



X TERRA<sup>®</sup>

PIRINEU

# PARTICIPANT'S GUIDE - 1 JUNE 2024



Ajuntament de la  
Guingueta d'Àneu

GARMIN<sup>®</sup>

wikiloc

NutriSport

ZOGGS

elleerre<sup>®</sup>  
Dove c'è passione

 @xterraspain

+ info & registration

[www.xterraplanet.com/event/xterra-pirineu](http://www.xterraplanet.com/event/xterra-pirineu)

# RUN

CALENDAR 2024

## JANUARY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## FEBRUARY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## MARCH

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## APRIL

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## MAY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## JUNE

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## JULY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## AUGUST

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## SEPTEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## OCTOBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## NOVEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## DECEMBER


MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

[MORE INFORMATION](#)

 EN  
p.02

 ES  
p.30

 CAT  
p.59



**1 JUN**

**XTERRA PIRINEU**  
La Guingueta d'Àneu | Lleida

<b>FULL</b>	<b>TRI</b>
1,5k	
27,4k	
7,2k	



**28-30 JUN**

**GARMIN EPIC TRAIL**  
Vall de Boí | Lleida

<b>62km</b>	<b>TRAIL</b>
<b>42km</b>	
<b>24km</b>	
<b>12km</b>	



**19-21 JUL**

**COMAPEDROSA SKYRACE**  
Arinsal-La Massana | Andorra

<b>36km</b>	<b>TRAIL</b>
<b>24km</b>	
<b>19km</b>	
<b>8km</b>	



**10 NOV**

**CURSA DE L'ALBA**  
Collbató | Barcelona

<b>22km</b>	<b>TRAIL</b>
<b>12km</b>	

# BIKE

CALENDAR 2024

**XTEERRA** **PIRINEU**

**1 JUN**

**XTRERRA PIRINEU**  
La Guingueta d'Àneu | Lleida

FULL	SPRINT
1,5k	750m
30k	15k
10k	5k

**TRI**

**ISS DOWNHILL CUP**

**19-21 JUL**

**IXS EUROPEAN DH CUP**  
Panticosa | Huesca

**DHI**

**SHIMANO** **SUPER CUP MTB MASSI**

<b>15 JUN</b>	NATURLAND
<b>22 SEP</b>	SEA OTTER EUROPE

**XCO**

**UCI** 2024 MOUNTAIN BIKE WORLD CHAMPIONSHIPS  
PAL ARINSAL ANDORRA

**28 AGO - 1 SEP**

**WORLD CHAMPS XCO & DHI**  
Pal Arinsal | Andorra

**XCO/DHI**

**COPA CATALANA INTERNACIONAL BIKING POINT**

<b>15 JUN</b>	NATURLAND
<b>7 JUL</b>	VALL DE BOÍ

**XCO**

**TREK** **UCI** GRAVEL WORLD SERIES

**21 SEP**

**UCI GRAVEL WORLD SERIES**  
Costa Brava | Girona

**GRAVEL**

**CICLO BRAVA** ORBEA  
SEA OTTER EUROPE

**22 SEP**

**CICLOBRAVA BY ORBEA**  
Costa Brava | Girona

**ROAD**

**MARATHON CUP BTT**

**MARATHON CUP BTT**

<b>16 JUN</b>	NATURLAND
<b>21 SEP</b>	SEA OTTER EUROPE

**XCM**

**GRAVEL RIDE TOUR**

**22 SEP**

**GRAVEL RIDE TOUR**  
Costa Brava | Girona

**GRAVEL**

## JUNE

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27			

## JULY

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## AUGUST

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## SEPTEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## OCTOBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## NOVEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## DECEMBER

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**MORE INFORMATION**

# INDEX

- 01** XTERRA PIRINEU **P.05**
- 02** PROGRAM **P.06**
- 03** MAP **P.08**
- 04** TRANSITION ZONE **P.10**
- 05** OFF ROAD TRIATHLON **P.12**  
SWIM 1,5KM - BIKE 31KM - RUN 11KM
- 06** AID STATION **P.24**
- 07** ACCOMODATION **P.26**
- 08** ACTIVITIES **P.27**

CONTACT WITH US

Email: [hola@ocisport.net](mailto:hola@ocisport.net)

Tel: (+34) 938 088 091

Tel. Emergencies: (+34) 638 602 777



wikiloc

Access the official routes  
of OCISPORT on Wikiloc

01

## XTERRA PIRINEU

### XTERRA PIRINEU | La Guingueta d'Àneu

XTERRA Pirineu brings the thrill of off-road triathlon to La Guingueta d'Àneu.

Participants will discover the wild nature of the Catalan Pyrenees through a Full distance with 1500 meters of swimming, 31 kilometers of mountain bike and 11 kilometers of mountain running.

The experience promises to be unique, as participants will be immersed in an exceptional natural environment at the entrance of the Aigüestortes National Park and the Alt Pirineu Natural Park.

28  
WC slots

Web: [www.xterraplanet.com/event/xterra-pirineu](http://www.xterraplanet.com/event/xterra-pirineu)

Instagram: [@xterraspain](https://www.instagram.com/xterraspain)

Youtube: [OcisportTV](https://www.youtube.com/OcisportTV)



The CLOAKROOM is open on Saturday 1st from 12:00h to 21:00h (only for participants)

## SATURDAY 1 JUNE

---

- |             |                         |
|-------------|-------------------------|
| 10:00-13:00 | Bib's pick up           |
| 12:30-13:30 | Opening transition zone |
| 14:00       | START                   |
| 20:00       | Awards Ceremony         |
| 20:00-21:00 | Closing transition zone |

**10:00 - 22:00**

VILLAGE ZONE: a space with music where you can rest, have a chat with friends or family and have a drink.



La Guingueta d'Àneu

# ALL SWIMMERS WELCOME



**ZOGGS**  
WETSUITS



# LA GUINGUETA D'ÀNEU

## Lleida

### How to get there

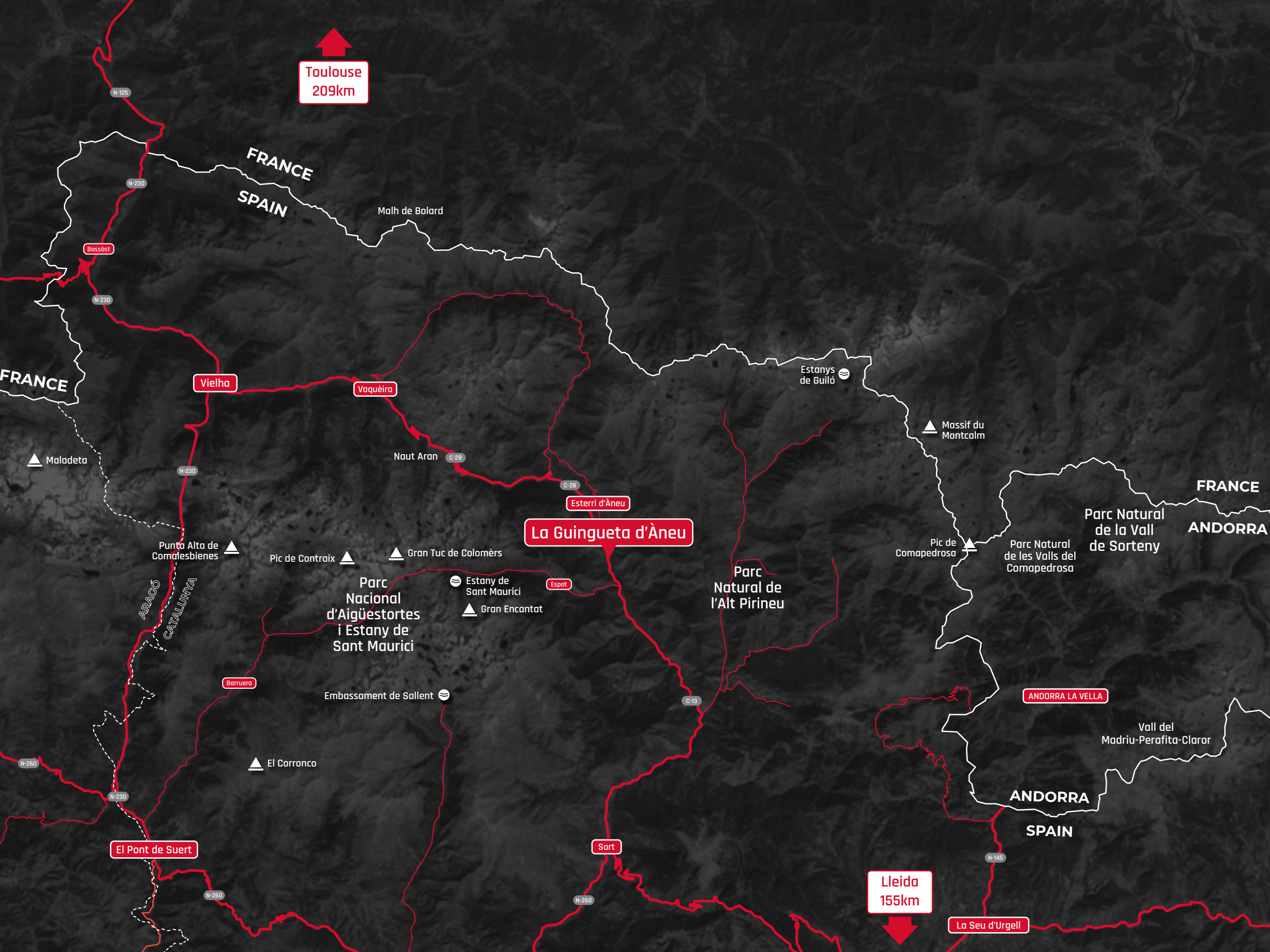
Being a **high mountain** area, the transport we recommend is the car.

#### BY CAR

Lleida - La Guingueta d'Àneu 155km (2h aprox.)  
Barcelona - La Guingueta d'Àneu 255km (3:30h aprox.)  
Toulouse - La Guingueta d'Àneu 209km (3h aprox.)

#### BY TRAIN - BUS

Lleida - La Guingueta d'Àneu 155km (3h aprox.)  
FGC - ALSA









# LA GUINGUETA D'ÀNEU

Lleida

Saturday 1 JUNE

Bib pick up  
10:00h a 13:00h

## ZONES OF INTEREST TO THE PARTICIPANT

-  **START/FINISH**  
Awards ceremony
-  **Bib pick up**
-  **Finish provisioning**
-  **Parking**

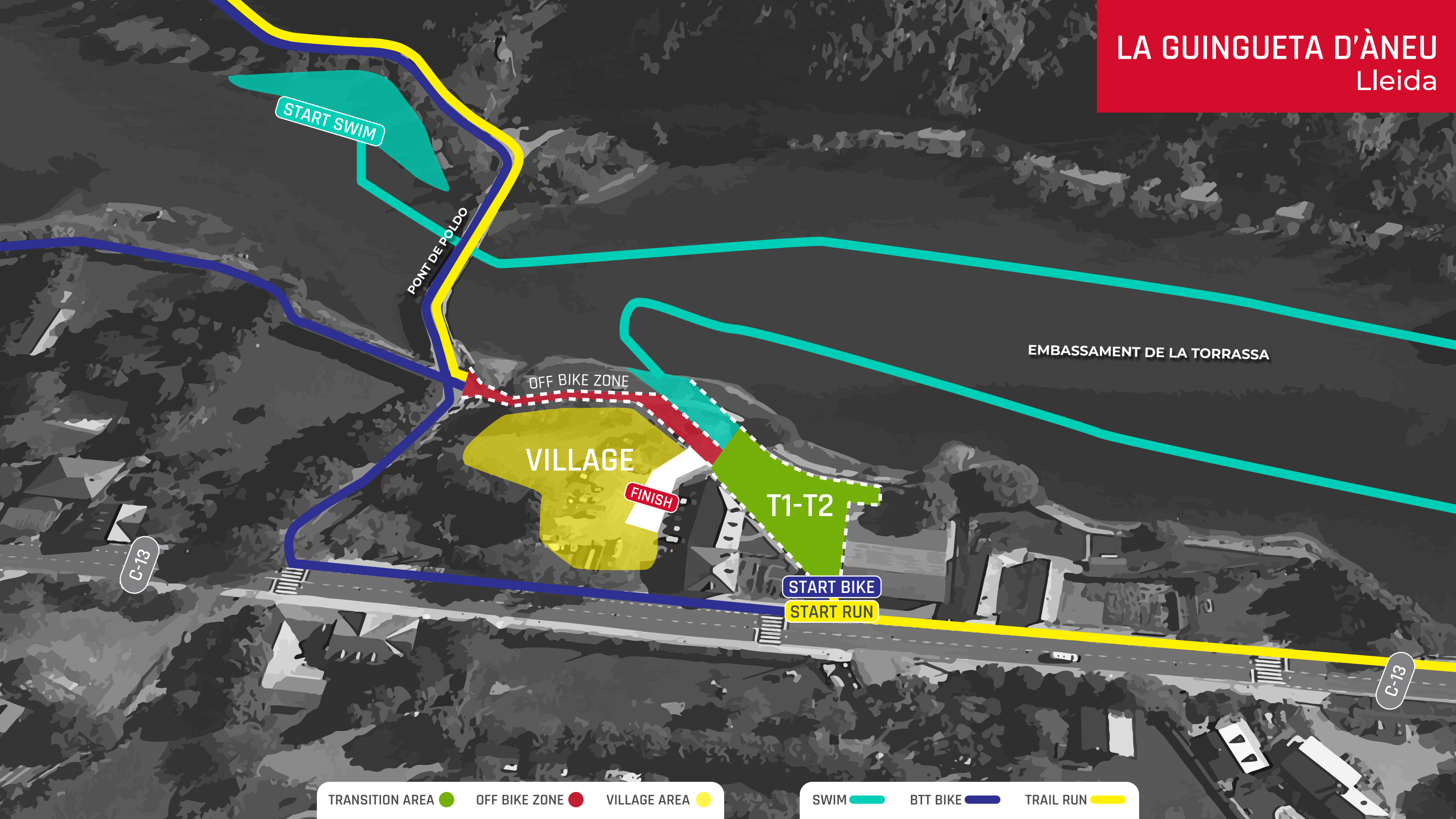
TRANSITION ZONE

SWIM → BIKE    BIKE → RUN



# LA GUINGUETA D'ÀNEU

Lleida



ENTRENA DE FORMA  
BRILLANTE



SERIE FORERUNNER®

CON PANTALLA AMOLED

GARMIN.

# OFF ROAD TRIATHLON

**BIB PICK UP**  
Village zone  
from 10:00h to 13:00h



**START**  
SWIM start  
14:00h



**FINISH**  
Village zone



**AWARDS CEREMONY**  
20:00h

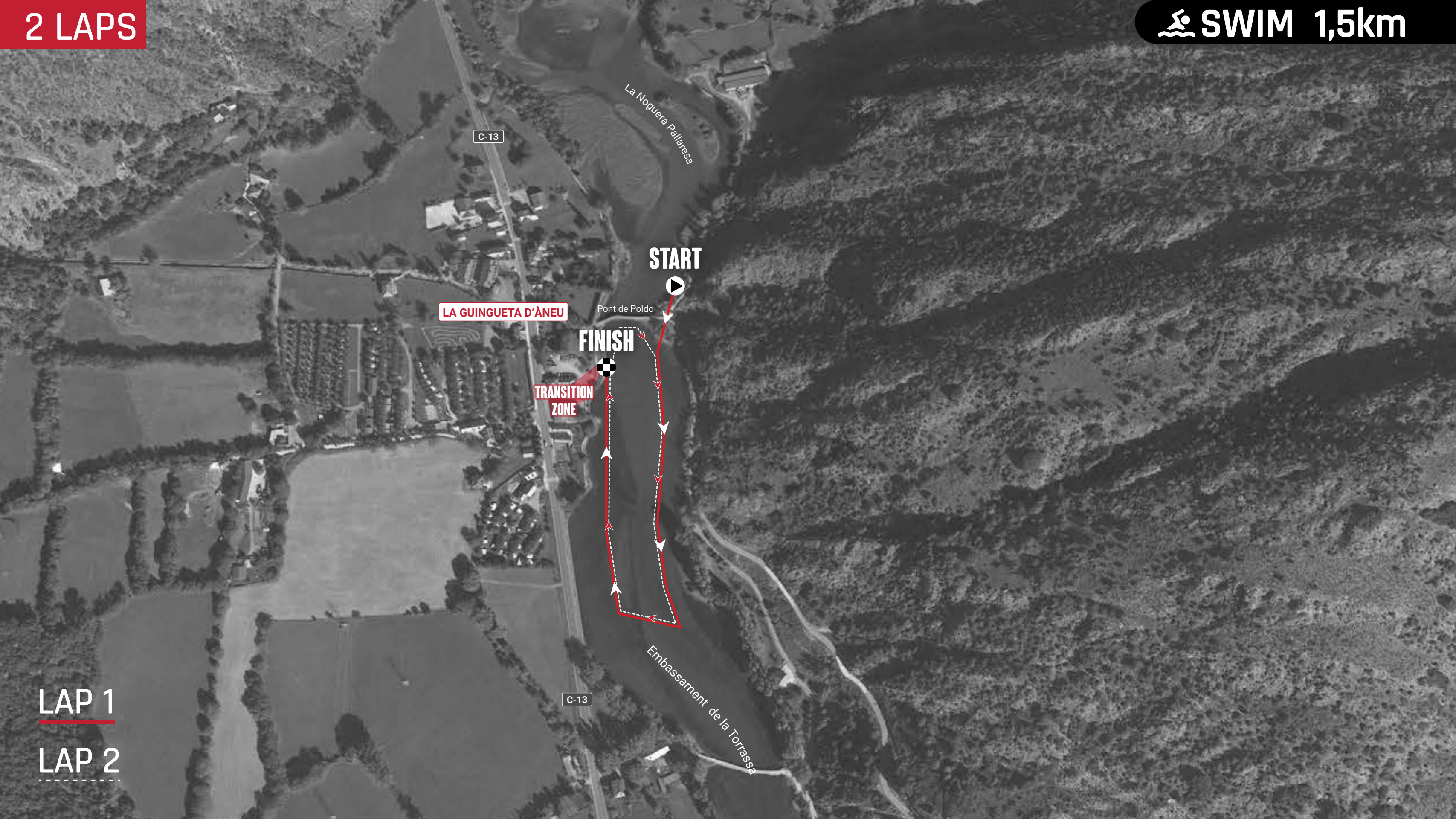


## What's included?

- COMMEMORATIVE T-SHIRT
- BIB
- FINISHER MEDAL
- CIRCUIT PROVISIONING
- FINISH PROVISIONING
- SIGNPOSTED ROUTE
- TIMING SERVICE
- MEDICAL SERVICES

