

V CAMPUS TRINAT

EXPERIÈNCIA

Tri nat



Ajuntament d'Altafulla
Activitat Física, Esports



TAMARIT
Beach Resort

28 DE ABRIL - 2 DE MAYO
ALTAFULLA (TARRAGONA)

Bienvenid@ a nuestro **V Campus Trinat Experience**. Un año más hemos desarrollado el contenido de nuestro Campus con toda nuestra ilusión por seguir mejorando edición tras edición.

A continuación te explicaremos de forma breve y concisa cada una de las actividades de las que se compone esta edición 2023.

El lugar elegido será **Altafulla, en Tarragona**.

Actividad 1 : Travesía

Fecha	28/04/23
-------	----------



En este quinto Campus hemos querido rescatar nuestra **travesía larga**, para que nuestr@s asistentes puedan vivenciar en qué consiste una travesía de estas características.

Hemos diseñado dos recorridos, para que cada participante pueda elegir aquel que se adecue mejor a sus características.

Travesía Corta: tiene una distancia aproximada de **1200m**, saldremos desde la playa de Tamarit, entraremos corriendo al agua y nadaremos hasta una primera boya situada a unos 600m en línea recta. La bordearemos dejándola a nuestra izquierda y volveremos hasta el punto de salida.

Travesía Larga: tiene una distancia aproximada de **3000m**, saldremos desde la playa de Tamarit, entraremos corriendo al agua y nadaremos hasta una primera boya situada a unos 600m en línea recta, continuaremos nadando en paralelo a la costa hasta una segunda boya situada a unos 1500m. nuevamente la bordearemos dejándola a nuestra izquierda y volveremos hasta el punto de salida.

Todos los participantes irán provistos de **neopreno, gafas y gorro** de un color llamativo. Y pueden llevar opcionalmente boya.

Hemos diseñado un esquema gráfico del recorrido de nuestra actividad:



Actividad 2: Ruta Cicloturista

Fecha 29/04/23



Tenemos **dos alternativas** para que cada participante en función de su nivel físico, pueda decantarse por una u otra.

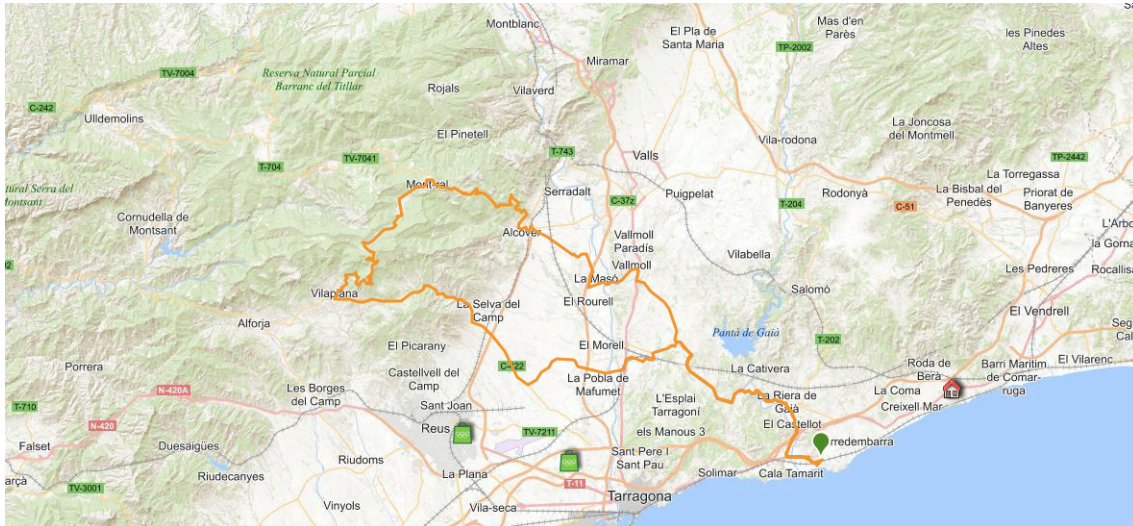
Ambas rutas, comienzan y terminan en Tamarit Beach Resort.

