

visostar®

EXTREME MAN

TRIATHLON



Salou, 5 de maig de 2013

RACE BOOKLET

visostar
SPORT NUTRITION

Salou
Costa Daurada

Zeet

BENVINGUDA. bienvenida

No és el primer cop que l'ISOSTAR EXTREME MAN se celebra a la ciutat de Salou, capital turística i referent principal de la Costa Daurada, la qual té l'honor d'esdevenir, també, la seu habitual i la capital d'aquest gran espectacle i esdeveniment internacional, on es donen cita els millors esportistes.

Durant tot un cap de setmana Salou serà el centre d'atenció de tots els afeccionats i amants dels esports, on a més de gaudir de les proves de natació, ciclisme i cursa a peu, amb participació dels millors atletes de prestigi mundial, podran gaudir d'un espai Expo on estaran presents les millors marques del mercat en productes esportius.

Salou i l'EXTREME MAN, així com l'organització d'esdeveniments esportius, suposen una nova oportunitat per dinamitzar els nostres sectors turístics, de comerç i la restauració, amb la qual cosa apuntem un nou impuls econòmic que permet trencar amb l'estacionalitat turística.

Només em queda agrair i donar la benvinguda als organitzadors, als patrocinadors, als participants i al públic, desitjant que aquesta nova edició a Salou sigui recordada com una de les millors per la nostra oferta d'oci i per haver aconseguit rècords esportius.

No es la primera vez que el ISOSTAR EXTREME MAN se celebra en la ciudad de Salou, capital turística y referente principal de la Costa Dorada, que tiene el honor de convertirse también en sede habitual y capital de este gran espectáculo y acontecimiento internacional, donde se dan cita toda una élite de deportistas.

Durante todo un fin de semana Salou será el centro de atención de todos los aficionados y amantes de los deportes, donde además de disfrutar de las pruebas de natación, ciclismo y carrera a pie, con participación de los mejores atletas de prestigio mundial, podrán disfrutar de un espacio Expo donde estarán presentes las mejores marcas del mercado en productos deportivos.

Salou y el EXTREME MAN, así como la organización de eventos deportivos, suponen una nueva oportunidad para dinamizar nuestros sectores turísticos, del comercio y la restauración, con lo cual apuntamos un nuevo elemento de impulso económico que permite romper con la estacionalidad turística.

Sólo me queda agradecer y dar la bienvenida a los organizadores, a los patrocinadores, a los participantes y al público, deseando que esta nueva edición en Salou sea recordada como una de las mejores por nuestra oferta de ocio y por haber conseguido nuevos récords deportivos.

Pere Granados Carrillo
Alcalde de Salou





- Una compañía de Triatlón -
Desde 1983

JAVIER GÓMEZ NOYA

Juegos de Londres 2012
Medalla de Plata

[S W I M B I K E R U N]

PROGRAMA. programa shedule

DIVENDRES 3.05

15:00 - 20:00 (Psg. Jaume I)

Expo + Punt d'informació

Expo + Punto de información

Expo + Information Point

15:00 - 20:00 (Expo)

Acreditació dels participants

Acreditación de los participantes

Participants Registration

18:00 (Expo)

Xerrada "Millora la teva posició i rendiment sobre la bici" a l'estand Cyclist Lab.

Charla " Mejora tu posicion y

rendimiento en la bici" en el stand Cyclist Lab.

DISSABTE 4.05

10:00 (Expo - Info Point)

Master Class Running by Zoot

11:00 - 19:00 (Psg. Jaume I)

Expo + Punt d'informació

Expo + Punto de información

Expo + Information Point

11:00 - 19:00 (Expo)

Acreditació dels participants

Acreditación de los participantes

Participants Registration

12:00 (Expo)

Xerrada "Millora la teva posició i rendiment sobre la bici" a l'estand Cyclist Lab.

Charla " Mejora tu posicion y

rendimiento en la bici" en el stand Cyclist Lab.

17:00 - 20:00 (Bike Park)

CHECK IN

DIUMENGE 5.05

06:30

OBRE el bike park

ABRE el bike park y la bags area

Bike Park OPENED

07:15

TANCA el bike park

CIERRA el bike park y la bags area

Bike Park CLOSED

07:15 (Platja / Playa / Beach)

Presentació dels triatletes Èlit

Presentación de los Triatletes de Élit

Presentation of Elite triathletes

07:30 (Platja / Playa / Beach)

Inici de l'Extreme Man (4 sortides)

Inicio del Extreme Man (4 salidas)

START Extreme Man (4 starts)

11:30 - 16:30

FINISHER EXPERIENCE

Último corredor en meta

Last participant on finish line



CHECK IN.

