CLUB TRIATLÓN ANTSOAIN
e-mail: triatlonantsoain@yahoo.es
Facebook: Club Triatlón Antsoain
Web: triatlonantsoain.blogspot.com

V TRIATLÓN ANTSOAIN

RECORRIDOS

Página

1. Categoría prebenjamín 1

2. Categoría benjamín 2

3. Categoría alevín 3

4. Categoría infantil 5

5. Categoría cadete y júnior 7

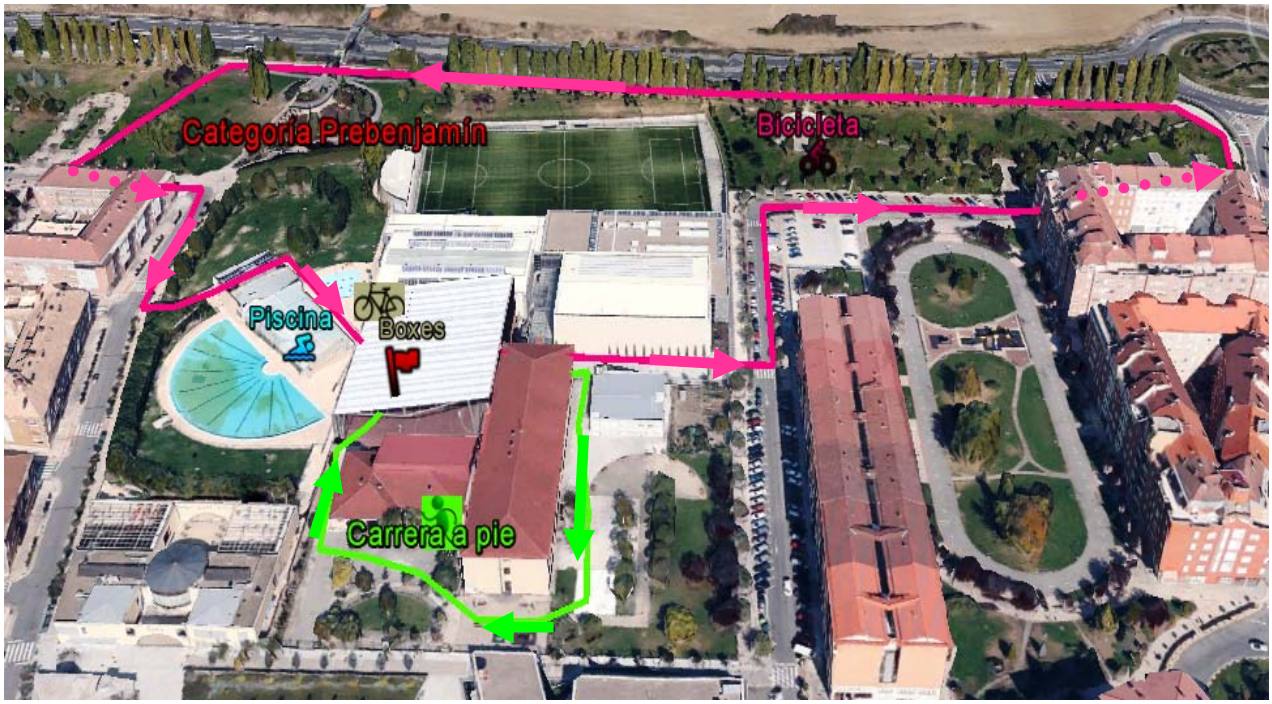
JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA
NAFARROAKO KIROL JOKUAK
Categorías prebenjamín, benjamín, alevín, infantil, cadete y júnior.
Prebenjamin, benjamin, alebin, infantil, kadete eta jubenil mailak.

Información/Argibideak:
triatlonantsoain@yahoo.es
triatlonantsoain.blogspot.com

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA
Inscripciones/Izena ematea:
www.navarratriatlon.com

1. RECORRIDO: categoría PREBENJAMÍN

HORA	AÑO de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
10:00 h	De 2007 a 2010	25 m (un largo)	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.

2. RECORRIDO: categoría BENJAMÍN

HORA	AÑO de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
10:15 h	2005 y 2006	50 m (dos 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 casi 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.

3. RECORRIDO: categoría ALEVÍN

HORA	AÑO de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
11:00 h	2003 y 2004	100 m (cuatro 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 acera de 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. Girando 90º a la izquierda irán avanzando por la acera hasta llegar a la calle Canteras. Aquí los triatletas cruzarán el paso de cebra e irán hacia su derecha por la acera de esta calle hasta llegar al Parque Zelaia y alcanzar 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 entrando al patio cubierto del colegio Ezkaba, donde estará el arco de meta, cerca de boxes.

4. RECORRIDO: Categoría INFANTIL

HORA	AÑO de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
11:30 h	2001 y 2002	200 m (ocho largos)	6.971 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.

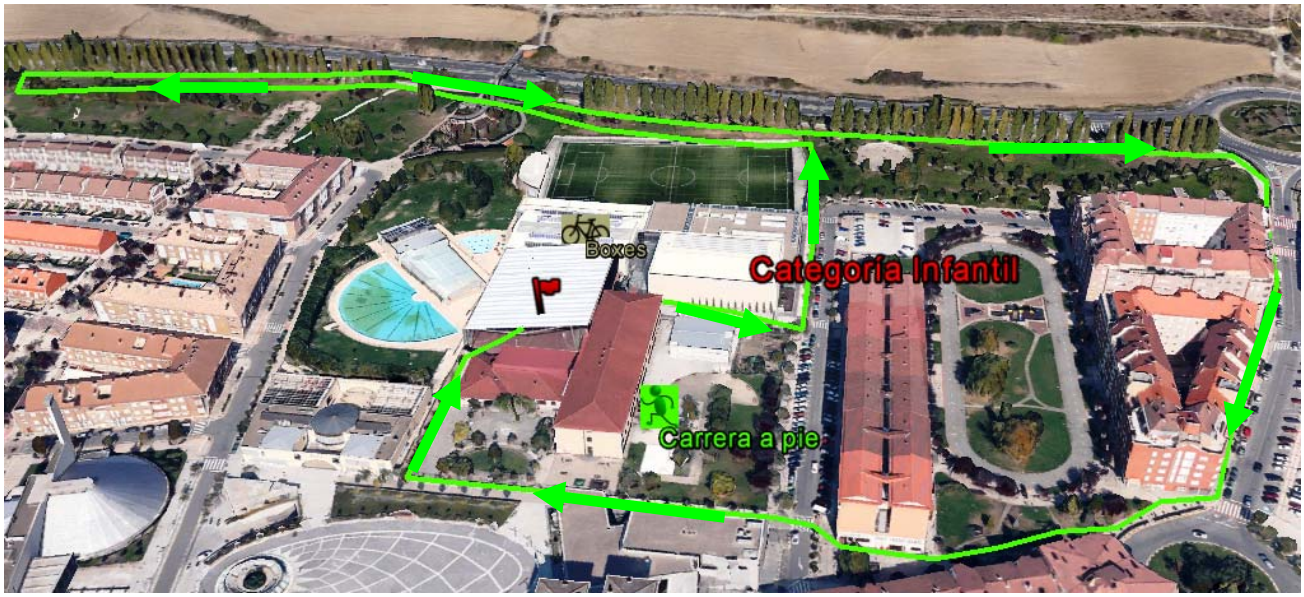
1ª vuelta: Tras cruzar el puente hacia el monte Ezkaba, los triatletas subirán por una pista de pendiente pronunciada pero de sólo 15 metros de longitud. Luego, tras un giro a la izquierda de 90º, continuarán por el paseo peatonal ancho del monte y tras más de medio kilómetro por esa pista llegarán al 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 acera de 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 a la derecha por el paseo peatonal y por una pista de hierba con un poco de grava (enlace naranja del mapa anterior) llegarán 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 6.971 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 al Parque Zelaia y alcanzar 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 entrando al patio cubierto del colegio Ezkaba donde estará el arco de meta cerca de boxes.

5. RECORRIDO: categoría CADETE y JÚNIOR

HORA	AÑO de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
12:30 h	Cadete: 1998, 1999 y 2000	400 m (16 largos)	10.031 m (tres vueltas)	3.000 m (dos vueltas)
	Júnior: 1996 y 1997			

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

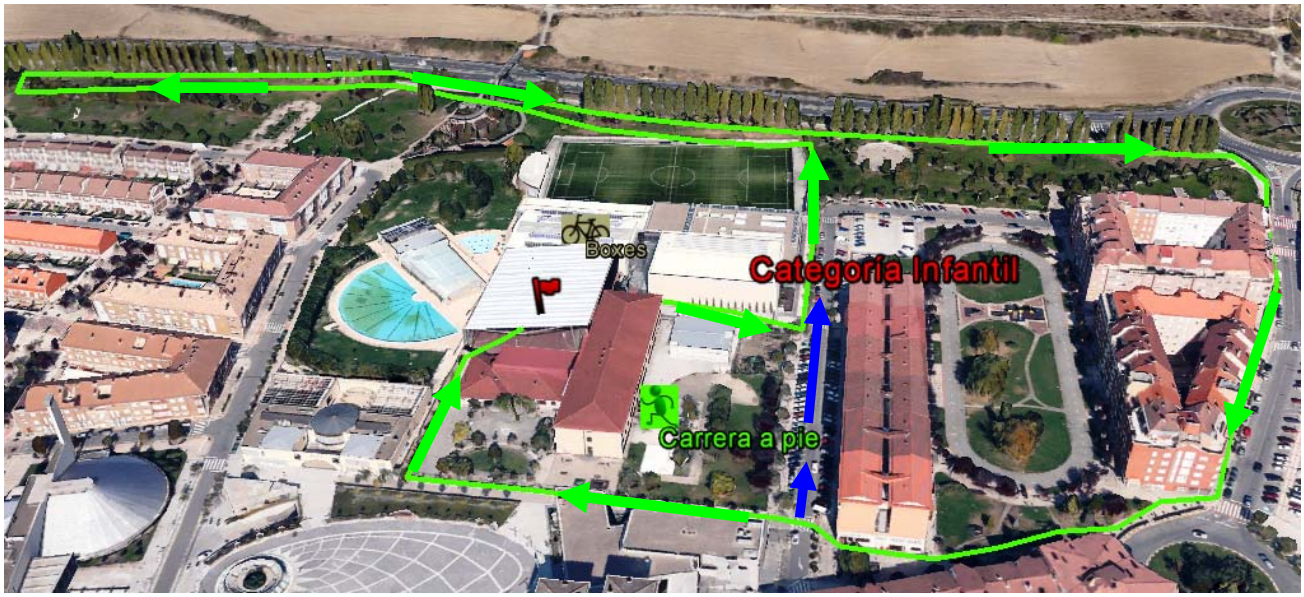
polígono industrial. Al llegar a la altura del cruce con la calle Ermitapea, los triatletas bajarán a la acera de la calle Larrazko hasta el cruce con la calle Carretera de Ansoáin. Desde aquí subirán por un paseo cementado hasta la parte sur del puente, desde donde anteriormente habían transitado por su parte norte. Desde este cruce y, cruzando otro puente, se dirigirán hacia la derecha por el paseo peatonal y por una pista de hierba con grava (enlace naranja del mapa anterior) y llegarán 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 10.031 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 júniors 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, descenderán hacia abajo del mapa por la acera de la calle Canteras hasta llegar al Parque Zelaia, posteriormente al Teatro de Ansoáin y cruzar 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 entrando al patio cubierto del colegio Ezkaba donde estará la meta cerca de boxes.