

**XIX TRIATLÓN OLÍMPICO
CLUB NATACIÓN PAMPLONA**

1500m/40k/10k

**Campeonato Navarro de Triatlón
2014**

**3 de agosto de 2014, a las 10:30h
Pamplona (Navarra)**

CATEGORÍAS:

- ÉLITE**
- OPEN**

RETIRADA DE DORSALES Y CONTROL DE MATERIAL

A partir de las ocho de la mañana y hasta las diez de la mañana se podrán retirar los dorsales en el escenario del Club Natación Pamplona (en lo sucesivo CNP).

Dentro de cada bolsa habrá: una pegatina con el numero del dorsal para colocar en el casco, otra pegatina más larga para colocar en la tija del sillín, un dorsal de papel más grande para identificar al triatleta en el segmento ciclista (colocado en la espalda) y en la carrera a pie (colocado en el pecho) y un gorro con el numero del dorsal marcado en lo laterales (para el segmento de natación).

Una vez colocados los dorsales en los lugares correspondientes, todos los participantes deberán pasar el control de material llevando consigo el **DNI O LICENCIA FEDERATIVA** para poder ser identificado en boxes.

El control de material estará abierto desde las **8:30 aproximadamente hasta las 10:15** en punto. Todos los triatletas que no hayan pasado el control de material a esa hora quedarán fuera de la misma y no podrán participar.

En este mismo lugar los triatletas que no tengan el chip podrán **ALQUILAR UNO PAGANDO 5 EUROS (QUE NO SERÁN DEVUELTOS) Y DEJANDO UNA FIANZA DE 20€ O EL DNI** o comprando uno.

Recordamos que l@s triatletas inscrit@s en élite no podrán participar con BTT.

SALIDAS

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

- A las **10:30 horas** comenzará la 19ª edición del triatlón del CNP y serán **todas las chicas de categoría élite**, las que empiecen a dar brazadas por las aguas del “Arga”. **Solo las triatletas inscritas en la categoría élite optarán al campeonato navarro y puntuarán para el circuito vasco-navarro de la especialidad.**

- A las **10:35 horas** será el turno de los **triatletas de distancia olímpica élite** que quieran disputar el campeonato navarro de triatlón sea cual sea su categoría (edad). **Solo los triatletas inscritos en la categoría élite optarán al campeonato navarro y puntuarán para el circuito vasco-navarro de la especialidad.**

- A las **11:00 horas** se dará la salida a **todos los triatletas de categoría open (chicos y chicas) y a todos lo que participen en la categoría de relevos.**

- A las **11:05 horas** se dará la salida a [tod@s](#) los participantes en la categoría popular (500m-40k-10k).

PRIMER SEGMENTO NATACIÓN (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, llegados a este punto, se dará un giro de 180  dejando siempre la boya a la derecha. Una vez completada la distancia correspondiente se saldr  directamente por el embarcadero para, tras la correspondiente transición, iniciar el segundo segmento.

***(ver en recorridos “1. IMAGEN DEL SEGMENTO DE NATACIÓN”).**

PRIMERA TRANSICIÓN

Una vez finalizado el primer segmento se abandonar  el río por el embarcadero del CNP, se cruzar  el nuevo puente y, tras recorrer 150m., se llegar  a los boxes ubicados en la pista polideportiva. Una vez realizada la transición tomarán las bicicletas **(NO est n permitidas las BTT en la categoría élite)** y tras 60m de carrera a pie con la bici se llegar  al paseo peatonal del río Arga donde estará colocada la alfombra para poder montarse en las bicicletas e iniciar el segundo segmento de la prueba,

***(ver en recorridos “2. IMAGEN DE LA 1  TRANSICIÓN”**

SEGUNDO SEGMENTO CICLISMO (40k.)

C.N.P. - N-121: saliendo de nuestras instalaciones, se tomará el **Camino de Caparroso, Camino de Burlada** para llegar a la **N-121**.

N-121 – Rotonda de Mendillorri: desde la variante **N-121** se subirá la **Cuesta de Beloso**. Tras algo más de un kilómetro de subida se llegará a la **Avenida Baja Navarra**. Desde allí se girará a la izquierda para alcanzar la **rotonda de Mendillorri N-135**.

N-135 – NA-231: se seguirá la carretera **NA-135** durante **2'5 kilómetros** hasta que, tras cruzar una gran rotonda, se coja la **NA-231** dirección **Sarriguren**.

***(ver en recorridos... “3. IMAGEN DE LA SALIDA-ENTRADA CICLISTA”)**

NA-231 – Zolina: una vez se haya tomado esta carretera no se abandonará hasta llegar a **Zolina**. Tras los primeros 2'5 kilómetros de ligero descenso, habrá que subir un fuerte repecho de dos kilómetros. A partir de ahí, se suceden continuas curvas, subidas y bajadas hasta llegar a Zolina. En el punto kilométrico 7 de la **NA-231** estará situado el cambio de sentido a la altura de **Zolina**. Los pueblos que hay que cruzar durante este tramo son en este orden: **Sarriguren, Ardanaz, Aranguren, Ilundain, Góngora, Labiano y Zolina**.

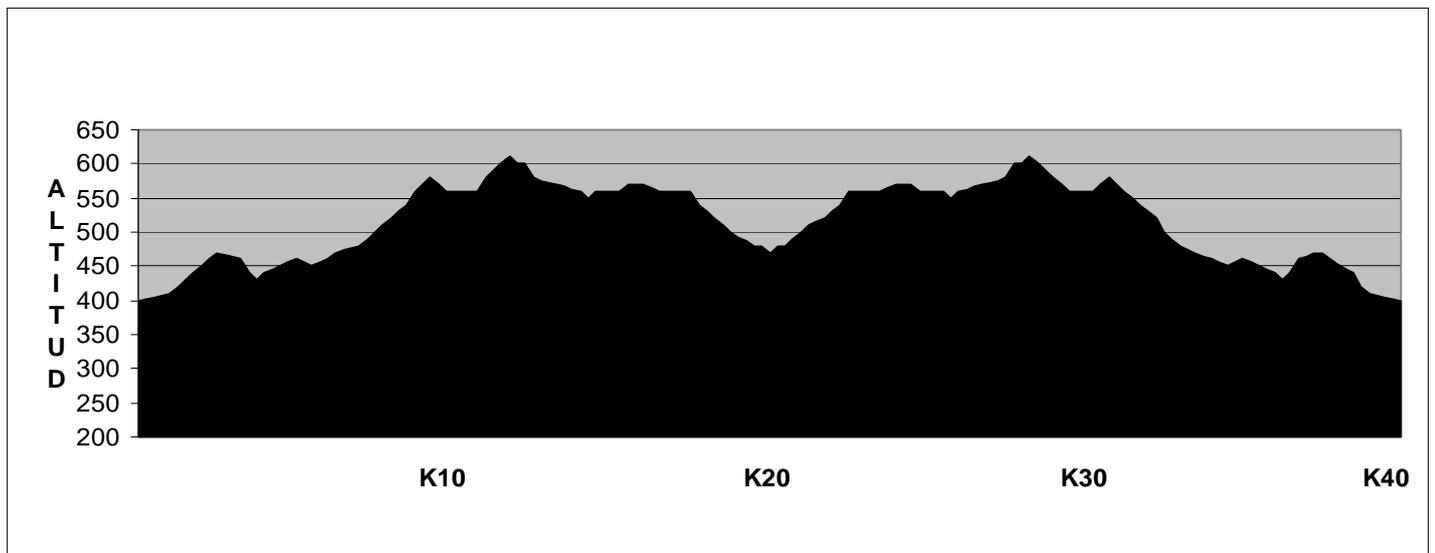
***(ver en recorridos... “4. IMAGEN DEL SEGMENTO CICLISTA”).**

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.

***Ningún triatleta tendrá permitido ir a rueda de otro del sexo contrario, pero sí podrá ir a rueda de un@ de su mismo sexo.**

***recordamos que durante el segmento ciclista estará el trafico abierto.**

PERFIL CILISTA



SEGUNDA TRANSICIÓN

Finalizado el recorrido ciclista se apearán de la bici antes de llegar a la alfombra correspondiente y con la bici en la mano se dirigirán, siguiendo el camino correspondiente, a la pista polideportiva donde harán la segunda y última transición antes de iniciar el tercer y último segmento, 10 kilómetros de carrera a pie.

(ver en recorridos... “5. IMAGEN DE LA SEGUNDA TRANSICIÓN”)

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 120° 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 90° 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 180° 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 desviará

para cruzar la línea de meta situada junto a la piscina cubierta del C.N.P. a escasos 100 metros.

***(ver en recorridos... “6. IMAGEN DEL SEGMENTO DE LA CARRERA A PIE”).**