IV DUATLÓN ESTELLA-LIZARRA

CATEGORÍAS ABSOLUTA Y JDN

Fecha: Domingo 1 de Marzo de 2020
Hora: JDN: a partir de las 10:00h
Absoluto: 12:00h
Lugar: Estella-Lizarra
Salida: Café - Teatro Gavia Los Llanos

ORGANIZAN:
CLUB DEPORTIVO TRI UR-GAZIA

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN

GOBIERNO DE NAVARRA – JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

Nafarroako Kirol Jokoak
Juegos Deportivos de Navarra

REGLAMENTO DE LA PRUEBA

Artículo 1. Fecha, Organizador y lugar del evento

El **domingo 1 de Marzo de 2020** se celebrará el "**IV Duatlón de Estella-Lizarra**", en categorías JDN y categoría absoluta. La prueba estará organizada por el Club deportivo Tri Ur-Gazia y la Federación Navarra de Triatlón.

El lugar indicado para celebrar el evento será el Café – Teatro Gavia Los Llanos.

Este evento constará de 3 partes diferenciadas para cada categoría: con dos sectores de carrera a pie (primero y tercero) y otro sector de bici por los alrededores (bicicleta de montaña/carretera en el caso de categorías JDN hasta Infantiles, y bicicleta de carretera en caso de Cadetes, Júnior y Absoluto).

Artículo 2. Inscripciones de la prueba

Las inscripciones se llevarán a cabo a través de la plataforma web http://www.rockthesport.com siendo el último día para apuntarse el lunes 24 de Febrero de 2020 a las 23:59h (también en el enlace de la Federación: https://www.navarratriatlon.com/triatlon/competiciones.aspx).

El tope de inscripciones para la categoría absoluta será de **200 participantes**.

El precio de la inscripción será gratuito para todos los apuntados en los JDN.

Para la categoría absoluta el precio de inscripción será:

	Federados	No Federados	Relevos
Hasta el 16 de Febrero	20€	25€	35€
A partir del 17 de Febrero	25€	30€	40€

Las devoluciones de la inscripción se realizarán en un 75% siempre que se avise antes de las 23:59h del 16 de Febrero y el 40% de la inscripción siempre que se avise antes de las 23:59h del 24 de Febrero de 2020. En caso de suspensión se devolverá el 100% del importe, salvo causa de fuerza mayor. El método de devolución será igual al de la inscripción.

Artículo 3. Categoría de Relevos

Los equipos los formaran 2 personas, teniendo que hacer cada una un sector del Duatlón: uno los sectores de carrera a pie y el otro el de bicicleta.

Podrán ser masculinos, femeninos y mixtos. No será necesario pertenecer al mismo club ni llevar la misma indumentaria.

Podrán estar formados por Federados, No Federados y mixtos.

Se podrá participar a partir de la categoría de Cadetes, Junior y Absoluto.

El chip es único por equipo, actúa como "testigo" y se pasará en la zona de transición habilitada para los relevos.

Los integrantes de los relevos tendrán que estar a las órdenes de los Jueces tanto para entrar/salir de la zona de transición como para hacer los relevos. Si incumplen alguna llamada de los Jueces ese equipo quedara descalificado.

El participante que realiza el sector de bicicleta, es quien hace toda la transición al salir y al volver con la bicicleta, con elementos de corredor (zapatillas de correr, sin casco…)

El integrante del Relevo que hace el primer sector de correr, ira corriendo hasta el área de transición, donde pasará el Chip al que realiza la bici en la zona habilita para los relevos.

Habrá dos dorsales, uno por cada participante de los relevos.

El ciclista esperará con las zapatillas de correr puestas y se colocará el chip en el tobillo, irá a su sitio correspondiente en la zona de transición, donde se pondrá el casco y las zapatillas de ciclismo, antes de coger la bici para salir al circuito.

Cuando llegue el ciclista tendrá que hacer toda la transición, dejara la bici, se quitará el casco y las calas (tendrá que ponerse zapatillas) para ir a la zona habilitada para los relevos donde le dará a su compañero el chip.

Cuando el corredor se ponga el chip, podrá salir de la zona de transición y terminar la carrera.

Será obligatorio que los participantes en el sector de la bicicleta coloquen el dorsal que facilita la organización para la bicicleta.

Artículo 4. Horarios y distancias de las distintas categorías

CATEGORÍAS, HORARIOS Y DISTANCIAS					
Categoría	**Salida**	**Control Material**	**Sector 1: carrera a pie**	**Sector 2: Bicicleta**	**Sector 3: carrera a pie**
Prebenjamín	10:00h	9:30 – 9:50	250m (1 vuelta)	1km (1 vuelta)	125m
Benjamín	10:10h	9:30 – 9:50	500m (1 vueltas)	2km (1 vueltas)	250m
Alevín	10:30h	10:25 – 10:40	1000m (1 vueltas)	4km (1 vueltas)	500m
Infantil	11:00h	10:25 – 10:40	2000m (2 vueltas)	8km (2 vueltas)	1000m
Cadete / Junior	11:45h Masc 11:48h Fem	11:00 – 11:40	2500m (1 vueltas)	14km (1 vuelta)	1250m
Absoluta	12:00h Masc 12:03h Fem 12:08h Relevos	11:00 – 11:40	5000m (2 vueltas)	22km (1 vuelta)	2500m

Los duatletas se incluirán en una categoría u otra dependiendo de la edad. Para ello se tomará como referencia el 31 de diciembre de ese año.

- Prebenjamín: nacidos 2012
- Benjamín: nacidos 2010 y 2011
- Alevín: nacidos 2008 y 2009
- Infantil: nacidos 2006 y 2007
- Cadete: nacidos año 2003, 2004, 2005
- Junior: nacidos año 2001 y 2002
- Absoluta: nacidos antes de 2001

Artículo 5. Avisos a participantes

1. Tope de inscripciones para la carrera absoluta: **200 participantes**.
2. En el segmento de ciclismo de categorías absoluta, júnior y cadete es obligatorio el uso del casco y la bicicleta será exclusivamente de Carretera.
3. Notas para Cadetes/Júnior:
    a. Los cadetes y júnior que quieran participar en JDN correrán la distancia correspondiente a la carrera JDN (2.5km-14km-1.25km, distinta a la absoluta), y no pagarán. La salida será 5 minutos antes que la carrera absoluta.
    b. Los cadetes y junior que quieran participar en la prueba absoluta se inscribirán como los absolutos, pagando la correspondiente inscripción y no computarán en la clasificación general de JDN.
4. Los triatletas en categorías JDN (desde prebenjamín hasta Júnior) que NO estén federados en un club Navarro podrán participar en calidad de invitados en las carreras de JDN pero sin acceso a clasificaciones JDN, siempre que tengan licencia FETRI.

5. Para categorías inferiores (hasta Infantil), la bicicleta podrá ser de carretera o de montaña y será obligatorio el uso del casco.

6. Durante el transcurso de la carrera, ningún participante podrá recibir ayuda exterior, ni circular detrás de ningún vehículo ajeno a la organización.

7. Ayudas externas:

   (a) Categorías hasta Infantil:

      1. Ante una avería de la bicicleta en las categorías Infantil, Alevín, Benjamín y Pre-Benjamín se permite ayuda externa para solucionar la avería. La ayuda la podrán proporcionar oficiales, técnicos de su club u organización.

   (b) Absoluta/Junior/Cadetes:

      1. La asistencia proporcionada por personal de organización u oficiales está permitida pero limitada a bebida, productos de nutrición, asistencia médica y mecánica. El Delegado Técnico aprobará las condiciones de estas ayudas.

      2. Ayuda únicamente permitida entre participantes, siempre y cuando no suponga la retirada del que presta la ayuda.

      3. En todo lo relacionado con la competición que no se contemple aquí, se atenderá al reglamento de la Federación Española de Triatlón".

8. 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.

9. El recorrido estará controlado y señalizado.

10. En caso de accidente, el participante exime de toda responsabilidad a los organizadores de la prueba.

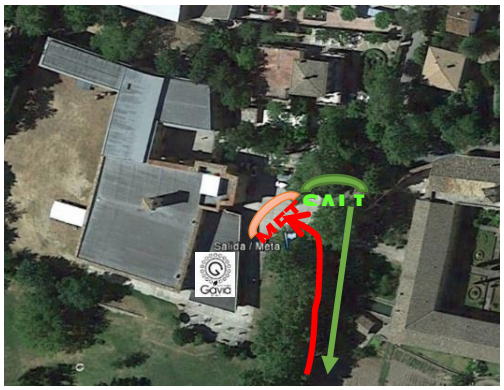
11. **Tiempos de Corte carrera absoluta**:

    a. Sector 1: 30 minutos.
    b. Sector 1 + Sector 2: 1hora y 20 minutos.

12. Nota para **PARATRIATLETAS**:

    La organización del "IV Duatlón de Estella-Lizarra" se compromete a facilitar la participación de paratriatletas, siempre que sus necesidades específicas puedan ser cubiertas con los recursos disponibles por la Organización. Para ello se solicita a los participantes se pongan en contacto, tanto con el club Tri Ur-Gazia en la dirección de correo electrónico cdtriurgazia@gmail.com, como con la Federación Navarra de Triatlón en el correo mzubill@hotmail.com, con el fin de recoger los requisitos propios de cada paratriatletas y de realizar las gestiones pertinentes. En el caso de los paratriatletas, la fecha límite de inscripción será hasta el 17 de Febrero de 2020 a las 23:59.

13. **Recogida de Dorsales:** Se realizará el domingo 1 de Marzo a partir de las 9:15h en el Café-Teatro Gavia Los Llanos, en la zona de Salida/Meta de la prueba.



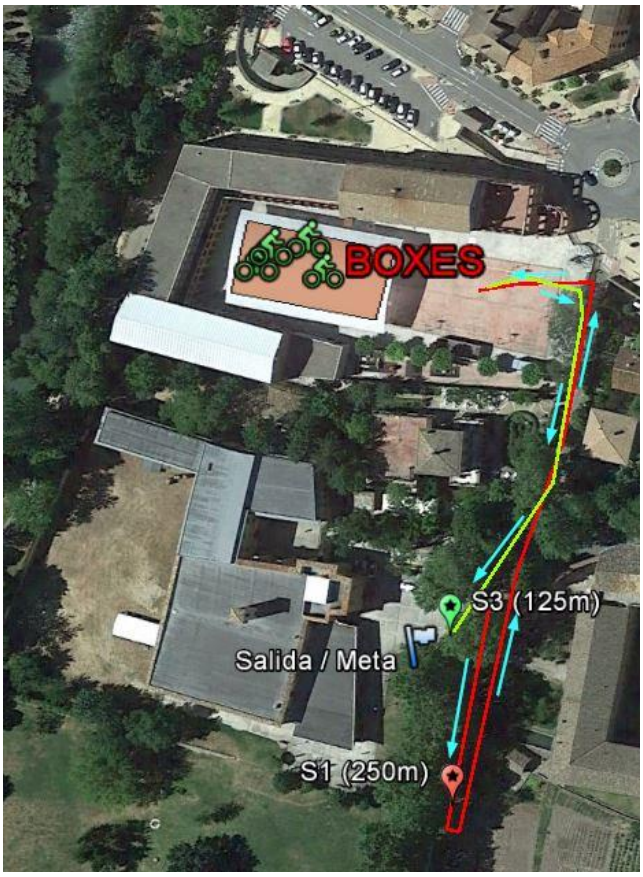
Artículo 6. Recorridos por categorías

1. PREBENJAMÍNES

Carrera a pie:

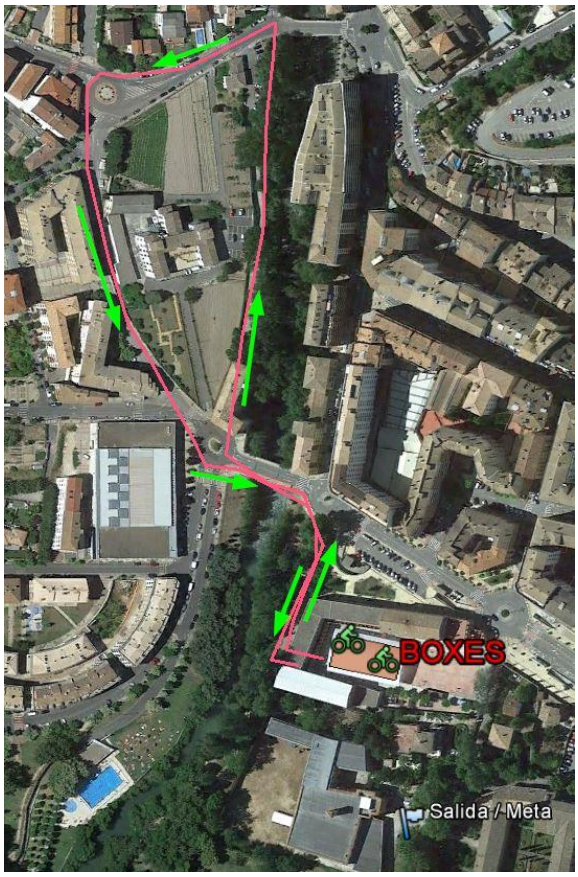
S1: desde Salida a boxes (250m)

S3: de boxes a meta (125m)



Bicicleta:

1 vuelta de 1km



2. BENJAMÍNES

Sectores Carrera a pie:

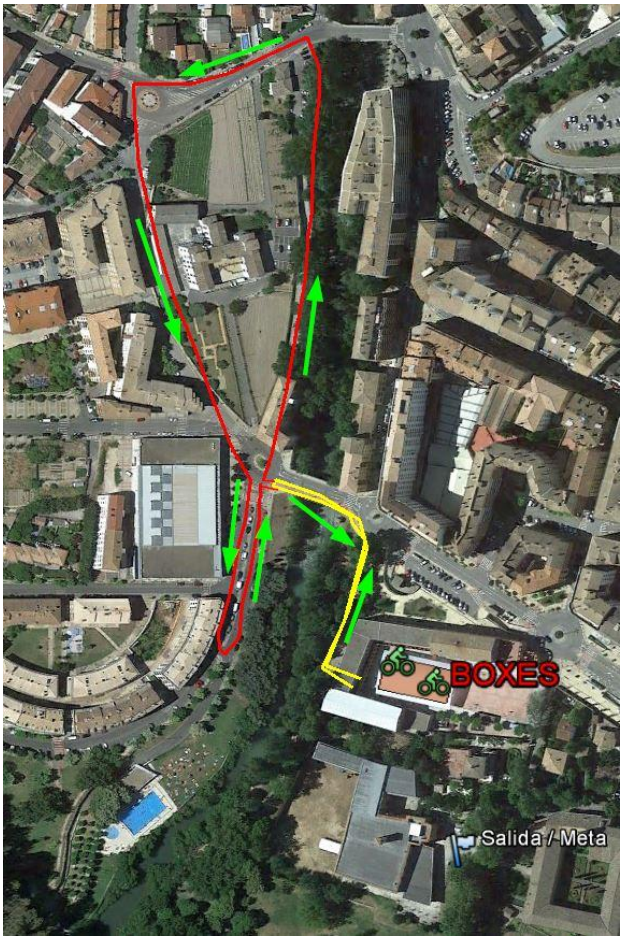
S1: 500m

S3: 250m (S1 de Prebenjamín)

S2: Sector Bicicleta

2 vueltas de 800m (en rojo) +

Ida/Vuelta al circuito (amarillo)

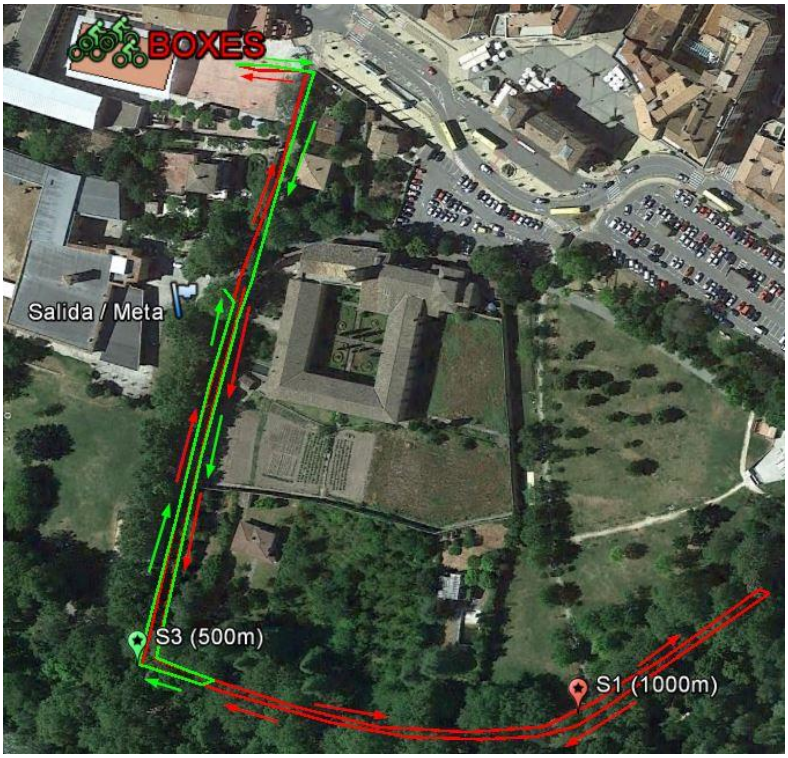


3. ALEVÍNES

Carrera a pie:

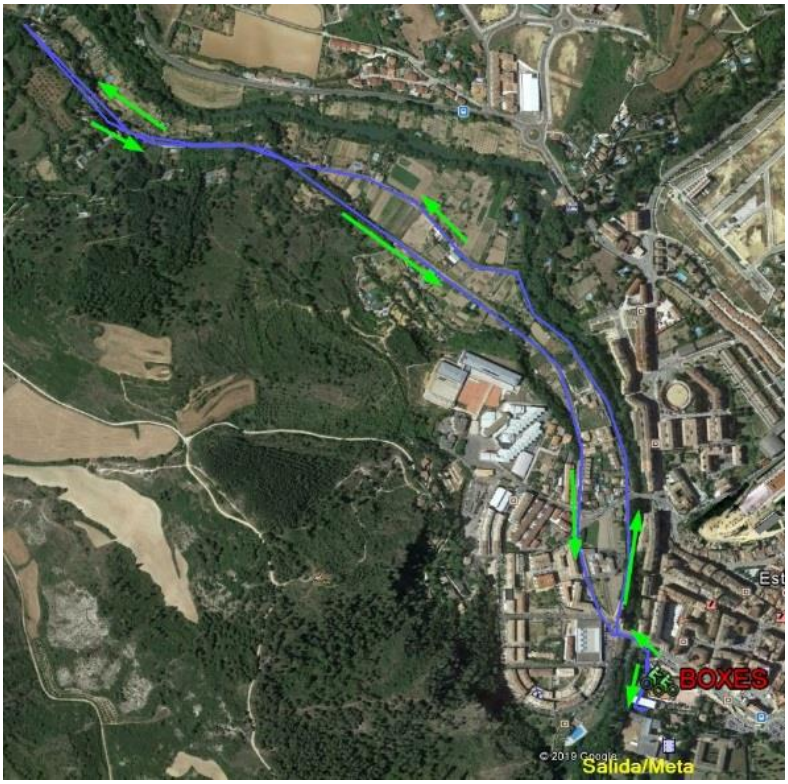
S1: 1000m

S3: 500m (igual que S1 de Benjamín)



Bicicleta:

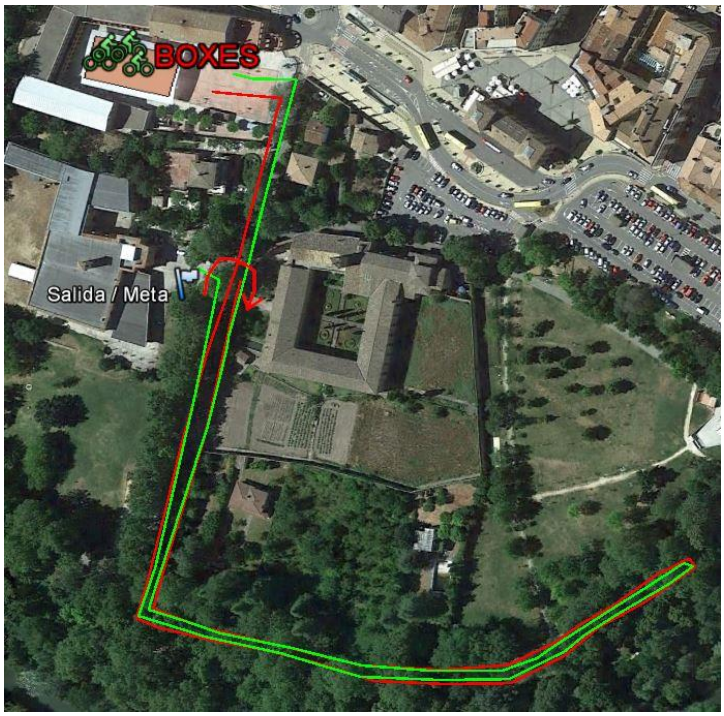
S2: 1 vuelta de 4km



4. INFANTILES

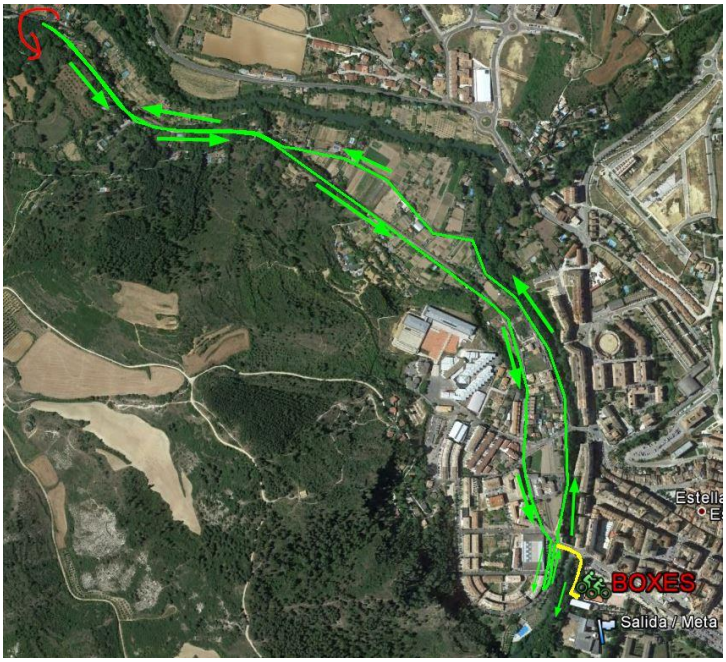
Sectores carrera a Pie:

- **Sector 1:** 2 vueltas, 2000m
- **Sector 3:** 1 vuelta, 1000m



Sector 2: Bicicleta (8km: 2 vueltas)

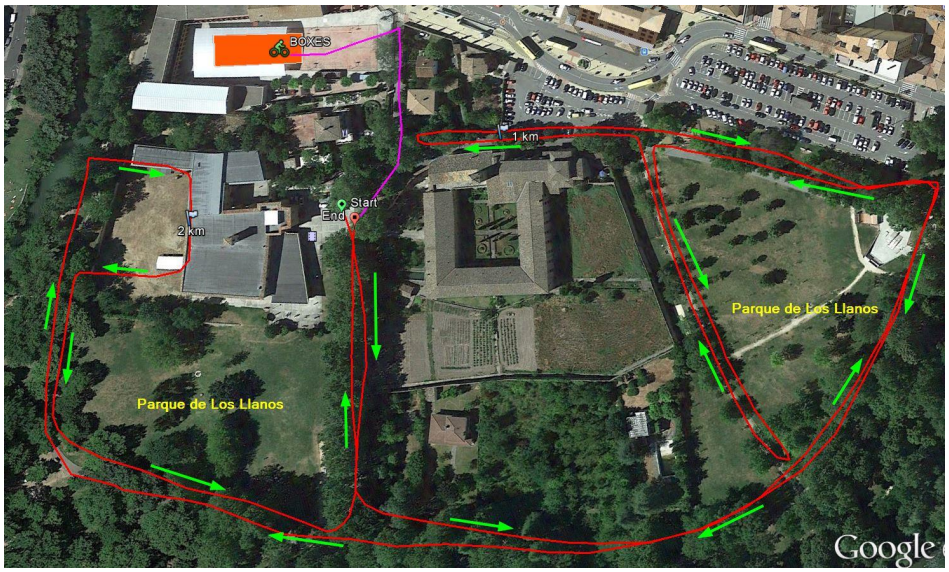
El sector de bicicleta serán 2 vueltas a un circuito de 3.9km más la ida y vuelta desde boxes hasta el circuito (en verde), otros 300m (en amarillo).



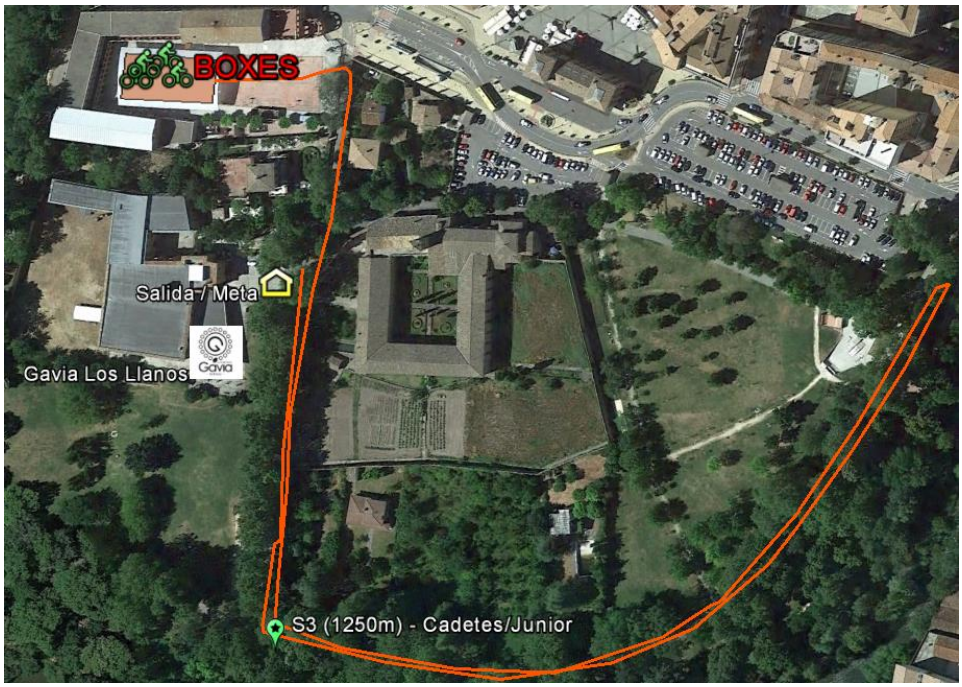
5. CADETES / JÚNIOR

Sectores carrera a Pie:

- **Sector 1:** 1 vuelta al circuito absoluto, 2500m



- **Sector 3:** 1 vuelta a medio circuito absoluto, 1250m



Sector Ciclismo:

Sale de boxes como el de mayores y sigue por el mismo circuito pero gira 180º en el punto kilométrico 7, en el cruce de Igúzquiza, y vuelven hacia Estella, sin hacer la subida de Igúzquiza.

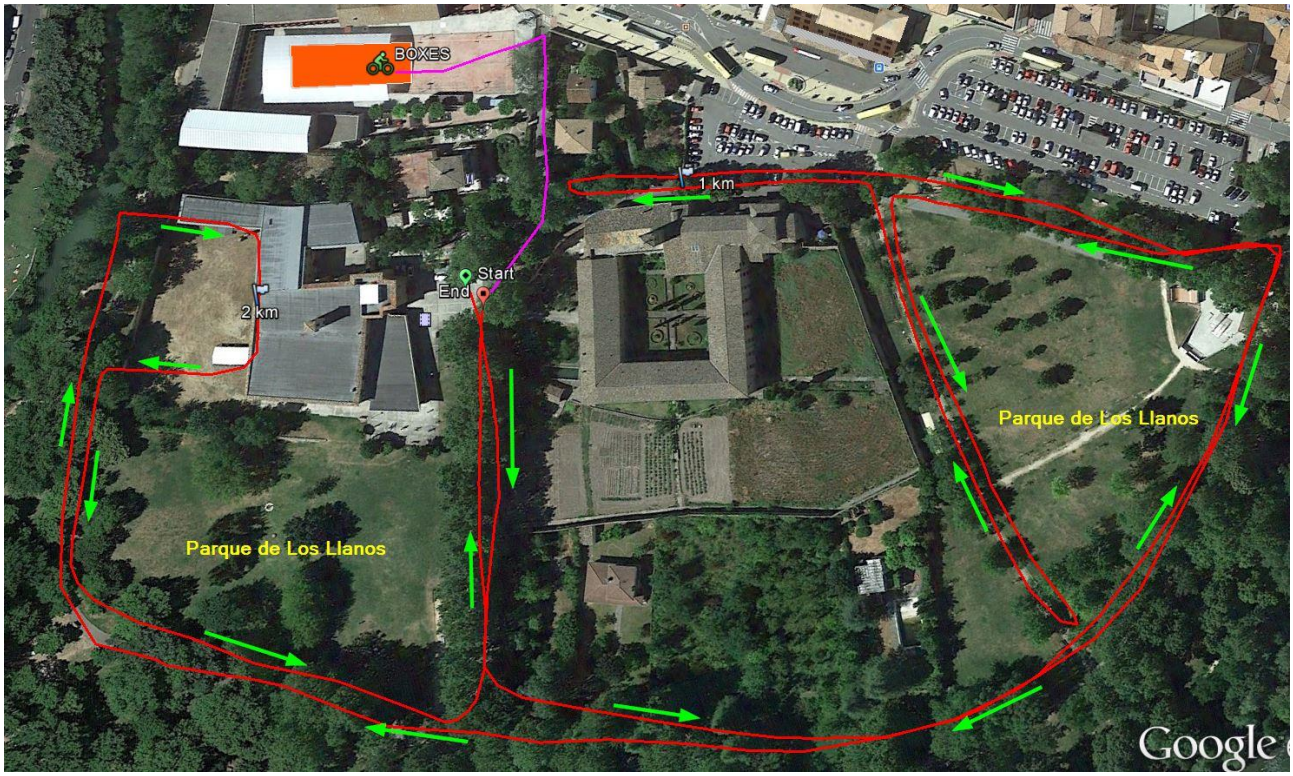
Detalle del giro en el cruce de Igúzquiza (km7):

6. CATEGORÍA ABSOLUTA

SECTORES CARRERA A PIE:

Sector 1 (2 vueltas: 5km)

Salida desde el Café-Teatro Gavia Los Llanos hacia el parque de Los Llanos. Todo el circuito es de ida y vuelta y se correrá todo el rato por la izquierda en el sentido de la marcha. Al llegar de nuevo a la salida se girará para la segunda vuelta. Al finalizar la segunda vuelta se seguirá corriendo hasta Lizarra Ikastola, donde estarán los boxes (línea morada).



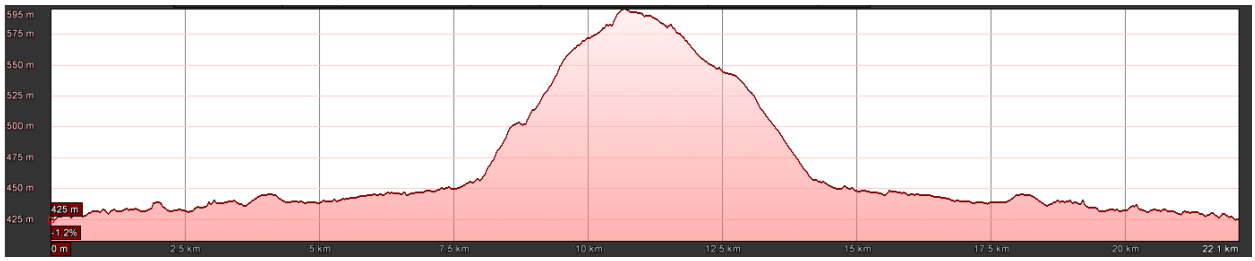
Sector 3 (1 vuelta: 2.5km)

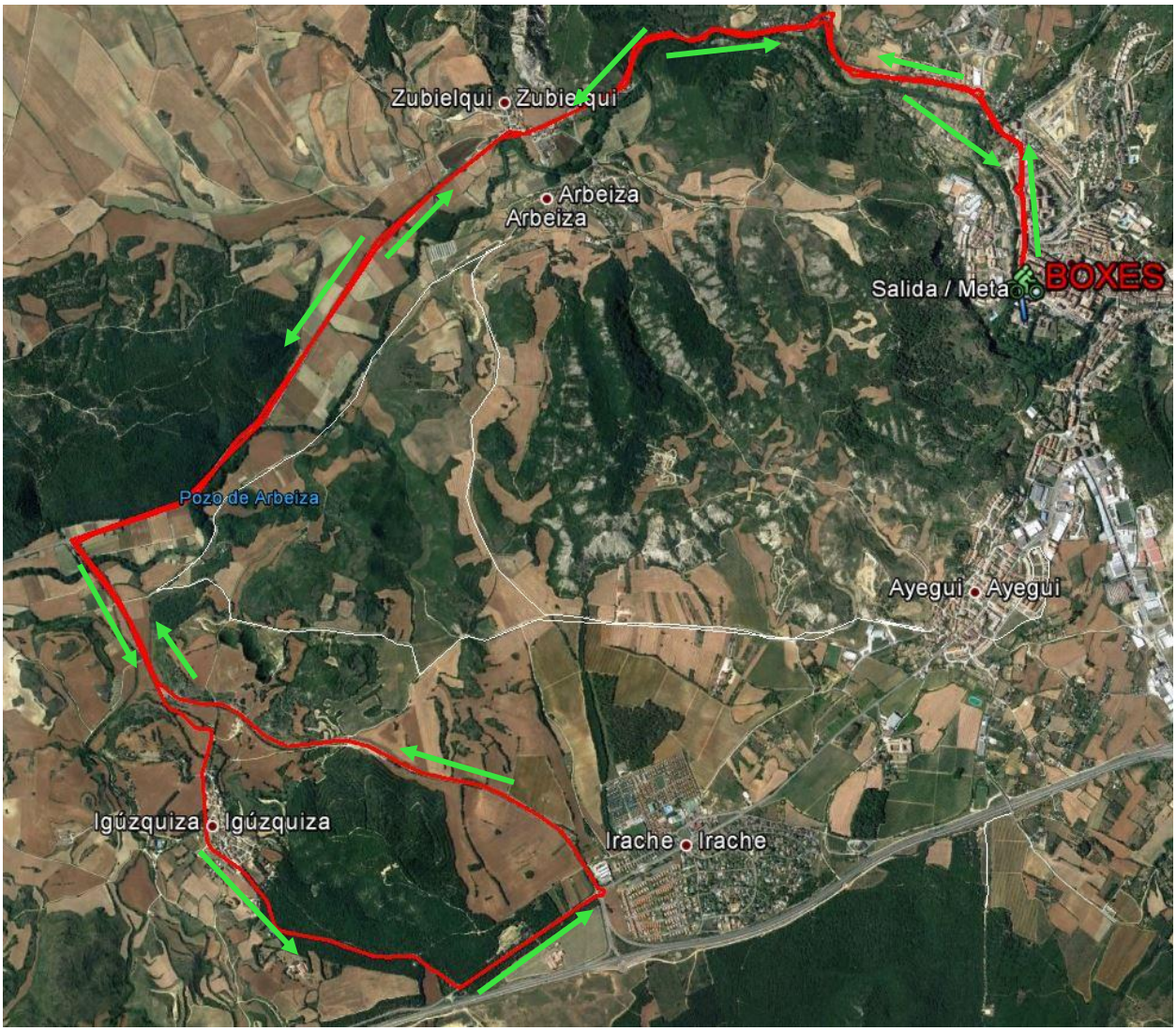
Al salir de boxes (línea morada) se corre hacia el circuito de carrera al que se dará 1 vuelta para llegar a la meta que estará situada en la entrada del Café-Teatro Gavia Los Llanos.

