ARBIZU

ARBIZUKO

XXII

DUATLOIA

ARBIZU

AURKIBIDEA

- ANTOLAKUNTZA
- PROGRAMA
- IBILBIDEEN AZALPENA

  OINEZKO LASTERKETA
  OINEZKO LASTERKETAREN PLANOA

  TXIRRINDUKO LASTERKETA
  ZIGOR EREMUA
  TXIRRINDUKO PROBAREN PLANOA

  OINEZKO LASTERKETA
- TRANTSIZIO GUNEA
- EDARI HORNIDURA
- MAILAK
- PARTEHARTZAILEAK
- IZEN-EMATEAK
- MATERIAL KONTROLA
- ARAUTEGIA
- DUTXAK
- MOTXILAK UZTEKO TOKIA
- SARIAK

XXII. DUATLOIA
A R B I Z U

2018ko martxoak 24, arratsaldeko 15:30etan
24 de marzo de 2018, a las 15:30 de la tarde
Arbizu (Nafarroa)

EZIN DA GURPILARI LOTUTA JOAN

NO DRAFTING

- **Lasterketako aukerak /** Opciones de competición**:**

Betiko ibilbidea/ Circuito clásico: Maila guztiak kadeteak ezik/ todas categorias excepto cadetes
8 km / 32 km / 4 km
Ibilbide herrikoia eta kadeteak/ Circuito popular y cadetes: Maila guztiak/ Todas categorias
4 km/ 16 km/ 2 km
Paratriatletak: 4 km / 16 km / 2 km
Erreleboak bikoteka/ Relevos por parejas: 8 km / 32 km / 4 km

- **PROGRAMA**

12:00-15:00 dortsalen banaketa/ reparto de dorsales
14:30-15:15 material kontrola trantsizio gunean/control de material en AT
15:20 trantsizio gunearen itxiera/ cierre AT
15:25 irteerarako deia/ camara llamadas
15:30 emakumezkoen proba hasiera/ inicio prueba femenina
15:35 gizonezkoen proba hasiera/ inicio prueba masculina
15:45 kadete, herrikoi eta paratriatleten proba hasiera/ inicio prueba cadetes, populares y paratriatletas
18:30 sari banaketa/ entrega premios

ARBIZU

- **IBILBIDEEN AZALPENA – DESCRIPCION DE LA PRUEBA**

***Oinezko lasterketa*: Herriko enparantzaren alboan dago irteera, udaletxearen aurrean, Kale Nagusian. Kale Nagusia jarraitu Lizarraranzko bidean, autobidea azpitik gurutzatu eta errepidetik jarraitu. Hemen, 180 graduko buelta eman eta herrirantz itzuli. Kale Nagusian sartu, enparantzara iritsi aurretik eskuinera joan Uhalde kalean sartzeko, zubia gurutzatu eta Akerruntza kalean sartu. Ezkerrera bira eginez Iruñako Etorbidean aurkituko gara, berriz ezkerrera eta Fernando Urkia kalea zehar Kale Nagusira iristen da, berriz udaletxera.**

Honela lehenengo itzulia eta 4 km betetzen dira. Berriz itzuli bera egin behar da 8km egiteko.

DENBORA MUGA:

2 itzuliak bukatzeko gehienez 40 minutu izango dira.

Oharra: Kadeteek, paratriatletek eta herrikoiek buelta bakarra egingo dute.

Carrera a pie: La salida se encuentra en los alrededores de la plaza del pueblo en Kale Nagusia, junto al Ayuntamiento. El recorrido se hará siguiendo la Kale Nagusia hacia Lizarraga, pasando por debajo del puente de la autovía y siguiendo la carretera, lugar donde se hará un giro de 180ºC, para volver hacia la plaza, debiendo girar a la derecha antes de llegar a dicha plaza para entrar en la calle Uhalde, cruzar el puente y atravesar la calle Akerruntza en cuyo final giraremos a la izquierda para salir a la avenida Iruñeko Etorbidea, desde donde entraremos en la calle Fernando Urkia para atravesarla volviendo al punto de partida, es decir la calle Kale Nagusia, junto al Ayuntamiento.

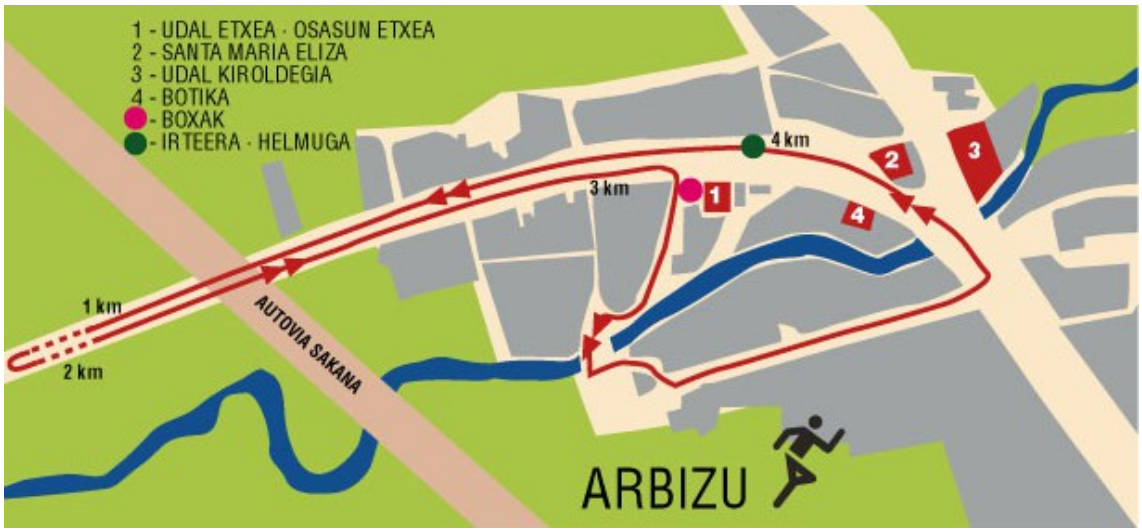
Este recorrido se hará dos veces hasta completar la distancia de 8 kms., obteniéndose así el primer parcial.