És la preparació del material a la zona de transició. Dissabte dia 4 de 17:00 a 20:00h. Zona de transició
Es la preparación del material a la zona de transición. Sábado día 4 de 17:00 a 20:00h. Zona de transición
Material setup in the transition area. Saturday 4th of May from 17:00 to 20:00h. Bike Park

17:00h Num. 1 - 400

18:00h Num. 401 - 800

19:00h Num. 801 - 1400

Material que has de portar

- Bicicleta
- Polsera identificativa

• BIKE BAG:

- Casc amb l'adhesiu posat al davant
- Dorsal (amb cinta o imperdibles)
- Roba i sabatilles de ciclisme
- OPCIONAL: ulleres, guants, culote, maillot, mitjons, menjar...

• RUN BAG:

- Sabatilles de córrer
- Dorsal (amb cinta o imperdibles)
- OPCIONAL: roba per córrer, mitjons, gorra, ulleres de sol, etc.

Material que debes llevar

- bicicleta
- Pulsera identificativa

• BIKE BAG:

- Casco con el adhesivo delante
- Dorsal
- Vestimenta y zapatillas de ciclismo
- OPCIONAL: gafas, guantes, culote, maillot, calcetines...

• RUN BAG:

- zapatillas de correr
- Dorsal
- OPCIONAL: ropa para correr, calcetines, gorra, gafas de sol...

Material you need to bring

- Bike
- Personal wristband

• BIKE BAG:

- Helmet with sticker fixed on the front
- Bib number
- Bike clothes and shoes
- OPTIONAL: Sun glasses, gloves, bike tights, jersey, socks, etc.

• RUN BAG:

- Running shoes
- Bib number
- OPTIONAL: clothes for run, socks, cap, sun glasses, etc.

DORSAL BIB NUMBER

Està **PROHIBIT** nedar amb el dorsal
Está **PROHIBIDO** nadar con el dorsal
NOT ALLOWED swim with the bib number

DORSAL BICI BIKE NUMBER

Enganxat a la tija de selló
Enganchado en la tija del sillín
Put it in the seat post

POLSERA WRISTBAND

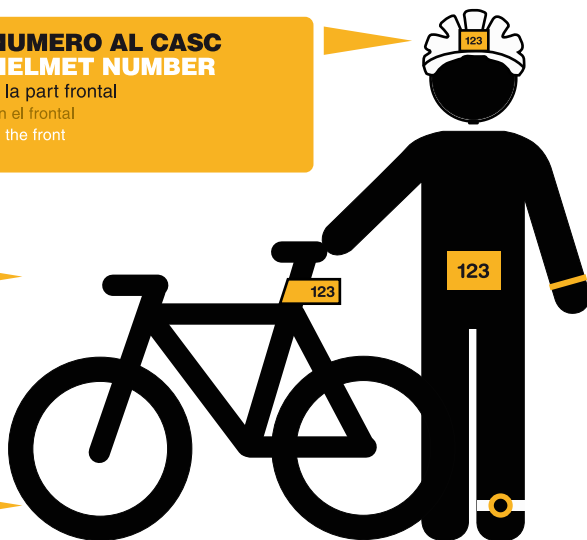
Sempre al canell
Siempre en la muñeca
Always in your wrist

XIP CHIP

Al turmell durant tota la cursa
En el tobillo durante toda la carrera
All the race in your ankle

NUMERO AL CASC HELMET NUMBER

A la part frontal
En el frontal
In the front



CHECK OUT.

Es la retirada del material a la zona de transició. Diumenge dia 5 de 13:30 a 16:00h. Zona de transició
Es la retirada del material a la zona de transición. Domingo día 5 de 13:30 a 16:00h. Zona de transición
To take off your material from transition area. Sunday 5rd of May from 13:30 to 16:00h. Bike Park

Material que necessites

- DNI
- Dorsal
- Polsera Identificativa

Material que necesitas

- DNI
- Dorsal
- Pulsera Identificativa

Material you need to bring

- ID or passport
- Bib number
- Personal wristband



Europcar

BKOOL

la red social de
ciclistas, runners
y triatletas.

Entra en bkool.com
y descúbrelo gratis.

Para hacer deporte
outdoor e indoor

Donde quieras
Cuando quieras
Con quien quieras



mobile.bkool.com



1 Volta de 1900m. Cobertura aquàtica amb embarcacions, motos d'aigua i kaiacs.

1 Volta de 1900m.
Cobertura acuática con embarcaciones, motos de agua y kayaks

1 lap of 1900m.
Covered by boats, jet ski and kayaks

07:15 Triatlletes a la zona de sortida
07:20 Presentació del Triatlletes
07:30 SORTIDA 1 num. 1-400
07:40 SORTIDA 2 num. 401-800
07:50 SORTIDA 3 num. 801-1400
07:55 SORTIDA 4 Rellous

Todos los triatlletes a la zona de salida
Presentación de los Triatlletes
SALIDA 1 num. 1-400
SALIDA 2 num. 401-800
SALIDA 3 num. 801-1400
SALIDA 4 Relevos

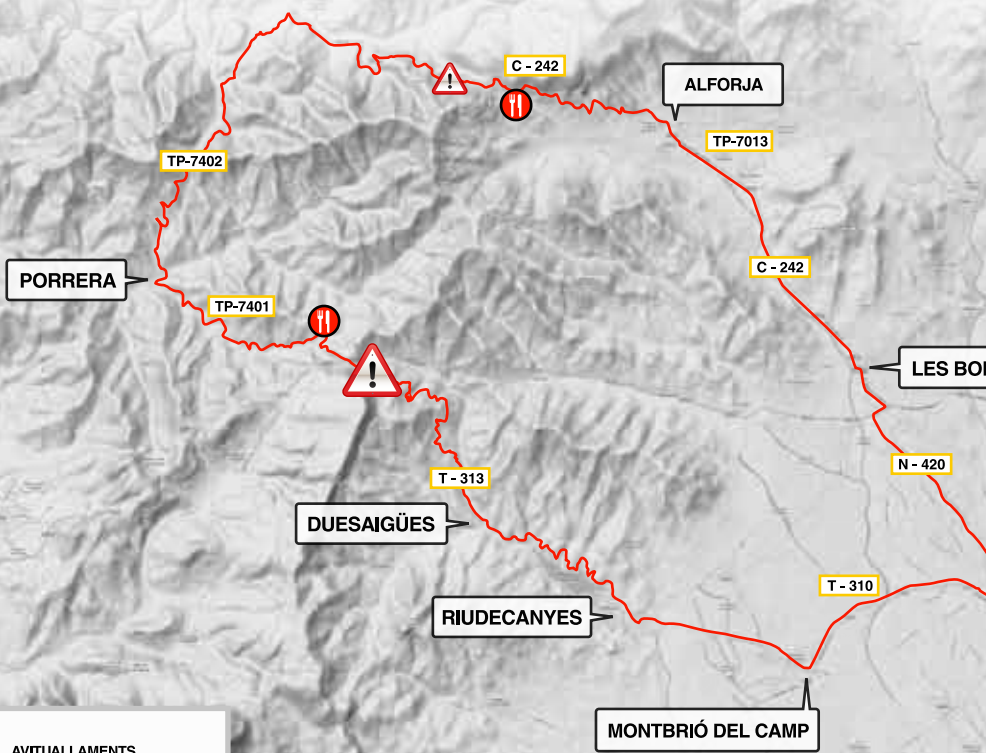
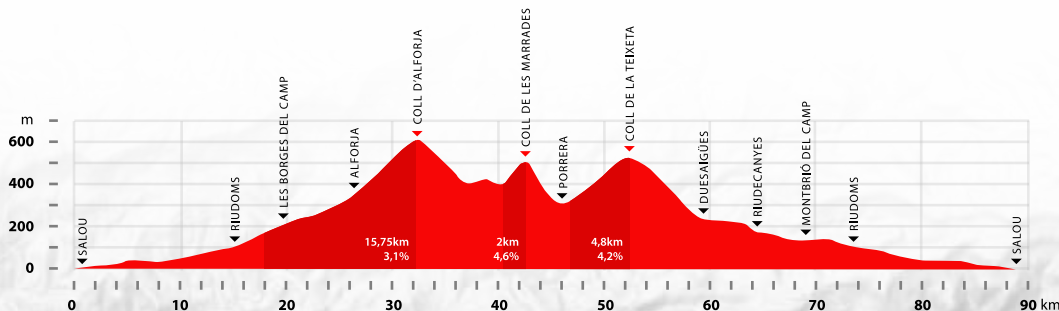
Triathletes called to the starting area
Triathletes presentation
START 1 num. 1-400
START 2 num. 401-800
START 3 num. 801-1400
START 4 Relay



