XXI TRIATLÓN OLÍMPICO
CLUB NATACIÓN PAMPLONA

CATEGORÍA RELEVOS

1500m/40k/10k

6 de agosto de 2017, a las 10:34h
Pamplona (Navarra)

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

CLUB NATACION PAMPLONA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

SALIDA

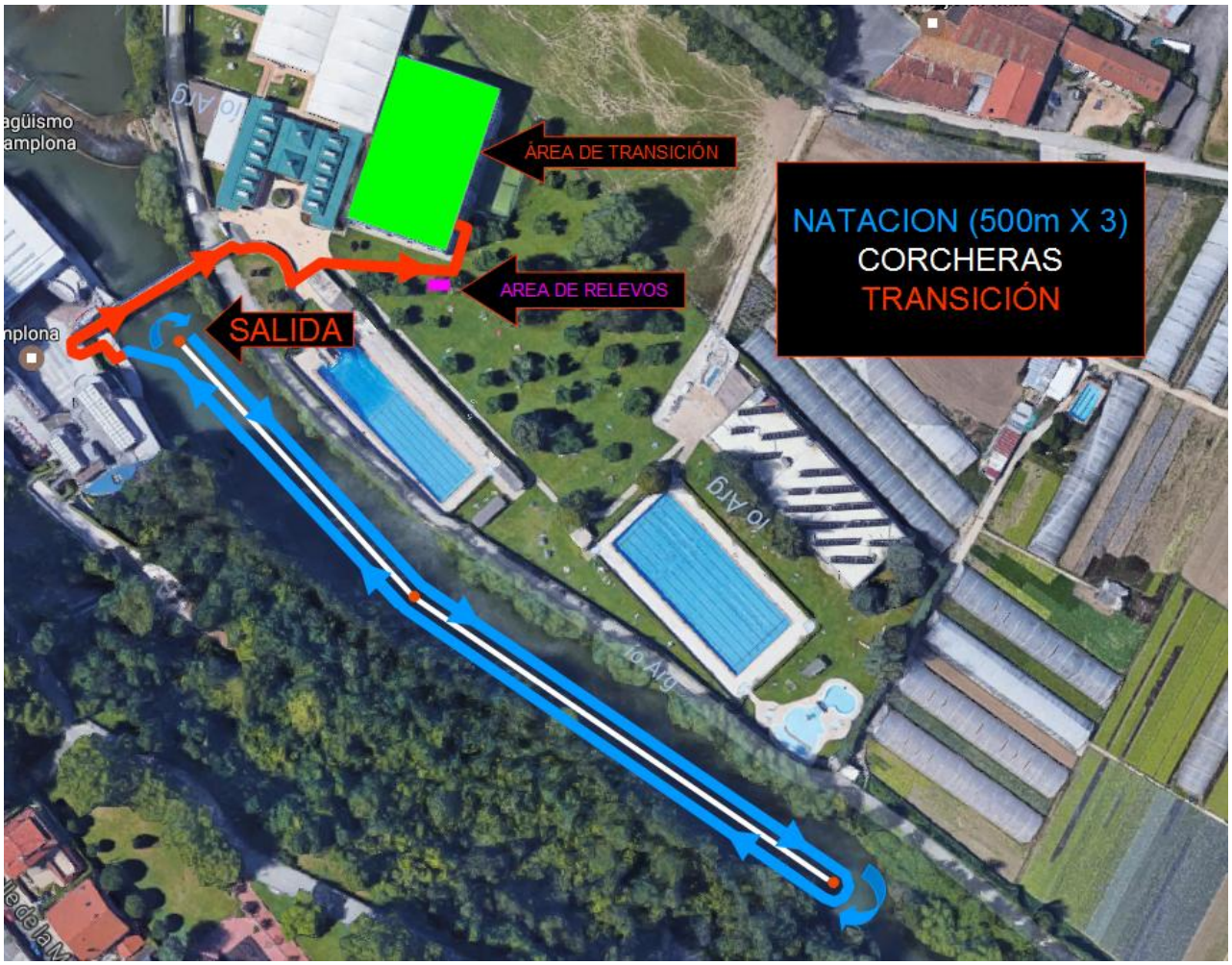
La salida se harán desde el agua a la altura del puente del Club Natación Pamplona (en lo sucesivo CNP) en este orden:

- A las **10:34** horas categoría relevos de distancia olímpica (1500m-40k-10k).

PRIMER SEGMENTO
NATACI ÓN (1500m)

Habrá un circuito señalizado mediante una corchera de 250m (500m ida y vuelta) al que se tendrán que dar tres vueltas completas. En cada uno de los extremos de la corchera habrá una gran boya donde se dará un giro de 180º dejando siempre la boya a la derecha. Una vez completada la distancia correspondiente se saldrá directamente por el embarcadero para, tras la correspondiente transición, iniciar el segundo segmento.

IMAGEN DEL CIRCUITO DE NATACIÓN.



Finalizado el recorrido se abandonará el río por el embarcadero del CNP, se cruzará el nuevo puente y, tras recorrer 1300metros aproximadamente, se llegará al área de relevos ubicada a 20m de la pista polideportiva cubierta donde están colocada el área de transición. Una vez el primer relevista hace entrega del chip al segundo relevista y tras comprobar que están en las mismas condiciones, este segundo relevista será el encargado de realizada la transición, tomará la bicicleta y, tras unos 60m de carrera a pie, llegará al paseo peatonal del río Arga donde estará colocada la alfombra a partir de la cual se iniciará el segundo segmento de la prueba, 40 kilómetros de ciclismo.

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

CLUB NATACION PAMPLONA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

DETALLE DE LA PRIMERA TRANSICIÓN.

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

CLUB NATACION PAMPLONA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

SEGUNDO SEGMENTO:
CICLISMO (40k.)
SIN DRAFTING

C.N.P. - N-121: saliendo de nuestras instalaciones**,** se tomará el **Camino de Caparroso, Camino de Burlada** para llegar a la **Calle Bizkarmendia (N-121)**. Una vez en ese punto habrá que hacer un giro de 90º a izquierda para, en contradirección, alcanzar la primera rotonda e incorporarnos al sentido natural de la marcha.

N-121 ….. NA-2517: una vez hemos alcanzado esa primera rotonda, tomaremos la segunda salida de las siguientes tres rotondas hasta llegar a la NA-2517

NA-2517….. PA-30: llegados a este punto tendremos que seguir por la NA-2517 tomando en las dos siguientes rotondas la segunda salida. Tras 700m alcanzaremos una curva a izquierda en ligera bajada de otros 800 tras la cual habrá una pequeña curva a derecha que nos dará acceso a la PA-30.

PA-30 …. N-135: en ese mismo punto es donde se inicia un pequeño repecho de 1.200m aproximadamente (Cuesta de Miravalles) con una pendiente media del 6% tras cuyo descenso llegaremos a la NA-135 que será la carretera que nos llevará a la localidad de Zubiri, lugar donde estará situado el punto de giro y el ecuador del segmento ciclista. Los pueblos que hay que cruzar durante el segmento ciclista son en este orden: Burlada, Villava, Arre, Olloki, Zabaldica, Zuriain, Larrasoaña, Urdaniz y Zubiri.

LA VUELTA: la vuelta será siguiendo el mismo recorrido que se hizo a la ida salvo en el Puente de la Magdalena, a escasos 500m del CNP.

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

CLUB NATACION PAMPLONA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

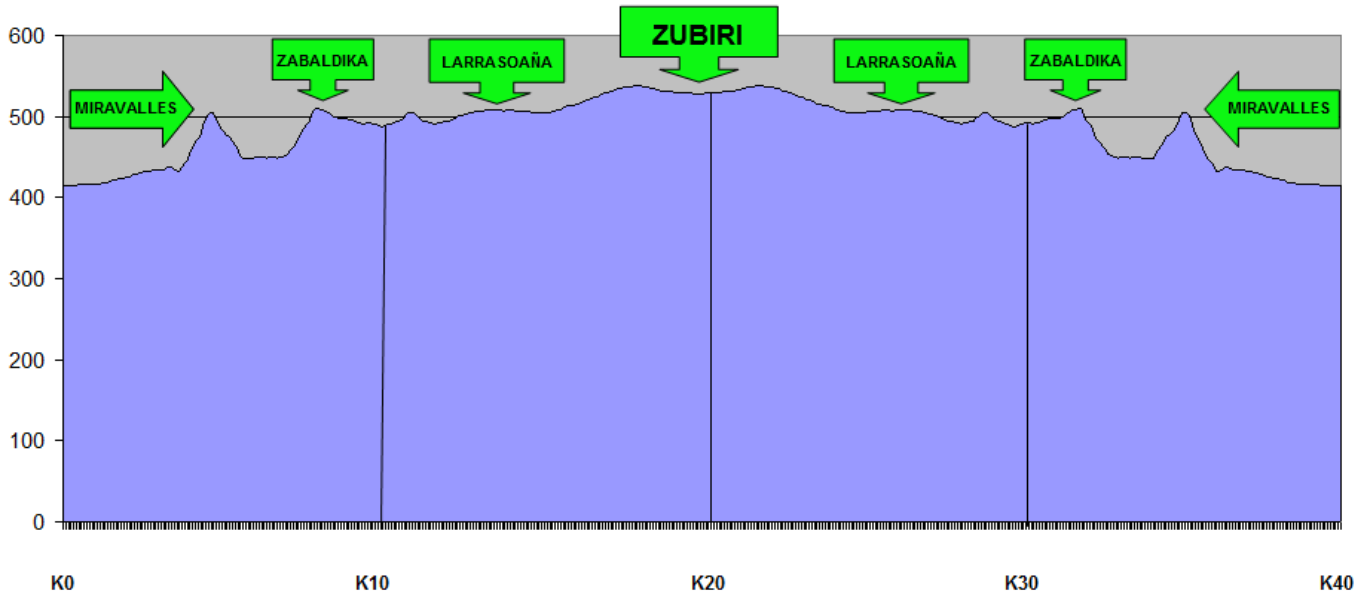
DETALLE Y RECORRIDO COMPLETO DEL CIRCUITO CICLISTA.

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

CLUB NATACION PAMPLONA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

PERFIL DEL SEGMENTO CICLISTA



DETALLE DE LA SEGUNDA TRANSICION

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

CLUB NATACION PAMPLONA

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

Finalizado el recorrido ciclista se bajarán de la bici antes de llegar a la alfombra correspondiente y con la bici en la mano se dirigirán, siguiendo el camino correspondiente, al área de transición para hacer la segunda transición. Una vez haya hecho la transición completa saldrá del área de transición a pie y entregará el chip al tercer relevista dentro del área de relevos situada a 20m de distancia. Será el tercer relevista quien, tras comprobar que se encuentra en las mismas condiciones que el anterior, inicie el tercer y último segmento de la carrera, 10 kilómetros de carrera a pie.

TERCER SEGMENTO
CARRERA A PIE (10.000m)

- C.N.P. – "Puente verde" (600m): una vez abandonadas las instalaciones del CNP se girará a la izquierda para iniciar el último segmento. Los primeros 600m son en ligero ascenso y transcurren entre las instalaciones del club y la margen derecha del río Arga hasta llegar al **"puente verde".** Este primer tramo es el que permite acceder al circuito, por lo que habrá que recorrerlo una sola vez.

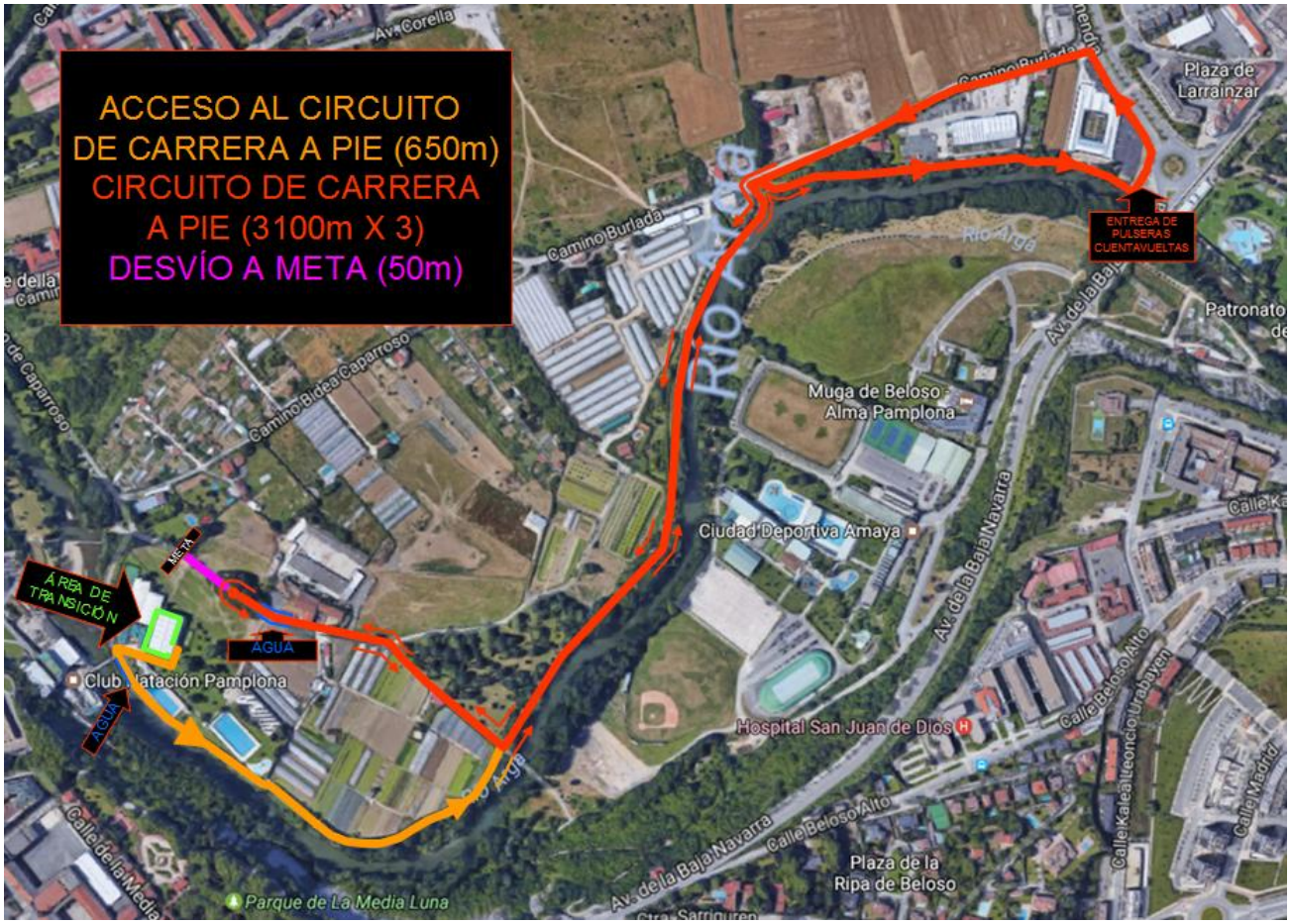
- "Puente verde" – Serrería (700m): Durante 700m más se seguirá este camino en ligeras subidas y bajadas antes de llegar a un pequeño badén de escasos 20m, pero de gran desnivel (punto conflictivo). Una vez superado el badén se hará un zig-zag a izquierda-derecha para alcanzar el **"bucle de la serrería".**

- Bucle de la serrería (1050m): Durante 400m se seguirá este camino antes de llegar a un giro de 120º a izquierda. Este giro está situado justo antes de una pequeña subida de unos 30m con bastante desnivel. En este pequeño tramo será donde estará situada la zona de entrega de pulseras. Habrá que coger tres, una por vuelta. Una vez cogida la correspondiente pulsera se rodeará

(sin salirse del camino peatonal) la empresa de jardinería ARVENA para poner rumbo a la **serrería.**

- Serrería – Casa de Goñi (1200m): Desde la serrería se seguirá el mismo trayecto que en la ida hasta llegar a la altura del **"puente verde".** Una vez allí, en vez de seguir recto como lo se hizo a la ida, se dará un giro de 90º a la derecha (en ligera bajada) para poner rumbo a la **Casa de Goñi.** En este punto, frente al aparcamiento, estará situado el avituallamiento. 50m más adelante estará situado el cambio de sentido (giro de 180º a izquierda) para iniciar la 2ª y 3ª vuelta. Cuando tod@s l@s participantes hayan cubierto las tres vueltas (lleven las tres pulseras) se les dejará continuar por la misma carretera para cruzar la línea de meta situada a escasos 50 metros.

IMAGEN DEL CIRCUITO DE LA CARRERA A PIE.



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

CLUB NATACIÓN PAMPLONA

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra