IX. TRIATLÓN ANTSOAIN

2019ko ekainaren 1ean, larunbatean, 10:00etan

1 de junio de 2019, sábado, 10:00 horas

CAJA RURAL DE NAVARRA

CLÍNICA DENTAL ANSOAIN ANTSOAINGO HORTZ KLINIKA

Diario de Noticias Eres lo que lees

Dánae centro óptico Cuidados Visuales

Betelu

frutas y verduras NURIA

NAPEKO SPORT

Kaiku KmO

la milla

EROSKI

Galletas Ecológicas Belsi www.belsi.com

CLUB TRIATLÓN ANTSOAIN TALDEA

e-mail: **triatlonantsoain@yahoo.es**

Facebook: **Club Triatlón Antsoain**

ÍNDICE

Página

1. Fecha y lugar 2
2. Horarios, categorías y distancias de las carreras 2
3. Mapa de la zona norte de Pamplona con Ansoáin y su comarca 3
4. Plano de los accesos a la zona de inscripciones, boxes, salida y meta..... 4
5. Recorridos:
   - 5.1. Categoría prebenjamín 5
   - 5.2. Categoría benjamín 6
   - 5.3. Categoría alevín 7
   - 5.4. Categoría infantil 9
   - 5.5. Categoría cadete y júnior 11
6. Inscripciones 13
7. Reglamento 13
8. Información de interés 14

Entidades patrocinadoras 15

Casas comerciales colaboradoras 15

Club organizador 15

1. FECHA y LUGAR

FECHA: sábado, 1 de junio de 2019.

HORA de COMIENZO de la primera carrera: a las 10:00 h.

INSCRIPCIONES, MARCAJE, BOXES y META: patio cubierto del Colegio Público Ezkaba, Plaza del Ayuntamiento, nº 2, en Ansoáin (Navarra).

SALIDA: piscinas municipales de Ansoáin, al lado del colegio Público Ezkaba.

