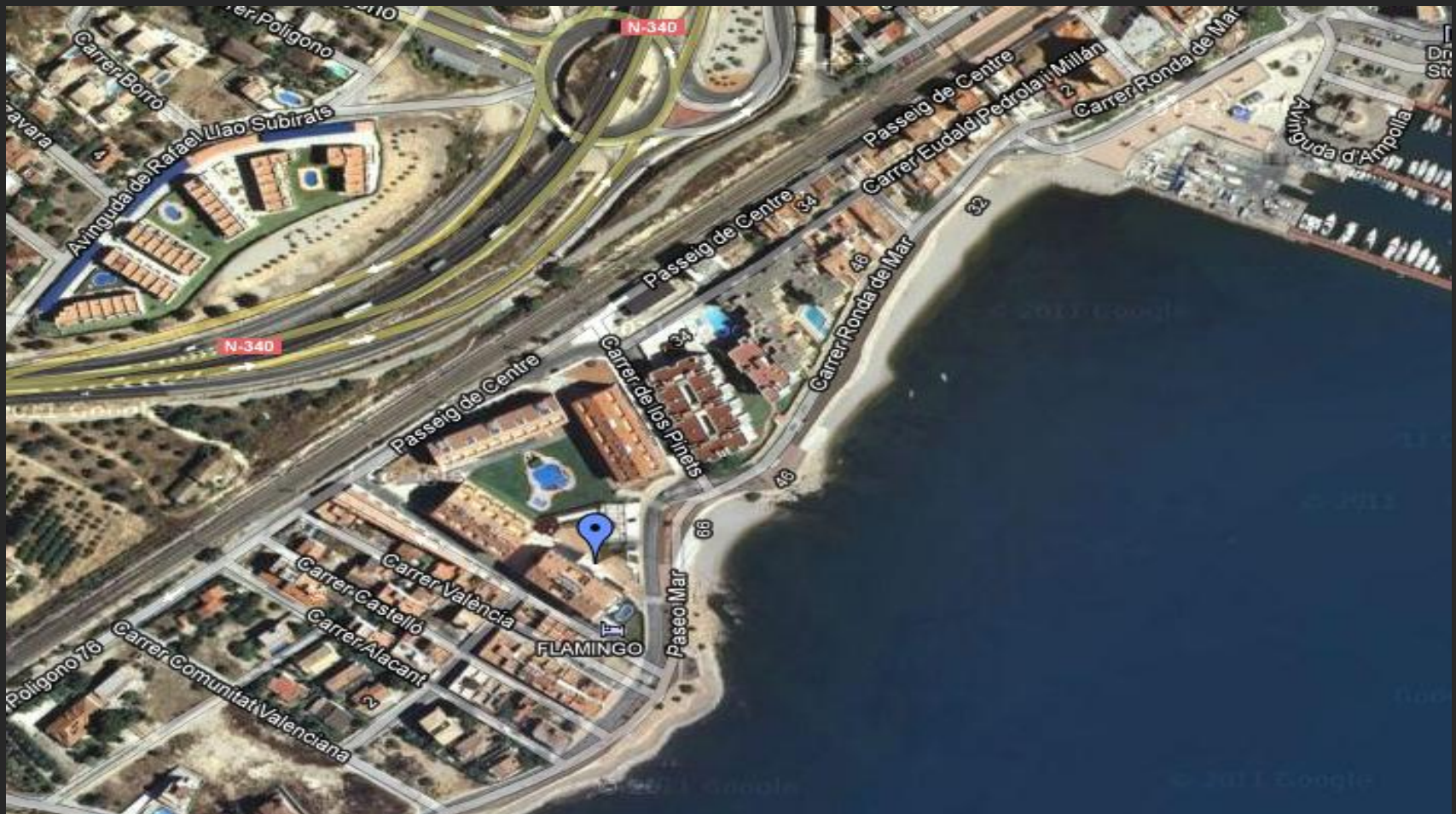


**XI-IRONCAT**



# .breafing – XI IRONCAT



10/05/2013 – 17:00 h. • Breafing y entrega de dorsales en "Hotel Flamingo" • Ronda del Mar, 58 • 43895 L'Ampolla.





# natación 3.800 – XI IRONCAT



3 vueltas a un rectángulo: Salida desde la playa y llegada al Puerto Náutico. Tiempo máximo 2 horas.





# .ciclismo: 180 – XI IRONCAT



6 vueltas en un circuito de 30 Km. en un 90% cortado al tráfico. No permitido el drafting. Tiempo máximo 10 Horas  
El circuito es completamente llano, salvo los últimos 2 Km. con una pequeña subida para llegar a boxes.





# .carrera a pie 42,2 – XI IRONCAT



Circuito mixto de asfalto y tierra de 6 vueltas de 7 Km. Tiempo máximo 15 Horas.



# .premios – XI IRONCAT

POSICIÓN INDIVIDUAL	MASCULINO	FEMENINO
<b>1</b>	<b>550 €</b>	<b>500 €</b>
<b>2</b>	<b>400 €</b>	<b>400 €</b>
<b>3</b>	<b>220 €</b>	<b>220 €</b>
POSICIÓN CLUB	MASCULINO	FEMENINO
<b>1</b>	<b>350 €</b>	<b>350 €</b>
<b>2</b>	<b>280 €</b>	<b>280 €</b>
<b>3</b>	<b>150 €</b>	<b>150 €</b>
<b>TOTAL :</b>		<b>3.900 €</b>



Amb el suport de



Generalitat  
de Catalunya



esportcat



mossos d'esquadra



UNIÓ DE FEDERACIONS  
ESPORTIVES DE CATALUNYA

HOTEL FLAMINGO  
HOTEL & RESTAURANT

TAYMOR

Serafí

indústria gràfica publicitària

BAR - RESTAURANT  
ELISABETS

C/ Elisabets, 2-4 - Tel. 93 317 58 26 - 08001 BARCELONA

FRIGO

VITAE®



**SUERTE A TODAS!!!**

**SUERTE A TODOS!!!**

**SI TÚ QUIERES,**

**TÚ PUEDES!!!**