 Ruta Larga

Nivel de dificultad	Alta
Distancia	106km

Tiempo estimado	4-5horas
Tipo de ruta	Circular
Desnivel positivo	1500
Tipo de Bicicleta	Carretera

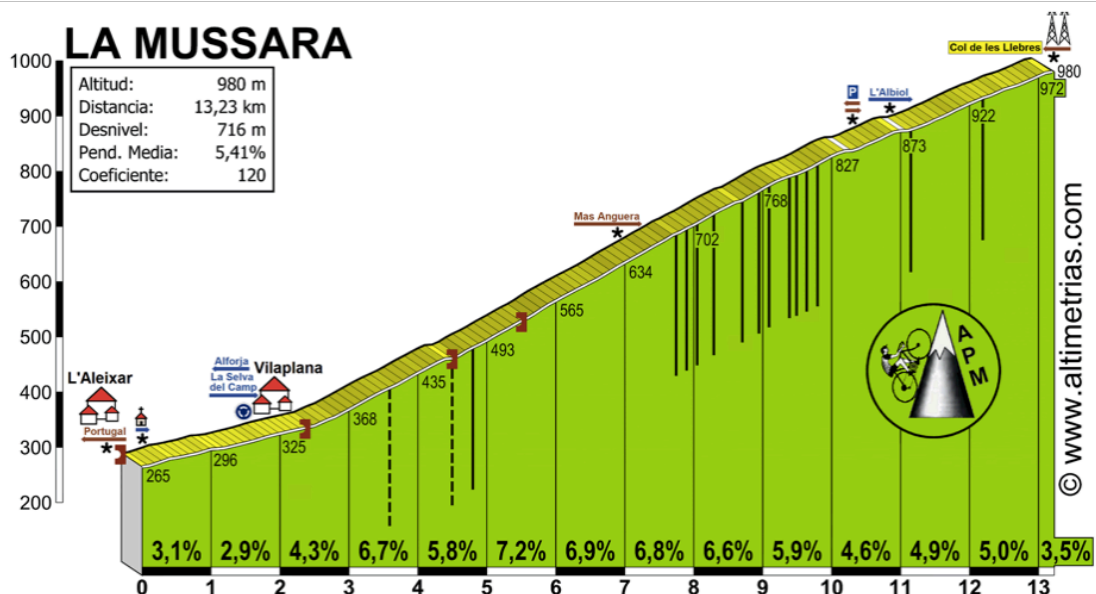
A continuación te mostramos el trazado que hemos elegido para esta cicloturista.



Esta Ruta cuenta con unas vistas increíbles durante todo el recorrido y tiene el aliciente de coronar el mítico **Coll des Llebres (la Mussara)**.

Se trata de una subida constante en la que a mitad de puerto nos encontraremos con unas zetas que nos ayudarán a ganar altura casi sin esfuerzo.

Puedes echar un vistazo a lo que sería el ascenso a la Mussara (gráfico extraído de Altimetrias.com)