2 LAPS

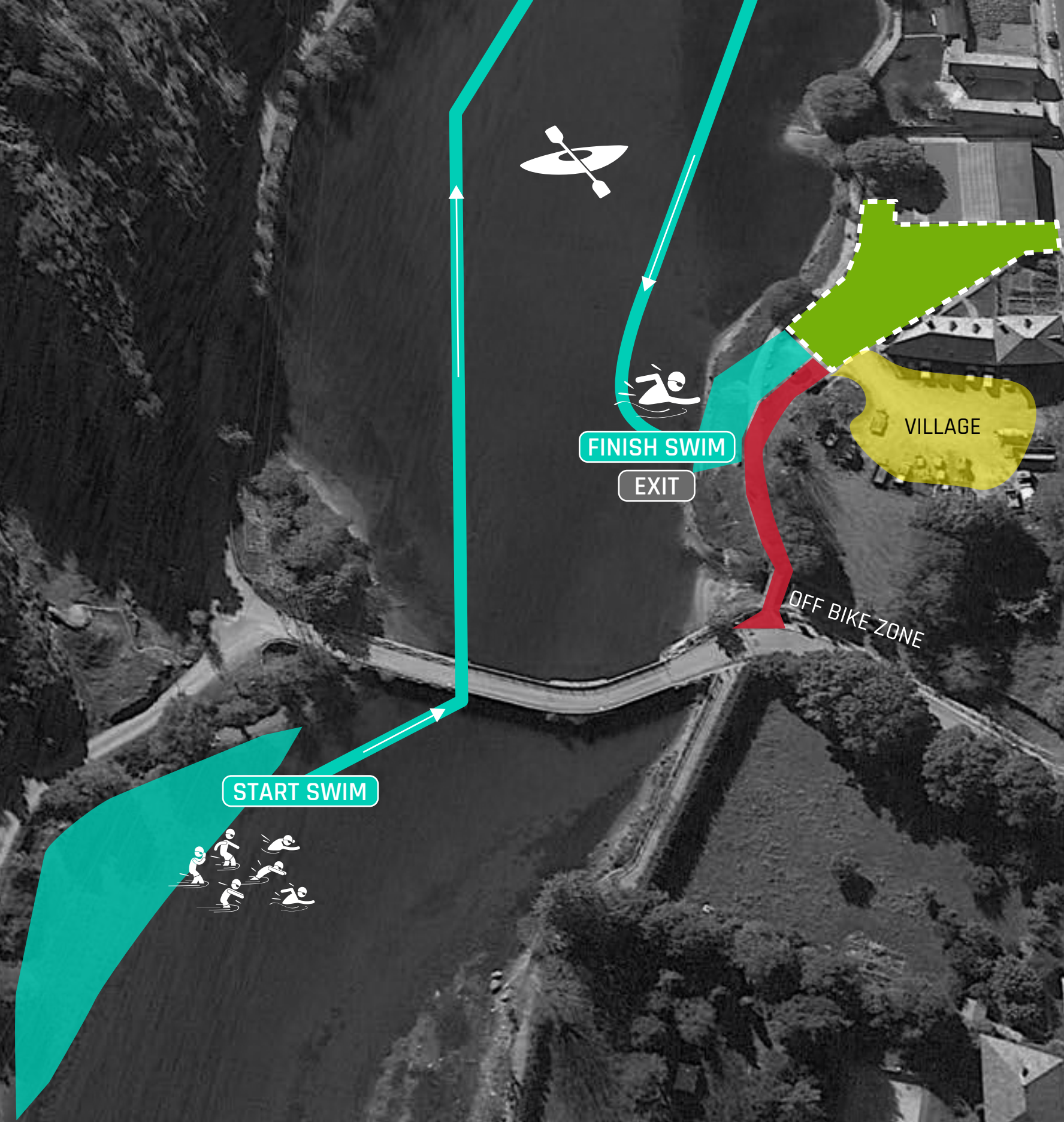
 SWIM 1,5km



LAP 1

--- LAP 2

 **SWIM 1,5km**



**FINISH SWIM**

EXIT

VILLAGE

OFF BIKE ZONE

**START SWIM**

START BIKE

FINISH

VILLAGE

OFF BIKE ZONE

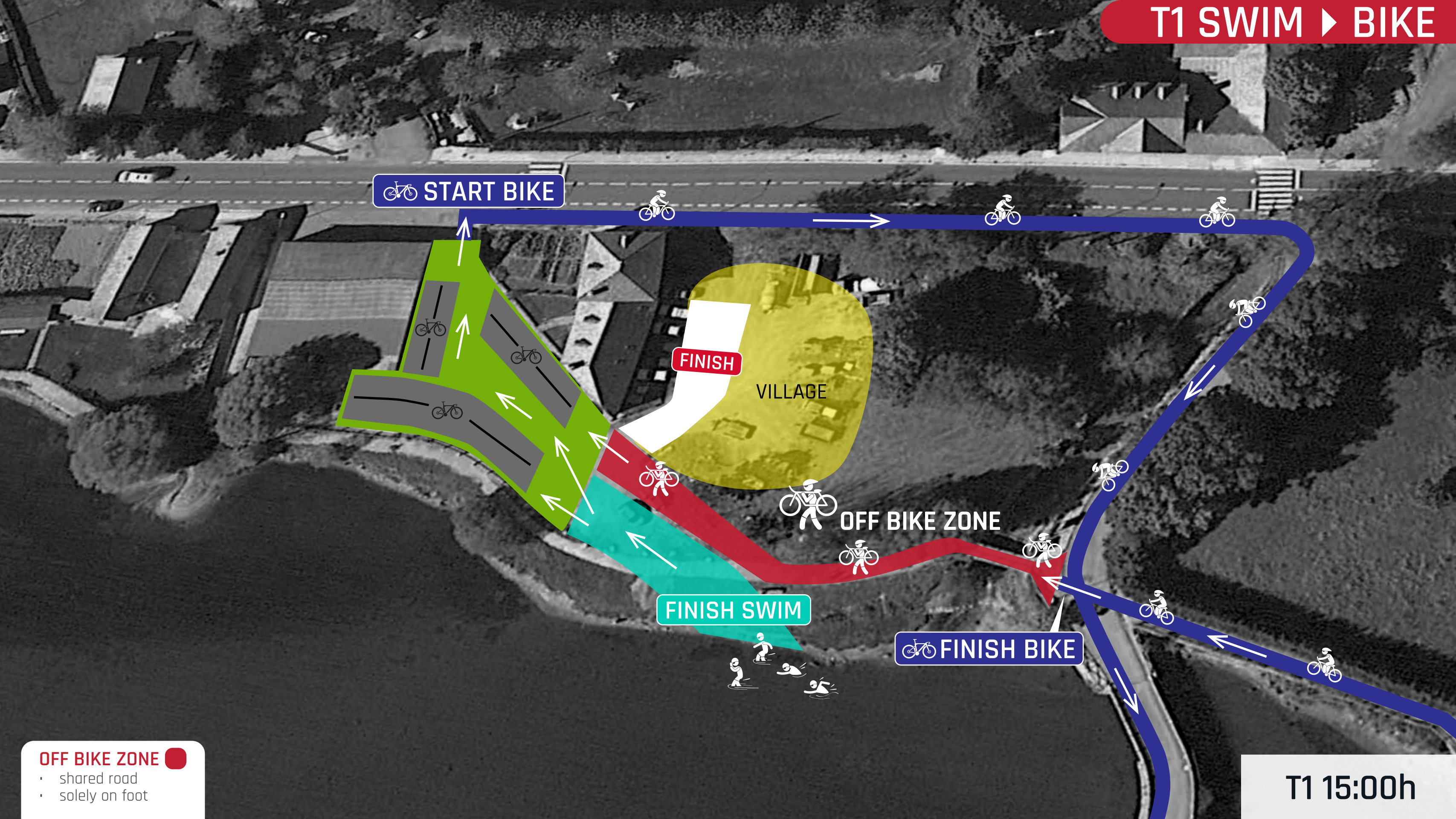
FINISH SWIM

FINISH BIKE

**OFF BIKE ZONE**

- shared road
- solely on foot

T1 15:00h





## SWIMMING SPECIFICATIONS

- The swimming segment is planned over a distance of 1,500 meters that will be done by completing two laps of a marked route (750 meters).
- Participants must wear the official cap of the event, which will be delivered by the organization and will have the corresponding bib number.
- The departure will take place according to the departure protocol launched from the beach.
- The use of full neoprene is allowed if the water temperature is below 22° Celsius for elite triathletes and if it is below 24.6° for age groups.
- If the water temperature is below 16° Celsius, then the use of neoprene will be mandatory.
- If the water temperature is below 13°, the distance from the swimming segment will be reduced by 50%. If the water temperature is below 12° Celsius, the swimming segment will be cancelled and a section by foot (not exceeding 3 km) will be introduced, before the entrance to T1.
- These rules on water temperature may be modified by the race director after consultation with the federation's Chief Referee and the Technical Director of XTERRA, depending on weather conditions.



2 LAPS

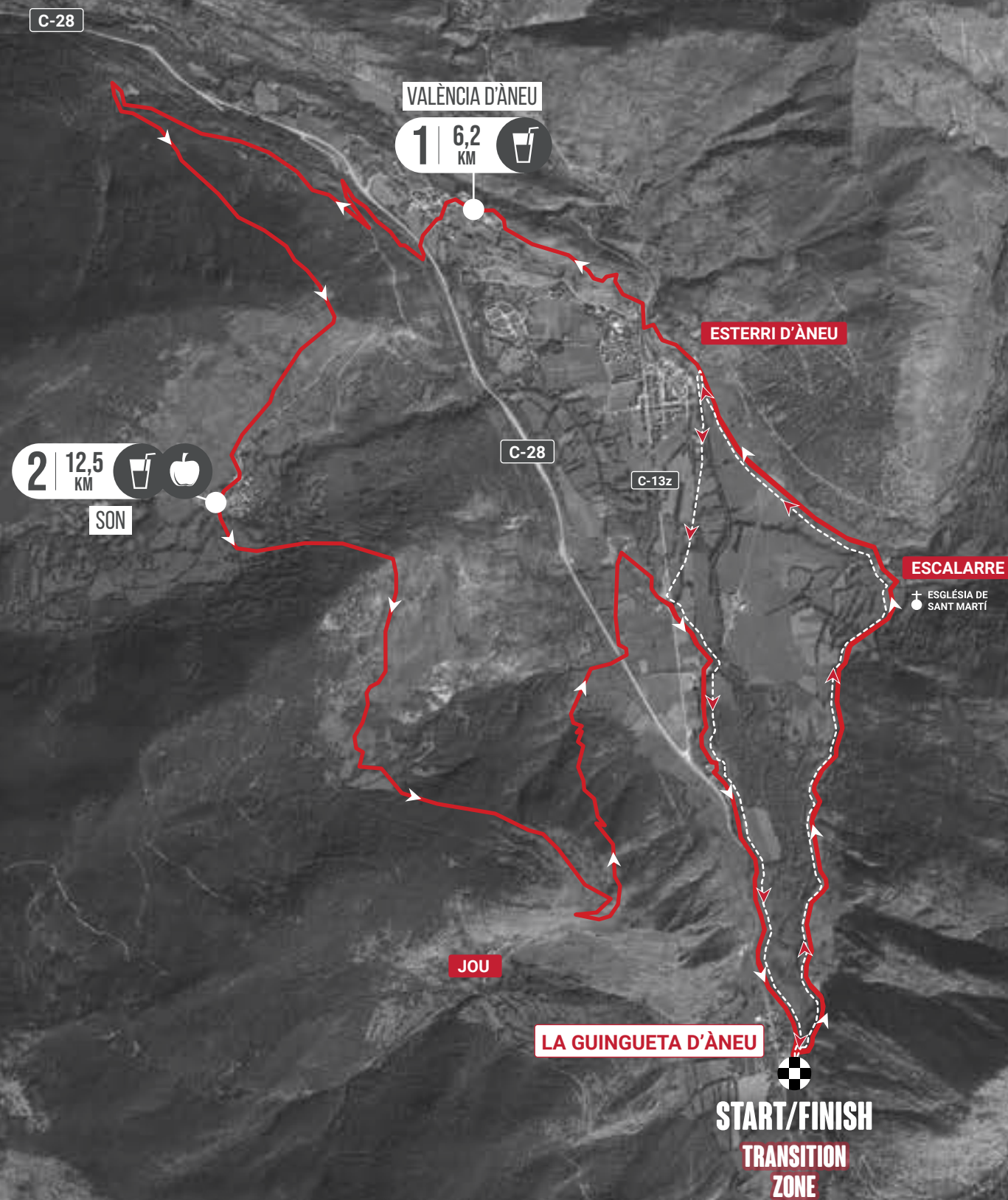


BIKE 31km

■ B1 22,2km  
□ B2 8,78km  
total: 30,98km

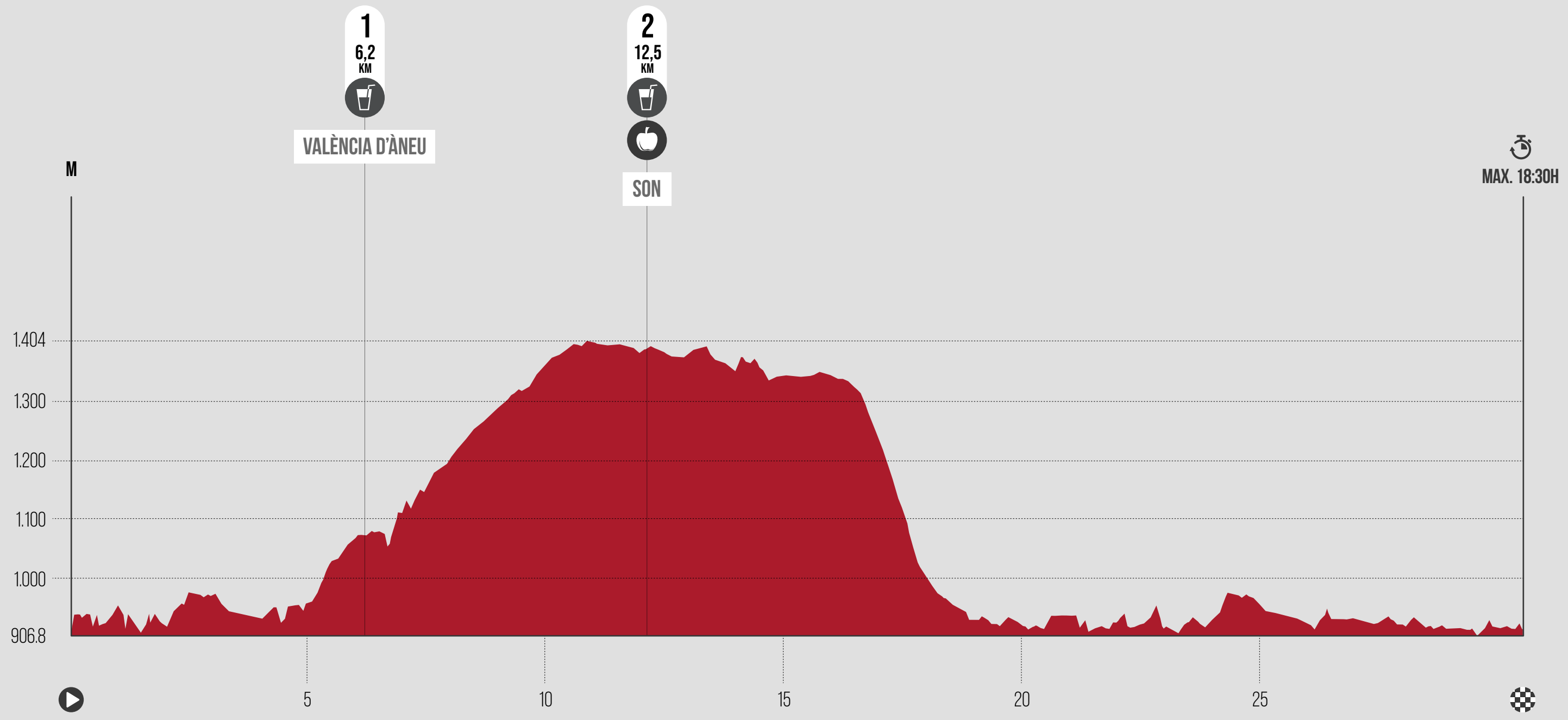
↗ 606M+

MAX 1,404M



B1

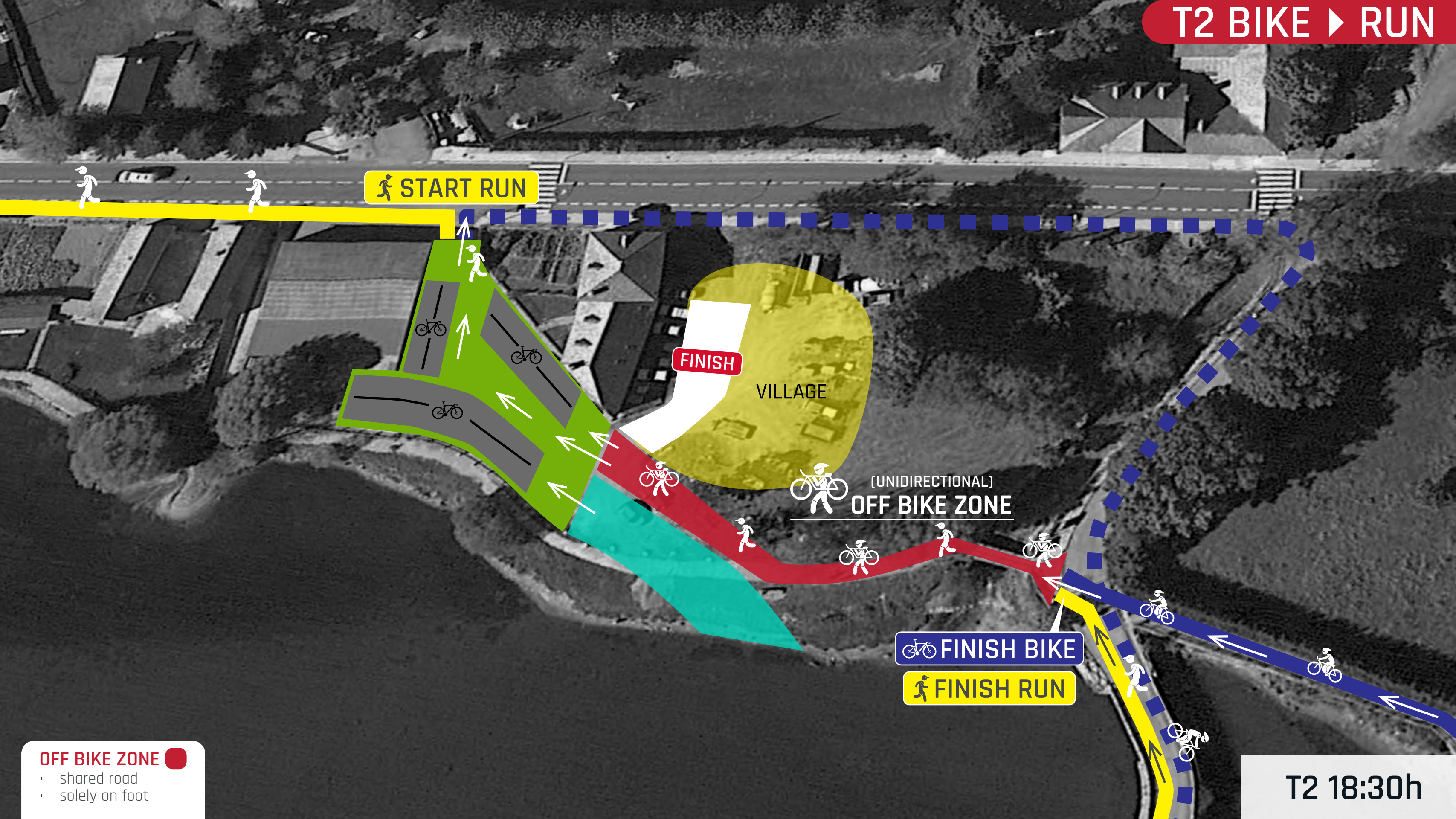
B2



[DOWNLOAD THE TRACK GPX](#)  
XTERRA Pirineu 2024 - BIKE - Full Distance



wikiloc.com



START RUN

FINISH

VILLAGE

(UNIDIRECTIONAL)  
OFF BIKE ZONE

FINISH BIKE

FINISH RUN

**OFF BIKE ZONE**

- shared road
- solely on foot

T2 18:30h



## MTB ESPECIFICACIONES

The use of a mountain bike is mandatory and the UCI MTB. Regulations will apply:

- The minimum wheel diameter is 24 inches (609.6 mm) and the maximum is 29 inches (736.6 mm).
- The diameter of the front and rear wheel may be different.
- Athletes can carry or push the bike during the tour.
- Drafting is allowed between athletes of the same sex and different sexes.
- For safety reasons, overtaking may be prohibited prior to entry into the Transition Area.
- Bent athletes will not be withdrawn from competition.
- Athletes are responsible for having their own tools and spare parts to make repairs during the cycling segment.
- Couplings or similar are not permitted.
- Traditional curve handlebars for road bikes are not allowed.
- Traditional extensions on mountain bike handlebars are allowed as long as the ends are properly plugged.
- Wearing a helmet is compulsory

# TRAIL RUN 11km

 650M+

 MAX 1.522M



ESCALARRE

ESGLÉSIA DE SANT MARTÍ

C-132

C-28

LLAVORRE

2 | 5 KM  

ERMITA DE SANT ROC

C-13

JOU

LA GUINGUETA D'ÀNEU

START/FINISH   
TRANSITION  
ZONE

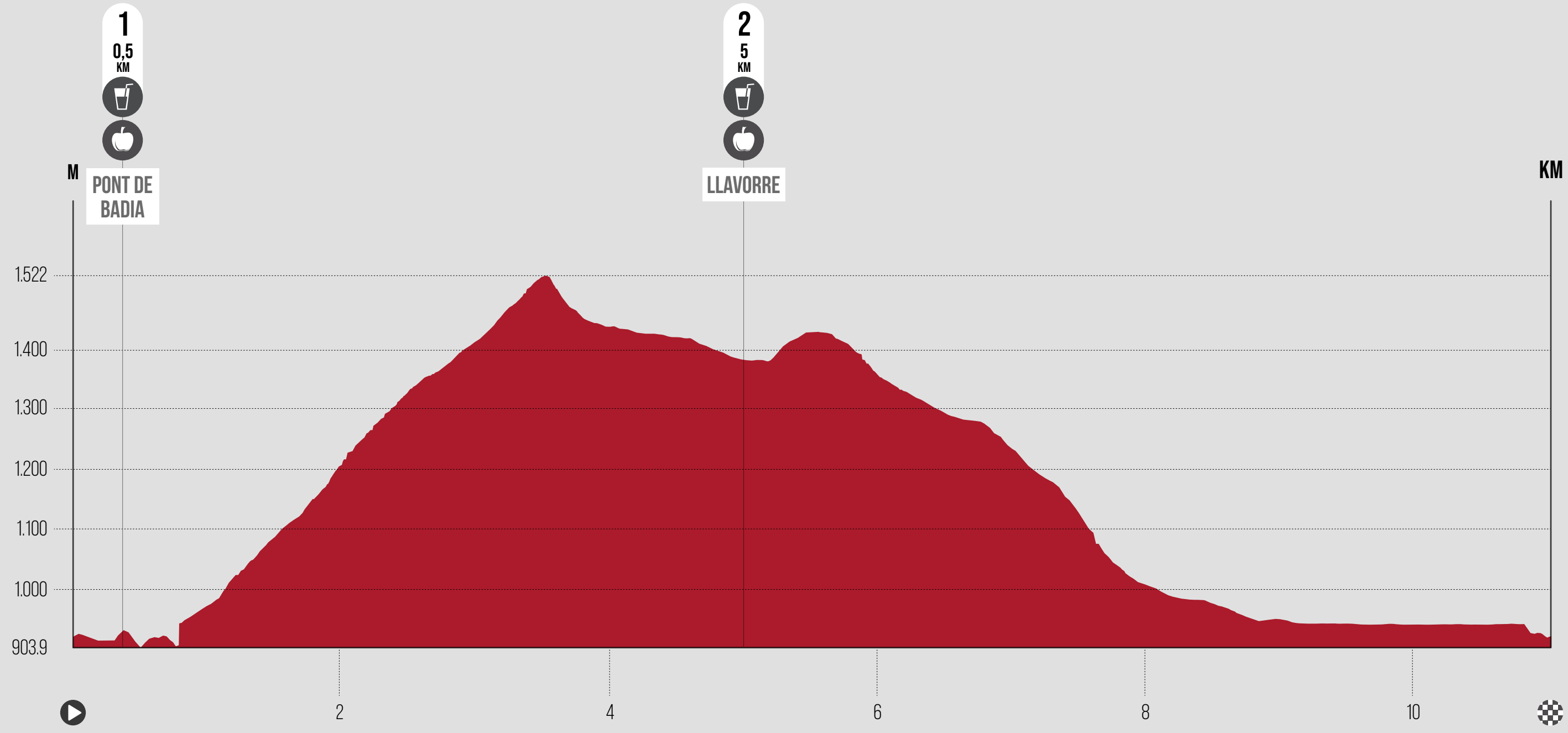
▲ COLLET DE CATERINA

DORVE

1 | 0,5 KM  

PONT DE BADIA

Pantà de la Torrassa



[DOWNLOAD THE TRACK GPX](#)  
XTERRA Pirineu 2024 - RUN - Full Distance





## TRAIL RUN ESPECIFICATIONS

The following are the general rules for the segment of the running course.  
The athlete:

- You can run or walk.
- You must wear the bib number visible in front.
- Do not run without a shirt or run with your helmet on.
- You cannot use fences, poles, trees or other fixed elements to facilitate turns in curves.
- You can not be accompanied along the route by another person who is not competing (coaches, companions, family, friends, etc.).
- Do not run alongside other athletes who are one or more laps ahead..



## AID STATION - BIKE 31KM

WATER	DRINKS	SUPLEMENTS	FRUIT	PASTRIES	CARBS
-------	--------	------------	-------	----------	-------

VALÈNCIA D'ÀNEU 6,2KM	✓		✓		
SON 12,5KM	✓	✓	✓		

Water	Drinks	Gels   Bars   Isotonics	Bannana   Melon Apple   Nuts	Pastries   Waffles Sweets   Salted crackers	Salad Rice   Pasta
-------	--------	-------------------------	---------------------------------	--	-----------------------

The content of the refreshment stations may vary. Not all aid stations may be created equal.

- PK 6.2: liquid provisioning (water and isotonic, provided on tanks to **refill**)
- PK 12.5 : refreshments (water and isotonic, provided on tanks to **refill**) and solid (fruit, barrel or ice)



## AID STATION - TRAIL RUN 11KM

WATER	DRINKS	SUPLEMENTS	FRUIT	PASTRIES	CARBS
-------	--------	------------	-------	----------	-------

PONT DE BADIA (LA GUINGUETA D'ÀNEU) 0,5KM	✓	✓	✓	✓	
LLAVORRE 5KM	✓	✓	✓		
ARRIBADA	✓	✓		✓	✓

Water	Drinks	Gels   Bars   Isotonics	Bannana   Melon Apple   Nuts	Pastries   Waffles Sweets   Salted crackers	Salad Rice   Pasta
-------	--------	-------------------------	---------------------------------	--	-----------------------

The content of the refreshment stations may vary. Not all aid stations may be created equal.

- PK 0.5 : refreshment (water and isotonic **provided on cups**) and solid (fruit, barrel or ice)
- PK 5 : refreshments (water and isotonic **provided on cups**) and solid (fruit, barrel or ice)





**X**  
**T**  
**E**  
**R**  
**R**  
**A**<sup>®</sup>

**XΤΕΡΡΑ**<sup>®</sup>

WORLD TOUR

***THE WORLD'S PREMIER  
OFF-ROAD TRIATHLON SERIES***



FOLLOW XTERRA EUROPE  
TO JOIN THE OFF ROAD COMMUNITY TODAY.



***XTERRAplanet.com***

## ACCOMMODATION



### Welcome to Hotel Poldo \*\*\*

We organize all kind of activities to make your stay more comfortable.

C/ Carretera, s/n 25597  
LA GUINGUETA D'ÀNEU (El Pallars Sobirà)  
[MAP](#)

Tel: 973 62 60 80  
info@hotelpoldo.com



### Welcome to Hotel Cases

A hotel in a unique setting to disconnect from the city and enjoy the mountain.

Street Unica, s/n  
La Guingueta d'Aneu (Lleida)  
[MAP](#)

Tel: +34 973 62 60 83  
Hola@Hotelcases.com



### Live the Nou Camping experience

One of the added values of Nou Camping is its location, enjoy the view and the atmosphere.

Ctra. Valls d'Àneu, s/n Lleida, España  
N 42° 35' 33" E 001° 07' 54"  
[MAP](#)

Tel: +34 973 62 62 61  
noucamping@noucamping.com



### Camping Vall d'Àneu \*\*

Quiet, family-friendly campsite and traditional cuisine, next to Torrassa Reservoir.

Ctra. La Guingueta km 137.  
La Guingueta d'Àneu. (Pallars Sobirà)  
[MAP](#)

Tel: +34 6591 04575  
campingvalldaneu@gmail.com



## WELCOME TO THE ADVENTURE IN VALL D'ÀNEU



### THE ADVENTURE PARK OF THE PYRENEES

The first vertical forest of Pallars, with circuits for all ages, where you will enjoy a fun and exciting experience with total security.

Crta. de Berròs S/N 25597 La Guingueta d'Àneu Pallars Sobirà (Lleida)

[MAP](#)

Tel. (+34) 973 626 513 | Mbl. (+34) 619 931 768

pirineusparcaventura@gmail.com



### TORRASSA LAKE – LA GUINGUETA D'ÀNEU – PYRENEES

The base of the Torrassa is in a unique environment, in the middle of the Natural Park of the High Pyrenees, surrounded by mountains and nature.

Llac de la Torrassa Ctra Vall d'Aran, C-13, km 157 (25597 – La Guingueta d'Àneu – Lleida)

[MAP](#)

Tel: +34 973 62 20 35

booking@rocroi.com



[www.nutrisport.es](http://www.nutrisport.es)



XTEERRA®

---

PIRINEU



X TERRA<sup>®</sup>

PIRINEU

# GUÍA DEL PARTICIPANTE - 1 JUNIO 2024



Ajuntament de la  
Guingueta d'Àneu

GARMIN<sup>®</sup>

wikiloc

NutriSport

ZOGGS

elleerre<sup>®</sup>  
Dove c'è passione


 @xterraspain

+ info y inscripciones


[www.xterraplanet.com/event/xterra-pirineu](http://www.xterraplanet.com/event/xterra-pirineu)

# RUN

CALENDARIO 2024

	<b>1 JUN</b>	<b>FULL</b>	<b>TRI</b>
	<b>XTERRA PIRINEU</b>	1,5k	
	La Guingueta d'Àneu   Lleida	31k	
		11k	

	<b>28-30 JUN</b>	<b>62km</b>	<b>TRAIL</b>
	<b>GARMIN EPIC TRAIL</b>	42km	
	Vall de Boí   Lleida	24km	
		12km	

	<b>19-21 JUL</b>	<b>36km</b>	<b>TRAIL</b>
	<b>COMAPEDROSA SKYRACE</b>	24km	
	Arinsal-La Massana   Andorra	19km	
		8km	

	<b>10 NOV</b>	<b>22km</b>	<b>TRAIL</b>
	<b>CURSA DE L'ALBA</b>	12km	
	Collbató   Barcelona		

## ENERO

LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## FEBRERO

LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

## MARZO

LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## ABRIL

LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## MAYO

LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## JUNIO

LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## JULIO

LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## AGOSTO

LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## SEPTIEMBRE

LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## OCTUBRE

LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## NOVIEMBRE

LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## DICIEMBRE

LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MÁS INFORMACIÓN

# BIKE

CALENDARIO 2024

**ISS DOWNHILL CUP** 19-21 JUL  
IXS EUROPEAN DH CUP  
Panticosa | Huesca  
**DHI**

**XTEERRA PIRINEU** 1 JUN  
La Guingueta d'Aneu | Lleida  
FULL 1,5k SPRINT 750m  
30k 15k  
10k 5k  
**TRI**

**SHIMANO SUPERCUP MTB MASSI**  
15 JUN NATURLAND  
22 SEP SEA OTTER EUROPE  
**XCO**

**UCI 2024 MOUNTAIN BIKE WORLD CHAMPIONSHIPS** 28 AGO - 1 SEP  
PAL ARINSAL ANDORRA  
WORLD CHAMPS XCO & DHI  
Pal Arinsal | Andorra  
**XCO/DHI**

**TREK UCI GRAVEL WORLD SERIES** 21 SEP  
UCI GRAVEL WORLD SERIES  
Costa Brava | Girona  
**GRAVEL**

**COPA CATALANA INTERNACIONAL BIKING POINT**  
INTERNACIONAL BTT  
15 JUN NATURLAND  
7 JUL VALL DE BOÍ  
**XCO**

**CICLO BRAVA ORBEA** 22 SEP  
SEA OTTER EUROPE  
CICLOBRAVA BY ORBEA  
Costa Brava | Girona  
**ROAD**

**MARATHON CUP BTT** MARATHON CUP BTT  
16 JUN NATURLAND  
21 SEP SEA OTTER EUROPE  
**XCM**

**GRAVEL RIDE TOUR** 22 SEP  
GRAVEL RIDE TOUR  
Costa Brava | Girona  
**GRAVEL**

JUNIO							JULIO						
LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27				29	30	31				

AGOSTO							SEPTIEMBRE						
LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
						1							1
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15
19	20	21	22	23	24	25	16	17	18	19	20	21	22
26	27	28	29	30	31		23	24	25	26	27	28	29
							30						

OCTUBRE							NOVIEMBRE							
LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO	LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO	
						1						1	2	3
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		

DICIEMBRE						
LU	MA	DI	JU	VI	SA	DO
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

MÁS INFORMACIÓN



# INDICE

- 01** XTERRA PIRINEU [P.34](#)
- 02** PROGRAMA [P.35](#)
- 03** MAPA [P.37](#)
- 04** ZONA DE TRANSICIÓN [P.39](#)
- 05** OFF ROAD TRIATHLON [P.41](#)  
SWIM 1,5KM - BIKE 31KM - RUN 11KM
- 06** AVITUALLAMIENTOS [P.53](#)
- 07** ALOJAMIENTO [P.55](#)
- 08** ACTIVIDADES [P.56](#)

CONTACTA AMB NOSALTRES

Email: [hola@ocisport.net](mailto:hola@ocisport.net)

Tel: (+34) 938 088 091

Tel. Emergències: (+34) 638 602 777



wikiloc

Accede a las rutas oficiales  
de OCISPORT RUN en Wikiloc



01

## XTERRA PIRINEU

### XTERRA PIRINEU | La Guingueta d'Àneu

XTERRA Pirineu trae la emoción del triatlón todoterreno a La Guingueta d'Àneu.

Los participantes descubrirán la naturaleza salvaje de los Pirineos catalanes a través de una distancia Full con 1500 metros de natación, 31 kilómetros de bicicleta de montaña y 11 kilómetros de carrera de montaña.

La experiencia promete ser única, ya que los participantes se verán inmersos en un entorno natural excepcional a la entrada del Parque Nacional de Aigüestortes y del Parque Natural del Alt Pirineu.