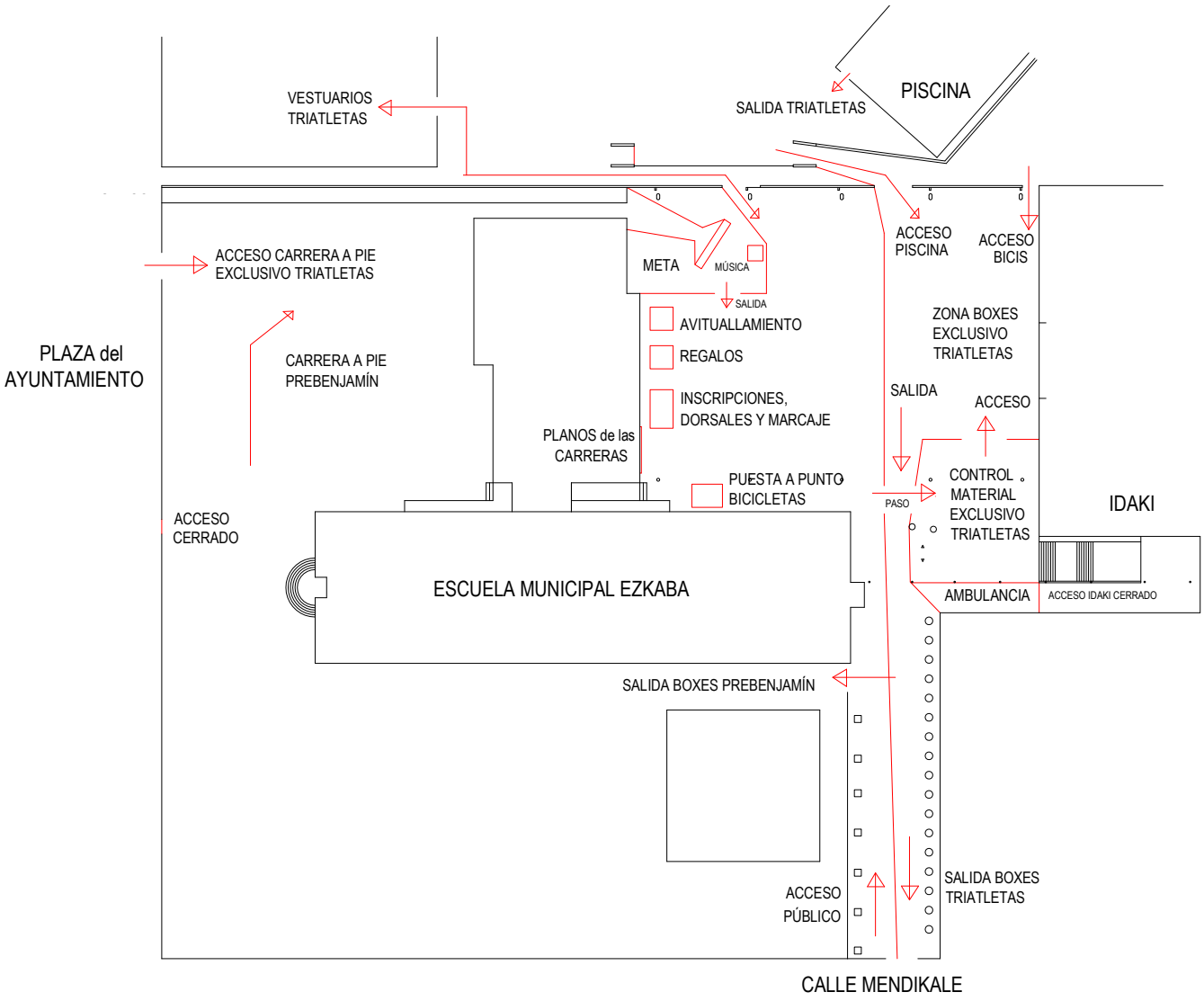
2. HORARIOS, CATEGORÍAS y DISTANCIAS

La siguiente tabla recoge las horas del control de material y las del comienzo de las pruebas, las distintas categorías (tanto femeninas como masculinas), los años correspondientes de nacimiento y las distancias a recorrer en cada categoría.

<table>
<tr><th colspan="2">HORARIO del</th><th rowspan="2">CATEGORÍA</th><th rowspan="2">AÑO de NACIMIENTO</th><th colspan="3">DISTANCIAS</th></tr>
<tr><th>CONTROL de MATERIAL</th><th>COMIENZO de la PRUEBA</th><th>Natación</th><th>Ciclismo BTT</th><th>Carrera a pie</th></tr>
<tr><td rowspan="2">De 9:30 h a 9:45 h</td><td>10:00 h</td><td>Prebenjamín</td><td>2011</td><td>50 m
Dos largos</td><td>1.015 m
Una vuelta</td><td>220 m
Una vuelta</td></tr>
<tr><td>10:15 h</td><td>Benjamín</td><td>2009 y 2010</td><td>100 m
Cuatro largos</td><td>1.660 m
Una vuelta</td><td>362 m
Una vuelta</td></tr>
<tr><td rowspan="2">De 10:30 h a 10:45 h</td><td>11:00 h</td><td>Alevín</td><td>2007 y 2008</td><td>200 m
Ocho largos</td><td>3.911 m
Una vuelta</td><td>806 m
Una vuelta</td></tr>
<tr><td>11:30 h</td><td>Infantil</td><td>2005 y 2006</td><td>400 m
16 largos</td><td>6.986 m
Dos vueltas</td><td>1.500 m
Una vuelta</td></tr>
<tr><td rowspan="2">De 12:10 h a 12:20 h</td><td rowspan="2">12:30 h</td><td>Cadete</td><td>2002, 2003 y 2004</td><td rowspan="2">500 m
20 largos</td><td rowspan="2">10.061 m
Tres vueltas</td><td rowspan="2">3.000 m
Dos vueltas</td></tr>
<tr><td>Júnior</td><td>2000 y 2001</td></tr>
</table>

3. MAPA DE LA ZONA NORTE DE PAMPLONA Y SU COMARCA

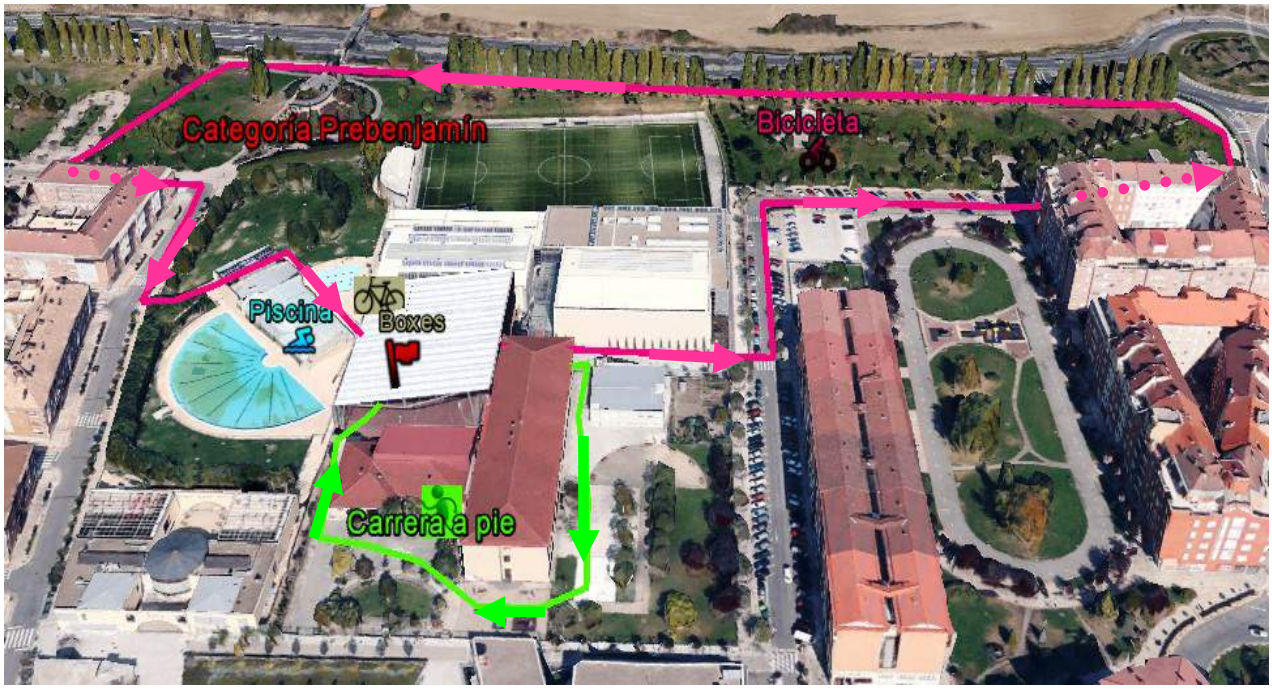
4. PLANO DE LOS ACCESOS, INSCRIPCIONES, MARCAJE, BOXES, SALIDA y META



5. RECORRIDOS

5.1. Categoría PREBENJAMÍN

HORARIO del		AÑOS de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
control de material	comienzo de la prueba		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
De 9:30 h a 9:45 h	10:00 h	2011	50 m Dos largos	1.015 m Una vuelta	220 m Una vuelta



CICLISMO (1.015 m)

Después del tramo de natación, los triatletas prebenjamines saldrán de la piscina y, tras hacer la primera transición en boxes, se dirigirán en bicicleta hasta la calle Mendikale. Siguiendo por esta calle y antes de llegar a la calle Canteras, a la derecha del mapa (300 m), continuarán hacia la izquierda por el carril bici del paseo peatonal paralelamente a la ronda Norte (ronda de Pamplona). Tras recorrer casi medio kilómetro en línea recta y pasar por debajo del puente que cruza la ronda Norte, a la izquierda del mapa (775 m), los prebenjamines descenderán por el carril bici hasta la calle Larrazko. Ya por carretera continuarán hacia las piscinas para llegar de nuevo a boxes completando el kilómetro del segundo segmento.

CARRERA A PIE (220 m)

El tramo de carrera a pie se inicia con la segunda transición en la parte derecha del patio del colegio Ezkaba y terminará dentro del recinto escolar, bordeando el aulario del colegio Ezkaba, como se muestra en el mapa con el trazo verde fosforito, llegando a la zona de boxes, donde estará situado el arco de meta.

5.2. Categoría BENJAMÍN

HORARIO del		AÑOS de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
control de material	comienzo de la prueba		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
De 9:30 h a 9:45 h	10:15 h	2009 y 2010	100 m Cuatro largos	1.660 m Una vuelta	362 m Una vuelta

CICLISMO (1.660 m)

Después del tramo de natación, los triatletas benjamines saldrán de la piscina y, tras hacer la primera transición en boxes, se dirigirán en bicicleta hasta la calle Mendikale. Siguiendo por esta calle y antes de llegar a la calle Canteras, a la derecha del mapa (300 m), continuarán hacia la izquierda por el carril bici del paseo peatonal paralelamente a la ronda Norte (ronda de Pamplona). Tras recorrer casi un kilómetro en línea recta, los triatletas llegarán a la altura de la carretera de Ansoáin, a la izquierda del mapa (1.050 m) donde cogerán la calle Larrazko. Tras recorrer esta calle de izquierda a derecha, entrarán de nuevo en la zona de las piscinas para regresar a boxes y completar los 1.660 metros del segundo segmento.

CARRERA A PIE (362 m)

El tramo de carrera a pie se inicia con la segunda transición en la zona de boxes. Los benjamines correrán desde el patio cubierto del colegio Ezkaba hasta la calle Mendikale y, tras un giro de 90º, tomarán la carretera de esta calle hacia su derecha para dirigirse al Teatro de Ansoáin. Aquí, tras otro giro de 90º a la derecha, tomarán el paseo peatonal de la Plaza del Ayuntamiento, paralelamente a la valla del colegio Ezkaba, y acabarán entrando al patio cubierto del colegio Ezkaba, donde estará situado el arco de meta, al lado de boxes.

5.3. Categoría ALEVÍN

HORARIO del		AÑOS de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
control de material	comienzo de la prueba		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
De 10:30 h a 10:45 h	11:00 h	2007 y 2008	200 m Ocho largos	3.911 m Una vuelta	806 m Una vuelta

CICLISMO (3.911 m)

Después del tramo de natación, los triatletas alevines saldrán de la piscina y, tras hacer la primera transición en boxes, se dirigirán en bicicleta hasta la calle Mendikale. Siguiendo por esta calle y antes de llegar a la calle Canteras, a la derecha del mapa, continuarán hacia la izquierda por el carril bici del paseo peatonal paralelamente a la ronda Norte (ronda de Pamplona). Tras recorrer los primeros 700 metros, los triatletas subirán la rotonda peatonal en caracol, cruzarán por el puente hacia el monte Ezkaba. Aquí los deportistas subirán por una pista de pronunciada pendiente pero de sólo 15 metros de longitud. Luego, tras un giro de 90º, continuarán hacia la izquierda por el paseo peatonal ancho del monte y tras más de medio kilómetro por esa pista llegarán al casco antiguo del pueblo de Ansoáin.

Tras un giro hacia la izquierda enseguida descenderán por el carril derecho de la carretera y por un tramo posterior de acera hasta cruzar el puente que está por encima de la ronda Norte. Desde aquí girarán hacia la derecha para continuar por la hierba entre el paseo peatonal y el carril bici, paralelamente a la ronda Norte. Tras recorrer más de medio kilómetro y al aproximarse a la gasolinera que hay hacia al final del paseo, los triatletas irán girando 180º para volver hacia Ansoáin por la hierba y paralelamente a la calle Larrazko del polígono industrial. Al llegar a la altura del cruce con la calle Ermitapea, los triatletas bajarán a la calle Larrazko hasta el cruce con la calle Carretera de Ansoáin. Desde aquí subirán por un paseo cementado hasta la parte sur del puente desde donde anteriormente habían transitado por su parte norte.

Desde este cruce y, cruzando otro puente, se dirigirán hacia la derecha por el paseo peatonal y descenderán hasta la parte central de la calle Larrazko. Siguiendo hacia la izquierda, los triatletas alevines entrarán en la zona de las piscinas y regresarán a boxes para completar los 3.911 metros del segundo segmento.

CARRERA A PIE (806 m)

En el tramo de carrera a pie, tras la segunda transición en boxes, los triatletas alevines se dirigirán hacia la calle Mendikale. Al llegar a esa calle girarán 90º a su izquierda e irán avanzando por la acera para completar otros 70 m y volver a girar 90º hacia la derecha. Al final de la calle Mendikale los triatletas girarán a su derecha para cruzar el paso de cebra e irán por la acera de la calle Canteras hasta llegar a la rotonda del Parque Zelaia y continuando corriendo divisar ya el Teatro de Ansoáin. Tras cruzar la calle Mendikale por el paso de cebra, tomarán el paseo peatonal de la Plaza del Ayuntamiento, paralelamente a la valla del colegio Ezkaba, y acabarán, girando 90º, entrando al patio cubierto del colegio Ezkaba, donde estará el arco de meta, cerca de boxes.

5.4. Categoría INFANTIL

HORARIO del		AÑOS de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
control de material	comienzo de la prueba		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
De 10:30 h a 10:45 h	11:30 h	2005 y 2006	400 m 16 largos	6.986 m Dos vueltas	1.500 m Una vuelta

CICLISMO: dos vueltas (6.971 m)

Fase de aproximación: Después del tramo de natación los triatletas infantiles saldrán de la piscina y, tras hacer la primera transición en boxes, se dirigirán en bicicleta hasta la calle Mendikale. Siguiendo por esta calle y antes de llegar a la calle Canteras, a la derecha del mapa, continuarán hacia la izquierda por el carril bici del paseo peatonal paralelamente a la ronda Norte (ronda de Pamplona) hasta llegar y subir la rotonda peatonal en caracol.