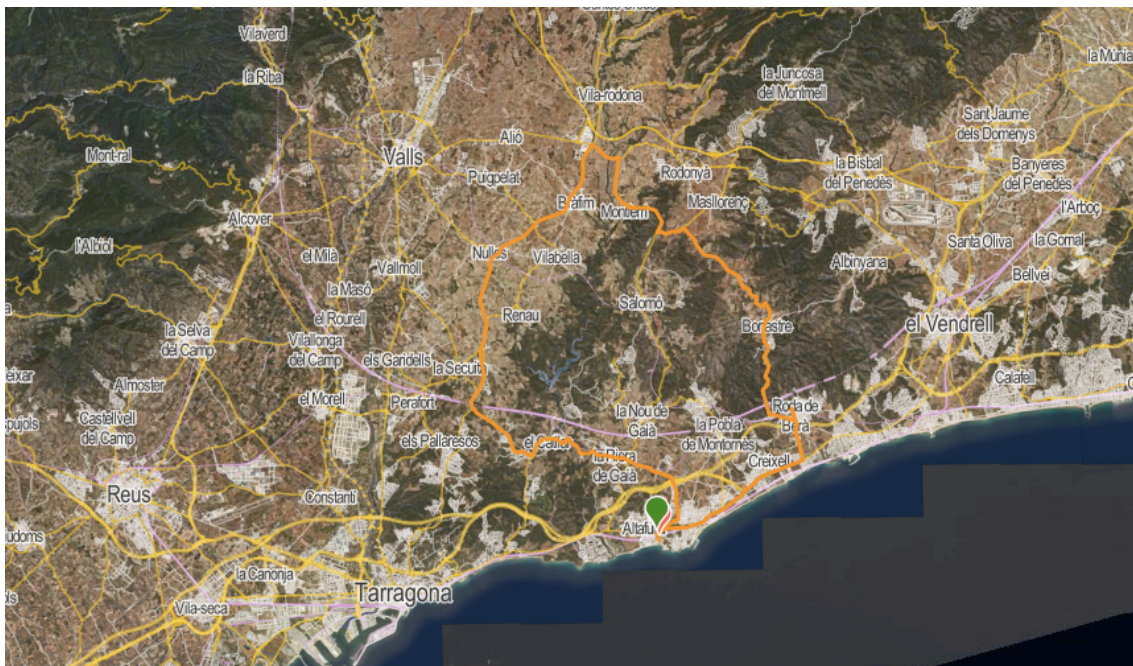
Ruta Corta

Nivel de dificultad	Media
Distancia	60km
Tiempo estimado	2-3horas
Tipo de ruta	Circular
Desnivel positivo	400m
Tipo de Bicicleta	Carretera ó MTB



Nuestra Ruta corta también es muy especial al poder contemplar de primera mano una joya arquitectónica como es el **Santuario de la Virgen de Montserrat**, perteneciente al arquitecto Josep Maria Jujol, estrecho colaborador de Antoni Gaudí.

A continuación puedes visualizar el trazado diseñado para esta ruta:



Actividad 3: Travesía Nocturna

Fecha

29/04/23



En cada Campus, nos gusta regalarte una **experiencia nueva** en la que puedas probar en manos de profesionales nuevas actividades deportivas.

En esta edición la actividad estrella será una **Travesía a Nado Nocturna**. Sabemos que de primeras puede imponer el llevar a cabo esta actividad. Por eso te pedimos que no te preocupes, que vamos a garantizar tu seguridad en todo momento.

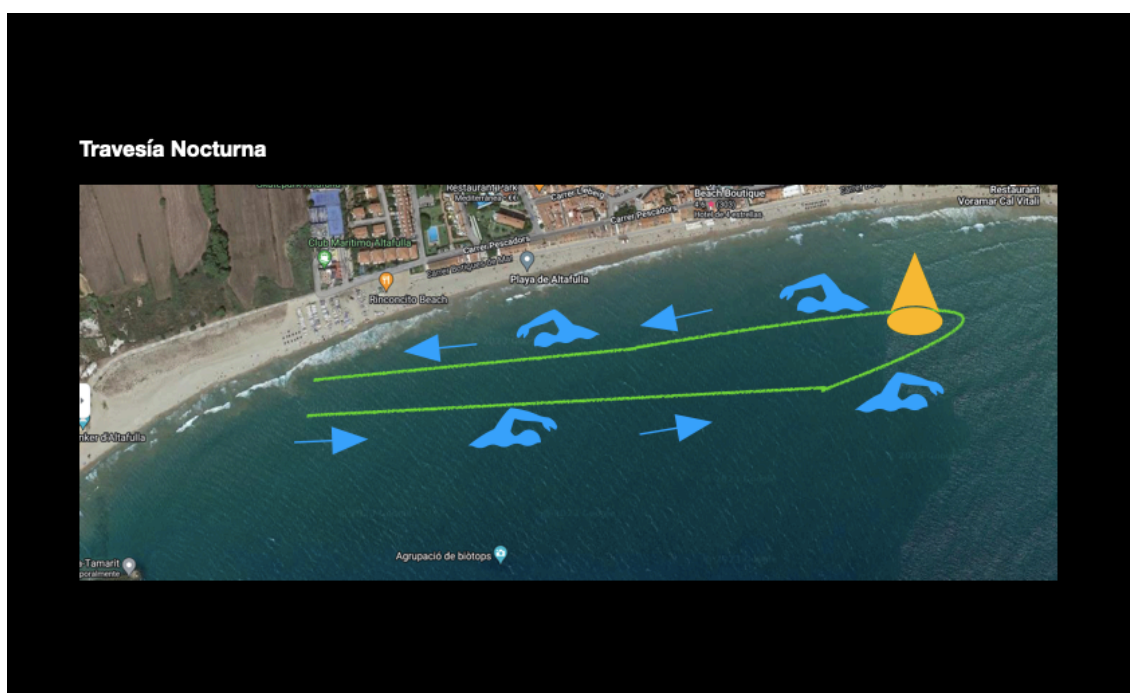
Vamos a realizar la actividad en plena playa de Altafuya, esto te dará confianza puesto que en todo momento podrás visualizar las luces del paseo.

