XVIII TRIATLON DE ARITZALEKU
ARITZALEKUKO XVIII. TRIATLOI

CAMPEONATO NAVARRO DE TRIATLÓN OLIMPICO

PRUEBA NACIONAL DE TRIATLÓN

Distancias Olímpico, Sprint

Distancia SuperSprint: Triatlón de Menores Juegos Deportivos de Navarra (Cadete y Juvenil)

Camping Aritzaleku LERATE (NAVARRA)

Aritzaleku Kanpina LERATE (NAFARROA)

Sábado 22 de mayo de 2021

0.- Protocolo Covid 3
1.- Lugar 4
2.- Como llegar 4
3.- Fecha y Horarios 5
4.- Distancias 5
5.- Inscripciones 6
6.- Precios 6
7.- Programa 7
8.- Premios 8
9- Entrega de Dorsales 8
10- Servicio Mecánico de Bicicletas 8
11- Registro de Bicicletas (Área de Transición) 9
12- Estacionamiento de Vehículos 9
13- Seguridad y Normativa 9
14- Responsabilidad 9
15- Descripción de la Prueba: Distancias, Reglamentos y Recorridos 11
15.1 TRIATLÓN OLIMPICO 11
15.2 TRIATLÓN SPRINT 15
15.3.-TRIATLÓN SUPERSPRINT (JDN) 16
16- INFORMACIÓN DE INTERES 19
17- CONSULTAS Y DUDAS 19

0.- Protocolo Covid

A continuación indicamos una serie de medidas de obligado cumplimiento para tod@s l@s triatletas que participen en el Triatlón Aritzaleku. El incumplimiento de las mismas faculta a la organización y jueces a la expulsión de la carrera.

- El acceso a la carrera será única y exclusivamente para los deportistas participantes, no pudiendo acceder familiares, amigos… solamente las personas acreditadas.
- Las personas alojadas en el camping no podrán entrar a la zona de competición ni viceversa, solamente los triatletas que participen en el triatlón y estén alojados en el Camping Aritzaleku y durante el tiempo de su carrera, no en las otras carreras.
- La acreditación será mediante la pulsera que dará la organización en la recogida de inscripciones.
- Se permitirá el acceso de un técnic@ por club. La entrega de dicha acreditación corresponderá a los oficiales.
- El día de la carrera será **SEDE BLINDADA**, por lo que el acceso al área de transición, camping, pasillo de bajada a sector natación y embarcadero estará prohibido el acceso a todas las personas que no participen en el evento; estará toda la zona vallada.
- **Una vez dentro de la sede blindada, ya no se podrá salir de la misma.**
- Una vez finalizado cada uno de los tres Triatlones, los triatletas deberán recoger la bicicleta y la mochila de consigna y abandonar la sede con el objeto de poder dar acceso a los triatletas que participan en otras pruebas. Queda terminantemente prohibido quedarse en la zona de transición o del propio camping.
- Los avituallamientos en el sector de carrera a pie serán de autoservicio, los voluntarios no entregarán nada. Se ruega depositar todos los desperdicios en los contenedores
- Se debe mantener las medidas de distancia y seguridad de 1,5 metros.
- Respetar los flujos de circulación en los espacios deportivos a utilizar.
- Medidas de higiene, limpieza y desinfección exigidas por las autoridades sanitarias: utilización de mascarillas y geles.

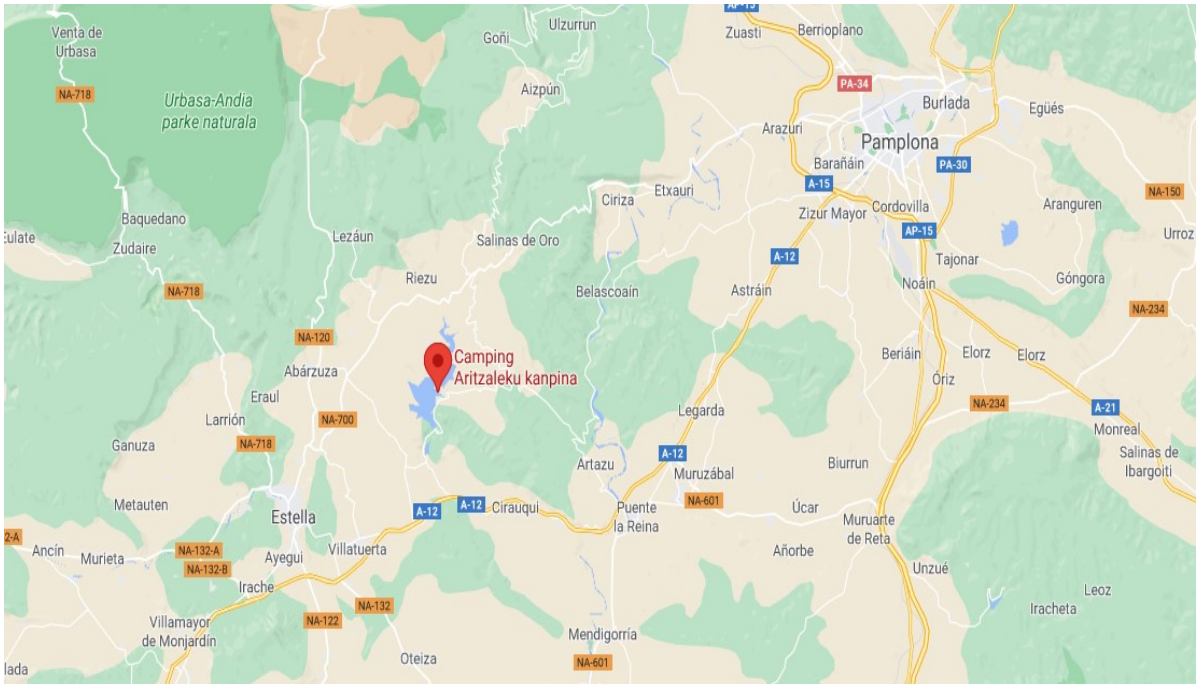
LOS TRIATLETAS QUE PARTICIPEN EN EL TRIATLÓN SPRINT NO PODRAN ACCEDER A LERATE HASTA PASADAS LAS 11:30 HORAS UNA VEZ ACABADO EL TRIATLÓN OLÍMPICO.

LA ENTREGA DE DORSALES SERÁ EL VIERNES O SINO EL MISMO SÁBADO PERO A PARTIR DE LAS 11:30 HORAS, ANTES NO SE DARÁN.

LOS TRIATLETAS UNA VEZ FINALIZADA LA PRUEBA DEBERÁN RECOGER LA BICICLETA Y SALIR DE LA SEDE BLINDADA PARA PODER DAR INICIO AL RESTO DE PRUEBAS

1.- Lugar

Camping Aritzaleku – Embalse de Alloz – Lerate Navarra



2.- Como llegar

Distancias en Km desde:

- Pamplona 42 km.
- Logroño 63 km.
- Vitoria 84 km.
- San Sebastián 125 km.
- Bilbao 165 km.
- Zaragoza 175 km.

Desde Pamplona coger Autovía A-12 Pamplona-Logroño
Tomar la salida nº 31 en dirección a Alloz hasta llegar a Lerate – Camping Aritzaleku.

Dirección en google (pincha aquí):
https://www.google.es/maps/place/Camping+Aritzaleku+kanpina/@42.6704173,-2.0200118,11z/data=!4m8!3m7!1s0xd5064e53c0ad1e9:0x4167d0eb732bcc86!5m2!4m1!1i2!8m2!3d42.719843!4d-1.9400927

3.- Fecha y Horarios

Sábado 22 de mayo de 2021

JDN: Triatlón SuperSprint (solamente Cadetes y Juveniles)	8:00 h
Triatlón Olímpico	8:30 h
Triatlón Sprint	13:00 h

4.- Distancias

SuperSprint	400 m + 12 km + 2,5 km
Olímpico	1,5 km + 41 km + 10 km
Sprint	750 m + 20,5 km + 5 km

5.- Inscripciones

- Triatlón **SuperSprint** JDN en https://www.navarratriatlon.com (solamente cadetes y juveniles).

- Triatlón **Olímpico** y **Sprint** en www.triatlonaritzaleku.com

	Federados	No Federados
Apertura Inscripciones	Lunes 3 Mayo 12:00 h	Lunes 10 Mayo 12:00 h
Cierre Inscripciones	Lunes 17 Mayo 23:59 h	

El número de inscripciones máximo para cada uno de los triatlones será de 200 plazas que se asignaran por riguroso orden de inscripción.

Una vez realizada la inscripción no se atenderán devoluciones. De no poder celebrarse la prueba por los motivos que fuere, obviamente se harán las pertinentes devoluciones.

6.- Precios

	Precios	
Distancia	**3-12 Mayo**	**13-17 Mayo**
OLIMPICO	50 €	55 €
Olímpico Relevos	65 €	80 €
SPRINT	45 €	50 €
Sprint Relevos	55 €	70 €

Los Triatletas No Federados se les cobrará un suplemento de + 10 € para cubrir los gastos del seguro.

El triatlón Supersprint para JDN es gratuito.

7.- Programa

Viernes 21 de Mayo

- **18:00 a 21:00 h** Recogida de dorsales SUPER SPRINT, OLIMPICO Y SPRINT (Camping Aritzaleku)

Sábado 22 de Mayo

- **7:00 a 12:30 h** Recogida de dorsales de SUPER SPRINT, OLIMPICO (Camping Aritzaleku).
- **11:30 a 12:30 h** Recogida de dorsales de SPRINT (Camping Aritzaleku).

Triatlon **SUPERSPRINT** con salida a las 8:00 horas:

- **7:00 h** Apertura de transición
- **7:45 h** Cámara de llamadas
- **8:00 h** Salida

Triatlón distancia **OLÍMPICO** con salida a las 8:30 horas.

- **7:00 h** Apertura de transición
- **8:10 h** Cierre de Transición
- **8:15 h** Cámara de llamadas
- **8:30h** Salida Triatlón de categoría masculina y cámara de llamadas de categoría femenina
- **8:35 h** Salida Triatlón categoría femenina
- **8:40 h** Salida de relevos

Triatlón **SPRINT** con salida a las 13:00 horas.

- **11:30 h** apertura de transición
- **12:40 h** cierre de transición
- **12:45 h** Cámara de llamadas categoría masculina
- **13:00h** Salida Triatlón de categoría masculina y cámara de llamada de categoría femenina
- **13:05 h** Salida Triatlón categoría femenina
- **13:10 h** Salida de relevos

8.- Premios

	PREMIOS - XVIII TRIATLÓN DE ARITZALEKU					
	Olímpico			Sprint		
	Mujeres	Hombres	Relevos	Mujeres	Hombres	Relevos
1º	250 € y Txapela		1 Jamón	150 € y Txapela		1 Jamón
2º	125 €		-	75 €		-
3º	60 €		-	40 €		-

9- Entrega de Dorsales

Es obligatorio presentar el DNI para recoger dorsal. Se podrá recoger el dorsal en nombre de otra persona presentando su DNI o una foto del mismo.

En el caso de relevos, el titular del equipo deberá ser el que recoja el dorsal. Presentará su DNI y copia de los compañeros.

A cada participante se le entregará un sobre con la siguiente documentación:

- 1 Dorsal de corredor: que deberá ponerse obligatoriamente en un porta dorsal que será propiedad de cada triatleta.
- 1 Dorsal pegatina para bicicleta: se situará en la tija de la bicicleta.
- 1 Dorsal pegatina casco: se fijará en la parte frontal del casco.
- 3 Imperdibles
- 1 Gorro de Natación
- 1 Pulsera de Acreditación

Si tienes algún problema o duda habrá una zona de INFORMACIÓN AL TRIATLETA en el local de recogida de dorsales.

Triatlón SuperSprint (Jdn) utilizarán el dorsal propio de cada un@, pero tendrán que recoger la pulsera de acreditación y el gorro.

10- Servicio Mecánico de Bicicletas

NO habrá servicio de mecánico de bicicletas.

11- Registro de Bicicletas (Área de Transición)

Estarán los oficiales de la Federación Navarra de Triatlón para comprobar los requisitos de la normativa de la FETRI.

La entrada a el área de transición obliga a que la bicicleta tenga ya colocado su dorsal de tija. Se entregará un chip a cada participante que deberá ser devuelto al cruzar la línea de meta.

12- Estacionamiento de Vehículos

Embalse de Alloz -Camping Aritzaleku-

El estacionamiento de vehículos será el parking municipal ubicado a pie de Embalse.
Está situado a escasos metros de la zona de boxes.

13- Seguridad y Normativa

La normativa a aplicar es la actual de la FETRI y su conocimiento es de obligado cumplimiento para poder participar.

https://triatlon.org/wp-content/uploads/2021/01/Competiciones.Reglamento-Competiciones-2021.pdf

La prueba se desarrolla a tráfico abierto y es responsabilidad del participante respetar el código de circulación.

Tendremos voluntarios y policía en los distintos cruces para facilitar el tránsito de los participantes en el circuito de ciclismo.

La organización cuenta con dos ambulancias, embarcaciones piragüas y un servicio médico que estarán presentes durante la celebración del triatlón para cuidar la salud de los participantes.

La prueba se desarrollará bajo el protocolo Covid de la FNT.

14- Responsabilidad

Los deportistas deberán:

- Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de deportistas.
- Conocer y respetar el reglamento de competiciones.
- Conocer y aceptar la normativa vigente de covid-19
- Conocer los recorridos.
- Obedecer las indicaciones de los oficiales.

- Cumplir con el Reglamento General de Circulación al tratarse de una prueba deportiva con tráfico abierto.
- Tratar al resto de deportistas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- Evitar el uso de lenguaje abusivo.
- Informar a un oficial si se retiran de la competición y entregarle su dorsal.
- Respetar el medioambiente de la zona en la que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva con el entorno.
- No tirar bidones, vasos, botella fuera de las zonas habilitadas para ello que serán 25 mts antes y después de los avituallamientos.

15- Descripción de la Prueba: Distancias, Reglamentos y Recorridos

15.1 TRIATLÓN OLIMPICO

Triatlón Olímpico con Drafting permitido
Se deberán recorrer 1500 m. de natación, 41 km. en bicicleta y 10 km. de carrera a pie.

Una vez finalizado el triatlón habrá que recoger la bicicleta y la mochila de consigna y abandonar la sede con el objeto de poder dar acceso a los triatletas que participan en el triatlón Sprint. Queda terminantemente prohibido quedarse dentro de la zona blindada o del propio camping (excepto los triatletas que estén alojados en el mismo).

NATACIÓN: 1500 M. (2 VUELTAS)

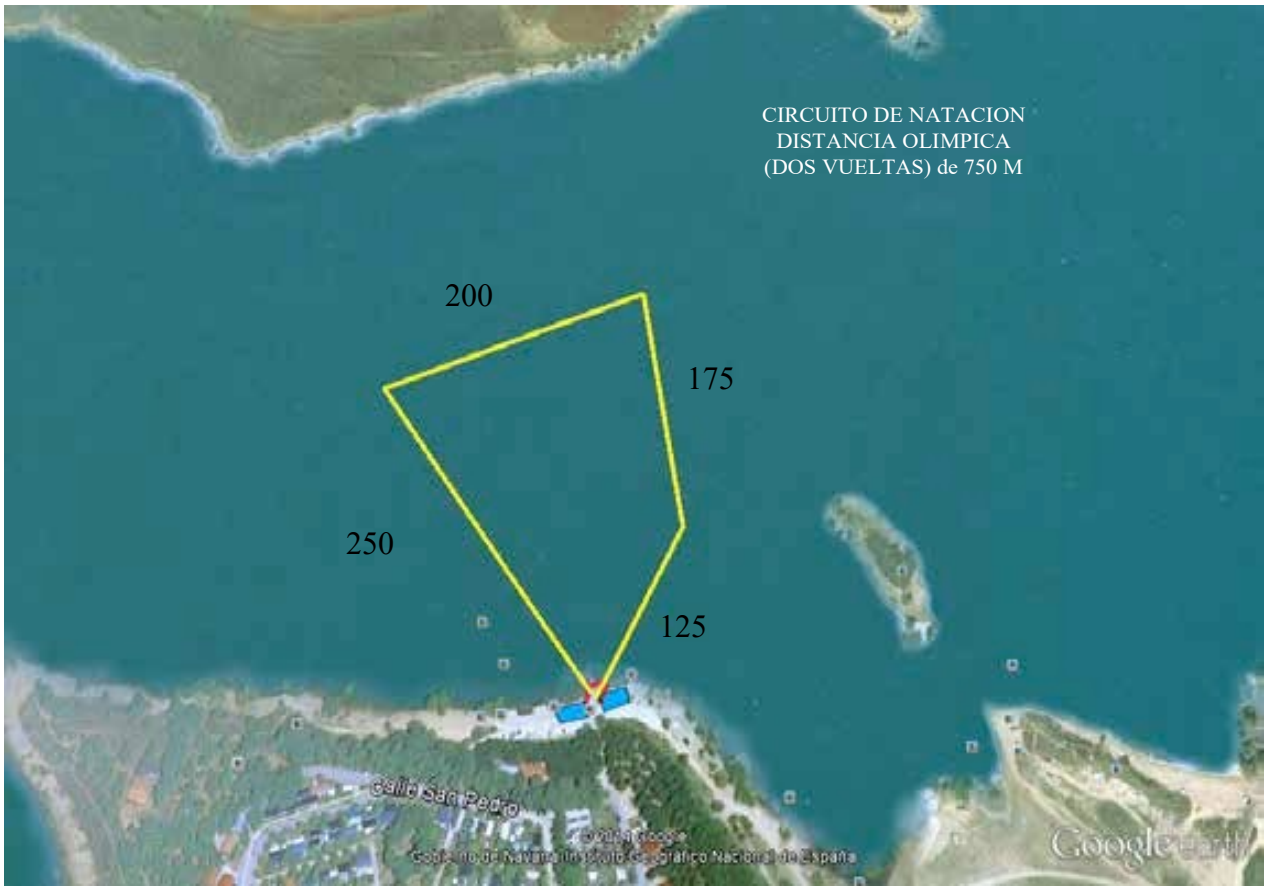
La salida de Natación se realizará saliendo desde el arco de natación.

Los participantes serán llamados 15 minutos antes del inicio de la prueba para entrar en el área de salida.

Se darán 2 vueltas a un circuito de 750 m señalizado con boyas que se dejarán siempre a la derecha teniendo que salir del agua después de cada vuelta.

ATENCIÓN al paso obligatorio por algunas boyas.

La temperatura del agua determinará si se puede usar el traje de neopreno.



CICLISMO: 41 KM. (2VUELTAS)

Triatlón Olímpico con Drafting permitido.
El circuito de bicicleta estará compuesto por dos vueltas a un circuito mixto de carretera.

Cada vuelta tendrá una distancia de 20,5km. Las dos vueltas trascurren por el mismo circuito. El tráfico estará abierto a la circulación solo en el sentido de la carrera. La bajada de Arradia estará cortada al tráfico. Los participantes deberán cumplir el código de la circulación, circulando siempre lo más próximo al margen derecho de la calzada y sin recortar en las curvas. Será obligatorio llevar el casco abrochado siempre que se esté en contacto con la bicicleta.

RECORRIDO: Desde la salida de boxes en el camping Aritzaleku cogemos la carretera NA 7120 en dirección a Garisoain. Nos encontramos con el cruce de la N 7123 que sube al alto de Arradia por la que circularemos hasta bajar la cuesta de Arradia encontrarnos con el cruce de la carretera N 7171 que lleva al pantano. Aquí cogeremos a la izquierda por la N 7171 hasta llegar al cruce de la N 1110 que cogeremos a la derecha en dirección a Estella pasando por Lorca.

Continuamos hasta encontrarnos con la rotonda del cruce a Lacar y Alloz y giraremos a la derecha por la N 7320 en dirección Alloz pasando por Lacar. Antes de

llegar a Alloz cogemos a la derecha por la N 7175 en dirección a la carretera del pantano. Nos encontramos con el cruce de la N 7171 donde giramos a la izquierda y encaramos la carretera que sube al pantano pasando por la presa hasta el cruce del camping Aritzaleku donde hemos salido.

El resto es repetir otra vez la vuelta hasta llegar a la transición de carrera a pie.

No habrá avituallamientos.

CARRERA A PIE: 10 KM. (4 VUELTAS)

La carrera a pie transcurre por los alrededores de Lerate en dirección a la presa del embalse de Alloz.

Habrá que dar cuatro vueltas al circuito de 2,5 km antes de llegar a meta.

Habrá dos puntos de avituallamiento de sólido y líquido en cada vuelta.

15.2 TRIATLÓN SPRINT

Se deberán recorrer 750 m de natación, 20,5 km en bicicleta y 5km de carrera a pie.

Una vez finalizado el triatlón habrá que recoger la bicicleta y la mochila de consigna y abandonar la sede. Queda terminantemente prohibido quedarse en la zona blindada o del propio camping (excepto los triatletas que estén alojados en el mismo).

NATACIÓN: 750 M. (1 VUELTA)
El recorrido del circuito de natación es el mismo que el del triatlón Olímpico, pero se dará una vuelta al mismo.

Una vuelta de 750m

CICLISMO: 20´5 KMS. (1VUELTA)

El circuito de bicicleta estará compuesto por una vuelta a un circuito de carretera que tendrá una distancia de 20,5km.

El circuito es el mismo que el del triatlón Olímpico per dando una sola vuelta.

Una vuelta de 20,5 km.

CARRERA A PIE: 5 KM. (2 VUELTAS)

La carrera a pie transcurre por los alrededores de Lerate en dirección a la presa del embalse de Alloz.

Habrá que dar dos vueltas al circuito de 2,5 km antes de llegar a meta.

Es el mismo circuito que en el Triatlón Olímpico, pero dando 2 vueltas

15.3.-TRIATLÓN SUPERSPRINT (JDN)

Esta prueba es solamente para Juegos Deportivos de Navarra en sus categorías Cadetes y Juveniles.

La distancia a recorrer en el triatlón SuperSprint será 400 m Natación + 12 km Bicicleta + 2,5 km Carrera.

Una vez finalizado el Triatlón Supersprint habrá que recoger la bicicleta y la mochila de consigna y abandonar la sede blindada con el objeto de poder dar acceso a los triatletas que participan en el triatlón Olímpico. Queda terminantemente prohibido quedarse en la zona de transición o del propio camping (excepto los triatletas alojados en el mismo).

NATACIÓN: 750 M. (1 VUELTA)
El recorrido del circuito de natación será similar al del Triatlón Sprint pero con una distancia de 400 metros. El punto de salida será el mimo que en el Triatlón Sprint.

Una vuelta de 400 m.

CICLISMO: 12 km. (1VUELTA)

El circuito de bicicleta estará compuesto por una vuelta a un circuito de carretera que tendrá una distancia de 12 km.

RECORRIDO: Desde la salida de boxes en el camping Aritzaleku cogemos la carretera NA 7120 en dirección a Garisoain. Nos encontramos con el cruce de la N 7123 que sube al alto de Arradia por la que circularemos hasta bajar la cuesta de Arradia encontrarnos con el cruce de la carretera N 7171 que lleva al pantano. Aquí cogeremos a la derecha por la N 7171 hasta subir al Camping Aritzaleku

CARRERA A PIE: 2,5 KM. (1 VUELTA)

La carrera a pie transcurre por los alrededores de Lerate en dirección a la presa del embalse de Alloz.

Habrá que dar una vuelta al circuito de 2,5 km antes de llegar a meta.

Es el mismo circuito que en el Triatlón Sprint y Olímpico, pero dando 1 vuelta.

16- INFORMACIÓN DE INTERES

Toda la información se encuentra ampliamente desarrollada en www.triatlonaritzaleku.com

- No se dispondrán las duchas, servicios y vestuarios del camping Aritzaleku al servicio de los participantes.
- Existe un servicio de consigna vigilada (horarios limitados) al lado del área de transición para uso de los participantes a partir de las 7.00 de la mañana del día 22 de MAYO
- El alojamiento en acampada en el camping Aritzaleku tendrá un descuento del 10% para participantes.
- No se ofrecerá una comida a los participantes por motivo de la pandemia.
- Si quieres participar de voluntari@ puedes inscribirte en la página web en la pestaña de voluntario. http://triatlonaritzaleku.com/voluntarios/
-

17- CONSULTAS Y DUDAS

Escribiendo a direccioncarrera@triatlonaritzaleku.com