CICLISME. ciclismo bike



Una volta de 90km / una sola vuelta **one single loop**



AVITUALLAMENTS
AVITUALLAMIENTOS / AID STATIONS



BAIXADA PERILLOSA
BAJADA PELIGROSA / DANGER



KM



INICI / FINAL
INICIO - FINAL / START - FINISH



CARRETERES
CARRETERAS / ROADS NAME

DIRECCIÓ TÈCNICA DE:

BICIPARK REGS

- Obligatori circular **SEMPRE** pel costat dret de la carretera. (trànsit obert)
- Molta precaució en els trams interns de les poblacions i en les baixades.
- 2 Avituallaments amb aigua (bidó), ISOSTAR (bidó), gels de glucosa ISOSTAR i WC.
- Cotxe escombra entremig i seguint l'últim corredor.
- **Infraccions penalitzades amb targeta groga i 8 minuts a complir en el Penalty Box:**
 - Tirar residus a la carretera fora dels avituallaments.
 - Enviar el carril contrari.
 - No mantenir les distàncies reglamentàries de Drafting

El Jutge mostrarà la targeta groga al triatleta i li indicarà el dorsal. 2 Targetes grogues són desqualificació directa. Cada triatleta sancionat és responsable únic de parar-se a la Carpa de Penalty Box per complir la seva sanció. Si el participant no realitza la parada serà desqualificat automàticament.

Es Obligatorio circular **SIEMPRE** por el lado derecho de la carretera. (tránsito abierto)
 Mucha precaución en los tramos internos de las poblaciones y en las bajadas.
Prohibido tirar residuos a la carretera, hay que realizarlo en los avituallamientos.
 2 Avituallamientos con agua (bidón), ISOSTAR (bidón), geles de glucosa ISOSTAR y WC.
 Coche escoba entremedio y siguiendo al último corredor.


Infracciones penalizadas con tarjeta amarilla y 8 minutos a cumplir en el Penalty Box:

- Tirar residuos a la carretera fuera de los avituallamientos.
 - Invadir el carril contrario.
 - No mantener las distancias reglamentarias de Drafting con los otros participantes.
- El Juez mostrará la tarjeta amarilla al triatleta y le indicará el dorsal.
 2 tarjetas amarillas son la descalificación directa.
 Cada triatleta sancionado es el único responsable de pararse en la Carpa de Penalty Box para cumplir su sanción.
 Si el participante no realiza la parada será descalificado automáticamente.

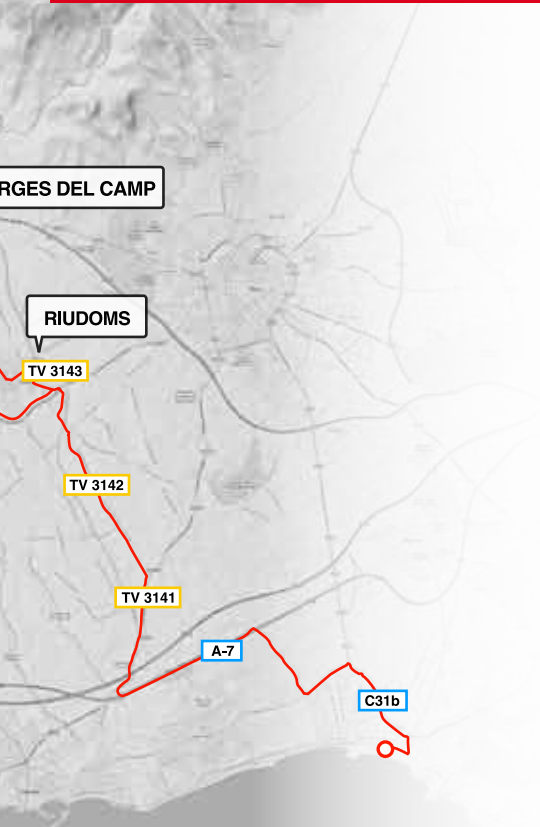
OBLIGATORY to always circulate on the left side of the road.
 Be careful when crossing the towns and during the down hills.
 Forbidden to throw garbages on the road. You have to wait for aid stations. (open transit)
 2 aid stations with water (bike bottles), ISOSTAR (bike bottles), gels ISOSTAR and WC.
 2 broom wagons. One intermediate and one final.

Offenses sanctioned with yellow card and 8 minutes stop & go in the Penalty Box:

- To throw garbages on the road out of the aid stations areas
 - To invade the left side of the road.
 - To do not maintain the official distances of drafting with the other participants.
- The Marshall will show the yellow card to the Triathlete and will announce his bib number. 2 yellow cards mean direct disqualification.
 Each sanctioned triathlete is responsible, on his own, to stop to the Penalty Box and to accomplish his sanction. If the triathlete does not accomplish the sanction, he will be automatically disqualified.



BAIXADA PERILLOSA COLL DE LA TEIXETA
BAJADA PELIGROSA COLL DE LA TEIXETA
DANGEROUS DESCENT COLL DE LA TEXETA



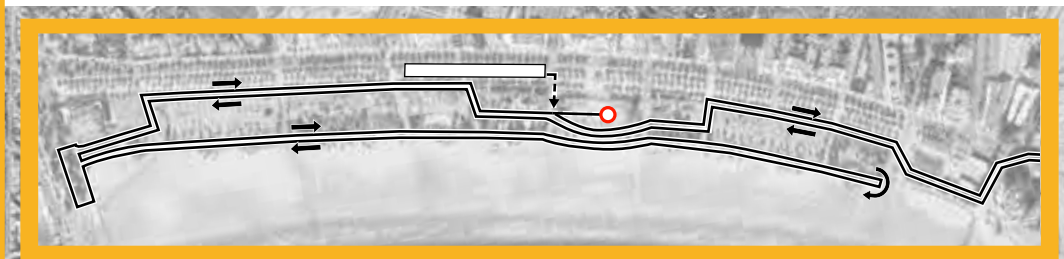
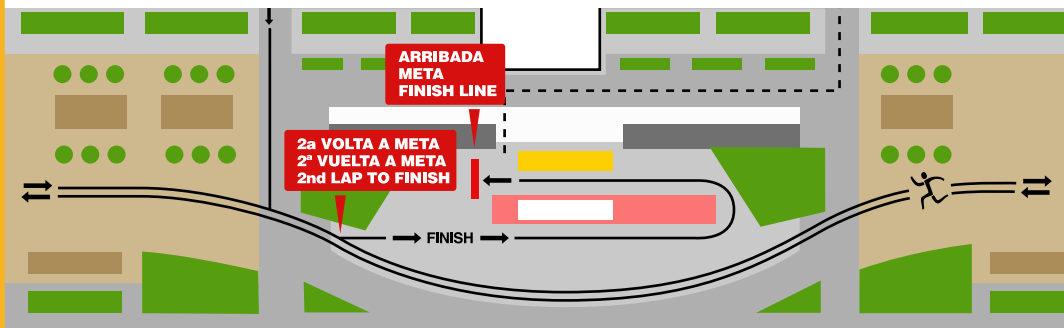
CURSA A PEU. carrera a pie run

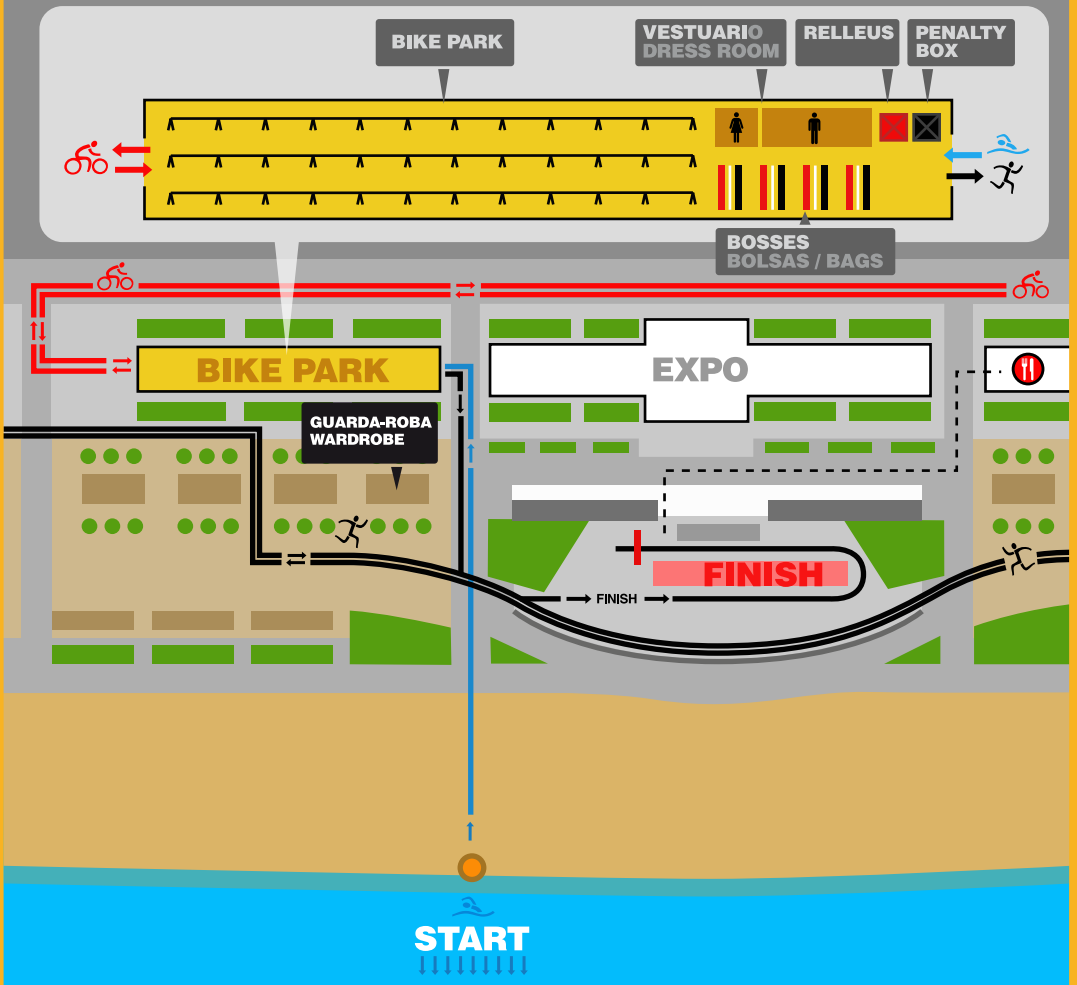


- Circuit de 2 voltes de 10,5 km per la localitat de Salou.
- Avituallaments cada 2,5 km amb aigua (gots), ISOSTAR (gots), fruita, gels i barretes ISOSTAR.
- Prohibit tirar residus fora dels espais dels avituallaments. Penalitzat amb 8 minuts en el temps final.

Circuito de 2 vueltas de 10,5 km por la localidad de Salou.
Avituallamientos cada 2,5 km con agua (vasos), ISOSTAR (vasos), fruta, geles y barritas ISOSTAR.
Prohibido tirar residuos fuera de los espacios de los avituallamientos. Penalizado con 8 minutos en el tiempo final.

2 loops circuit of 10.5km each, through Salou streets.
Aid stations each 2.5km with water (glasses), ISOSTAR (glasses), fruits, Bars and gels ISOSTAR.
Forbidden to throw garbages out of the aid stations areas.
Sanctionned with 8 minutes added to final time.





isostar[®]

SPORT NUTRITION

TODO LO QUE
NECESITAS PARA
TU RENDIMIENTO

HIDRATACIÓN

RECUPERACIÓN



BARRITAS

ENERGÍA



PROTEÍNAS



SUPLEMENTOS



AMPLIA GAMA DE PRODUCTOS CON MÁS DE 50 REFERENCIAS
CONSULTA EN www.isostar.es

CON GARANTÍA
ANTIDOPING
EN TODOS LOS
PRODUCTOS



CIR5.



<https://www.facebook.com/IsostarSpain>

AVITUALLAMENTS.



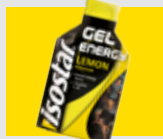
avituallamientos AID stations

CICLISME / CICLISMO BIKE

2 Avituallaments amb AIGUA (bidó), ISOSTAR (bidó) gels ISOSTAR.

2 Avituallamientos con AGUA (bidón), ISOSTAR (bidón), gels ISOSTAR.

2 AID stations with WATER (bike bottle), ISOSTAR (bike bottle), gels ISOSTAR.



CURSA A PEU / CARRERA A PIE RUN

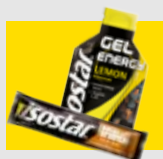
Avituallaments cada 2,5 km amb AIGUA (amb gots), ISOSTAR (amb gots),

Fruita, gels i barretes ISOSTAR, i WC

Avituallamiento cada 2,5 km con AGUA (con vasos), ISOSTAR (con vasos), Fruta

gels y barritas ISOSTAR y WC

AID station every 2,5 km with WATER, ISOSTAR , Fruit, Energy gels and bars ISOSTAR and WC



FINISHER EXPERIENCE

AVITUALLAMENT FINAL / AVITUALLAMIENTO FINAL FINAL RECOVERY AREA

Aigua, ISOSTAR, entrepans, fruita, fruits secs, Paella i cervesa!

Agua, ISOSTAR, bocadillos, fruta, frutos secos, Paella i cerveza!

Water, ISOSTAR, sandwiches, fruit, dry fruits, Paella and Beer!



FAST HYDRATATION + BCAA.

Aumentar resistència i optimitza la recuperació.



HYDRATE & PERFORME LIMÓN.

Aumenta resistència i optimitza la recuperació.



HIGH ENERGY ALMENDRAS.

Aumenta la resistència.



GEL ENERGY LIMÓN

Aumenta la energia al instant.

MEDIAFRAME

PRODUCCIONES



RODAMOS CONTIGO

PRODUCCION AUDIOVISUAL

WWW.MEDIAFRAME.TV

CYCLISTLAB
B I O M E C Á N I C A



**LA POSICIÓN MÁS RÁPIDA
ES LA MÁS SOSTENIBLE Y COMODA**

www.cyclistlab.com
facebook.com/cyclistlab
twitter.com/cyclistlab

RELLEUS. relevos relay

Els equips poden estar integrats per 2 o 3 persones, podent ser masculins, femenins o mixtes.

Cada component de l'equip tindrà un dorsal, menys el nedador que tindrà un casquet de natació. El ciclista haurà de portar el dorsal a l'esquena i el relleu que fa la cursa a peu haurà de portar-lo en el pit, tots dos han de portar el dorsal enganxat amb imperdibles a la roba de competició o en una cinta.

El check in a la Zona de Transició (BOXES) L'haurà de realitzar el membre de l'equip que fagi el sector de ciclisme.

Dins la Zona de Transició (BOXES) hi haurà una zona habilitada per a cada equip que estarà senyalitzat amb una placa amb el número de dorsal on es deixarà exclusivament el material de la prova.

L'accés a Boxes durant la prova per als components de l'equip i ell lloc on es realitza el relleu serà la Carpa de Relleus, ubicada a l'entrada de la Bags Area, on els jutges faran el control.

Per efectuar el relleu el nedador ha de lliurar al ciclista el xip que ha d'anar col·locat al turmell, igual que el ciclista haurà de fer amb el relleu de la cursa a peu. Des de l'inici de la prova fins a creuar la meta el xip l'ha de portar cadascun dels components en el seu segment.

Tots els components de l'equip podran acompanyar el relleu que fa la cursa a peu en els últims 100 metres de la prova per creuar tots junts la línia de meta.

Hi haurà una ÚNICA categoria de relleus, siguin mixtes, masculins i femenins.

Los equipos pueden estar integrados por 2 o 3 personas, pudiendo ser masculinos, femeninos o mixtos.

Cada componente del equipo tendrá un dorsal, menos el nadador que tendrá un gorro de natación. El ciclista deberá llevar el dorsal en la espalda y el relevo que hace la carrera a pie tendrá que llevarlo en el pecho, ambos deben llevar el dorsal pegado con imperdibles en la ropa de competición o en una cinta.

El Check in en la Zona de Transición (BOXES) debe realizarlo el miembro del equipo que haga el sector de ciclismo.

Dentro de la Zona de Transición (BOXES) habrá un espacio habilitado para cada equipo señalizado con una placa con el número de dorsal donde se dejará exclusivamente el material de la prueba.

El acceso a Boxes durante la prueba para los componentes del equipo y el lugar donde se realiza el relevo será la Carpa de Relevos, ubicada en la entrada de la Bags Area, donde los jueces harán el control.

Para efectuar el relevo, el nadador debe entregar al ciclista el chip, que tiene que ir colocado en el tobillo, al igual que el ciclista deberá hacer con el corredor. Desde el inicio de la prueba hasta cruzar la meta el chip lo llevará cada uno de los componentes en su segmento.