TIEMPO LIMITE:
40 minutos máximo para acabar las dos vueltas

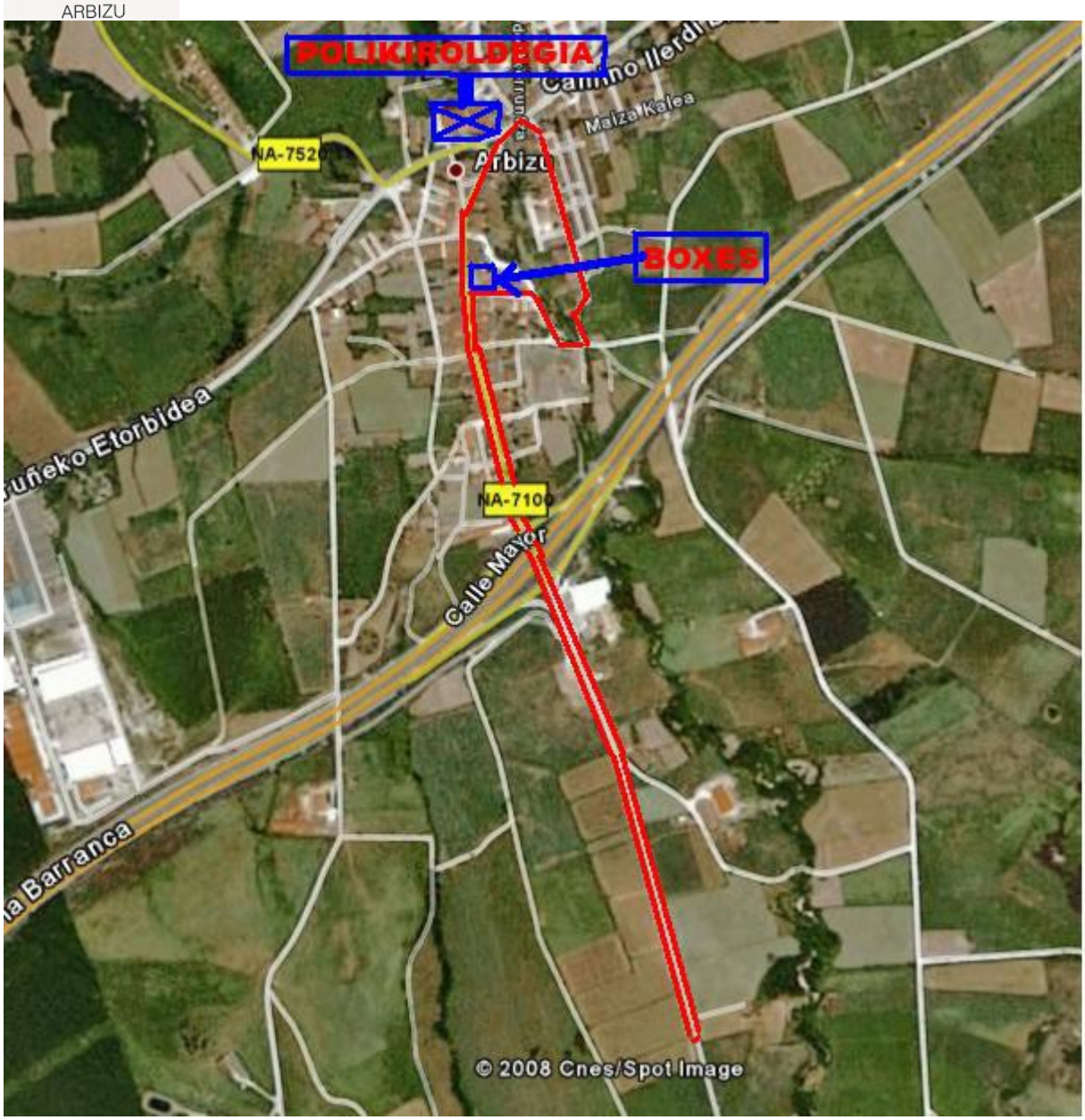
Nota: Los cadetes, paratriatletas y populares realizarán una sola vuelta.

ARBIZU

OINEZKO LASTERKETAREN PLANOA – CROQUIS DE RECORRIDO A PIE



ARBIZU



Txirrinduzko lasterketa: **Oinezko lasterketaren lehengo partziala bukatu ondoren, txirrinduak hartuko dira, Kale Nagusitik Lizarraranzko bidea hartuz. Katera iritsi (lasterketako punturik altuena, 750m.) eta eskuinera joan NA-120 Lizarraga eta Etxarrirantz. Etxarri Aranazko sarrera eskuinera hartuko dugu NA-2410 bidea Arbizura iristeko. Arbizuko Fernando Urkia kalea hartu eta eskuinetik Baxerri Taberna gora hartuz San Juan Ermita pasako dugu eta AUTOBIA ZUBIA Gainetik ezkerretara berriro hartuko dugu katera doan bidea, honekin txirrinduzko lehenengo itzulia egina egongo da. Beste itzuli bat egin behar da eta honekin bigarren partziala bukatuko da.**

Arbizu herritik kanpoko bideak Foruzaingoaren zaintzapean egonen dira baina trafikoari irekita.

ARBIZU

Bizikleta hartzerakoan kontutan eduki behar da ibilbidearen zati bat lehen partzialaren bera dela, beraz oraindik bukatu ez duen batenbat egon daiteke

ADI!!!!

DENBORA MUGA BIZIKLETAKO LASTERKETA:

16,45tan lasterka eta bizikletako lehen itzulia.
17,25tan lasterka eta bizikleta bi itzuliak.
Edozein kasutan, lasterketa buruak atzetik harrapatzen duen edonor lasterketatik kanpo geratuko da.
Oharra: Kadeteek, paratriatletek eta herrikoiek buelta bakarra emango dute.

Prueba Ciclista: Una vez completado el primer parcial de la carrera a pie, se continuará con el segmento ciclista, desde la calle Nagusia, junto al Ayuntamiento, para dirigirse hacia el puerto de Lizarraga y llegar hasta la cadena (el punto más alto de la prueba, 750 metros). Después giraremos hacia la derecha, tomando la NA-120 hacia Lizarraga y Etxarri Aranatz. En el cruce de Etxarri-Aranatz giraremos hacia la derecha tomando la NA-2410 para llegar al punto de partida, donde tomaremos la calle Fernando Urkia por la derecha y subiremos un repecho junto al bar Baxerri siguiendo camino de la ermita San Juan, pasamos el puente de la autovía y tomamos a la derecha para coger el camino a la Cadena de Lizarraga. Con esto se habrá cubierto la primera vuelta. Para completar el recorrido en bicicleta se deberá dar otra vuelta.
Las carreteras fuera del pueblo de Arbizu estarán bajo el control del la Policia Foral, pero **abiertas al trafico**.
A la hora de coger la bici hay que tener en cuenta que parte del recorrido coincide con el segmento de correr, por lo que puede haber alguien que no haya terminado, **ATENCION!!!**

TIEMPO LIMITE PARA EL SEGMENTO DE BICICLETA:
16,45 primer segmento y primera vuelta de bicicleta
17,25 primer segmento y las dos vueltas de bicicleta.
En todo caso, todo corredor doblado (alcanzado por detrás por cabeza de carrera) quedara fuera de carrera.

Nota: Los cadetes, paratriatletas y populares realizarán solo una vuelta.

- **ZIGOR EREMUA**

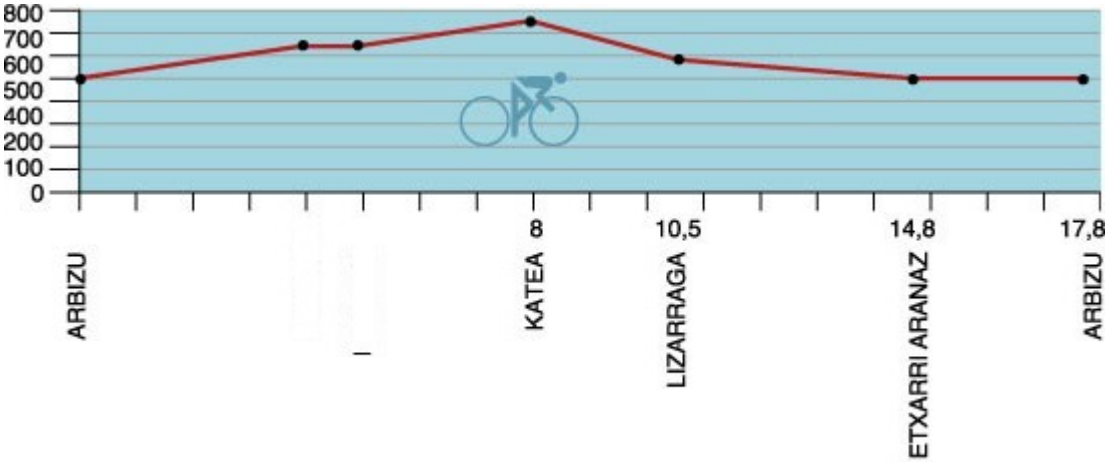
ZONA DE PENALIZACION
Bi minutu gelditu beharra dago gurpilean joateagatik.

ARBIZU

Lehenengoa: San Juan ermita pasatu eta Autobideko zubia pasa ondoren.
Bigarrena: Etxarriko autobia zubi gainean.

Hay que parar dos minutos por ir a rueda.
Primera: Pasada la ermita de san Juan, después del puente de la autovía.
Segunda: En el puente de la autovía de Etxarri Aranatz.

TXIRRINDUZKO PROBAREN PROFILA- PERFIL PRUEBA CICLISTA



ARBIZU

Oinezko lasterketa: **Txirrinduak utzi ondoren, hasierako oinezko zirkuitoari itzuli bat eman behar zaio, 4 km egiteko. Honekin ARBIZUKO DUATLOIA bukatzen da.**

DENBORA MUGA:
Lasterketa hasieratik gehienez 2 ordu eta 20 minutu izango da azken partziala bukatzeko.
Oharra: Bigarren oinezko lasterketa honetan Kadeteek, paratriatletek eta herrikoiak 180ºbuelta emango dute pibotean autobidetik gertu dagoen

ARBIZU

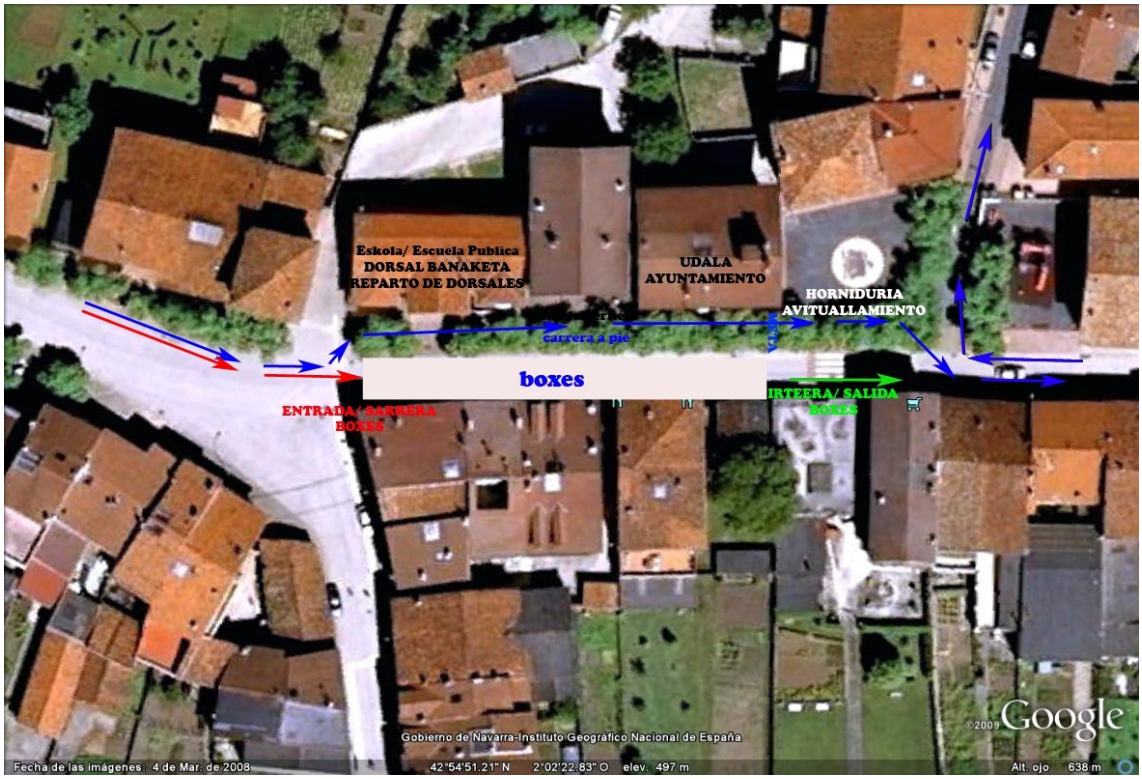
rotonda baino lehen, gainontzeko ibilbidea berdina da, 2 km eginez guztira.

Carrera a pie: Una vez terminada la prueba ciclista se deberá completar corriendo el circuito inicial hasta cubrir una distancia de 4 kms. Concluyendo con esto el DUATLON DE ARBIZU.

TIEMPO LIMITE:
2 horas y 20 minutos como máximo desde el comienzo de la carrera para acabar el último parcial.

Nota: En esta segunda carrera a pie los cadetes, paratriatletas y populares darán el giro de 180º en el pibote antes de la rotonda que está cerca de la autovía, el resto del recorrido será igual, con una distancia de 2 km.

- **TRANTSIZIO GUNEA**
  ZONA DE TRANSICION



- **EDARI HORNIDURA –** AVITUALLAMIENTO DE BEBIDAS

ARBIZU

Helmuga ondoan eta katean ura eskeiniko da. Lasterketa bukatu ondoren plazan edo Aldabide Elkartean.
Junto a la meta y en la Cadena se ofrecerá agua a los participantes. Y una vez finalizada la prueba se ofrecerá un refrigerio en la plaza o en la sociedad Aldabide.

- **MAILAK** - CATEGORIAS

Federazioak agintzen duen erara.

Las establecidas por la Federación.

- **PARTE-HARTZAILEAK**
  PARTICIPANTES

Gehienez ere 150 partaide onartuko dira, kadete eta juniorrak kontuan hartu gabe. Hauetatik gehienez 60 izango dira distantzia herrikoiean.

Se admitirán como máximo 150 participantes, sin contar junior y cadetes. Como máximo 60 serán de distancia popular.

INFORMAZIO OROKORRA/información general: **www.sakana-mank.eus**
www.navarratriatlon.com

- **IZEN-EMATEAK**

http://www.rockthesport.com/

Otsailaren 10tik Martxoaren 19ra

Aukerak:

Betiko ibilbidea: **Distanziak**: 8 km / 32 km / 4 km

Ibilbide herrikoia eta kadeteak: **Distanziak**: 4 km / 16 km / 2 km

Paratriatletak: **Distanziak**: 4 km / 16 km / 2 km

ARBIZU

Erreleboak: **Distanziak**: 8 km / 32 km / 4 km

FEDERATUAK: 15 € martxoaren 1 arte, 20 € ondoren.
FEDERATUAK GABEAK: 20 € martxoaren 1arte, 25 € ondoren
Erreleboak (bikoteak): 30 **€** martxoaren 1 arte, 40 € ondoren, eta 5 € gehiago ez federatu bakoitzak

Oharra: baja hartzekotan ez da izen-ematea egitean ordaindutako dirua bueltatuko.

Paratriatletak: Arbizuko XXII. Duatloiaren antolatzaileak paratriatleten partaidetza errazteko konpromezua hartzen du, beti ere beraien beharrak betetzeko baliabideak dituen bitartean. Hau dela eta partaideei eskatzen zaie Nafarroako triatloi federazioarekin harremanetan jartzeko mzubill@hotmail.com helbidean, partaidearen beharrak jasotzeko eta dagokion neurriak hartzeko. Paratriatletak 2018eko martxoaren 16an izango dute izena emateko azken eguna.

Dortsalen banaketa: **LARUNBATA**: Martxoaren 24ean 12:00tatik 15:00ra, **UDALETXEAN.**

Dortsal bakarra emango da 4 kateorratzekin. PARTEHARTZAILEAK EUREN GOMAZKO ZINTA EKARRI BEHARKO DUTE DORTSALA JARTZEKO. Dortsala zintan erantsirik jarri beharko dute eta leku ikuskorrean eraman beharko dute bularraldean oinezko lasterketa sektorean. Horrez gain bizikletarako dortsala, bizikletaren tijan eraman beharko dute.

INSCRIPCIONES

http://www.rockthesport.com/
Del 10 de febrero al 19 de marzo

OPCIONES
Circuito clásico: 8 km / 32 km / 4 km
Circuito popular y cadetes: 4 km/ 16 km/ 2 km
Paratriatletas: 8 km / 32 km / 4 km
Relevos por parejas: 8 km / 32 km / 4 km

FEDERADOS/AS: 15 € hasta el 1 de marzo, 20 € después.
NO FEDERADOS/AS: 20€ hasta el 1 de marzo, 25 € después.
Relevos: 30 € hasta el 1 de marzo, 40 € después, y 5 € más por cada no federado.

ARBIZU

Nota: En caso de baja no se devolverá el dinero de la inscripción.

Paratriatletas: La organización del XXI. Duatlón de Arbizu se compromete a facilitar la participación de paratriatletas, siempre que sus necesidades específicas puedan ser cubiertas por los recursos disponibles por el ayuntamiento. Para ello se solicita a los participantes que se pongan en contacto con la Federación Navarra de Triatlón en el correo mzubill@hotmail.com con el fin de recoger los requisitos propios de cada paratriatleta y de realizar las gestiones pertinentes.

Reparto de Dorsales: **SÁBADO**: 24 de marzo de 12:00 a 15:00.
EN EL AYUNTAMIENTO

Se facilitará un único dorsal con cuatro imperdibles y un dorsal de bici. LOS DUATLETAS DEBERAN DISPONER DE UNA CINTA DE GOMA PROPIA DONDE COLOCAR EL DORSAL. En conformidad con el reglamento, deberán portar el dorsal en abdomen-pecho durante el transcurso de los dos sectores de carrera a pié. Además deberán portar el dorsal de la bicicleta en la tija de la bicicleta.

➢ MATERIAL KONTROLA- CONTROL MATERIAL

Probaren kronometrajea *championchip* txip horiaren bidez egingo da. Honen jabe ez diren partehartzaileek 5 €-ko prezioan alokatu beharko dute DERRIGORREZ txipa izena ematean. Horrez gain 20 €-ko fidantza edo NANa edo federatu lizentzia utzi beharko dute proba egunean. Fidantza edo nortasun agiria proba ostean berriz bueltatuko zaie txiparen truke.
ADI!!!! Egunean bertan alokatzeko aukerarik ez dago.

Partaide guztiak pasatu behar dute material kontrola txapelketa aurretik. Kontrola epaileek egingo dute trantsizio leku sarreran. Kontrola proba baino ordubete lehenago hasiko da eta 15´ lehenago bukatu.
Bikoteka parte hartuko dutenak biek batera pasako beharko dute kontrola.
Trantsizio gunean sartzeko derrigorrezkoa da nortasun agiria edo federazioko lizentzia argazkiarekin aurkeztea. Bakarrik delegatu teknikoak, arbitro epileak eta trantzizio guneko arduradun ofizialek utziko dute bertara sartzea.
Trantsizio gunetik materiala ateratzeko, azken dualetak helmuga pasa ondoren, derrigorrezkoa da nortasun agiria edo federazioko lizentzia argazkiarekin aurkeztea antolakuntzako arduradunari.

ARBIZU

Trantsizio gunea 18:15etan itxiko da, ordu honetatik aurrera antolakuntza ez da arduratuko bertan gelditzen den materialaz.

Duatletaren gauzak bizikletaren eskubiko aldean jarriko dira (aurretik begiratuta), boxeetan dauden denbora guztian. Trantzizio gunean lasterketarako behar diren gauzak bakarrik utziko dira, besteak aldagelan.

El cronometraje se hace mediante el chip amarillo de championchip. En caso de no disponer del mismo se deberá alquilar OBLIGATORIAMENTE al realizar la inscripcion por 5 €. Además habrá que dejar una fianza (20 € o carné de federado o dni) el dia de la prueba que se devolverá al finalizar la prueba a cambio del chip.
ATENCION!!! No hay opcion a alquilar el dia de la prueba.

Están obligados a pasar este control todos los participantes de la prueba. Dicho control será realizado por los jueces en el lugar establecido, comenzando una hora antes de la prueba y finalizando 15 minutos antes del comienzo de la misma.
Los participantes de relevos tendrán que pasar juntos el control.
Para acceder a la zona de transición será obligatorio presentar el carnet de identidad o licencia federativa con foto. Sólo el delegado técnico, el juez árbitro, y los oficiales responsables del área de transición autorizarán la entrada a estas. El área de transición se cerrará a las 18:15 de la tarde, A partir de esta hora la organización no se hace responsable del material que pueda quedar en el área de transición.
Desde el momento que el área de transición se abra y hasta su cierre, se permitira la entrada únicamente; a los duatletas que presenten el DNI, a los jueces y árbitros de las Federación Navarra de Triatlón, al personal de organización y a los servicios sanitarios si fuera necesario.
Para la retirada del material que cada duatleta tenga en el área de transición será obligatoria la presentación del DNI o Licencia federativa.
Además el dorsal de la bici no se podrá quitar de la bici hasta que esta salga de boxes.
Las pertenencias de cada duatleta se situarán en la parte derecha de la bicicleta (mirándola de frente), durante todo el tiempo que se encuentren en los boxes. En el área de transición sólo tiene que dejarse lo que se vaya a utilizar en la carrera, el resto al guardarropa.

- **ARAUTEGIA/** REGLAMENTO

1. Arbizuko XXII. Duatloia Arbizuko udalak antolatzen du. Sakanako Mankomunitatea eta herriko kirol taldeen laguntzarekin.
   Arbizuko XXII. Duatloia lo organiza el Ayto. De Arbizu con la colaboracion de la Mancomunidad de Sakana y clubes locales
2. Boxak 14:30etan zabalduko dira eta 15:15etan itxiko dira.
Los boxes se abriran a las 14:30 y se cerraran a las 15:15
3. Dortsal banaketa 12:00 tatik 15:00etara izango da udaletxean.

ARBIZU

El reparto de dorsales sera de 12:00 a 15:00 en el ayuntamiento

4. Bizikletako segmentuan kaskoa derrigorrezkoa da eta bizikleta 2018ko araudiaren araberakoa. Beste partaideekin gorde beharko den distantzia 10m da. Arbizu herritik kanpoko errepideak trafikoari irekita daude beraz zirkulazio kodea bete beharko da.

El casco es obligatorio en el segmento ciclista y la bicicleta debera cumplir el reglamento 2018. La distancia que hay que guardar con otros participantes es de 10m. Las carreteras fuera del nucleo de poblacion de Arbizu están abiertas al trafico por lo que hay que cumplir con el codigo de circulación.

5. Frogak irauten duen bitartean partaideek ezin dute kanpoko laguntzarik jaso, ezta ibilgailuen atzetik ibili ere ez. (Gutxienez 35m)

L@s participantes no podran recibir ayuda externa ni ir detras de ningun vehiculo durante la competición. (Minimo 35m)

6. Parte-hartzaileak istripua edukiz gero, antolatzaileak ez dute inongo erantzunkizunik izango.

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

7. Zerbitzu medikuak egongo dira.

Habrá servicios médicos.

8. Korrikalariek, izena ematen dutenean, ibilbidea ezagutzea eta araudia onartzen dute.

Los participantes en el momento que se inscriben, reconocen saber el recorrido y aceptar el reglamento.

9. Partaide guztiek Nafarroako Triatloi Federazioko epaileen esanak beteko dituzte, arautegi hau betetze aldera.

Todos los participantes se comprometen a respetar las indicaciones de los jueces de la federación navarra de triatlón, que velarán por el cumplimiento del reglamento.

- **DUTXAK**

Dutxa eta aldagelak Arbizuko kiroldegian.
Duchas y vestuarios en el polideportivo de Arbizu

- **MOTXILAK UZTEKO TOKIA**– ZONA PARA DEJAR MOCHILAS
Zaindutako gune bat egongo da udaletxeko BATZAR GELAN motxilak uzteko.
Se habilitará zona vigilada para dejar la mochila en la sala de plenos del ayuntamiento.

ARBIZU

- **SARIAK**-PREMIOS

Betiko ibilbidea/ Circuito clasico

1./1º 100 € + txapela+garaikurra (G/E)
2./2º 75 €+garaikurra (G/E)
3./3º 50 €+garaikurra (G/E)

erreleboak (G-G, E-E, G-E), eta paratriatletak (G/E) **herriko produktuak** ARBIZU, LAKET ETA FLORESEN eskutik.

Distantzia herrikoia/ Distancia popular
1./1º Garaikurra (G/E)

Sari gehiago lortzen badira laguntzileen eskutik, aldez aurretik jakinaraziko da nola banatuko diren.
Si se consiguen mas premios por parte de los colaboradores se comunicara de antemano cmo se repartiran

Partaide guztiei txistorra banatuko zaie DORTSALA BUELTATZERAKOAN proba bukatu ondoren.

Se obsequiará a tod@s l@s participantes con una txistorra cuando devuelvan el dorsal al finalizar la prueba.

ANTOLATZAILEA:
ARBIZUKO UDALA

Adeitasunez.

Arbizuko Udala