XII TRIATLÓN DE INVIERNO VALLE DE RONCAL
ERONKARIBAR NEGUKO TRIATLOIA

Campeonato navarro de triatlón de invierno

http://www.triatloninviernoroncal.com

Sábado 27 de Enero de 2024

Después de recuperar la prueba en 2022 y asentarse en 2023, vamos a por una nueva edición del ya consagrado triatlón de invierno Valle de Roncal / Eronkaribar neguko triatloia.

El formato sigue siendo el habitual, el conocido por los triatletas que han participado en ediciones anteriores. El sector de carrera a pie se realiza en las inmediaciones del núcleo urbano de Isaba, después se asciende en bicicleta de carretera a la estación de esquí nórdico Larra - Belagua (organizadora del evento), donde para finalizar se realiza el segmento de esquí de fondo.

Queremos remarcar que la idea de la organización es **realizar un triatlón de invierno en el formato que tenemos planteado inicialmente a toda costa.** Aun así, todos somos conscientes de la enorme influencia que tienen los factores meteorológicos en este tipo de pruebas tan atractivas y caprichosas a la vez, por lo que valoraremos otras opciones esperando no tener que necesitarlas.

A continuación, se detallan todos los datos de la prueba, así como las posibles alternativas en caso de no poder celebrarse el formato original.

1. LUGAR, DÍA Y HORA DE CELEBRACIÓN:

La prueba se realizará el ***SÁBADO 27 DE ENERO DE 2024***

La reunión informativa será el viernes 26 en el museo de la memoria de Isaba, a las 18:30. Fecha límite para solicitar servicio de autobús → 22 de enero de 2024

IMPORTANTE: Este año el servicio de autobús cambia de funcionamiento. Se solicitará en la inscripción (gratuito rellenando una casilla en la plataforma de inscripciones) ya que en función de los solicitantes se pondrá un autobús o coches de la organización. El servicio de transporte será diferente, saldrá ese sábado por la mañana a las 9 horas DESDE LA ESTACIÓN LARRA-BELAGUA, de esta manera permitirá a los participantes que lo soliciten subir su coche para disponer de él al finalizar la prueba arriba. Este año no hay autobús de bajada al finalizar. Antes de subir el coche, se dejarán las bicis y esquís en el frontón, custodiadas por miembros de la organización. De esta manera, solo bajarán en el autobús los corredores sin material (ya disponible en el frontón). El objetivo de este cambio es que cada persona se haga cargo de su material, ya que cada vez son más delicados, así también cada participante será libre de irse cuando quiera al final de la prueba sin esperar a horarios determinados.

Se respetará rigurosamente el horario de salida del autobús, 9 horas desde el centro de esquí, para bajar y disponer de tiempo para meter material en el área de transición y calentar antes de la salida.

En caso de hacer uso del servicio ponerse en contacto con la organización para gestionar bien el servicio en el correo: triatloninviernoroncal@gmail.com

Comienzo de la prueba:

- Hora salida masculina → 10:30h
- Hora de salida femenina → 10:33h
- Salida de los equipos de relevos → 10:45h

Salida: Frontón Erminea de Isaba

Meta: Centro de esquí nórdico Larra - Belagua.

Organizador: Centro esquí nórdico Larra – Belagua, Federación Navarra de Triatlón.

Colaboradores: Ayuntamiento de Isaba, Club Pirineos del Roncal y Adi/Ike.

2. INSCRIPCIONES, REGLAMENTO, CATEGORÍAS Y PREMIOS:

Solamente se admitirán inscripciones online en la web de la federación navarra de triatlón: www.navarratriatlon.com

Fecha de inicio de inscripciones: 1 de enero.

Último día de inscripciones (si no se ha completado el límite de participantes):

- Lunes 22 de Enero de 2024 a la 23:59 horas. Debe comprobarse que una vez realizado el pago aparece inscrito en la página web.