**28**  
WC slots

Web: [www.xterraplanet.com/event/xterra-pirineu](http://www.xterraplanet.com/event/xterra-pirineu)

Instagram: [@xterraspain](https://www.instagram.com/xterraspain)

Youtube: [OcisportTV](https://www.youtube.com/OcisportTV)

## SÁBADO 1 JUNIO

---

- |             |                                   |
|-------------|-----------------------------------|
| 10:00-13:00 | Entrega de dorsales               |
| 12:30-13:30 | Apertura de la zona de transición |
| 14:00       | START                             |
| 20:00       | Entrega de premios                |
| 20:00-21:00 | Cierre de la zona de transición   |

El GUARDAROPA estará habilitado el sábado 1 desde las 12:00h-21:00h (solo participantes)

# ALL SWIMMERS WELCOME



**ZOGGS**<sup>®</sup>  
WETSUITS



# LA GUINGUETA D'ÀNEU

## Lleida

### ¿Cómo llegar?

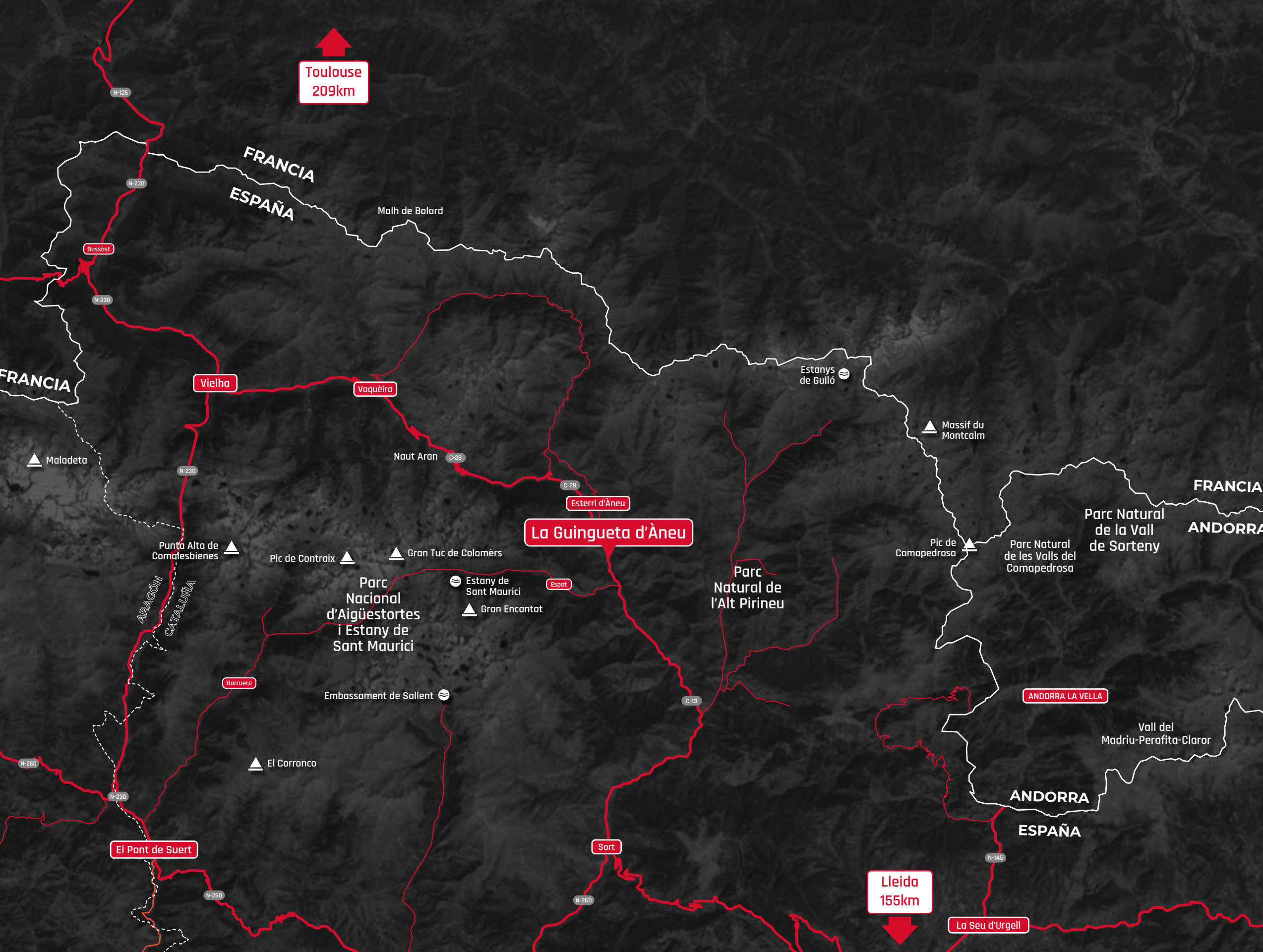
Al ser una zona de **alta montaña** el transporte que recomendamos es el coche.

#### CON COCHE

Lleida - La Guingueta d'Àneu 155km (2h aprox.)  
Barcelona - La Guingueta d'Àneu 255km (3:30h aprox.)  
Toulouse - La Guingueta d'Àneu 209km (3h aprox.)

#### CON TREN - BUS

Lleida - La Guingueta d'Àneu 155km (3h aprox.)  
FGC - ALSA



# LA GUINGUETA D'ÀNEU

Lleida

Sábado 1 de JUNIO

RECOGIDA DORSALES  
10:00h a 13:00h

## ZONAS DE INTERÉS PARA EL PARTICIPANTE

-  Zona de salida/llegada  
Entrega de premios
-  Entrega de dorsales
-  Avituallamiento final
-  Aparcamiento

TRANSITION ZONE

SWIM → BIKE   BIKE → RUN



# LA GUINGUETA D'ÀNEU

Lleida



TRANSITION AREA		OFF BIKE ZONE		VILLAGE AREA		SWIM		BTT BIKE		TRAIL RUN	
-----------------	--	---------------	--	--------------	--	------	--	----------	--	-----------	--

ENTRENA DE FORMA  
BRILLANTE



SERIE FORERUNNER®

CON PANTALLA AMOLED

GARMIN.

© 2024 Garmin Ltd. o sus sucursales. Todos los derechos reservados



# OFF ROAD TRIATHLON

## RECOGIDA DE DORSALES

Zona Village

10:00h a 13:00h



## SALIDA

Salida SWIM

14:00h



## LLEGADA

Zona Village



## ENTREGA DE PREMIOS

20:00h

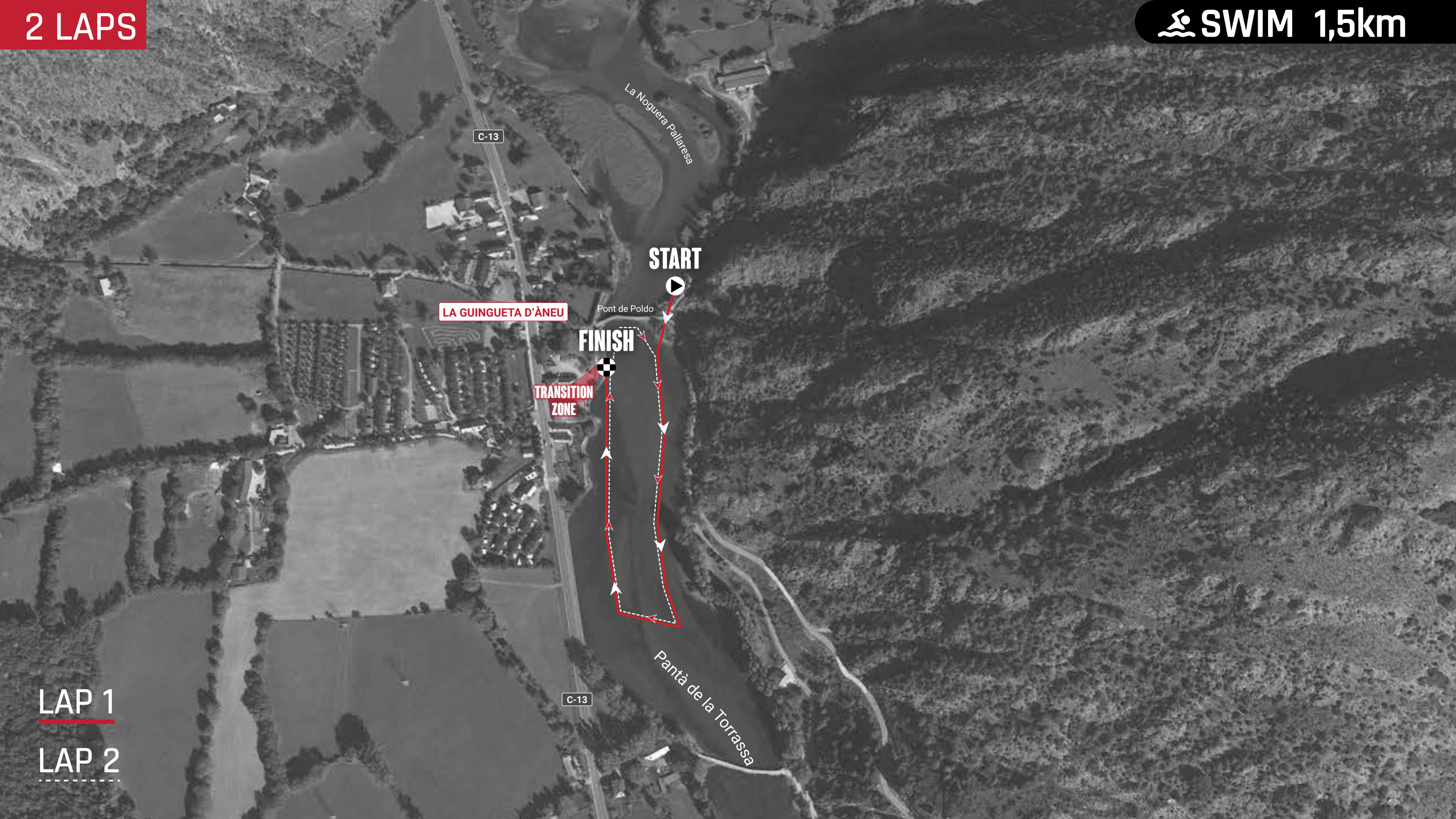


## ¿Qué incluye?

- CAMISETA COMMEMORATIVA
- DORSAL
- MEDALLA FINISHER
- AVITUALLAMIENTOS EN CIRCUITO
- AVITUALLAMIENTO FINAL EN META
- RECORRIDO SEÑALIZADO
- SERVICIO DE CRONOMETRAGE
- SERVICIO MÉDICOS

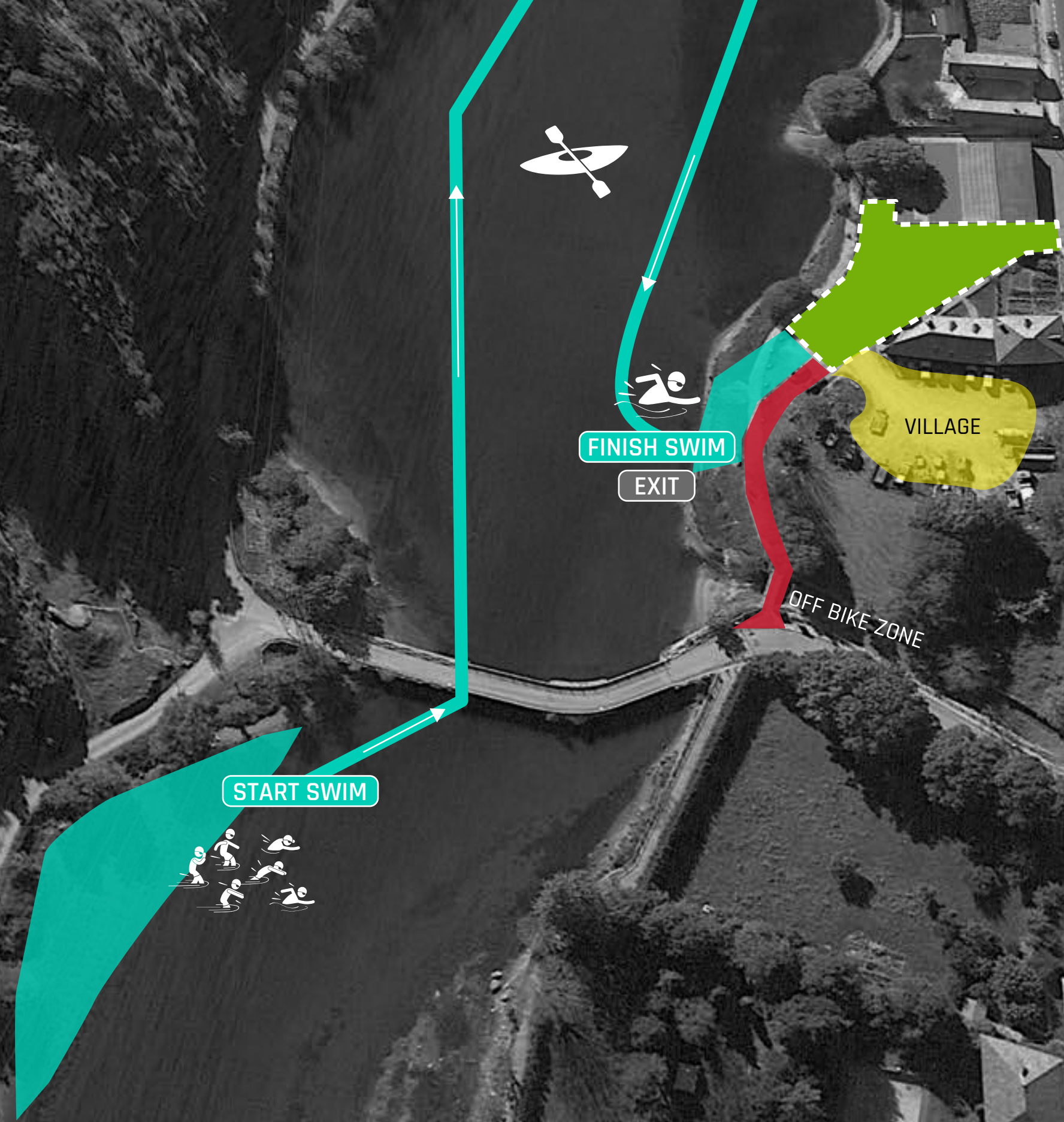
2 LAPS

 SWIM 1,5km



LAP 1

--- LAP 2



**FINISH SWIM**

EXIT

VILLAGE

OFF BIKE ZONE

**START SWIM**

START BIKE

FINISH

VILLAGE

OFF BIKE ZONE

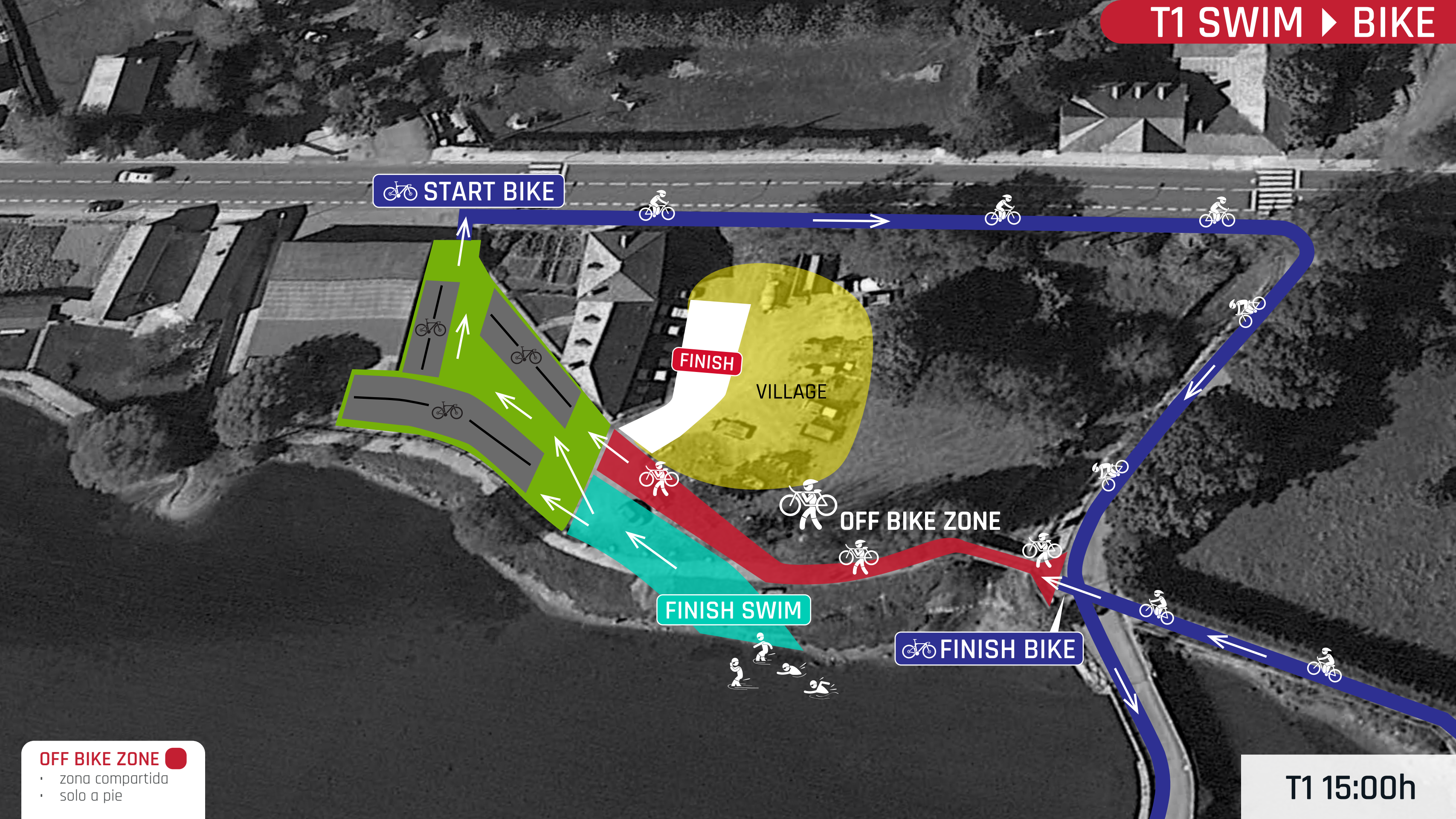
FINISH SWIM

FINISH BIKE

**OFF BIKE ZONE**

- zona compartida
- solo a pie

T1 15:00h





## ESPECIFICACIONES NATACIÓN

- El segmento de natación está previsto sobre una distancia de 1.500 metros que se realizará completando dos vueltas a un recorrido señalizado de 750 metros.
- Los participantes deberán llevar puesto y a la vista el gorro oficial de la prueba, que será entregado por la organización y que llevará el número de dorsal correspondiente.
- La salida se producirá según el protocolo de salida lanzada desde la playa.
- El uso de neopreno completo está permitido si la temperatura del agua está por debajo de los 22° centígrados para los triatletas élite y si está por debajo de 24,6° para los grupos de edad.
- Si la temperatura del agua es inferior a los 16° centígrados, el uso del neopreno será obligatorio.
- Si la temperatura del agua es inferior a 13° la distancia del segmento de natación se verá reducida en un 50%. Si la temperatura del agua es inferior a los 12° centígrados, el segmento de natación será cancelado y podrá introducirse un tramo de carrera a pie no superior a 3 kms, antes de la entrada en la T1.
- Estas reglas acerca de la temperatura del agua pueden ser modificadas por el director de la carrera después de consultarlo con el Árbitro principal de la federación y el Director técnico de XTERRA, en función de las condiciones meteorológicas.