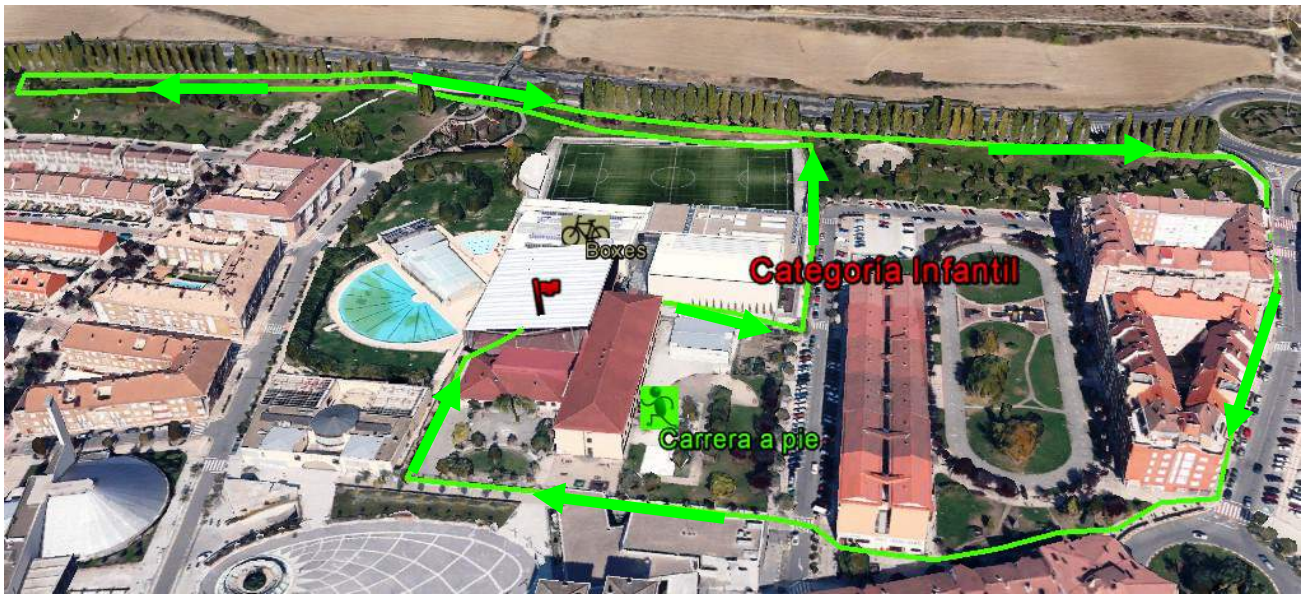
1ª vuelta: Tras cruzar el puente hacia el monte Ezkaba, los triatletas subirán por una pista de pendiente pronunciada pero de sólo 15 metros de longitud. Luego, tras un giro a la izquierda de 90º, continuarán por el paseo peatonal ancho del monte y tras más de medio kilómetro por esa pista llegarán al Casco Antiguo de Ansoáin. Tras un giro de nuevo hacia la izquierda enseguida descenderán por el carril derecho de la carretera y por un tramo posterior de acera hasta cruzar el puente que está por encima de la ronda Norte. Desde aquí girarán a la derecha para continuar por la hierba entre el paseo peatonal y el carril bici, paralelamente a la ronda Norte. Tras recorrer más de medio kilómetro y al aproximarse a la gasolinera que hay hacia al final del paseo, (parte izquierda del mapa) los triatletas irán girando 180º para volver hacia Ansoáin por la hierba y paralelamente a la calle Larrazko del polígono industrial. Al llegar a la altura del cruce con la calle Ermitapea, los triatletas bajarán a la calle Larrazko hasta el cruce con la calle Carretera de Ansoáin. Desde aquí subirán por un paseo cementado hasta la parte sur del puente desde donde anteriormente habían transitado por su parte norte. Desde este cruce, cruzando otro puente, se dirigirán hacia el oeste por el paseo peatonal, bordearán por la

parte sur el parque de esparcimiento canino (enlace naranja del mapa anterior) para llegar a la parte final de la rotonda peatonal en caracol. Aquí acaban de realizar la primera vuelta.