Límite de participantes: 150 (cada equipo de relevos contará como 3 participantes) Una vez completo el aforo, se dará por cerrado el plazo de inscripción.

Precio de la inscripción:

- Prueba individual: 30€ federados y 36€ no federados en triatlón.
- Prueba por relevos: 70€ por equipo

REGLAMENTO:

La competición se regirá por el Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón.

Todos los reglamentos y normativas de la FETRI se pueden consultar en la web www.triatlon.org

Todos los participantes en la prueba están obligados a conocer y cumplir las normas particulares del reglamento de la competición, las del Reglamento de Competiciones de la FETRI, y las que en un momento determinado establezca o adopte, por seguridad, el responsable técnico de la prueba o las autoridades competentes, así como a seguir las indicaciones de los Jueces y Oficiales de la Competición, Policía Foral, y voluntarios de la organización.

CATEGORÍAS DEL XI. TRIATLÓN DE INVIERNO VALLE DE RONCAL:

En la prueba, se establecerán 3 categorías:

- Categoría absoluta masculina - Categoría absoluta femenina
- Categoría de relevos por equipos (tres participantes, sin distinción entre masculina, femenina o mixta, una única categoría).

Solo podrán tomar parte participantes de Junior en adelante, edad mínima 18 años.

A la categoría absoluta, pertenecen todos los atletas:

- 18 -19 años Júnior
- 20 –23 años Sub 23
- 40 –49 años Veterano 1
- 50 –59 años Veterano 2
- 60 o más años Veterano 3

CATEGORÍAS DEL CAMPEONATO NAVARRO:

- Absolutos masculinos (1º, 2º y 3º)
- Absolutas femeninas (1º, 2º y 3º)
- Primer junior masculino
- Primer junior femenina
- Primer sub23 masculino
- Primera sub23 femenina
- Primer veterano 1 masculino
- Primera veterana 1 femenina
- Primer veterano 2 masculino
- Primera veterana 2 femenina
- Primer veterano 3 masculino
- Primera veterana 3 femenina

La categoría de edad estará marcada por la edad de el/la atleta el 31 de diciembre del año en que se celebre la competición.

- Veterana 2 femenina (1º, 2º y 3º)
- Veterano 3 masculino (1º, 2º y 3º)
- Veterana 3 femenina (1º, 2º y 3º)
- Club masculino y femenino (1º, 2º y 3º)

CATEGORÍA DE RELEVOS POR EQUIPOS

Habrá una categoría de relevos por equipos, independientemente de que sean equipos masculinos, femeninos o mixtos.

Los equipos estarán formados por tres participantes y cada uno de ellos realizará un sector.

En las zonas de transiciones se darán los relevos. **Cada equipo tendrá un chip.**

El segundo relevista (segmento de ciclismo) esperará al primer relevista con zapatillas de deporte. Cuando reciba el relevo irá corriendo hasta donde tenga la bicicleta y allí se pondrá las zapatillas de ciclismo.

El tercer relevista (segmento de esquí) esperará al segundo relevista con zapatillas de deporte. Cuando le den el relevo irá corriendo hasta la T2 donde se pondrá las botas de esquiar.

Importante para la categoría de relevos: Al control de material deberán acceder los tres integrantes del equipo **JUNTOS** en el frontón Erminea de Isaba, cada uno de ellos con su documentación respectiva (DNI o licencia federativa, con foto).

PARATRIATLETAS:

La organización del XI Triatlón de Invierno Valle de Roncal / Erronkaribar neguko triatloia se compromete a facilitar la participación de para triatletas, siempre que sus necesidades específicas puedan ser cubiertas por los recursos disponibles por la organización.

Para ello se solicita a los participantes que se pongan en contacto tanto con los organizadores como con la Federación Navarra de Triatlón a través de los correos electrónicos siguientes: triatloninviernoroncal@gmail.com y mzubill@hotmail.com

Se trata de especificar qué requisitos propios tiene cada para triatleta y así poner en marcha las gestiones necesarias.

