XX TRIATLON OLIMPICO CLUB NATACION PAMPLONA

7 DE AGOSTO DE 2016, 10:30 HORAS

INFORMACIÓN GENERAL DE LA PRUEBA.

ÍNDICE

1. ORGANIZACIÓN..... pág. 2
2. CATEGORÍAS..... pág. 2
3. HORARIOS..... pag. 3
4. INSCRIPCIONES (PRECIO, CUPO TRIATLETAS, PLAZOS...)..... pág. 3
5. DISTANCIAS..... pág. 4
6. TIEMPOS MÁXIMOS..... pág. 4
7. NO DRAFTING, ÁREAS DE PENALIZACIÓN..... pág. 4
8. CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS Y
"SÍNDROME DRAVET"..... pág. 5
9. ALQUILER DE CHIPS..... pág. 5
10. DORSAL Y PEGATINAS..... pág. 6
11. HORARIOS DE BOXES..... pág. 6
12. AVITUALLAMIENTOS..... pág. 6
13. PULSERAS "CUENTAVUELTAS"..... pág. 6
14. ACCESIBILIDAD..... pág. 6
15. APARCAMIENTO..... pág. 7
16. PUERTAS ABIERTAS..... pág. 7
17. COMIDA..... pág. 7
18. INFORMACIÓN SOBRE EL CNP..... pág. 7
19. CONTACTO CON LA ORGANIZACIÓN PARA DUDAS..... pág. 7

1. ORGANIZACIÓN.

La XX edición de esta tradicional prueba estará organizada por el Club Natación Pamplona (en lo sucesivo CNP) en colaboración con la Federación Navarra de Triatlón.

2. CATEGORÍAS.

El próximo 7 de agosto, a partir de las 10:30 horas, las instalaciones del CNP acogerá la XX edición de Triatlón Olímpico Club Natación Pamplona. Como en años anteriores aprovecharemos la infraestructura para, además de la distancia olímpica individual, celebrar otras dos categorías más: la categoría de distancia olímpica categoría relevos (equipos masculino o femenino, no mixto) y distancia popular individual (500m/40k/4k).

3. HORARIOS DE SALIDA.

- OLIMPICO CATEGORIA INDIVIDUAL FEMENINA 10:30horas.
- OLIMPICO CATEGORIA INDIVIDUAL MASCULINA 10:35horas.
- OLIMPICO CATEGORIA RELEVOS 11:00 horas.
- POPULAR INDIVIDUAL MASCULINA Y FEMENINA 11:05 horas.

4. INSCRIPCIONES, CUPO DE PARTICIPANTES Y PRECIO.

Las inscripciones se abrirán el miércoles 4 de mayo y se cerrarán el viernes 5 de agosto de 2016 a las 00:00 horas y solo se podrán realizar a través de la web: www.navarratriatlon.com.

El número máximo de participantes será de 300 dorsales y los precios serán los siguientes:

Categoría Olímpica Individual:	- 35€ (desde apertura de plazo hasta el 31 de mayo de 2016 o cubrir el cupo de participantes). - 40€ (desde el 1 de junio hasta el 30 de junio o cubrir el cupo de participantes). - 45€ (desde el 1 de julio hasta cerrar el plazo o cubrir el cupo de participantes).
Categoría Olímpica Relevos:	- 45€ por equipo (desde apertura de plazo hasta el 31 de mayo de 2016 o cubrir el cupo de participantes). - 50€ por equipo (desde el 1 de junio hasta el 30 de junio o cubrir el cupo de participantes). - 55€ por equipo (desde el 1 de julio hasta cerrar el plazo o cubrir el cupo de participantes).
Categoría Popular Individual:	- 25€ (desde apertura de plazo hasta el 31 de mayo de 2016 o cubrir el cupo de participantes). - 30€ (desde el 1 de junio hasta el 30 de junio o cubrir el cupo de participantes). - 35€ (desde el 1 de julio hasta cerrar el plazo o cubrir el cupo de participantes).

*NOTA: De cada inscrito la organización donará 2€ a la Fundación “Síndrome Dravet” para la investigación de esta enfermedad.

* El precio se incrementará en 5€ por **cada triatleta que no esté federad@**. Este aumento se debe a la obligatoriedad de tener que contratar un seguro individual para el día de la carrera.

* Una vez realizada la inscripción no se contemplará la devolución del importe salvo impedimento físico justificado por fuerza mayor poniéndose en contacto con el organizador (halamandruki@gmail.com -Raul-).

* Solo se podrán cambiar los integrantes de un equipo de relevos mientras las inscripciones estén abiertas.