2ª vuelta: se repite el párrafo anterior.

Fase de finalización: Tras acabar la 2ª vuelta, los triatletas infantiles descenderán desde la mitad del paseo peatonal a la parte central de la calle Larrazko. Siguiendo hacia la derecha, los triatletas infantiles entrarán a la zona de las piscinas y regresarán a boxes para completar los 6.986 metros del segundo segmento.

CARRERA A PIE: una vuelta (1.500 m)



En el tramo de carrera a pie, tras la segunda transición, los triatletas infantiles irán desde boxes por la acera de la calle Mendikale y continuarán hacia arriba del mapa atravesando la hierba de la parte superior derecha del campo de fútbol. Al llegar al paseo peatonal girarán 90º hacia la izquierda hasta encontrar un cono (izquierda del mapa). Aquí realizarán un giro de 180º y, volviendo por el paseo peatonal, llegarán hasta la calle Canteras (derecha del mapa). Tras cruzar el paso de cebra, los triatletas descenderán hacia abajo del mapa por la acera de esta calle hasta llegar a la rotonda del Parque Zelaia y, posteriormente, visualizar el Teatro de Ansoáin. Tras cruzar la calle Mendikale por el paso de cebra, tomarán el paseo peatonal de la Plaza del Ayuntamiento, paralelamente a la valla del colegio Ezkaba, y acabarán, tras un giro de 90º, entrando al patio cubierto del colegio Ezkaba donde estará el arco de meta cerca de boxes.

5.5. Categorías CADETE y JÚNIOR

HORARIO del		AÑOS de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
control de material	comienzo de la prueba		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
De 12:10 h a 12:20 h	12:30 h	Cadete: 2002, 2003 y 2004 Júnior: 2000 y 2001	500 m 20 largos	10.061 m Tres vueltas	3.000 m Dos vueltas

CICLISMO: tres vueltas (10.031 m)

Fase de aproximación: Después del tramo de natación los triatletas cadetes y júnior saldrán de la piscina y, tras hacer la primera transición en boxes, se dirigirán en bicicleta hasta la calle Mendikale. Siguiendo por esta calle y antes de llegar a la calle Canteras, a la derecha del mapa, continuarán hacia la izquierda por el carril bici del paseo peatonal paralelamente a la ronda Norte (ronda de Pamplona) hasta llegar y subir la rotonda peatonal en caracol.

1ª vuelta: Tras cruzar el puente hacia el monte Ezkaba, los triatletas subirán por una pista de pendiente pronunciada pero de sólo 15 metros de longitud. Luego, tras un giro a la izquierda de 90º, continuarán por el paseo peatonal ancho del monte hacia la izquierda y tras más de medio kilómetro por esa pista llegarán al casco Antiguo de Ansoáin. Tras un giro hacia la izquierda, enseguida descenderán por el carril derecho de la carretera y por un tramo posterior de acera hasta cruzar el puente que está por encima de la ronda Norte. Desde aquí girarán hacia la derecha para continuar por la hierba entre el paseo peatonal y el carril bici, paralelamente a la ronda Norte. Tras recorrer más de medio kilómetro y al aproximarse a la gasolinera que hay hacia al final del paseo (parte izquierda del mapa), los triatletas irán girando 180º para volver hacia Ansoáin por la hierba y paralelamente a la calle Larrazko del polígono industrial. Al llegar a la altura del cruce con la calle Ermitapea, los triatletas bajarán a la calle Larrazko hasta el cruce con la calle Carretera de Ansoáin. Desde aquí subirán por un paseo cementado hasta la parte sur del puente, desde donde anteriormente habían transitado por su parte norte. Desde este cruce, cruzando otro puente, se dirigirán hacia el oeste por el paseo peatonal,

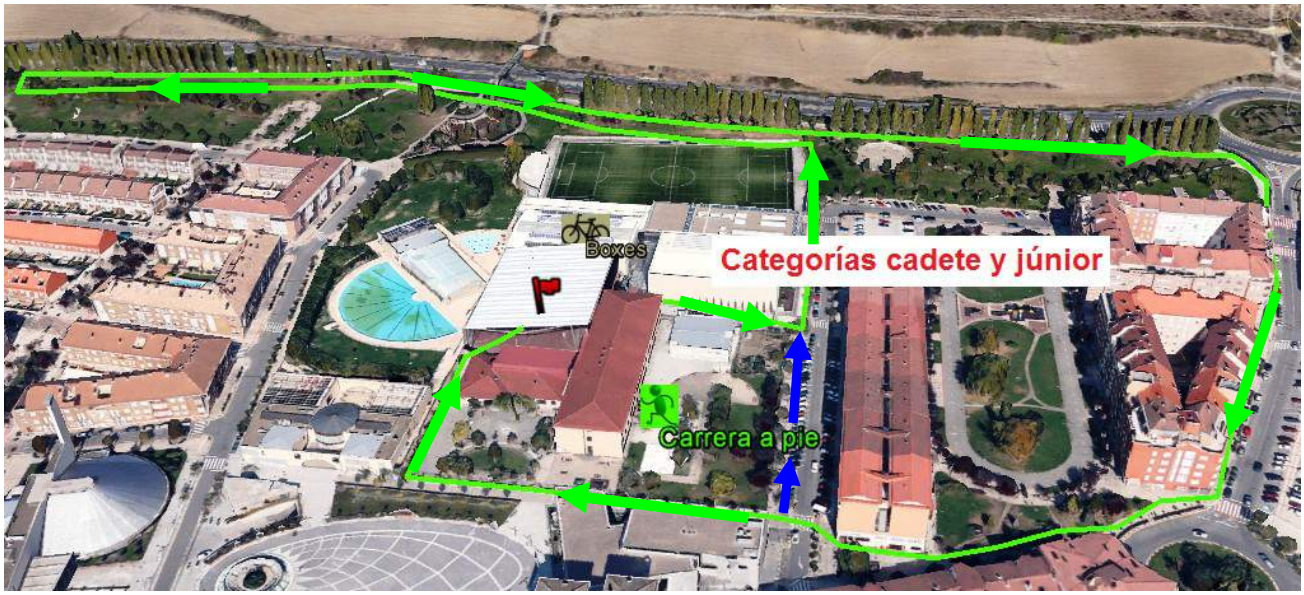
bordearán por la parte sur el parque de esparcimiento canino (enlace naranja del mapa anterior) para llegar a la parte final de la rotonda peatonal en caracol. Aquí acaban de realizar la primera vuelta.

2ª y 3ª vuelta: se repite el párrafo anterior.

Fase de finalización: Tras acabar la 3ª vuelta, los triatletas cadetes y júnior descenderán desde la mitad del paseo peatonal a la parte central de la calle Larrazko. Siguiendo hacia la derecha, los triatletas entrarán en la zona de las piscinas y regresarán a boxes para completar los 10.061 metros del segundo segmento.

CARRERA A PIE: dos vueltas (3.000 m)

En el tramo de carrera a pie, tras la segunda transición, los triatletas cadetes y juveniles irán desde boxes por la acera de la calle Mendikale y continuarán hacia la izquierda, atravesando la hierba de la parte derecha del campo de fútbol. Al llegar al paseo peatonal girarán 90º hacia la izquierda hasta encontrar un cono (izquierda del mapa). Aquí realizarán un giro de 180º y, volviendo por el paseo peatonal, llegarán hasta la calle Canteras (derecha del mapa). Tras cruzar el paso de cebra, los triatletas descenderán hacia abajo del mapa por la acera de la calle Canteras hasta llegar a la rotonda del Parque Zelaia, posteriormente visualizarán el Teatro de Ansoáin y cruzarán la calle Mendikale por el paso de cebra.



Desde aquí, por la acera de la calle Mendikale, los triatletas enlazarán (línea azul del mapa anterior) con el recorrido anterior para realizar la segunda vuelta.

Después de hacer la segunda vuelta, y cruzar el paso de cebra de la calle Mendikale, los triatletas tomarán el paseo peatonal de la Plaza del Ayuntamiento, paralelamente a la valla del colegio Ezkaba, y acabarán, tras un giro de 90º, entrando al patio cubierto del colegio Ezkaba donde estará la meta cerca de boxes.

6. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán *on line* en **www.navarratriatlon.com** hasta las 23:59 horas del lunes 27 de mayo. Los triatletas apuntados, y que no puedan participar, se podrán dar de baja hasta el 29 de mayo, miércoles. No se admitirán inscripciones una vez finalizado el plazo. Dado que se trata de una competición dentro de los Juegos Deportivos de Navarra, no habrá límite de inscritos y la inscripción será gratuita. Todos los inscritos deberán estar federados a través de un club con al menos 10 días antes de la prueba.