PREMIOS:

- Trofeos para los tres primeros en categoría absoluta masculina
- Trofeos para las tres primeras en categoría absoluta femenina
- Trofeos para los tres primeros equipos de la categoría de relevos
- Trofeos por parte de la Federación Navarra de Triatlón del Campeonato navarro de triatlón de invierno.
- Comida para el primer equipo del valle compuesto íntegramente por corredores del valle o asiduos a él (que estén los fines de semana de continuo o vivan en el valle)

3. RECOGIDA DE DORSALES:

La entrega de dorsales se realizará el viernes 26 de enero después de la reunión informativa en el Museo de Isaba hasta las 20h y el día de la prueba desde las 8:30h hasta las 10 horas en el frontón Erminea de Isaba (zona de transición y salida).

Será necesario mostrar el DNI a la hora de recoger el dorsal.

Se podrá recoger el dorsal de un compañero, pero siempre enseñando el DNI (original o fotocopia) del corredor del que se recoge el dorsal.

4. RECONOCIMIENTO DE PISTAS DEL SECTOR DE ESQUÍ DE FONDO

Los participantes que deseen hacer reconocimiento de pistas de esquí de fondo el día 26 de enero (viernes), deberán pasar por la taquilla, en el centro de esquí nórdico Larra - Belagua, para recoger su acreditación presentando su DNI.

La entrada para los participantes que deseen hacer el reconocimiento de las pistas será gratuita.

El circuito será el mismo que el de la pasada edición. En la prueba realizamos el circuito en sentido inverso al habitual, por lo que la víspera de la prueba no podremos hacer el circuito en la dirección de la prueba, sino en la habitual, para la correcta convivencia con el resto de los usuarios de la pista.

5. HORARIOS PROVISIONALES:

- **VIERNES 26 DE ENERO**

  - Desde las 9h hasta las 17h → Reconocimiento de pistas de esquí de fondo
  - 18:30h → Reunión informativa en el museo de Isaba
  - Recogida de dorsales → Desde el fin de la reunión informativa hasta las 20h en el museo de Isaba

- **SÁBADO 27 DE ENERO**

  - 8:30h a 10h → Recogida de dorsales en el frontón Erminea de Isaba
  - Desde las 9h hasta las 10:10h → Control de material en el área de transición del frontón Erminea de Isaba (imprescindible mostrar DNI o licencia federativa, con foto)
  - 10:15h → CIERRE DE TRANSICIÓN ○ 10:20h → CÁMARA DE LLAMADAS ○ 10:30h → Salida categorías masculinas ○ 10:33h → Salida categorías femeninas ○ 10:45h → Salidas participantes de categoría relevos por equipos ○ 14h → Entrega de trofeos en Larra - Belagua

6. RECORRIDOS Y TRANSICIONES

Los recorridos de carrera a pie y ciclismo no varían respecto a los recorridos originales de anteriores ediciones.

El circuito del sector de esquí de fondo podrá variar en función del estado de las pistas en el momento de llevarse a cabo la prueba.

A continuación, se detallan los circuitos, así como la forma de realizar la transición en cada uno de ellos:

PRIMER SECTOR: CARRERA A PIE

Tres vueltas a un circuito para realizar 8 kilómetros (3 vueltas de 2,6 km más o menos).