Cada participante irá señalizado con elementos de visibilidad nocturno que os daremos previamente al comienzo de la actividad, para que en todo momento nuestro equipo de seguridad pueda tenerte controlado.

En esta actividad será Obligatorio el uso de boya, cada participante debe llevar la suya.

Será una travesía sencilla, saldremos nadando desde la playa hasta una boya que estará iluminada situada a unos 600m la bordearemos dejándola a nuestra izquierda y volveremos nadando hasta el punto de inicio.

Hemos diseñado el siguiente esquema para que puedas visualizar fácilmente el recorrido de esta actividad:



Actividad 4: Acuatlón

Fecha 30/04/23

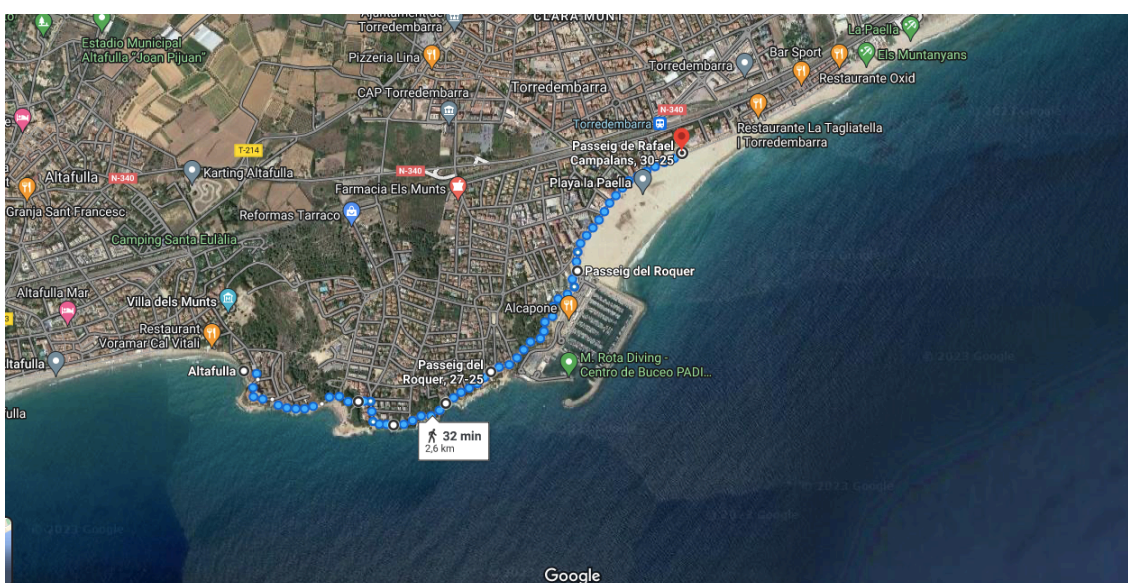
En esta 5ª edición tenemos un acuatlón que sin duda te gustará. Queremos recordarte que el acuatlón consiste en nadar y luego correr.

Consistirá en nadar 2km y luego una carrera a pie de 5k.

- **Sector natación:** Colocaremos dos boyas que nos servirán de referencia en la natación, y que también servirán para que si no te ves capaz a hacer la travesía completa puedas acortarla volviendo en la primera boya. Una vez llegamos a la segunda boya la bordearemos dejándola a nuestra izquierda para volver nuevamente a la playa de Altafulla.



- **Transición:** Subiremos de la playa por la rampa hasta el Box dónde nos equiparemos para la carrera a pie.
- **Sector de Carrera a pie:** será un recorrido de ida y vuelta en total de 5km. Corremos por el paseo de la playa hasta el punto de giro situado a 2,6km dónde daremos vuelta para volver al punto de inicio.



Actividad 5: Triatlón Altafulla

Fecha 01/05/23

Como cada año nuestra actividad estrella es el triatlón que hemos diseñado específicamente para esta edición.

Tenemos **dos distancias** para que cualquier persona con un mínimo entrenamiento pueda completar su primer triatlón.

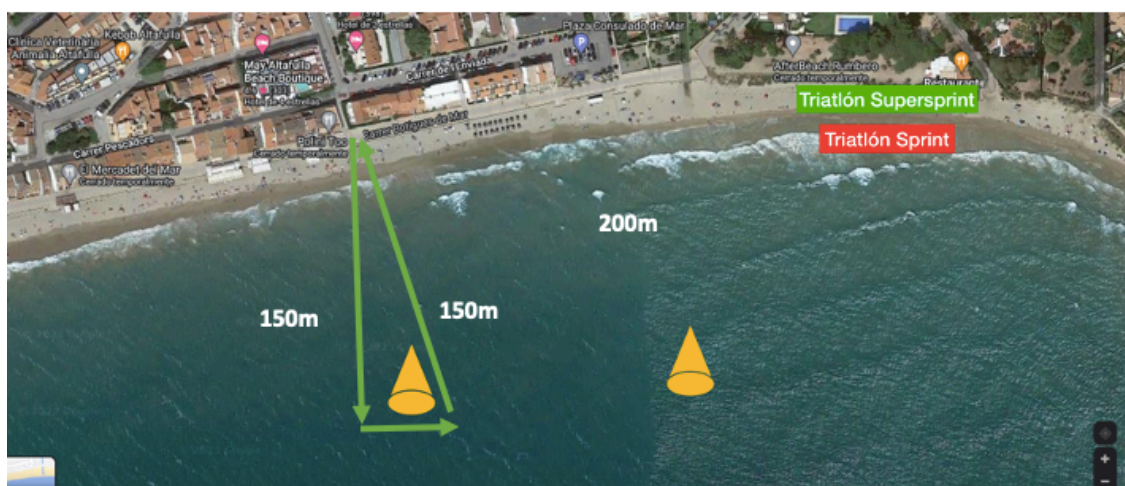
Para su **organización** daremos salida en primer lugar a los triatletas de distancia **Sprint** y luego a los de **Supersprint**.

Descripción gráfica ambas distancias:

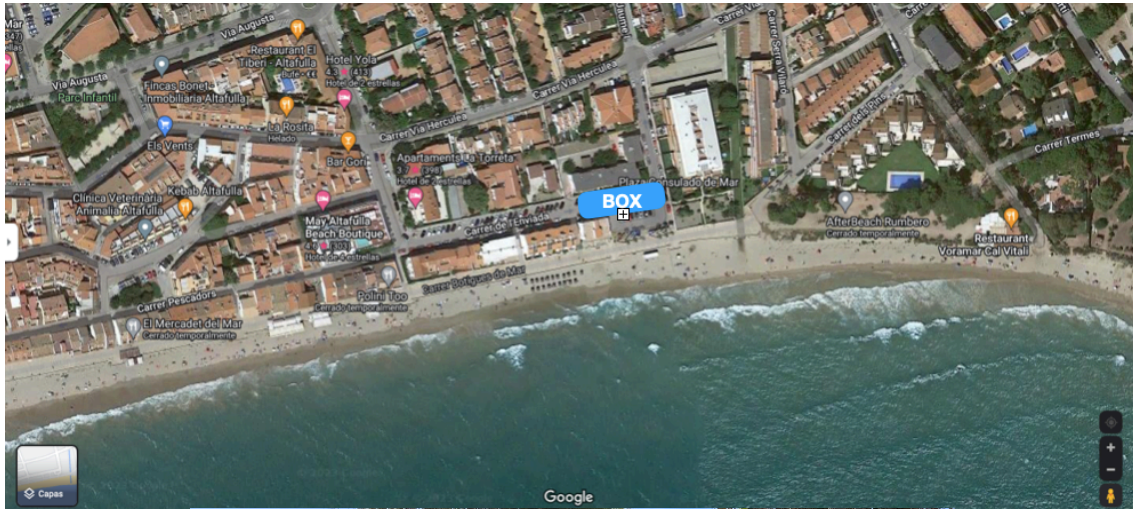


Opción Corta: SUPERSPRINT consta de 350 m. a nado + 10km de ciclismo + 2,5km Carrera a pie.