SECTOR DE CICLISMO

Sector 2: Bicicleta de Carretera (22km)

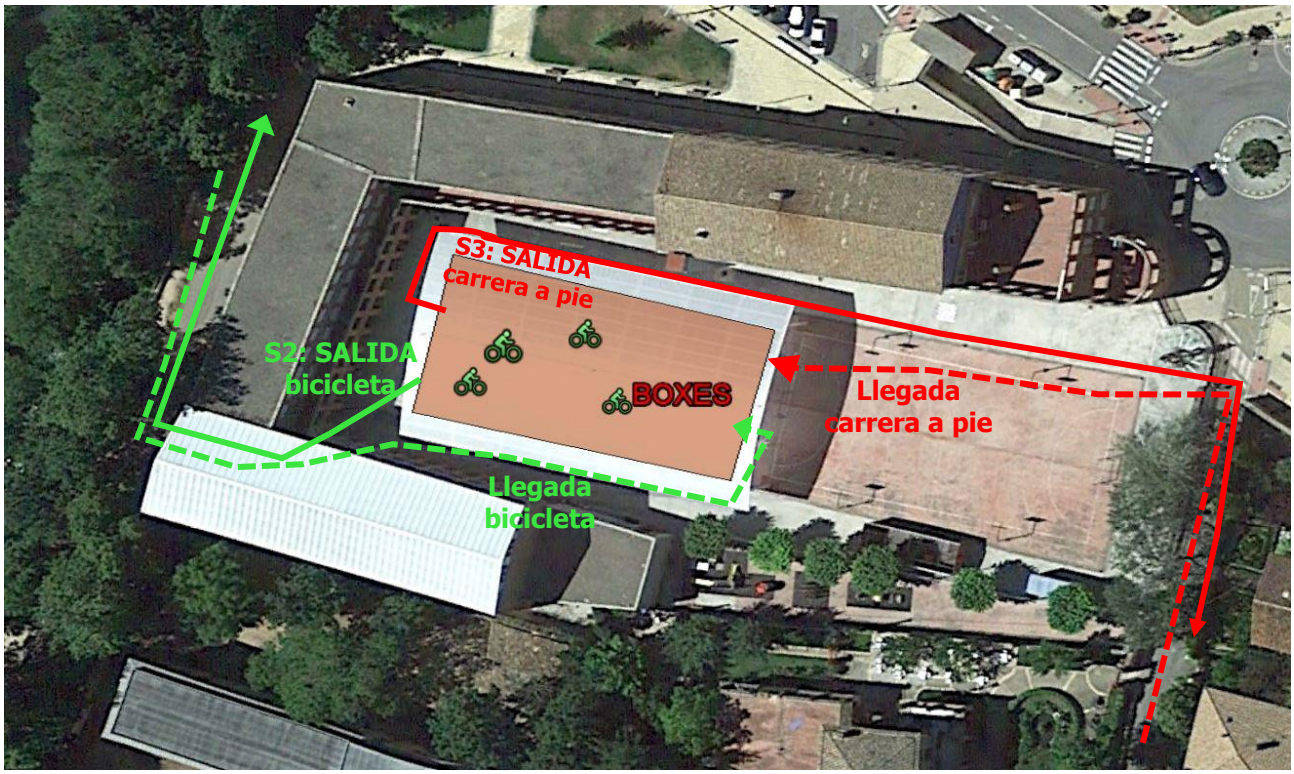
Salida de Lizarra Ikastola hacia el parque de los Llanos llegando a una rotonda y se tomará dirección a la calle Dr. Huarte San Juan (recto), seguidamente hacia la avenida Yerri y la salida de Estella en dirección a Vitoria (NA-132-A). Aproximadamente en el km 7,2 se girará en el cruce hacia el Igúzquiza (hacia NA-132-B) y 1km después se irá hacia el pueblo por la carretera NA-7453 (en el cruce a la derecha). Empieza una subida de unos 2.5km por dicha carretera con unos 150m de desnivel, cruzando Igúzquiza y acabando al tomar un cruce a la izquierda para incorporarse a la carretera NA-1110. 1km después, en la rotonda se girará a la izquierda (3ª salida) y se bajará por la NA-132-B), llegando al final de la bajada al cruce con la NA-132-A. Se volverá hacia Estella por la NA-132A. Vuelta por el mismo recorrido que a la ida. En total, 22km.





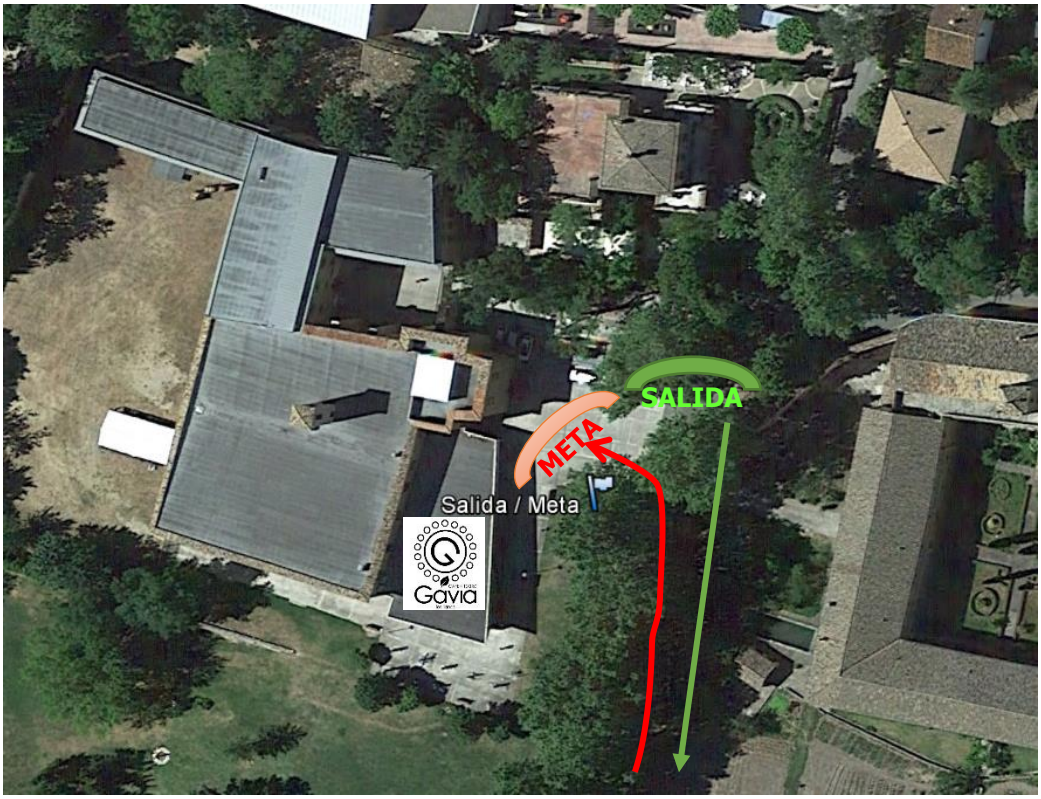
Artículo 7. BOXES / ÁREA DE TRANSICIONES

Llegada a boxes de los sectores de carrera y bicicleta:



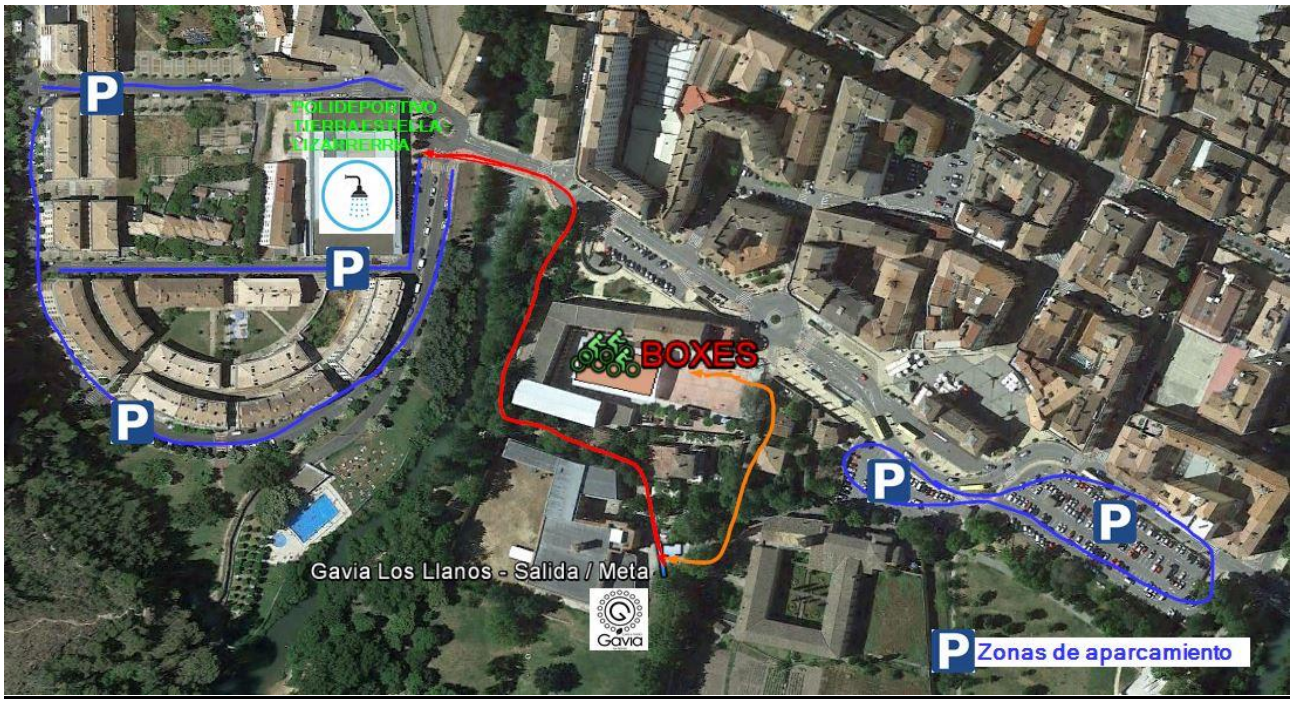
Artículo 8. ZONA DE SALIDA/META

Es la zona delante del Café-Teatro Gavia Los Llanos.



Artículo 9. Vestuarios/Duchas y Zonas de Aparcamiento

- **Vestuarios y duchas**: Polideportivo Tierra Estella – Lizarrerria (en rojo el camino para llegar desde la zona de salida/meta). En naranja cómo llegar de la salida/meta a boxes.
- **Zonas de aparcamiento**: marcadas en azul (sin zona azul)



Artículo 10. Varios

Entrega de Premios y Premios

La entrega de premios se realizará en el Café-Teatro Gavia Los Llanos a las 18.00h.

Los premios consisten en trofeos para los pódiums absolutos femenino y masculino, y un obsequio para el pódium de la categoría de relevos así como para la primera y el primer duatleta locales.

Categoría	1er puesto	2º puesto	3er puesto
Absoluta Femenina	Trofeo	Trofeo	Trofeo
Absoluta Masculina	Trofeo	Trofeo	Trofeo
Relevos	Obsequio	Obsequio	Obsequio
Local Femenina	Obsequio	-	-
Local Masculina	Obsequio	-	-

Dónde comer

Si venís a pasar el día y queréis comer en Estella-Lizarra, aquí os proponemos unos sitios a escasos metros de la salida y meta del Duatlón:

- Bar Restaurante Lizarreria, en el Polideportivo (948 55 33 02)
- Café-Teatro Gavia Los Llanos
- Restaurante Navarra (948 55 00 40)