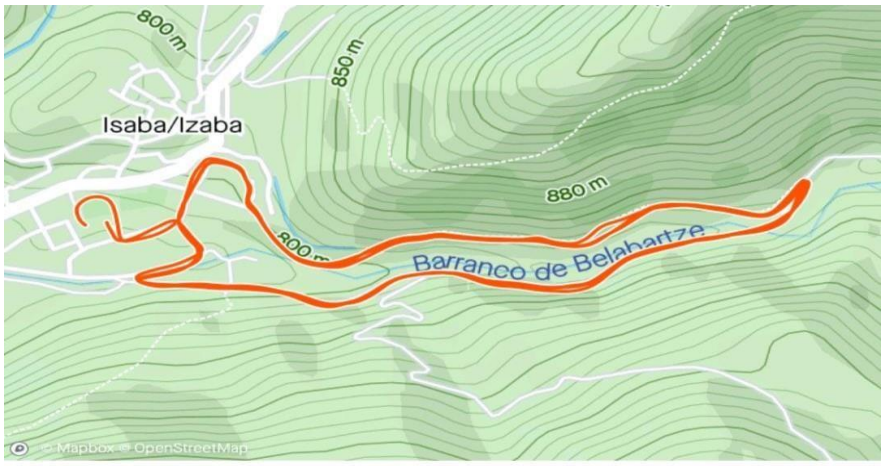
El sector transcurre por pista de grava, senderos y calles empedradas del núcleo urbano de Isaba. No es un terreno muy técnico, sin dificultad excesiva, pero con algo de desnivel. Se recomiendan zapatillas de trail, salvo que el terreno esté muy seco (algo poco habitual en estas fechas).

Se dará la salida desde el exterior del frontón Erminea de Isaba, para tomar la carretera que une el frontón con el parque de bomberos voluntarios y el aparcamiento de auto caravanas. A continuación, tomaremos la pista de grava que sube hacia “Berroeta”.

A mitad del recorrido dejamos la pista de grava y tomaremos una senda a mano izquierda, que se dirige a la ermita de Belén, desde la cual volveremos al pueblo.

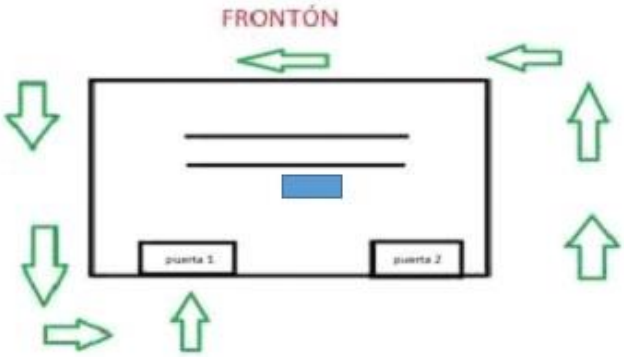
Entramos al casco urbano de Isaba, y siguiendo las calles empedradas nos dirigiremos hacia el frontón. No llegaremos a coger el último tramo de recorrido que nos lleva al frontón, sino que cogeremos el camino que nos lleva hacia el molino, desde donde retomaremos el circuito de nuevo en la pista de grava, hasta completar tres vueltas, que sumarán los 8 km.

Al llegar al final de la última vuelta, justo antes de que termine el tramo empedrado, cogeremos un desvío hacia la derecha que nos llevará por una carretera asfaltada primero, y por un tramo empedrado y de tierra después al frontón. Rodearemos el frontón por detrás y entramos al área de transición para realizar la primera transición por la primera puerta.



Distancia	Desnivel positivo
7,85 km	173 m

TRANSICIÓN:



SEGUNDO SECTOR: CICLISMO DE CARRETERA

22 kilómetros de ascenso desde el frontón Erminea de Isaba hasta el centro de esquí nórdico Larra - Belagua.

Realizaremos la transición en el frontón donde cogeremos la bici y saldremos por la segunda puerta, desde la cual habremos tomado la salida de la carrera.