- **Sector natación:** a la voz de ya, entraremos al agua y nadaremos hasta la primera boya situada a unos 150 m. la bordearemos dejándola a nuestra izquierda, y volveremos nadando hasta la playa. Vamos a ver el recorrido señalizado con la línea verde en la siguiente infografía.



- **Transición:** Subiremos de la playa por la rampa hasta el Box (situado en el parking del paseo marítimo), dónde nos equiparemos para disfrutar de la bicicleta.



- **Sector ciclismo:** Saldremos del box de frente dejando el mar a nuestra espalda y girar a la izquierda en la N-340 en dirección a Torredembarra hasta la Urbanización San Jordi dónde tendremos el punto de giro (rotonda) a 5km desde el BOX.
 Se trata de un recorrido de ida y vuelta de 10 km (en total). Puedes realizarlo con **bicicleta de carretera o de montaña.**



- **Transición 2:** De vuelta en el Box, nos equiparemos para la carrera a pie.



- **Sector de Carrera a pie:** saldremos del Box a la izquierda (de espaldas al mar). La carrera discurrirá por el paseo marítimo. Es un recorrido de ida y vuelta (total 3,4 km), a la playa de Tamarit km 1,7 (punto de giro), realizaremos un cambio de sentido para regresar al Box dónde terminará el entrenamiento (Ver mapa).



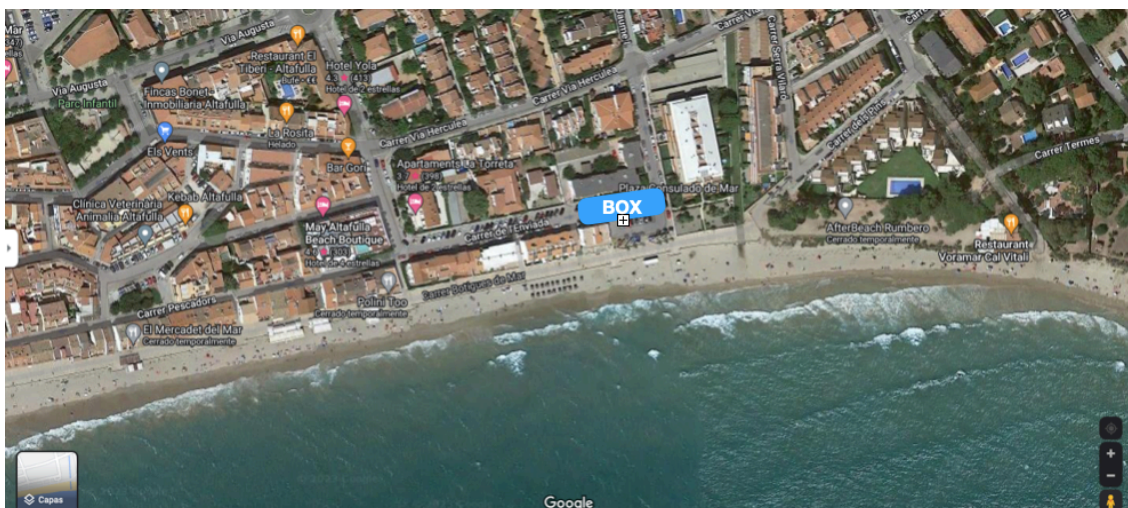
Opción larga: DISTANCIA SPRINT consta de 750m. a nado + 20km de ciclismo + 5km Carrera a pie.

- **Sector natación:** a la voz de ya, entraremos al agua y nadaremos hasta la primera boya situada a unos 150 m, la dejaremos a mano izquierda, y continuaremos nadando en paralelo a la playa hasta una segunda boya que encontraremos a unos 400m, nuevamente la bordearemos (dejándola a la izquierda) dibujando un giro de 180º para volver a la primera boya que de nuevo tendremos que bordear pero esta vez dejándola a nuestra derecha antes de enfilar en dirección a la playa.

