntament de Palau-Sator
- Ajuntament de Fontanilles
- Ajuntament de Pals
- Policia Local Torroella de Montgrí-Estartit
- los MM.EE de Trànsit
- Club Nàutic Estartit
- G.E.A.S

Official sponsors



Official Timing



Organizer



Belonging to