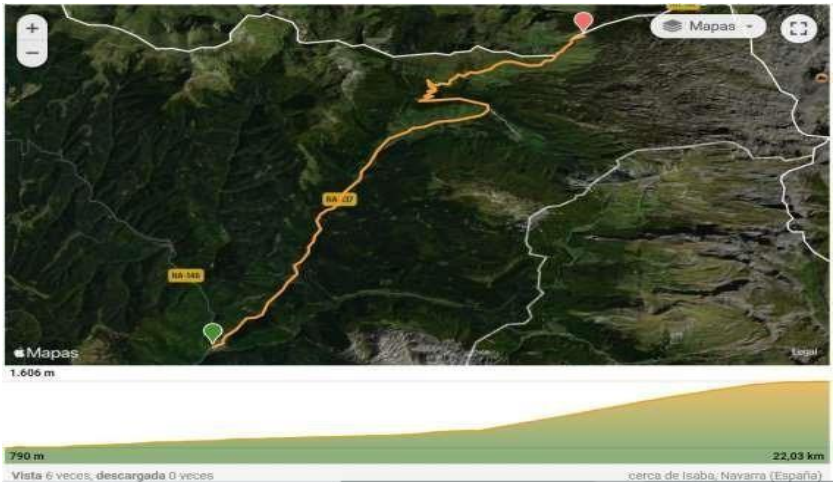
En la recta de salida se situará la línea de montaje y de allí tomaremos la carretera que une el frontón con la carretera NA-137, pasando por el cuartel de la guardia civil y el hotel de Isaba.

Siguiendo la carretera NA-137 atravesaremos el valle de Belagua hasta llegar al rincón de Belagua, donde comenzará el ascenso del puerto de "La Pierre Saint Martin" hasta llegar al centro de esquí nórdico Larra - Belagua.

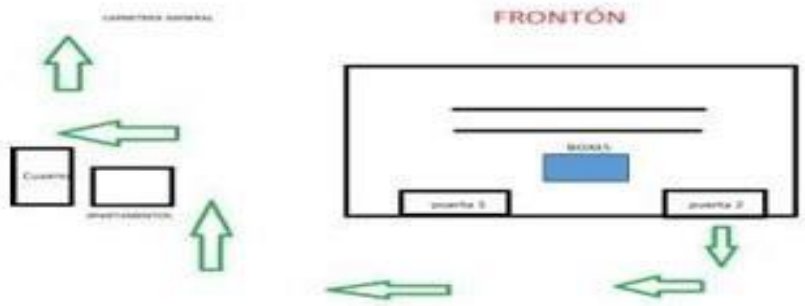
En total son 22 kilómetros de ciclismo de carretera, de los cuales 12 km son de ligero ascenso hasta el rincón de Belagua y los otros 10 km de puerto (7,5 km de puerto real a un 6% de pendiente y los últimos 2,5 km más llanos).

El tráfico estará abierto, por lo que será obligatorio cumplir las normas de tráfico.

En el transcurso del sector**, únicamente se podrá ir a rueda de los participantes de la misma categoría.**



Transición (T1):



TERCER SECTOR: ESQUÍ NÓRDICO

10 km en las pistas de esquí de "El Ferial", pertenecientes al centro de esquí nórdico Larra - Belagua.

El circuito variará en función de las condiciones de nieve de las que dispongamos el día de la prueba, pero no distará mucho del circuito de 2022-23, en el que se quitó dureza y los participantes lo valoraron positivamente.

Intentaremos que sea un circuito con poca dificultad, suprimiendo la parte más complicada de otros años (igual que el año pasado), pero para ello necesitaremos unas condiciones óptimas de nieve.

En función del circuito se darán 3-4 vueltas, en un principio tres. Se explicará detalladamente en la reunión técnica.

Al llegar al centro de esquí nórdico Larra - Belagua, en la carretera de acceso al mismo se encontrará la línea de desmontaje, donde los voluntarios recogerán la bici y la depositarán en el garaje del centro de esquí.

Los y las corredores/as se dirigirán a la pista de esquí, donde tendrán distribuido en dos filas el material de esquí en su respectiva bolsa. En el lado izquierdo de la pista se encontrarán los números del 1-60 y en la derecha del 60-120 (si hay más se hará mitad y mitad). Deberán recoger su material y cambiarse para realizar el último sector.