El circuito que realizarán se muestra en el siguiente mapa en color rojo.

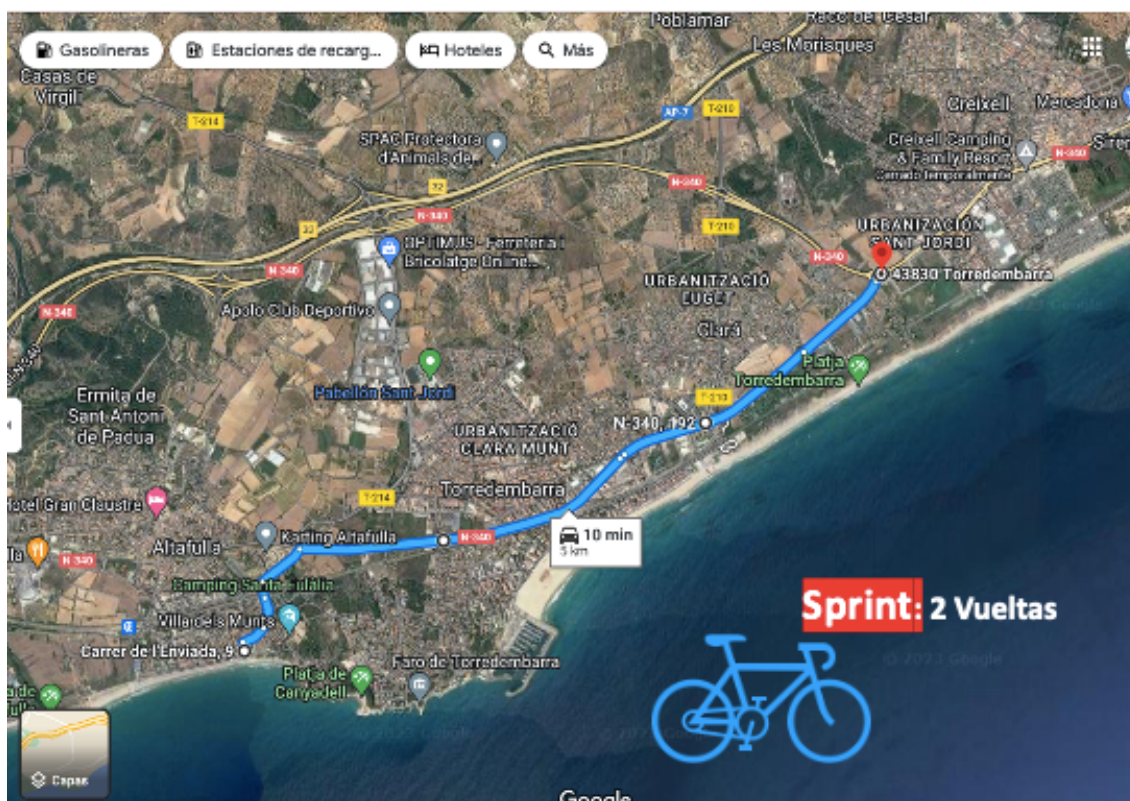


- **Transición:** Subiremos de la playa por la rampa hasta el Box (situado en el parking del paseo marítimo), dónde nos equiparemos para disfrutar de la bicicleta.



- **Sector ciclismo:** Saldremos del box de frente dejando el mar a nuestra espalda y girar a la izquierda en la N-340 en dirección a Torredembarra hasta la Urbanización San Jordi dónde tendremos el punto de giro (rotonda) a 5km desde el BOX.

Se trata de un recorrido de ida y vuelta de 10 km (en total) al que tendremos que dar **2 vueltas**= 20km.



- **Transición 2:** De vuelta en el Box, nos equiparemos para la carrera a pie.



- Sector Carrera a pie:** Saldremos a manos izquierda (de espaldas al mar). La carrera discurrirá por el paseo marítimo. Es un recorrido de ida y vuelta de 5 km., al llegar a la entrada del Tamarit Beach Resort km 2,3 (punto de giro), realizaremos un cambio de sentido para regresar al Box dónde terminará el entrenamiento (Ver mapa).