5. DISTANCIAS POR CATEGORÍAS:

CATEGORÍA OLIMPICA INDIVIDUAL Y RELEVOS (1500M/40K/10K):

PRIMER SECTOR 1.500 metros de natación. Tres vueltas a un circuito de 500m.
SEGUNDO SECTOR 40 kilómetros de ciclismo sin drafting (chupar rueda). Una vuelta a un circuito de 40k.
TERCER SECTOR 10 kilómetros de carrera a pie. Un primer tramo de 700m y 3 vueltas a un circuito de 3'1 kilómetros.

CATEGORÍA POPULAR INDIVIDUAL (500M/40K/4K):

PRIMER SECTOR 500 metros de natación. Una sola vuelta a un circuito de 500m.
SEGUNDO SECTOR 40 kilómetros de ciclismo sin drafting (chupar rueda). Una vuelta a un circuito de 40k.
TERCER SECTOR 3’8 kilómetros de carrera a pie. Un primer tramo de 700m y unas vuelta a un circuito de 3’1 kilómetros de carrera a pie.

6. TIEMPOS MÁXIMOS.

El tiempo máximo para completar las distintas categorías será de: 3h 15' para la distancia olímpica (bien sea categoría individual o relevos) y de 3h 10' para la categoría popular, así pues la entrada a meta se cerrará a las 14h15'.

7. NO DRAFTING Y AREAS DE PENALIZACIÓN.

Como ya hemos comentado, este año recuperamos la versión más genuina del triatlón, el NO DRAFTING. La imposibilidad de poder “chupar rueda” en el segmento ciclista hace que la organización se vea obligada a preparar dos áreas de penalización que todos/as los/as triatletas penalizados tendrán que respetar. La primera de ellas se colocará en el kilómetro 20, justo una vez hecho el giro de 180º. La segunda área de penalización de colocará en la propia área de transición. Habrá dos posibles sanciones a cumplir:

- Aquellos/as triatletas que sean “pillados” chupando rueda serán amonestados con una tarjeta azul y se verán obligados a parar durante 2 minutos en el área de penalización.

- Aquellos/as triatletas que bloqueen, entorpezcan y molesten durante el adelantamiento a otro triatleta serán amonestados con una tarjeta amarilla y se verán obligados a hacer un “para y sigue” (stop and go) en la siguiente área de penalización.

8. CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS Y "SÍNDROME DRAVET".

La entrega de trofeos se celebrará en el escenario situado en la plaza del CNP a partir de las 14:30 horas aproximadamente. En primer lugar haremos entrega de un cheque con el dinero recaudado a la presidente de la Fundación "Síndrome de Dravet" como ayuda a la investigación de esta enfermedad. A continuación daremos paso a la entrega de premios de los ganadores de las siguientes categorías y son:

DISTANCIA OLÍMPICA (1500M/40k/10K)

XX TRIATLÓN OLÍMPICO CLUB NATACIÓN PAMPLONA.

1º y 1ª: Txapela, un vale de 125€ (Ciclos Lasa) y lote de productos Belsi.
2º y 2ª: Un vale de 100€ (Ciclos Lasa) y lote de productos Belsi.
3º y 3ª: Un vale de 75€ (Ciclos Lasa) y lote de productos Belsi.

III TRIATLON POR RELEVOS CLUB NATACIÓN PAMPLONA

1os EQUIPOS MASCULINO Y FEMENINO. Jamón ibérico y lote de productos Belsi

DISTANCIA POPULAR (500M/40K/10K)

V TRIATLÓN POPULAR CLUB NATACIÓN PAMPLONA.

1º y 1ª: Txapelica, jamón ibérico y lote de productos Belsi.
2º y 2ª. Lote productos Belsi + Obsequio.
3º y 3ª Lote productos Belsi.

NOTA: Una vez finalizada la entrega de premios haremos una foto de familia con todos los/as ganadores/as de las distintas categorías (ganadores/as del XX Triatlón Olímpico Club Natación Pamplona, ganadores/as del V Triatlón Popular Club Natación Pamplona y equipos ganadores del III Triatlón por relevos del Club Natación Pamplona) además de con los representantes de la Fundación "Sindrome Dravet" que se den cita en el C.N.P.

9. ALQUILER DE CHIP DE CRONOMETRAJE

El cronometraje se realizará con "chip amarillo" de Championchip. El participante que no disponga de dicho chip deberá abonar la cantidad de 5€ para su alquiler en el momento de entrada a zona de transición después del control de material. Además deberá dejar una fianza de 20€ o el D.N.I., que se devolverá al finalizar la prueba al entregar dicho chip.