Deberán depositar todo el material correspondiente al sector de ciclismo en su bolsa, no podrá quedar nada fuera.

Una vez cambiados, se dirigirán a la línea de salida, donde se colocarán los esquís y comenzará el último sector.

Segmento

Circuito Tri 2022

Actividad	Distancia	Desnivel
	3,38 km	43 m

3 vueltas
10 kms

Transición (T2):

7. HORARIOS DE CORTE:

Debido a los permisos adquiridos para la prueba en lo que a horarios se refiere, debemos poner unos tiempos de corte. Son calculados respecto a clasificaciones de otros años y creemos que será tiempo suficiente para finalizar la prueba. Si un participante se excede en uno de los sectores, será automáticamente descalificado (los tiempos son holgados y no será necesario, pero para la correcta fluidez de la prueba debemos de ponerlos).

- Carrera a pie: 1 hora desde la salida de la categoría correspondiente.
- Ciclismo: 1 hora 40 minutos (2 horas 40 minutos acumuladas en total).
- Esquí de fondo: 1 hora 30 minutos (4 horas 10 minutos acumuladas en total).

8. LOGÍSTICA Y PARTICULARIDADES:

El cronometraje se hará mediante chip, proporcionado por la organización, que se devolverá al finalizar la prueba. En la categoría de relevos, cada equipo tendrá un chip que se utilizará como testigo a la hora de dar el relevo. Tendrá que pasárselo un miembro del equipo al siguiente.

Debido a que es una prueba de triatlón diferente, en la que la prueba comienza en una sede y finaliza en otra, a continuación, se desglosan detalladamente los puntos más importantes a la hora de organizar el material y los diferentes pasos a realizar para así facilitar a la organización el desarrollo correcto de la prueba.

Se recomienda acudir con tiempo a la zona de control de material, para poder organizar todo como se detalla a continuación:

En la entrega de dorsales se entregará una bolsa con el diferente material, que se utilizará de la siguiente manera:

LO QUE LLEVA LA BOLSA:

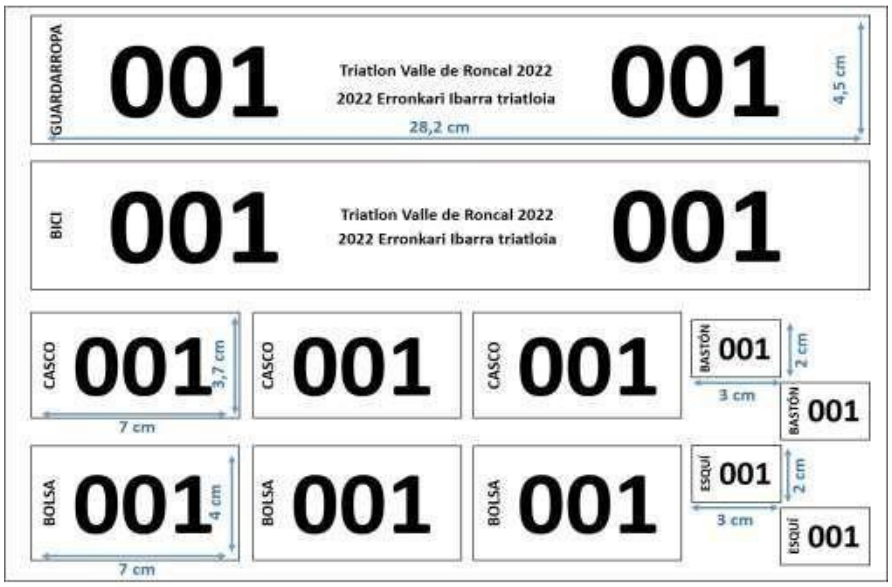
- **UNA BOLSA AMARILLA** con tu dorsal → donde irán las botas de esquiar.
- **UNA BOLSA AZUL** con tu dorsal → para la ropa seca que quieran llevar a la estación de esquí
- Estas dos primeras (**bolsa amarilla** y **bolsa azul**) **irán juntas** → Dentro de ellas irán las botas de esquiar y la ropa de recambio que sube la organización a las pistas de esquí.