2 LAPS

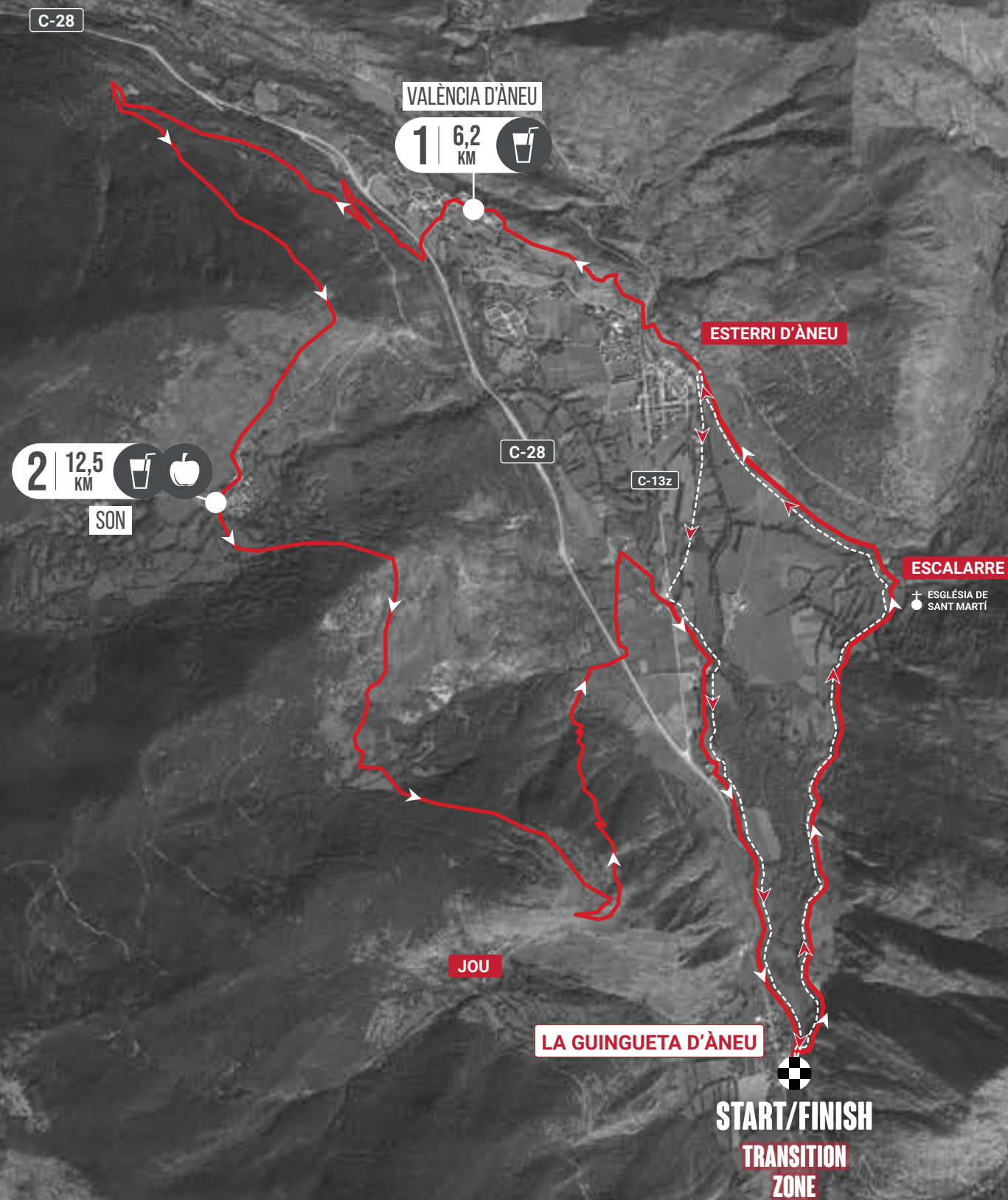


BIKE 31km

■ B1 22,2km  
□ B2 8,78km  
total: 30,98km

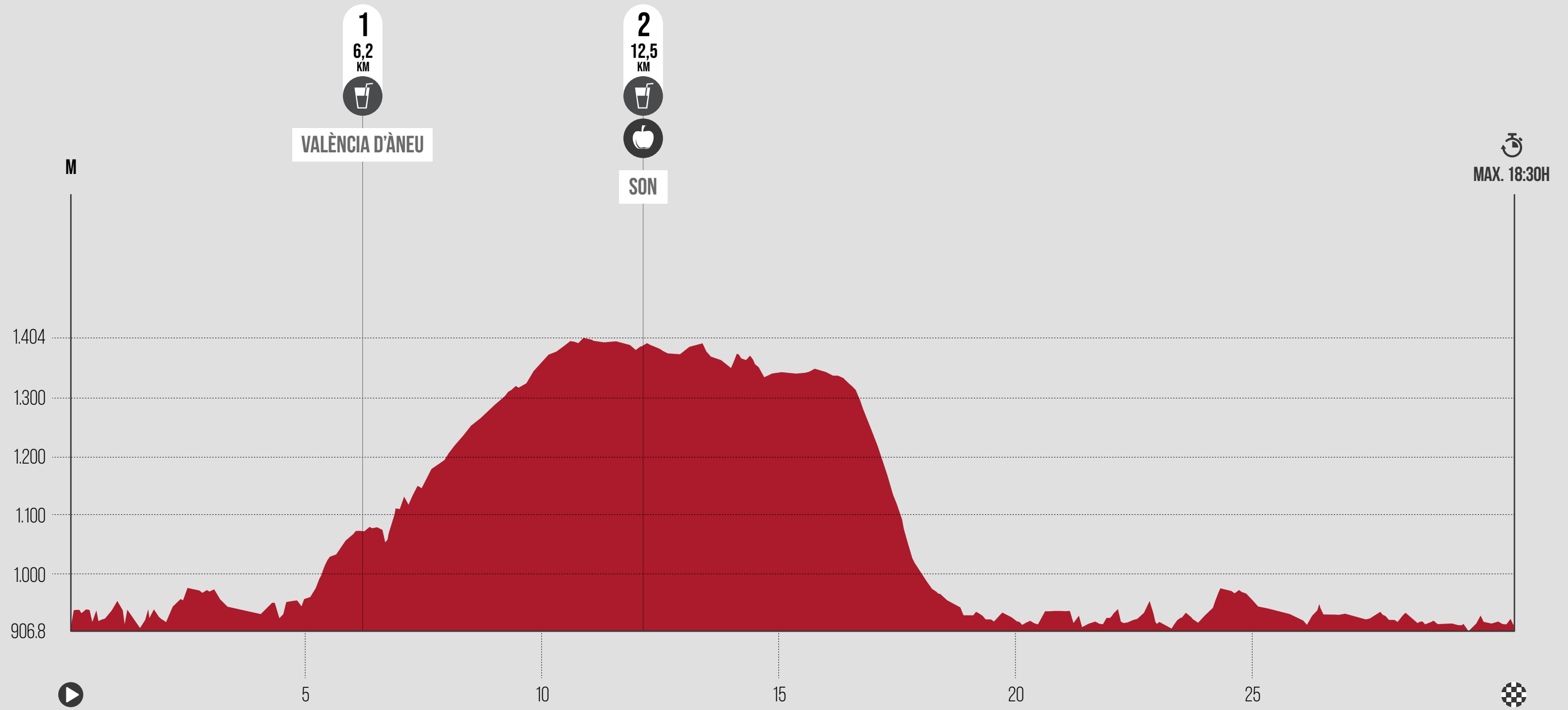
↗ 606M+

MAX 1,404M



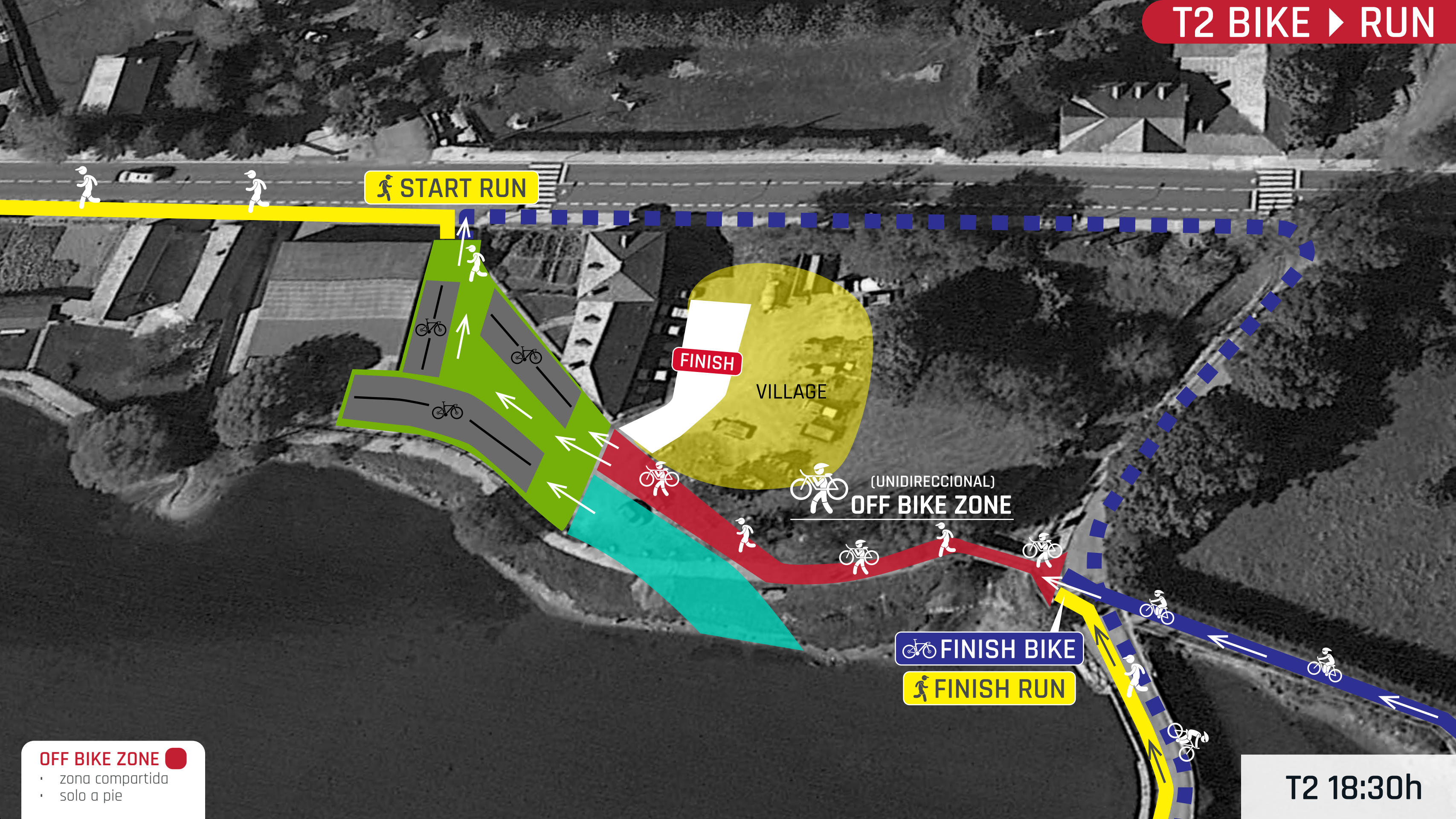
B1

B2



[DESCARGA EL TRACK GPX](#)  
XTERRA Pirineu 2024 - BIKE - Full Distance





START RUN

FINISH

VILLAGE

(UNIDIRECCIONAL)  
OFF BIKE ZONE

FINISH BIKE

FINISH RUN

**OFF BIKE ZONE**

- zona compartida
- solo a pie

T2 18:30h





## ESPECIFICACIONES BTT

Es obligatorio el uso de una bicicleta de montaña y será de aplicación el Reglamento UCI MTB (BTT):

- La bicicleta deberá cumplir con un estándar de bicicleta de montaña el diámetro mínimo de la rueda es 24 pulgadas (609,6 mm) y el máximo 29 pulgadas (736,6 mm).
- El diámetro de la rueda delantera y trasera puede ser diferente.
- Los deportistas pueden llevar o empujar la bicicleta durante el recorrido.
- Ir a rueda (drafting) está permitido entre deportistas del mismo sexo y de diferente sexo.
- Por razones de seguridad, se puede prohibir el adelantamiento antes de la entrada en el Área de transición.
- Los deportistas doblados no serán retirados de la competición.
- Los deportistas son responsables de tener sus propias herramientas y piezas de recambio para realizar reparaciones durante el segmento de ciclismo.
- Los acoples o similar no están permitidos.
- No están permitidos los manillares de curva tradicional para bicicletas de carretera.
- Las extensiones tradicionales en los manillares de las bicicletas de montaña están permitidas siempre que los extremos estén correctamente taponados.
- El uso del casco es obligatorio.

# TRAIL RUN 11km

 650M+

 MAX 1.522M



ESCALARRE

ESGLÉSIA DE SANT MARTÍ

C-132

C-28

LLAVORRE

2 | 5 KM  

ERMITA DE SANT ROC

C-13

JOU

LA GUINGUETA D'ÀNEU

START/FINISH   
TRANSITION ZONE

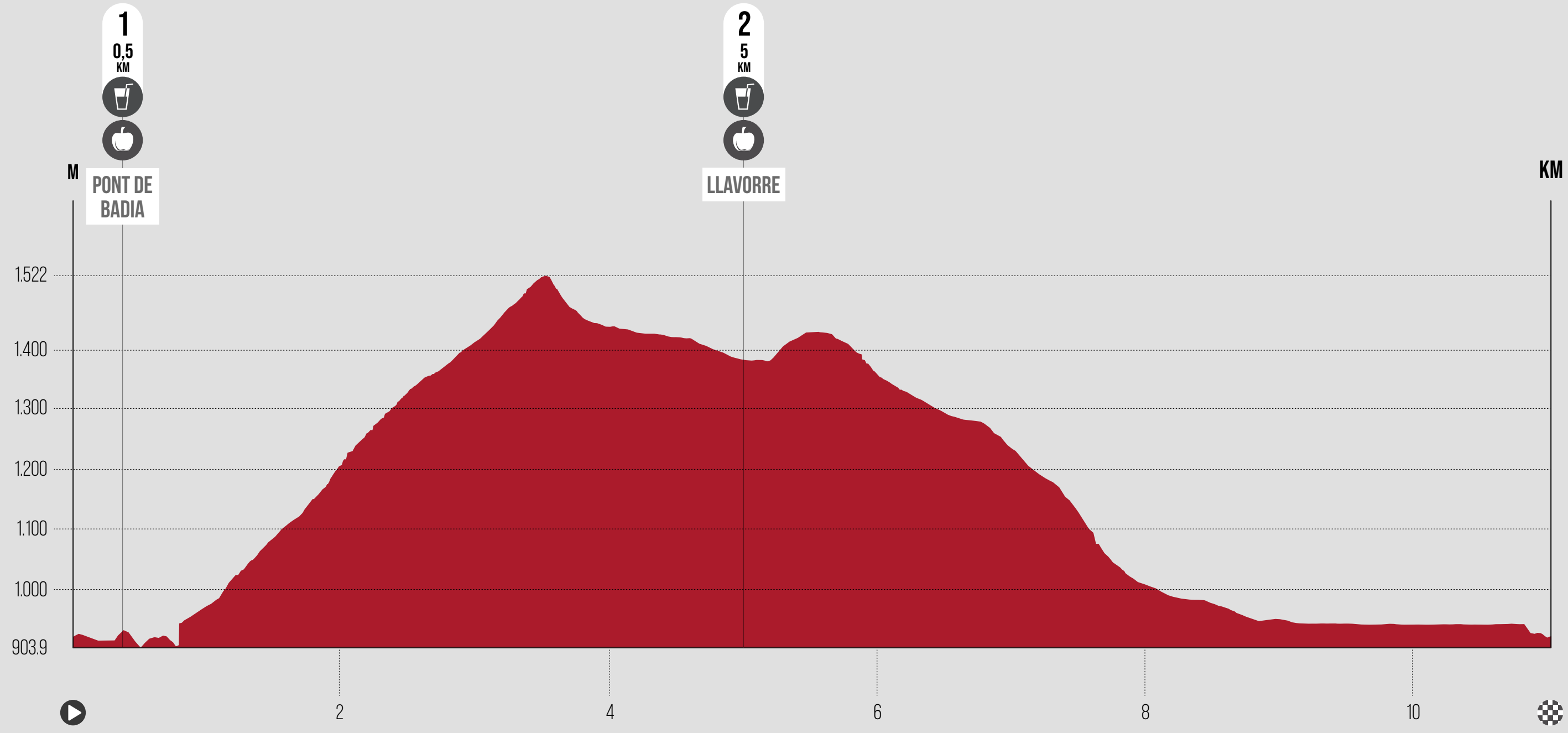
▲ COLLET DE CATERINA

DORVE

1 | 0,5 KM  

PONT DE BADIA

Pantà de la Torrassa



[DESCARGA EL TRACK GPX](#)  
XTERRA Pirineu 2024 - RUN - Full Distance





## ESPECIFICACIONES TRAIL RUN

A continuación se indican las normas generales en lo referente al segmento de carrera a pie.  
El deportista:

- Puede correr o caminar.
- Tiene que llevar el dorsal visible por delante.
- No correr sin camiseta o correr con el casco puesto.
- No puede usar vallas, postes, árboles u otros elementos fijos para facilitar los giros en las curvas.
- No puede ser acompañado a lo largo del recorrido por otra persona que no esté compitiendo (entrenadores, acompañantes, familiares, amigos, etc.);
- No puede correr al lado de otros deportistas que están una o más vueltas por delante.



## AVITUALLAMIENTOS - BIKE 31KM



AGUA



BEBIDAS SUPLEMENTOS



FRUTA



BOLLERÍA



CARBS

VALÈNCIA D'ÀNEU 6,2KM  
SON 12,5KM



Agua



Coca-Cola | Cerveza



Geles | Barritas | Isotónicos



Plátanos | Melón  
Manzanas | Frutos Secos



Bollería | Gofre  
Chucherías | Galletas Saladas



Ensalada  
Arroz | Pasta

El contenido de los avituallamientos líquidos y sólidos puede variar. Es posible que no todos los avituallamientos sean iguales.

- PK 6,2: avituallamiento líquido (agua e isotónico en depósitos para **rellenar**)
- PK 12,5 : avituallamiento líquido (agua e isotónico en depósitos para **rellenar**) y sólido (fruta, barrita o gel)



## AVITUALLAMIENTOS - TRAIL RUN 11KM



AGUA



BEBIDAS SUPLEMENTOS



FRUTA



BOLLERÍA



CARBS

PONT DE BADIA (LA GUINGUETA D'ÀNEU) 0,5KM  
LLAVORRE 5KM  
ARRIBADA



Agua



Coca-Cola | Cerveza



Geles | Barritas | Isotónicos



Plátanos | Melón  
Manzanas | Frutos Secos



Bollería | Gofre  
Chucherías | Galletas Saladas



Ensalada  
Arroz | Pasta

El contenido de los avituallamientos líquidos y sólidos puede variar. Es posible que no todos los avituallamientos sean iguales.

- PK 0,5 : avituallamiento líquido (agua e isotónico **en vasos**) y sólido (fruta, barrita o gel)
- PK 5 : avituallamiento líquido (agua e isotónico **en vasos**) y sólido (fruta, barrita o gel)

**X**  
**T**  
**E**  
**R**  
**R**  
**A**<sup>®</sup>

**XΤΕΡΡΑ**<sup>®</sup>

WORLD TOUR

***THE WORLD'S PREMIER  
OFF-ROAD TRIATHLON SERIES***



FOLLOW XTERRA EUROPE  
TO JOIN THE OFF ROAD COMMUNITY TODAY.



***XTERRAplanet.com***

## ALOJAMIENTO



### Bienvenidos al Hotel Poldo \*\*\*

Organizamos todo tipo de actividades para hacer más cómoda su estancia.

C/ Carretera, s/n 25597  
LA GUINGUETA D'ÀNEU (El Pallars Sobirà)  
[MAPA](#)

Tel: 973 62 60 80  
info@hotelpoldo.com



### Bienvenidos al Hotel Cases

Un hotel en un entorno único para desconectar de la ciudad y disfrutar de la montaña.

Carrer Unica, s/n  
La Guingueta d'Aneu (Lleida)  
[MAPA](#)

Tel: +34 973 62 60 83  
Hola@Hotelcases.com



### Vive la experiencia Nou Camping

Uno de los puntos fuertes de Nou Càmping es su ubicación, las vistas y del ambiente.

Ctra. Valls d'Àneu, s/n Lleida, España  
N 42° 35' 33" E 001° 07' 54"  
[MAPA](#)

Tel: +34 973 62 62 61  
noucamping@noucamping.com



### Camping Vall d'Àneu \*\*

Tranquilo y familiar y de cocina tradicional, al lado del pantano de la Torrassa.

Ctra. La Guingueta km 137.  
La Guingueta d'Àneu. (Pallars Sobirà)  
[MAPA](#)

Tel: +34 6591 04575  
campingvalldaneu@gmail.com



## BIENVENIDOS A LA AVENTURA DE LA VALL D'ÀNEU



### El parque de aventura de los Pirineos

El primer bosque vertical del Pallars, con circuitos para todas las edades, donde disfrutarás de una experiencia divertida y emocionante con total seguridad.

Crta. de Berròs S/N 25597 La Guingueta d'Àneu Pallars Sobirà (Lleida)

[MAPA](#)

Tel. (+34) 973 626 513 | Mbl. (+34) 619 931 768

pirineusparcaventura@gmail.com



### Lago de la Torrassa – La Guingueta d'Àneu – Pirineos

El centro de actividades de la Torrassa se encuentra en un entorno natural único, en medio del Parque Natural del Alto Pirineo, rodeada de montañas y naturaleza.

Llac de la Torrassa Ctra Vall d'Aran, C-13, km 157 (25597 – La Guingueta d'Àneu – Lleida)

[MAPA](#)

Tel: +34 973 62 20 35

booking@rocroi.com





[www.nutrisport.es](http://www.nutrisport.es)



XTELLA®

---

PIRINEU



XTERRA<sup>®</sup>

PIRINEU

# GUIA DEL PARTICIPANT - 1 JUNY 2024



Ajuntament de la  
Guingueta d'Àneu

GARMIN<sup>®</sup>

wikiloc

NutriSport

ZOGGS

elleerre<sup>®</sup>  
Dove c'è passione

 @xterraspain

+ info i inscripcions

[www.xterraplanet.com/event/xterra-pirineu](http://www.xterraplanet.com/event/xterra-pirineu)

# RUN

CALENDARI 2024

	<b>1 JUN</b>	<b>FULL</b>	<b>TRI</b>
	<b>X TERRA PIRINEU</b>	<b>1,5k</b>	
	<b>La Guingueta d'Àneu   Lleida</b>	<b>31k</b>	
		<b>11k</b>	

	<b>28-30 JUN</b>	<b>62km</b>	<b>TRAIL</b>
	<b>GARMIN EPIC TRAIL</b>	<b>42km</b>	
	<b>Vall de Boí   Lleida</b>	<b>24km</b>	
		<b>12km</b>	

	<b>19-21 JUL</b>	<b>36km</b>	<b>TRAIL</b>
	<b>COMAPEDROSA SKYRACE</b>	<b>24km</b>	
	<b>Arinsal-La Massana   Andorra</b>	<b>19km</b>	
		<b>8km</b>	

	<b>10 NOV</b>	<b>22km</b>	<b>TRAIL</b>
	<b>CURSA DE L'ALBA</b>	<b>12km</b>	
	<b>Collbató   Barcelona</b>		

## GENER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31					

## FEBRER

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29					

## MARÇ

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31		

## ABRIL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30

## MAIG

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31			

## JUNY

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	31	

## JULIOL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
	1	2	3	4	5	6
	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30
	31					

## AGOST

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31			

## SETEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31

## OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10
	11	12	13	14	15	16
	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28
	29	30	31			

## NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
	4	5	6	7	8	9
	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27
	28	29	30			

## DECEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31

**MÉS INFORMACIÓ**

# BIKE

CALENDARI 2024

**XTEERRA PIRINEU**  
La Guingueta d'Àneu | Lleida

1 JUN	FULL	SPRINT	TRI
	1,5k	750m	
	30k	15k	
	10k	5k	

**SHIMANO SUPERCUP MTB MASSI**

15 JUN	NATURLAND	XCO
22 SEP	SEA OTTER EUROPE	

**COPA CATALANA INTERNACIONAL BIKING POINT**

15 JUN	NATURLAND	XCO
7 JUL	VALL DE BOÍ	

**MARATHON CUP BTT**

16 JUN	NATURLAND	XCM
21 SEP	SEA OTTER EUROPE	

**ISS DOWNHILL CUP**  
19-21 JUL  
IXS EUROPEAN DH CUP  
Panticosa | Huesca  
DHI

**UCI 2024 MOUNTAIN BIKE WORLD CHAMPIONSHIPS**  
PAL ARINSAL ANDORRA  
28 AGO - 1 SEP  
WORLD CHAMPS XCO & DHI  
Pal Arinsal | Andorra  
XCO/DHI

**TREK UCI GRAVEL WORLD SERIES**  
21 SEP  
UCI GRAVEL WORLD SERIES  
Costa Brava | Girona  
GRAVEL

**CICLO BRAVA ORBEA**  
SEA OTTER EUROPE  
22 SEP  
CICLOBRAVA BY ORBEA  
Costa Brava | Girona  
ROAD

**GRAVEL RIDE TOUR**  
22 SEP  
GRAVEL RIDE TOUR  
Costa Brava | Girona  
GRAVEL

## JUNY

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27			

## JULIOL

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## AGOST

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## SETEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## OCTUBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## NOVEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## DECEMBRE

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

# ÍNDEX

- 01** XTERRA PIRINEU **P.63**
- 02** PROGRAMA **P.64**
- 03** MAPA **P.66**
- 04** ZONA DE TRANSICIÓ **P.68**
- 05** OFF ROAD TRIATHLON **P.70**  
SWIM 1,5KM - BIKE 31KM - RUN 11KM
- 06** AVITUALLAMENTS **P.82**
- 07** ALLOTJAMENT **P.84**
- 08** ACTIVITATS **P.85**

CONTACTA AMB NOSALTRES

Email: [hola@ocisport.net](mailto:hola@ocisport.net)

Tel: (+34) 938 088 091

Tel. Emergències: (+34) 638 602 777



wikiloc

Accede a las rutas oficiales  
de OCISPORT RUN en Wikiloc

01

## XTERRA PIRINEU

### XTERRA PIRINEU | La Guingueta d'Àneu

XTERRA Pirineu porta l'emoció del triatló tot terreny a La Guingueta d'Àneu.

Els participants descobriran la naturalesa salvatge dels Pirineus catalans a través d'una distància Full amb 1500 metres de natació, 31 quilòmetres de bicicleta de muntanya i 11 quilòmetres de trail running.

L'experiència promet ser única, ja que els participants es veuran immersos en un entorn natural excepcional a l'entrada del Parc Nacional d'Aigüestortes i del Parc Natural de l'Alt Pirineu.

**28**  
WC slots

Web: [www.xterraplanet.com/event/xterra-pirineu](http://www.xterraplanet.com/event/xterra-pirineu)

Instagram: [@xterraspain](https://www.instagram.com/xterraspain)

Youtube: [OcisportTV](https://www.youtube.com/OcisportTV)

## DISSABTE 1 JUNY

---

- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| <b>10:00-13:00</b> | Entrega de dorsals                |
| <b>12:30-13:30</b> | Obertura de la zona de transició  |
| <b>14:00</b>       | START                             |
| <b>20:00</b>       | Entrega de premis                 |
| <b>20:00-21:00</b> | Tancament de la zona de transició |

El GUARDA-ROBA estarà habilitat el dissabte 1 des de les 12:00h-21:00h (només participants)



# ALL SWIMMERS WELCOME



**ZOGGS**<sup>®</sup>  
WETSUITS



# LA GUINGUETA D'ÀNEU

## Lleida

### Com arribar?

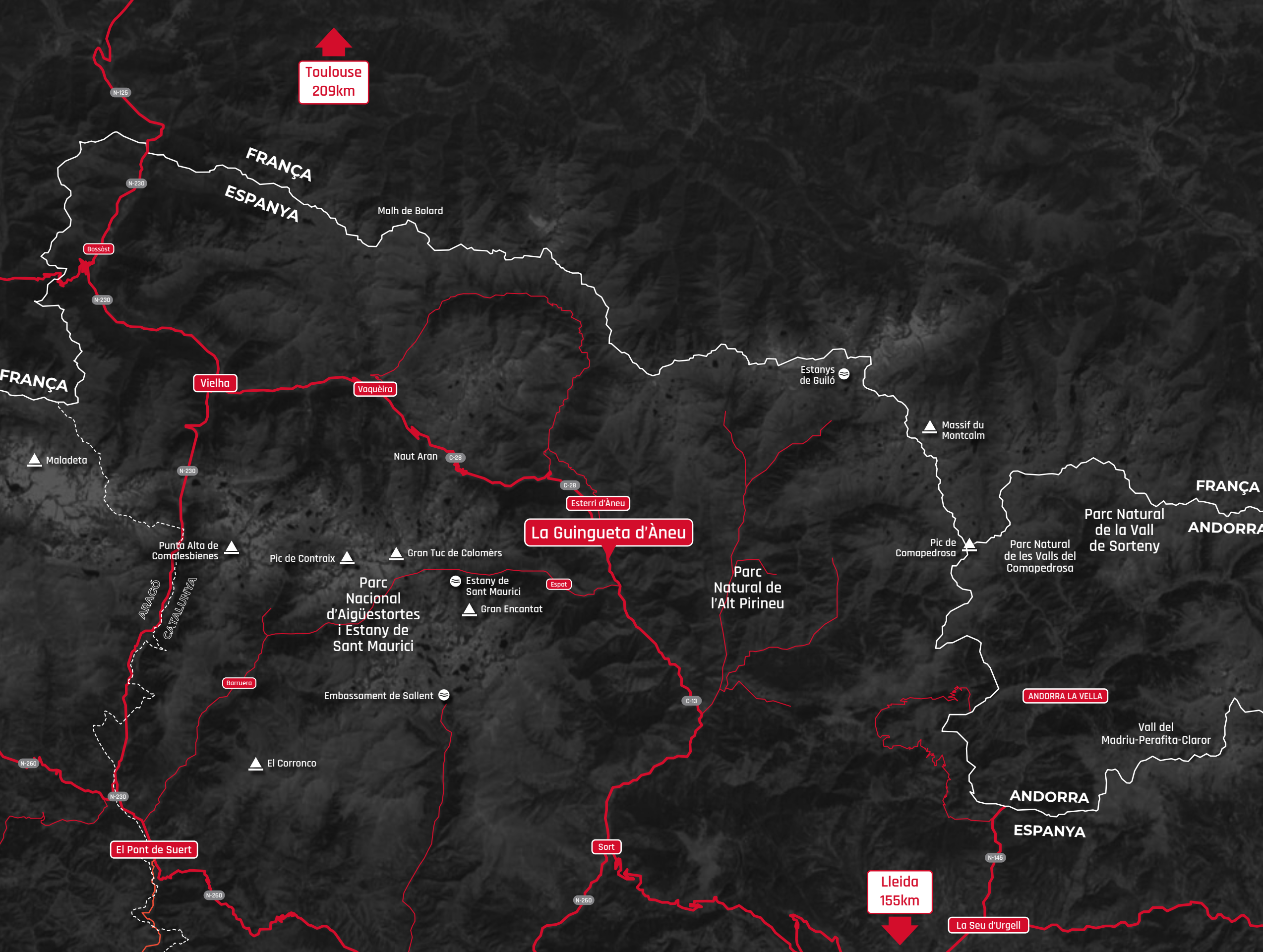
Al ser una zona d'**alta muntanya** el transport que recomanem és el cotxe.

#### AMB COTXE

Lleida - La Guingueta d'Àneu 155km (2h aprox.)  
Barcelona - La Guingueta d'Àneu 255km (3:30h aprox.)  
Toulouse - La Guingueta d'Àneu 209km (3h aprox.)

#### AMB TREN - BUS

Lleida - La Guingueta d'Àneu 155km (3h aprox.)  
FGC - ALSA



# LA GUINGUETA D'ÀNEU

Lleida

Dissabte 1 de JUNY

RECOLLIDA DORSALS  
10:00h a 13:00h

## ZONES D'INTERÉS PEL PARTICIPANT

-  Zona de sortida/arribada  
Entrega de premis
-  Entrega de dorsals
-  Avituallament final
-  Aparcament

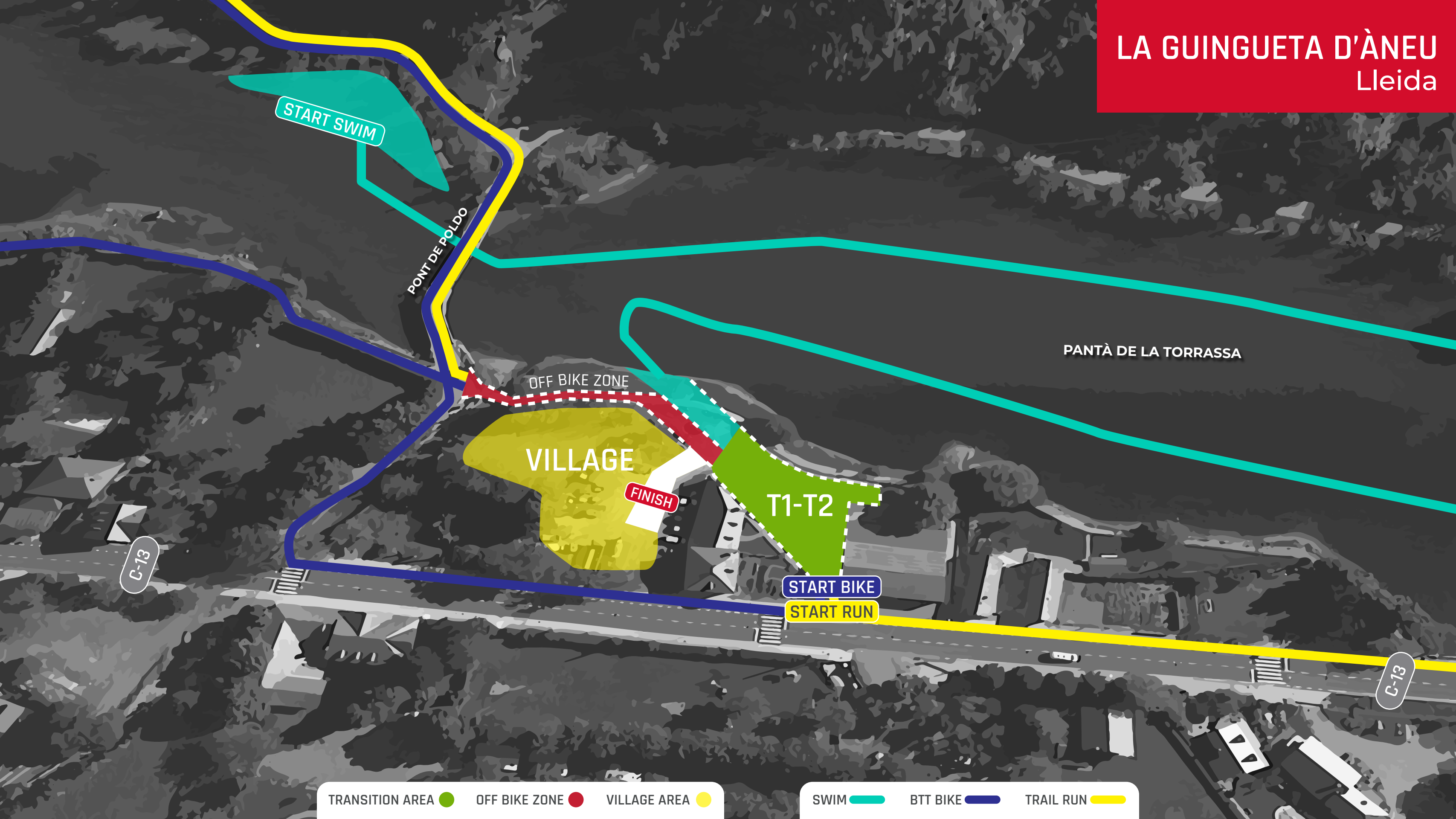
TRANSITION ZONE

SWIM → BIKE   BIKE → RUN



# LA GUINGUETA D'ÀNEU

Lleida



START SWIM

PONT DE POLDO

PANTÀ DE LA TORRASSA

OFF BIKE ZONE

VILLAGE

FINISH

T1-T2

START BIKE

START RUN

C-13

C-13

TRANSITION AREA ● OFF BIKE ZONE ● VILLAGE AREA ●

SWIM ● BTT BIKE ● TRAIL RUN ●

ENTRENA DE FORMA  
BRILLANTE



SERIE FORERUNNER®

CON PANTALLA AMOLED

GARMIN.

# OFF ROAD TRIATHLON

## RECOLLIDA DE DORSALS

Zona Village

10:00h a 13:00h



## SORTIDA

Sortida SWIM

14:00h



## ARRIBADA

Zona Village



## ENTREGA DE PREMIS

20:00h

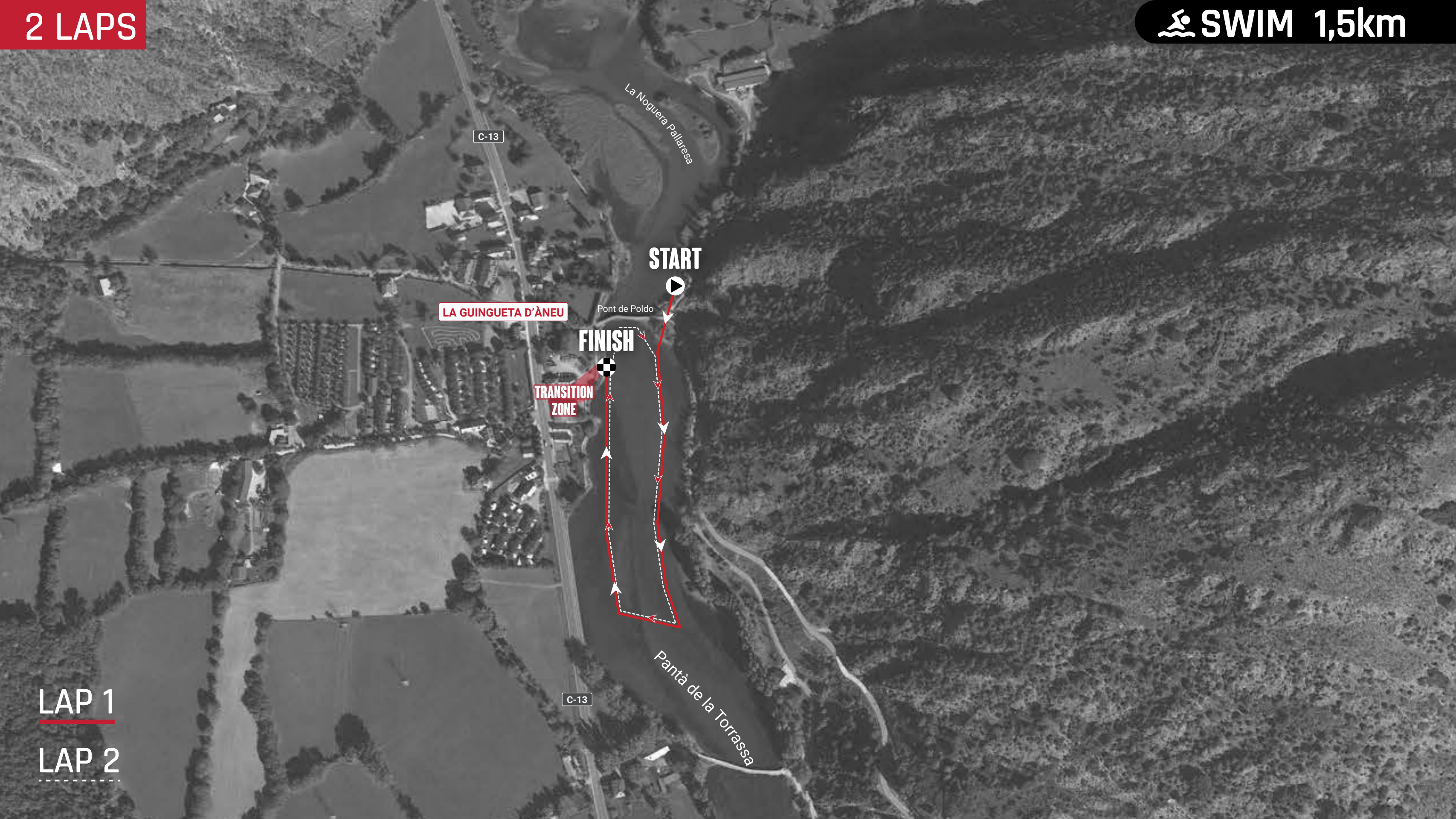


## Què inclou?

- SAMARRETA COMMEMORATIVA
- DORSAL
- MEDALLA FINISHER
- AVITUALLAMENTS AL CIRCUIT
- AVITUALLAMENT FINAL A META
- RECORREGUT SENYALITZAT
- SERVEI DE CRONOMETRATGE
- SERVEIS MÈDICS

2 LAPS

 SWIM 1,5km



C-13

La Noguera Pallaresa

START



LA GUINGUETA D'ÀNEU

Pont de Poldo

FINISH



TRANSITION ZONE

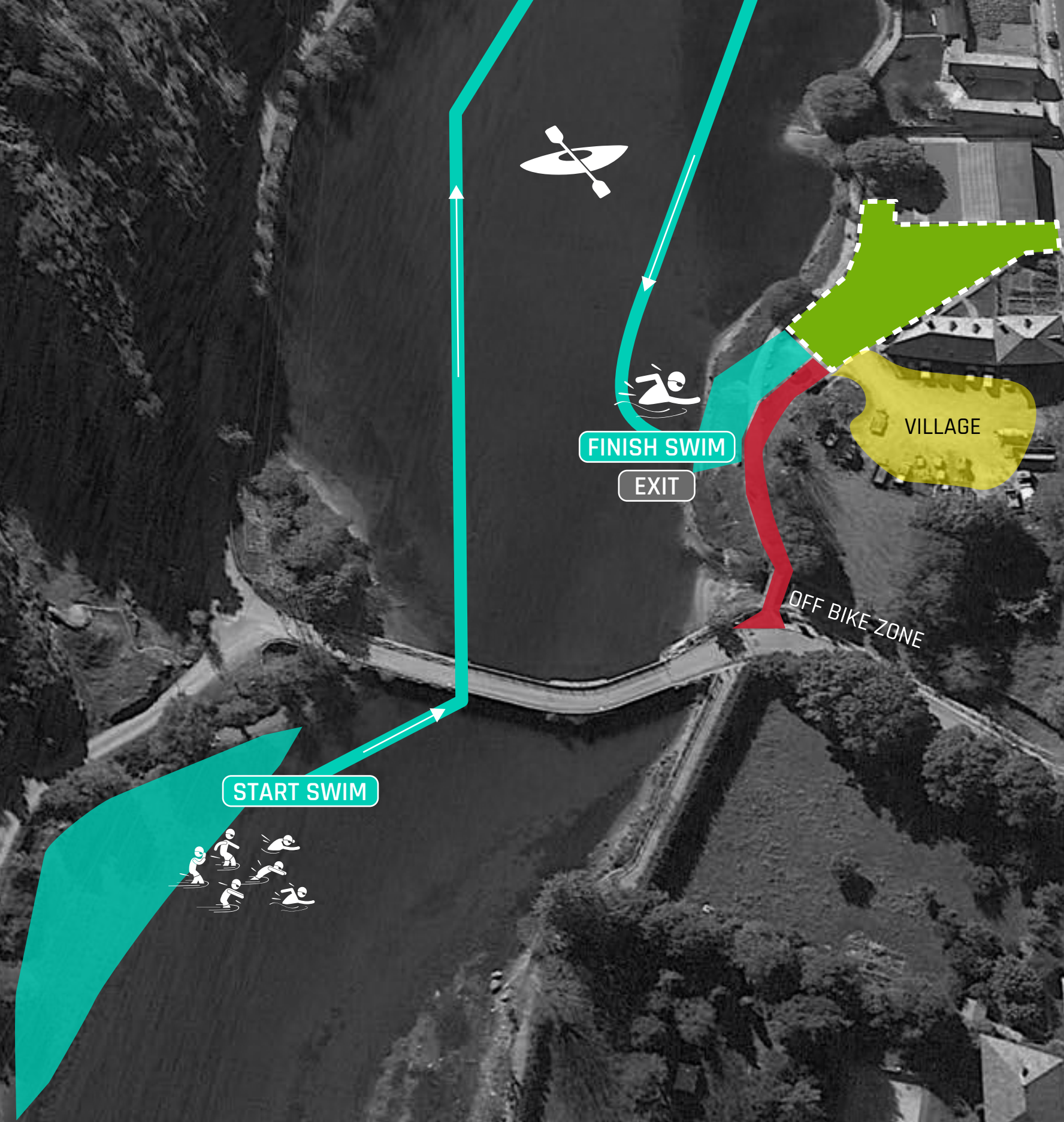
C-13

Pantà de la Torrassa

LAP 1

--- LAP 2

 **SWIM 1,5km**



**FINISH SWIM**

EXIT

VILLAGE

OFF BIKE ZONE

**START SWIM**



START BIKE

FINISH

VILLAGE

OFF BIKE ZONE

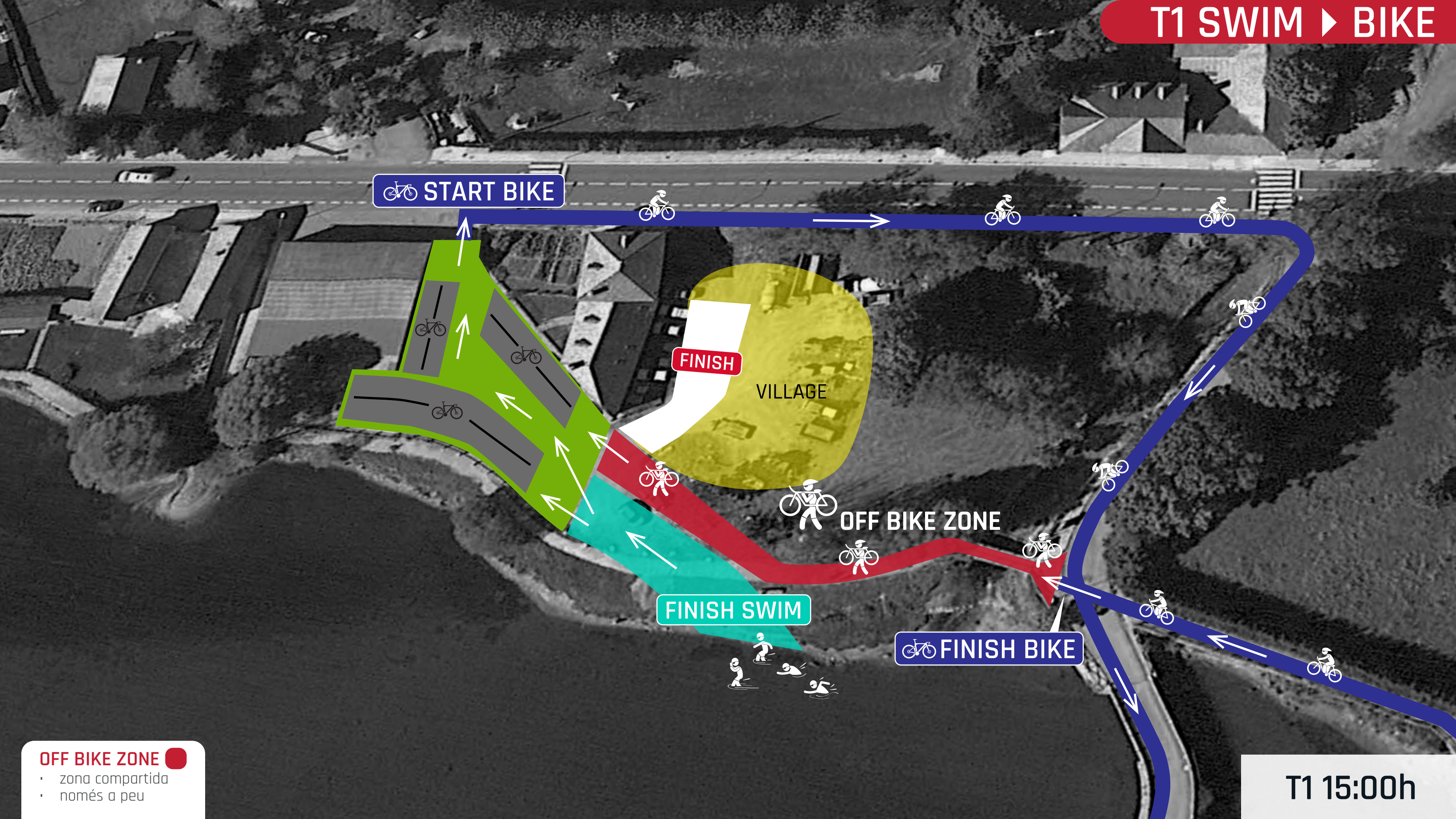
FINISH SWIM

FINISH BIKE

**OFF BIKE ZONE**

- zona compartida
- només a peu

T1 15:00h





## ESPECIFICACIONS NATACIÓ

- El segment de natació està previst sobre una distància de 1.500 metres que es realitzarà completant dues voltes a un recorregut senyalitzat de 750 metres.
- Els participants hauran de portar posats i a la vista el gorro oficial de la prova, que serà lliurat per l'organització i que portarà el número de dorsal corresponent.
- La sortida es produirà segons el protocol de sortida llançada des de la platja.
- L'ús de neoprè complet està permès si la temperatura de l'aigua està per sota dels 22° centígrads per als triatletes elit i si està per sota de 24,6° per als grups d'edat.
- Si la temperatura de l'aigua és inferior als 16° centígrads, l'ús del neoprè serà obligatori.
- Si la temperatura de l'aigua és inferior a 13° la distància del segment de natació es veurà reduïda en un 50%. Si la temperatura de l'aigua és inferior als 12° centígrads, el segment de natació serà cancel·lat i s'introduirà un tram de carrera a peu no superior a 3 km, abans de l'entrada en la T1.
- Aquestes regles sobre la temperatura de l'aigua poden ser modificades pel director de la carrera després de consultar-lo amb l'Àrbitre principal de la federació i el Director tècnic de XTERRA, en funció de les condicions meteorològiques.

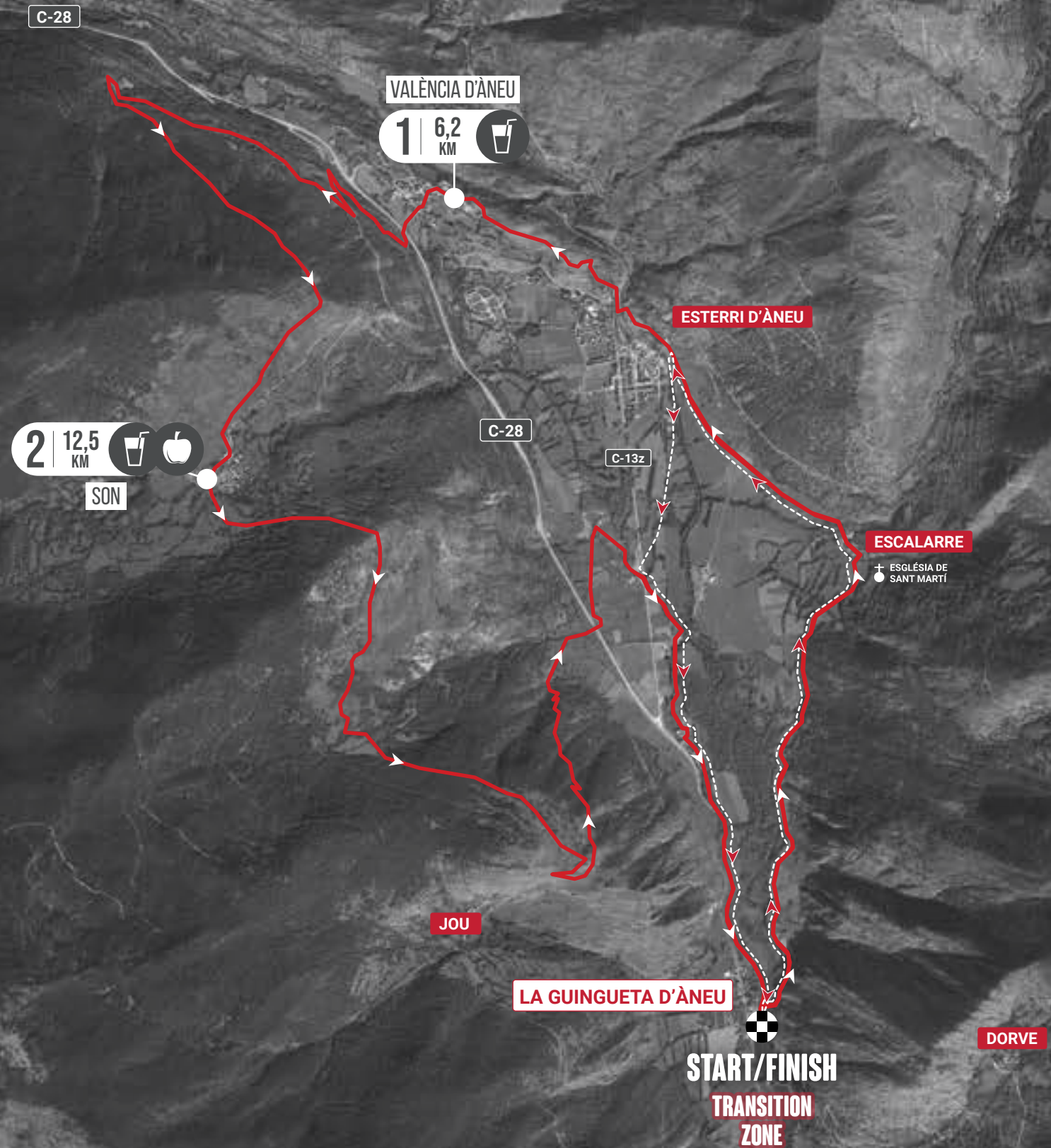
2 LAPS

 **BIKE 31km**

■ B1 22,2km  
□ B2 8,78km  
**total: 30,98km**

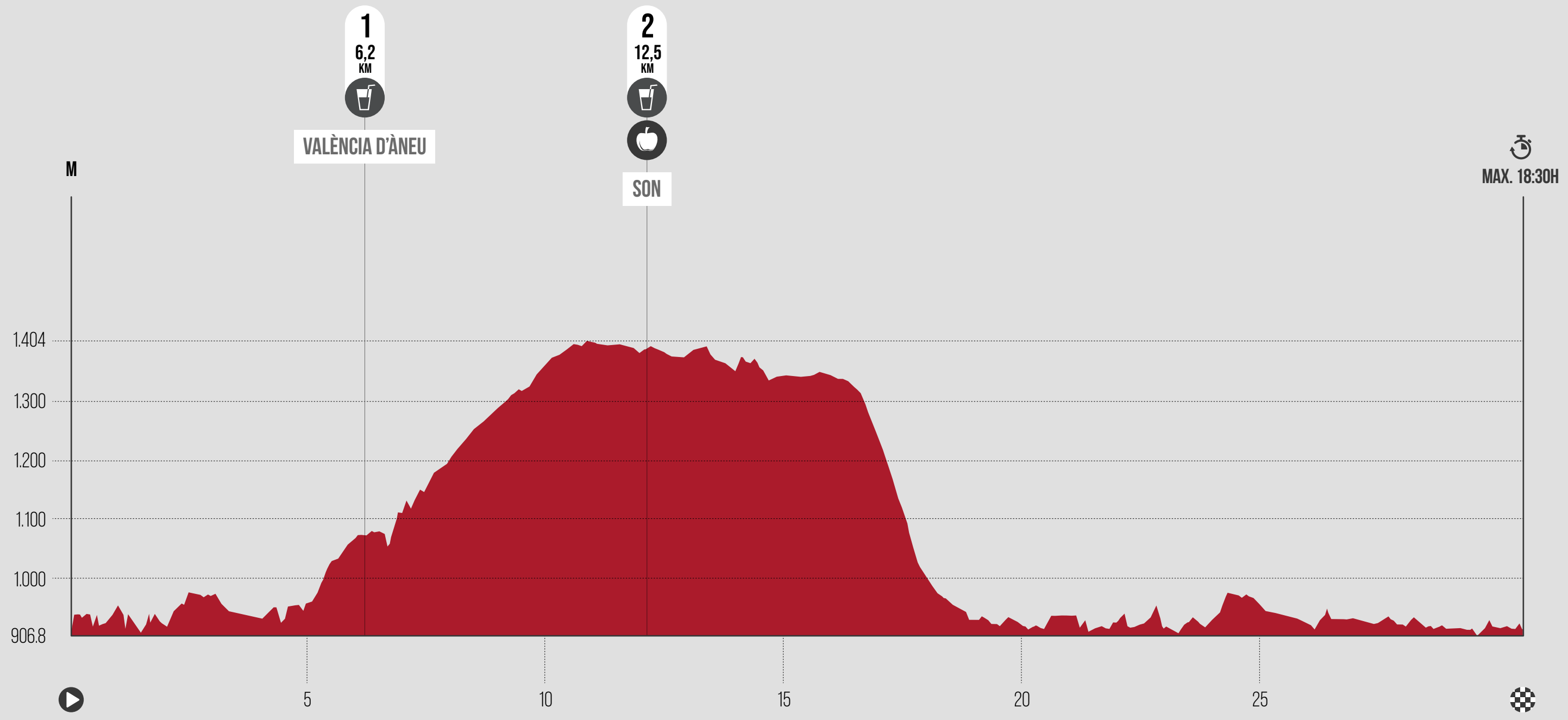
 606M+

 1,404M



B1 

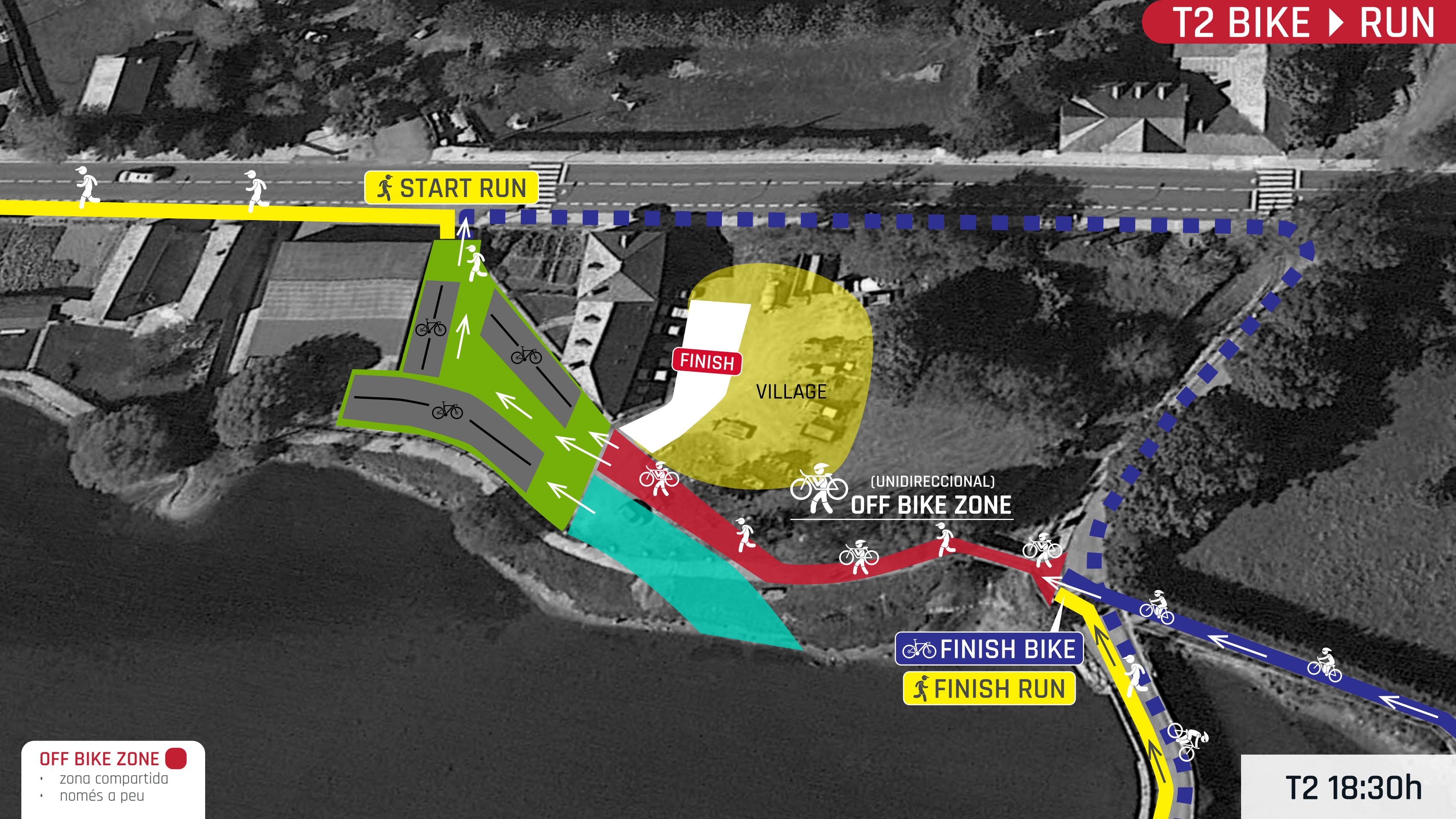
B2 



[DESCARGA EL TRACK GPX](#)  
XTERRA Pirineu 2024 - BIKE - Full Distance



wikiloc.com



START RUN

FINISH

VILLAGE

(UNIDIRECCIONAL)  
OFF BIKE ZONE

FINISH BIKE

FINISH RUN

**OFF BIKE ZONE**

- zona compartida
- només a peu

T2 18:30h



## ESPECIFICACIONS BTT

És obligatori l'ús d'una bicicleta de muntanya i serà aplicable el Reglament UCI MTB (BTT):

- La bicicleta haurà de complir amb un estàndard de bicicleta de muntanya el diàmetre mínim de la roda és 24 polzades (609,6 mm) i el màxim 29 polzades (736,6 mm).
- El diàmetre de la roda davantera i posterior pot ser diferent.
- Els esportistes poden portar o empènyer la bicicleta durant el recorregut.
- Anar a roda (drafting) està permès entre esportistes del mateix sexe i de diferent sexe.
- Per raons de seguretat, es pot prohibir l'avançament abans de l'entrada en l'Àrea de transició.
- Els esportistes doblats no seran retirats de la competició.
- Els esportistes són responsables de tenir les seves pròpies eines i peces de recanvi per a realitzar reparacions durant el segment de ciclisme.
- Els acobles o similar no estan permesos.
- No estan permesos els manillars de corba tradicional per a bicicletes de carretera.
- Les extensions tradicionals en els manillars de les bicicletes de muntanya estan permeses sempre que els extrems estiguin correctament tapats.
- L'ús del casc és obligatori.

# TRAIL RUN 11km

 650M+

 MAX 1.522M



ESCALARRE

ESGLÉSIA DE SANT MARTÍ

C-132

C-28

LLAVORRE

2 | 5 KM  

ERMITA DE SANT ROC

C-13

JOU

LA GUINGUETA D'ÀNEU

START/FINISH   
TRANSITION ZONE

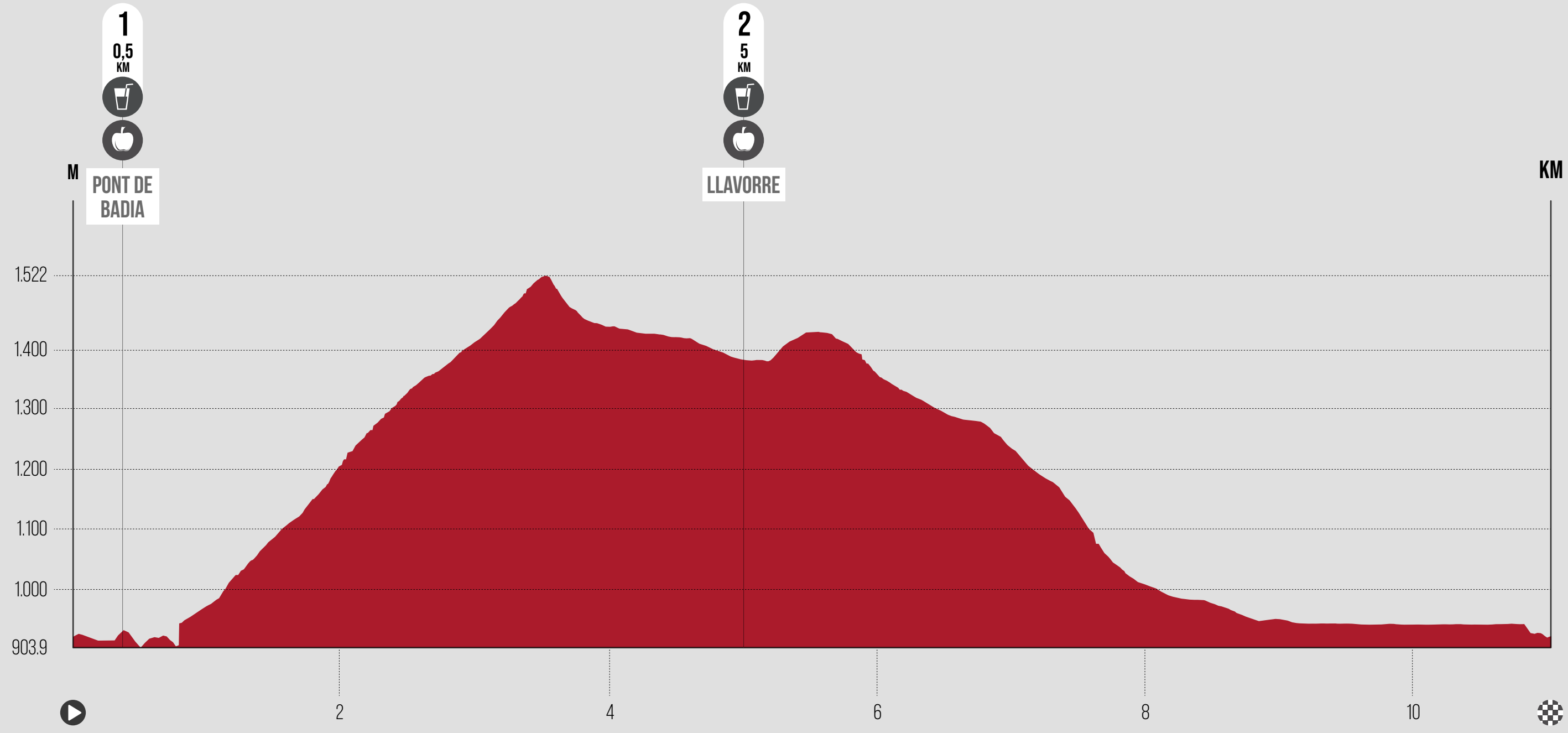
▲ COLLET DE CATERINA

DORVE

1 | 0,5 KM  

PONT DE BADIA

Pantà de la Torrassa



[DESCARGA EL TRACK GPX](#)  
XTERRA Pirineu 2024 - RUN - Full Distance







## ESPECIFICACIONS TRAIL RUN

A continuació s'indican les normes generals del segment de la cursa a peu. El sportista:

- Pot córrer o caminar.
- Cal portar el dorsal visible por davant.
- No córrer sense samarreta o córrer amb el casc posat.
- No pot fer servir valles, pals, arbres o altres elements fixes per facilitar els girs en las corbes.
- No pot ser acompanyat al llarg del recorregut per una altre persona que no estigui competint (entrenadors, acompanyants, familiars, amic, etc.).
- No pot córrer al costat d'altres sportistes que estan una o més voltes per davant.



## AVITUALLAMENTS - BIKE 31KM



AIGUA



BEGUDES SUPLEMENTS



FRUITA



BOLLERIA



CARBS

VALÈNCIA D'ÀNEU 6,2KM  
SON 12,5KM



Aigua



Coca-Cola | Cervesa



Gels | Barretes | Isotònics



Plàtans | Meló | Síndria  
Pomes | Fruits Secs



Bolleria | Gofre  
Gominoles | Galetes Salades



Amanida  
Arròs | Pasta

El contingut dels avituallaments líquids i sòlids pot variar. És possible que no tots els avituallaments siguin iguals.

- PK 6,2: avituallament líquid (aigua i isotònic en depòsits **per omplir**)
- PK 12,5 : avituallament líquid (aigua i isotònic en depòsits **per omplir**) i sòlid (fruita, barretes o gel)



## AVITUALLAMENTS - TRAIL RUN 11KM



AIGUA



BEGUDES SUPLEMENTS



FRUITA



BOLLERIA



CARBS

PONT DE BADIA (LA GUINGUETA D'ÀNEU) 0,5KM  
LLAVORRE 5KM  
ARRIBADA



Aigua



Coca-Cola | Cervesa



Gels | Barretes | Isotònics



Plàtans | Meló | Síndria  
Pomes | Fruits Secs



Bolleria | Gofre  
Gominoles | Galetes Salades



Amanida  
Arròs | Pasta

El contingut dels avituallaments líquids i sòlids pot variar. És possible que no tots els avituallaments siguin iguals.

- PK 0,5 : avituallament líquid (aigua i isotònic **en gots**) i sòlid (fruita, barretes o gel)
- PK 5 : avituallament líquid (aigua i isotònic **en gots**) i sòlid (fruita, barretes o gel)

**X**  
**T**  
**E**  
**R**  
**R**  
**A**<sup>®</sup>

**XΤΕΡΡΑ**<sup>®</sup>

WORLD TOUR

***THE WORLD'S PREMIER  
OFF-ROAD TRIATHLON SERIES***



FOLLOW XTERRA EUROPE  
TO JOIN THE OFF ROAD COMMUNITY TODAY.



***XTERRAplanet.com***

## ALLOTJAMENT



### Benvinguts a l'Hotel Poldo \*\*\*

Organitzem tot tipus d'activitats per fer més còmoda la seva estada.

C/ Carretera, s/n 25597  
LA GUINGUETA D'ÀNEU (El Pallars Sobirà)  
[MAPA](#)

Tel: 973 62 60 80  
info@hotelpoldo.com



### Benvinguts a l'Hotel Cases

Un hotel en un entorn únic per desconnectar de la ciutat i gaudir de la muntanya.

Carrer Unica, s/n  
La Guingueta d'Aneu (Lleida)  
[MAPA](#)

Tel: +34 973 62 60 83  
Hola@Hotelcases.com

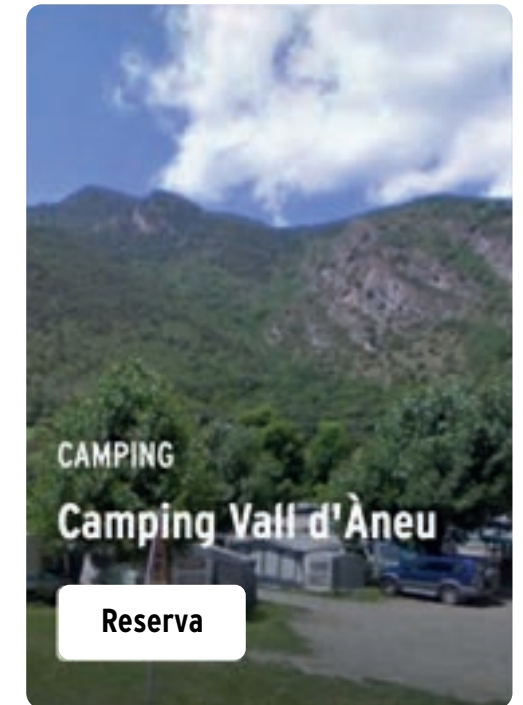


### Viu l'experiència Nou Camping

Un dels valors afegits de Nou Càmping és la seva ubicació, gaudir de les vistes i de l'ambient.

Ctra. Valls d'Àneu, s/n Lleida, España  
N 42° 35' 33" E 001° 07' 54"  
[MAPA](#)

Tel: +34 973 62 62 61  
noucamping@noucamping.com



### Camping Vall d'Àneu \*\*

Càmping tranquil i familiar i de cuina tradicional, al costat del embassament de la Torrassa.

Ctra. La Guingueta km 137.  
La Guingueta d'Àneu. (Pallars Sobirà)  
[MAPA](#)

Tel: +34 6591 04575  
campingvalldaneu@gmail.com



## BENVINGUTS A L'AVENTURA DE LA VALL D'ÀNEU



### El Parc d'aventura dels Pirineus

El primer bosc vertical del Pallars, amb circuits per a totes les edats, on gaudiràs d'una experiència divertida i emocionant amb total seguretat.

Crta. de Berròs S/N 25597 La Guingueta d'Àneu Pallars Sobirà (Lleida)

[MAPA](#)

Tel. (+34) 973 626 513 | Mbl. (+34) 619 931 768

pirineusparcaventura@gmail.com



### Llac de la Torrassa – La Guingueta d'Àneu – Pirineus

La base de la Torrassa es troba en un entorn únic, enmig del Parc Natural de l'Alt Pirineu, envoltada de muntanyes i naturalesa.

Llac de la Torrassa Ctra Vall d'Aran, C-13, km 157 (25597 – La Guingueta d'Àneu – Lleida)

[MAPA](#)

Tel: +34 973 62 20 35

booking@rocroi.com



[www.nutrisport.es](http://www.nutrisport.es)



XTELLA®

---

PIRINEU