Todos los componentes del equipo podrán acompañar el último relevo en los últimos 100 metros de la prueba para cruzar todos juntos la línea de meta.

Sólo habrá una ÚNICA categoría de relevos, sean mixtos, masculinos y femeninos.

The teams can be composed by 2 or 3 persons, male, female or mixed.

Each team member will have a Bib number, saved the swimmer who only have a swim cap. The cyclist will have to wear the bib on the back and the runner on the chest. Both have to wear it with pins or with a belt.

The Check in for teams can be made with only the relay cyclist.

Into the transition area (boxes), a specific space will be reserved for each team, indicated by a badge with the bib number, to leave the material needed during the race.

The boxes access for relay members during the race will only be possible through the Relay tent, situated at the entrance of the Bags Area. The Relay tent will be the place where the relay has to be done, under the marshals control.

To validate the relay, the swimmer has to give out the chip fixed to his ankle to the cyclist. The cyclist will repeat the operation with the runner. From the beginning of the race until the finish line, the chip will be brought by one of the team member.

All the team members will be able to join the runner in the last 100m of the race to cross the line together.

There will be only one category for relay, regardless to the composition of each team.

SMART COACHING

since 1977



GPS Integrado

Velocidad, distancia y ruta



Altimetría

Durante y después del entrenamiento



Programas de entrenamiento

Crea y descarga desde polarpersonaltrainer.com



RC3 GPS
EXTREME MAN
Edición Limitada



www.polariberica.es



Polar Adventures

Proveedor Oficial



Zeet

diumenge 9 de juny de 2013

Zeet OPENWATER

TRAVESSIA BEGUR - COSTA BRAVA

www.openwater-race.com

EQUIP WIN.

equipo Win

Win team

EXTREME MAN : About living Triathlon

Darrere de l'EXTREME MAN, tota l'organització està a la vostra disposició per ajudar-vos durant l'esdeveniment. No dubteu a visitar l'INFO POINT a l'EXPO, on se us facilitarà una àmplia informació sobre els propers reptes del calendari.



PROS.



FRED VAN LIERDE

1º Abu Dhabi Triathlon
3º Ironman Hawaii 2012
1º EM Narbonne 2012



RAUL AMATRIAIN

Campeón de España de Larga Distancia 2012
11º mundial triatlón LD



ALBERT MORENO

2º NATUREMAN 2012
10º Half Challenge Fuerteventura 2013



GURUTZE FRADES

Campeona de España de Larga Distancia
1º EM Narbonne 2012



SERGI ESCOBAR

Ciclista profesional
Medallista olímpico de ciclismo en pista
Seleccionador Nacional Mexico
Campeon catalan en ruta



JOSEBA BELOKI

Ciclista profesional
3º Tour de France 2000
3º Tour de France 2001
2º Tour de France 2002

PARTICIPACIÓN POR RELEVOS

AGRAÏMENTS.

agradecimientos

special thanks



Ajuntaments de:

Cambrils - Riudoms - Les Borges del Camp - Alforja - Porrera - Duesaigües
Riudecanyes - Montbrí del camp

RUNNING SOLUTIONS 

DIRECCIÓ TÈCNICA DE L'ISOSTAR EXTREME MAN SALOU 2013

www.triathlonseries.org

**Acepta el reto.
¡Triatlón para todos!**



WILD WOLF
TriathlonSeries
by **POLAR**



MADRID
CASA DE CAMPO

JUN 29

CASTELLÓN
PLAYA DEL GRAO

JUL 7

BARCELONA
PORT OLIMPIC

JUL 14

ANDORRA
ESTANY D'ENGOLASTERS

JUL 21

TARRAGONA
PORT DE TARRAGONA

AGO 11

A CORUÑA
PLAYA DE PLAZOR

SEP 1

PALMA DE MALLORCA
PUERTO DE PALMA DE M.

SEP 8

SAN SEBASTIAN
PLAYA DE ONDARRETA

SEP 15

GAVA
GAVA MAR - BARCELONA

SEP 29

MÁLAGA
PLAYA DE LA MISERICORDIA

OCT 5

WILD WOLF

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

letibalm

win.Y

isostar
EXTREME MAN
TRIATHLON



SWIM 1.9
BIKE 90
RUN 21.1

GETXO a 5 min. de Bilbao

7 de julio de 2013

isostar
SPORT NUTRITION

Zoot

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

BKOOL Connect | Sport

win.Y