10. DORSALES Y PEGATINAS.

Los dorsales se podrán retirar solo a partir de las 8:00 a las 10:00 horas el mismo día de la prueba. Se facilitará un dorsal y cuatro pegatinas a cada participante o equipo y la forma de uso será la siguiente.

- El dorsal habrá que sujetarlo mediante un portadorsales. Éste estará **prohibido** utilizarlo durante el primer segmento (la natación) y es **obligatorio** hacerlo en el segmento ciclista (visible en la espalda) y en la carrera a pie (visible en la parte frontal del cuerpo).

- La pegatina alargada será la que tod@s l@s triatletas tendrán que pegar en la tija del sillín de manera que quede en posición horizontal y bien visible desde ambos lados de la bicicleta.

- Las tres pegatinas pequeñas serán las que tod@s l@s triatletas tendrán que pegar en la parte frontal y a cada uno de los lados del casco para el segmento ciclista.

11. HORARIO DE AREA DE TRANSICIÓN.

El área de transición se abrirá a las 8:30 horas y se cerrará para todos/as los/as participantes 15 minutos antes del inicio de la carrera, a las 10:15 horas.

12. AVITUALLAMIENTOS

Habrá cuatro puntos de avituallamiento.

1º En el segmento ciclista en el cambio de sentido de Zolina (kilómetro 20).
2º Nada más iniciar el segmento de la carrera a pie.
3º En cada una de las tres vueltas frente a la casa de “los Goñi” (kilómetros 3’5, 6’7 y 9’9).
4º En la meta una vez finalizada la prueba.

13. PULSERAS CUENTAVUELTAS.

Solo habrá que coger pulseras cuentavueltas durante el tercer segmento. El lugar de su recogida será al final del bucle de la serrería, en los puntos kilométricos 1’7 , 5 y 8’2. Los participantes en la distancia olímpica tendrán que coger tres pulseras (una en cada vuelta) mientras que los participantes en la distancia popular solo tendrán que coger una (las otras dos las llevarán puestas desde el principio ya que las tendrán metidas en la bolsa individual de la carrera).

14. ACCESIBILIDAD.

el CNP se encuentra situado en un lugar privilegiado de Pamplona, a escasos 200 del casco antiguo o a 100 de la Plaza de Toros, así que su accesibilidad está garantizada. Para toda le gente que venga por primera vez y no conozca Pamplona basta con marcar en el "tom-tom" (Calle Emilio Arrieta 1 o Calle Aralar 1) para llegar a nuestras instalaciones. Os recordamos que tras las obras efectuadas durantes estos últimos años en el C.N.P., la antigua entrada por la media luna ya no existe. La única entrada que está operativa es la entrada principal, por lo que toda la gente que aparque sus vehículos en el segundo ensanche, subterráneo, etc… tendrá que acceder al club utilizando el ascensor de la Media Luna (junto a fuerte de San Bartolomé) y que le dejará a 50m de la entrada principal del CNP.

15. APARCAMIENTO.

El parking subterráneo de la Plaza de Toros se encuentra situado a 200m. del C.N.P. (se tardan 3 minutos a pie en llegar desde el subterráneo hasta nuestras instalaciones). Los accesos a este parking están en la calle Amaya (junto al callejón de la plaza de toros) y en la esquina de la Calle Emilio Arrieta con la Calle Olite. A todas estas plazas de aparcamiento, hay que sumar las 90 plazas de aparcamiento que hay entre el Puente de la Magdalena y la entrada principal del C.N.P. Recordar, asimismo, que al celebrar la prueba en domingo la zona azul es gratuita, por lo que todas las plazas que estén disponibles en el ensanche será de aparcamiento gratuito.

16. JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS.

Para el día de la carrera el Club Natación Pamplona ha programado una jornada de puertas abiertas para tod@s l@s participantes y sus acompañantes así como para tod@s l@s voluntari@s de la carrera.

17. COMIDA Y PRECIO.

Tod@s l@s triatletas, acompañantes y voluntari@s que decidan pasar el día en nuestras instalaciones tendrán posibilidad del uso y disfrute de todas las instalaciones incluyendo el acceso al restaurante donde podrán comer de self-service por menos de 10€.

18. INFORMACIÓN SOBRE LAS INSTALACIONES DEL CNP.

Para poder visualizar o completar la información sobre el CNP... www.clubnatacionpamplona.com,

19. DUDAS.

La manera de ponerse en contacto con la organización de la prueba para aclarar cualquier duda sobre algún aspecto de la prueba será por meil a la dirección halamandruki@gmail.com (RAul)