- UNA BOLSA BLANCA con tu dorsal → para meter las zapatillas de correr una vez acabada la carrera a pie (las tendrás que meter tú mismo en ella durante la primera transición). Esta bolsa la subirá la organización a la estación de esquí al finalizar el sector de carrera.

- UN DORSAL BLANCO → para colocar en la tija del sillín de la bici y LAS 3 PEGATINAS → para colocar en el casco (una en el frontal, otra en el lateral izquierdo y la otra en el lateral derecho).

- UN DORSAL BLANCO → para sujetar los esquís y unas pegatinas para los bastones/esquís.
- Un DORSAL TIPO PETO de color rojo para toda la carrera.

- En el caso de los EQUIPOS DE RELEVOS, TRES DORSALES con el mismo número, uno rojo para el sector de carrera a pie, uno negro para sector bici y uno blanco para el sector esquí.



IMPORTANTE: Para retirar la bicicleta del área de transición, así como el resto de material (zapatillas…), habrá que entregar el dorsal y el chip. En el caso de los equipos, tendrán que entregar los 3 dorsales.

IMORTANTE RETIRAR TODO EL MATERIAL LO ANTES POSIBLE AL FINALIZAR LA CARRERA UNA VEZ ESTÉ EN PISTAS EL ÚLTIMO CORREDOR, ASÍ COMO FIJARSE QUE SE LLEVA TODO EL MATERIAL, SE PONDRÁ UNA HORA TOPE PARA RECOGIDA QUEDANDO SIN CUSTODIA A PARTIR DE ESA HORA.

9. AUTOBÚS

IMPORTANTE: Este año el servicio de autobús cambia de funcionamiento. Se solicitará en la inscripción (gratuito rellenando una casilla en la plataforma de inscripciones) ya que en función de los solicitantes se pondrá un autobús o coches de la

organización. El servicio de transporte será diferente, saldrá ese sábado por la mañana a las 9 horas DESDE LA ESTACIÓN LARRA-BELAGUA, de esta manera permitirá a los participantes que lo soliciten subir su coche para disponer de él al finalizar la prueba arriba. Este año no hay autobús de bajada al finalizar. Antes de subir el coche, se dejarán las bicis y esquís en el frontón, custodiadas por miembros de la organización. De esta manera, solo bajarán en el autobús los corredores sin material (ya disponible en el frontón). El objetivo de este cambio es que cada persona se haga cargo de su material, ya que cada vez son más delicados, así también cada participante será libre de irse cuando quiera al final de la prueba sin esperar a horarios determinados.

Se respetará rigurosamente el horario de salida del autobús, 9 horas desde el centro de esquí, para bajar y disponer de tiempo para meter material en el área de transición y calentar antes de la salida.

En caso de hacer uso del servicio ponerse en contacto con la organización para gestionar bien el servicio en el correo: triatloninviernoroncal@gmail.com

Importante en el caso de querer hacer uso de este ponerse en contacto con el correo de la organización: triatloninviernoroncal@gmail.com para contratar el servicio, ya que dependiendo de la gente interesada se pondrá un autobús o se intentará buscar otro transporte más pequeño en el caso de no haber suficientes usuarios.

Este servicio sólo lo podrán utilizar las personas que lo contraten con anterioridad y la **FECHA LÍMITE para solicitar este servicio es el martes previo a la prueba, DÍA 23 DE ENERO. Después de ese día no será posible contratar el servicio.**

10. CIRCUITOS Y PLANES ALTERNATIVOS

La organización, compuesta por triatletas y voluntarios participantes en ediciones anteriores, tiene claro que quiere sacar a toda costa un triatlón de invierno y no es muy partidaria de realizar otro plan alternativo que no disponga de sector de esquí, pero dadas las peculiaridades de la disciplina de triatlón de invierno en lo que a la meteorología se refiere,

vamos a barajar diferentes escenarios por si no fuera posible realizar la prueba en el formato inicial.