7. REGLAMENTO

1. El IX Triatlón Antsoain está organizado por el Club Triatlón Antsoain en colaboración con la Mancomunidad de la Comarca de Pamplona, el Ayuntamiento de Ansoáin, a través de su Servicio Municipal de Deportes, y la Federación Navarra de Triatlón.
2. Los boxes para las categorías prebenjamín y benjamín se abrirán a las 9:30 h y se cerrarán a las 9:45 h. Una vez finalizada la prueba benjamín, a las 10:30 h, se abrirán los boxes para las categorías alevín e infantil y se cerrarán a las 10:45 h, 15 minutos antes del inicio de la prueba alevín. Y tras acabar la carrera infantil, a las 12:10 h, se abrirán los boxes para las categorías cadete y júnior, cerrándose 10 minutos antes del inicio de la carrera de esas dos categorías, es decir, a las 12:20 h.
3. Cada participante tiene asignado un número con dos dorsales para toda la temporada. El más pequeño deberá colocarse, mediante bridas, en la parte frontal de la bicicleta. El dorsal grande deberá colocarse en el portadorsales, de uso obligatorio, y en el tercer segmento, en la carrera a pie, se pondrá mirando al frente. Para el tramo de natación los organizadores marcarán con rotulador negro a cada triatleta el número de su dorsal en el brazo izquierdo y en la parte frontal del muslo izquierdo y siempre en lectura vertical. La organización no aportará dorsales para la prueba.
4. El segmento de natación se realizará en la piscina cubierta municipal de Ansoáin de 25 metros de largo.
5. En el segmento de ciclismo es obligatorio el uso del casco y la bici será exclusivamente de BTT.
6. Ante una avería de la bicicleta en las categorías prebenjamín, benjamín, alevín e infantil se permitirá la ayuda externa para solucionar la avería pero sólo la podrán proporcionar oficiales, técnicos y miembros de la organización. En las categorías cadete y júnior, sin embargo, no se podrá recibir ayuda externa y solamente se la podrán prestar entre los participantes siempre que esta ayuda no suponga que el deportista que ayuda no pueda acabar su prueba.
7. No está permitido seguir la estela de ningún vehículo a motor.
8. El recorrido estará controlado, señalizado y cerrado al tráfico.
9. En caso de accidente, se exime de toda responsabilidad a los organizadores de la prueba.
10. Todos los participantes se comprometen a respetar las indicaciones de los jueces de la Federación Navarra de Triatlón, que velarán por el cumplimiento de este Reglamento. Los aspectos no contemplados en este Reglamento se resolverán siguiendo el Reglamento de la Federación Española de Triatlón.

8. INFORMACIÓN DE INTERÉS

- Durante toda la mañana y al lado de los boxes, los participantes dispondrán de ayuda técnica para la puesta a punto de sus bicicletas gracias a la colaboración de Cycla Bikes.

- Al finalizar las pruebas los deportistas podrán ducharse en los vestuarios de verano de las piscinas municipales de Ansoáin.

- Todos los participantes tendrán una bolsa con obsequios y entre todos ellos se realizará un sorteo de regalos especiales.

- Para más información, contacta con la organización a través del correo electrónico del club **triatlonantsoain@yahoo.es**

  Gracias por tu atención y/o participación.

Creación y diseño del cartel:
Maitane Mina Ederra

Autor de la fotografía del cartel:
Ibai Andreu Monforte

Triatleta protagonista del cartel:
Leire Gallego López

PATROCINADORES / *BABESLEAK*

Mancomunidad Comarca de Pamplona
Iruñerriko Mankomunitatea

cycla

ANTSOAINGO UDALA
AYUNTAMIENTO DE ANSOÁIN

Casa Jacinto

Alfatarrabia
mantenimientos y eficiencia energética

CHAPISTAS LANDABEN

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA
www.navarratriatlon.com

JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA
NAFARROAKO KIROL JOKOAK

COLABORADORES / *LAGUNTZAILEAK*

Diario de Noticias
Eres lo que lees

Betelu
Euskal Herriko Ura
Ur Mineral Natural

la milla

Kaiku
Km0

NAPEKO SPORT

NavarMusic

EROSKI

CLÍNICA DENTAL ANSOAIN
ANTSOAINGO HORTZ KLINIKA

CAJA RURAL DE NAVARRA

frutas y verduras
NURIA

Dánae
centro óptico
Cuidados Visuales

Galletas Ecológicas
BelsL
www.belsi.com

ORGANIZADOR / *ANTOLATZAILEA* : **Club Triatlón Antsoain**

e-mail: **triatlonantsoain@yahoo.es**

Facebook: **Club Triatlón Antsoain**