Sobre todo, para que los participantes que se inscriban a la prueba las tengan en cuenta y se atengan a ellas en caso de que sea necesario.

- **OPCIÓN 1:** Puerto cortado, pero acceso sin problemas a la estación de "La Mata de Haya", en el punto kilométrico 45 de la carretera NA-137, que asciende hacia Belagua, primer dominio esquiable perteneciente al centro de esquí nórdico Larra - Belagua.

  En este caso, la carrera modificará el circuito ciclista para lograr una distancia acorde con la prueba original, ascendiendo en primer lugar hasta el punto kilométrico 39 de la carretera NA-137 (entrada al camping Asolaze), donde se girará en un cono para volver a Isaba por la misma carretera. En Isaba realizaremos de nuevo un giro completo en un cono colocado a la entrada del pueblo, para ascender esta vez sí hasta la estación de esquí de "La Mata de Haya" punto kilométrico 45 de la NA-137, donde estará ubicada la T2 y donde realizaremos los 10 kilómetros de sector de esquí de fondo.

- **OPCIÓN 2:** Caso idéntico a la opción 1, pero añadiéndole la imposibilidad de correr por el circuito normal de carrera a pie que se realiza en Isaba. En este caso, la carrera a pie variará, saliendo a la carretera general en dirección a Urzainqui (NA-137), para realizar un circuito más corto (para invadir lo mínimo posible la carretera del valle) al cual daremos dos vueltas de 1,5 kilómetros de ida y 1,5 de vuelta (para sumar unos 6 kilómetros en total). El resto de sectores serán idénticos a la opción 1.

- **OPCIÓN 3:** Escasez de nieve en la estación de "El Ferial" punto kilométrico 54.5 de la NA-137, pero con nieve suficiente en la estación de "La Contienda" (última zona esquiable perteneciente a Larra Belagua, a unos 2 kilómetros del Ferial). En este caso, la bici se alargará dos kilómetros para llegar a la estación de "La contienda", donde se encontrará la T2 y donde realizaremos los 10 kilómetros de esquí de fondo.

- **OPCIÓN 4:** Puerto cortado y no hay nieve en ninguna de las estaciones del centro de esquí nórdico Larra - Belagua. En este caso realizaremos un Duatlón. Se determinarán

  las distancias en el caso de que fuera necesario, pero sería parecido a un duatlón sprint, donde daríamos una vuelta al circuito original del sector de carrera a pie, en vez de tres, el ciclismo serían 24 kilómetros subiendo a "La Mata de Haya" y volviendo a Isaba, para terminar con dos vueltas al circuito de carrera a pie.

- **OPCIÓN 5:** Previsión climatológica muy mala con tiempo de antelación suficiente para que la previsión sea de confianza (a 3-4 días vista). No arriesgaremos y suspenderemos la prueba. En este caso se establecerán las condiciones de devolución dictadas por la web de inscripciones de la prueba.

La organización se reserva la posibilidad de dar por finalizado el triatlón si una vez comenzada la competición considera que por condiciones climatológicas u otras no puede GARANTIZAR la seguridad de los participantes. En este caso las clasificaciones se harán en base a lo que indica el reglamento. El delegado técnico será el responsable de resolver la situación.

Para cualquier duda respecto a recorridos y organización: triatloninviernoroncal@gmail.com

Para dudas sobre inscripciones: info@navarratriatlon.com

También se puede visitar la página http://www.triatloninviernoroncal.com o la página de Facebook donde se irá actualizando toda la información.

10. ORGANIZADORES: