II TRIATLÓN POR RELEVOS
CLUB NATACIÓN PAMPLONA

1500m/40k/10k

3 de agosto de 2014, a las 11:00h
Pamplona (Navarra)

2014-ko abuztuaren 3a, 11:00etan
Iruña (Nafarroa)

RETIRADA DE DORSALES Y CONTROL DE MATERIAL

A partir de las ocho de la mañana y hasta las diez de la manñana 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 identificativos en los lugares correspondiente todos los participantes del equipo deberán de pasar juntos el control de material llevando consigo el DNI O LICENCIA FEDERATIVA para poder ser identificados 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.

SALIDAS

La salida se hará desde el agua a la altura del puente del Club Natación Pamplona (en lo sucesivo CNP) a las **11:00 horas.**

PRIMER SEGMENTO
NATACI ÓN (1500m)

Habrá un circuito señalizado mediante una corchera de 250m (500m ida y vuelta) al que el primero de los relevistas tendrá 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 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.

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

PRIMERA TRANSICIÓN

Finalizado el recorrido se abandonará el río por el embarcadero del CNP, se cruzará el nuevo puente y, tras recorrer 150m., se llegará a una zona habilitada en la que tendrán que entregar en chip (que actúa como testigo) al segundo relevista (que será quien haga las dos transiciones). Una vez realizada la transición tomará la bicicleta (están permitidas las BTT) y tras 60m de carrera se llegará al paseo peatonal del rió Arga para poder montarse en las bicicletas e iniciar el segundo segmento de la prueba.

***(ver en recorridos "2. IMAGEN DE LA 1ª 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 kilometros 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.

***todos los triatletas tendrán permitido ir a rueda de otro participante siempre y cuando sea de su mismo sexo. No está permitido chupar rueda chico a chica o viceversa.**

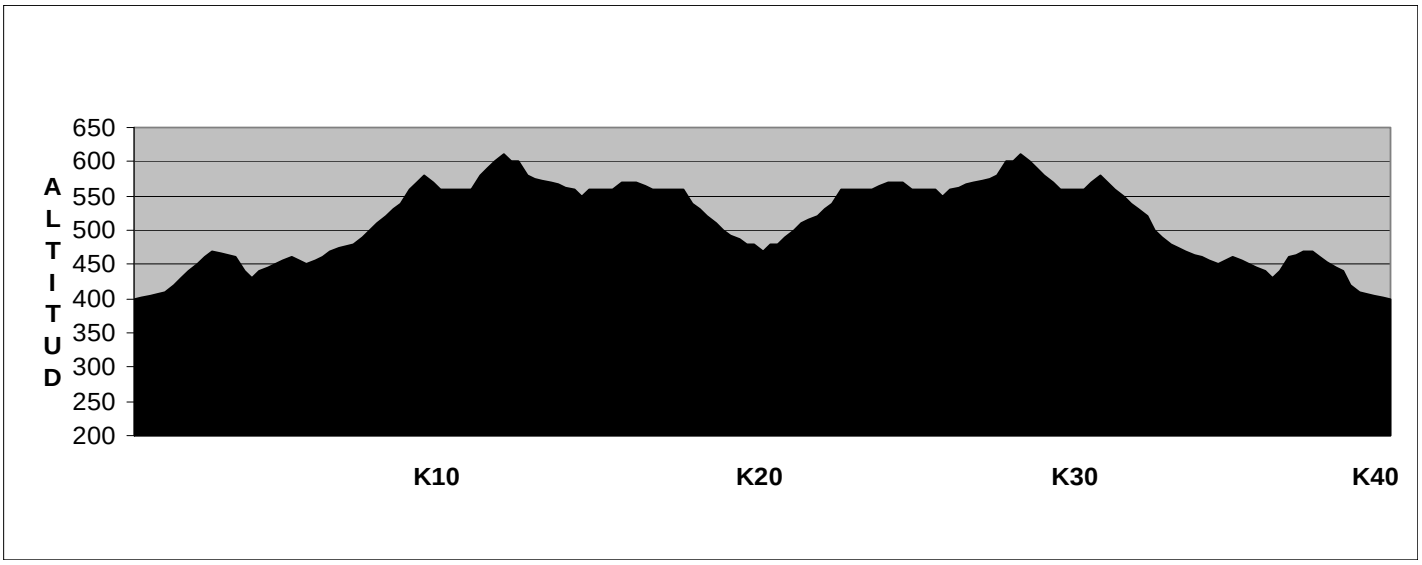
***recordamos que durante el segmento ciclista estará el trafico abierto.**

SEGUNDA TRANSICIÓN

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 alfombrado, a la pista polideportiva donde harán la segunda y última transición antes de entregar al tercer relevista el chip y el dorsal (que hacen de testigo en esta segunda transición) en la zona habilitada a tal efecto. Éste tercer relevista será quien inicie el tercer y último segmento, 10 kilómetros de carrera a pie.

***(ver en recorridos… "5. IMAGEN DE LA SEGUNDA TRANSICIÓN")**

PERFIL CICLISTA



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 desviará

para cruzar la línea de meta situada junto a la piscina cubierta del C.N.P. a escasos 100 metros. Los equipos que tomen parte en la categoría de relevos también tendrán que cubrir las tres vueltas. Los participantes en la categoría popular tendrán que dar una sola vuelta al circuito. Una vez hayan hecho el cambio de sentido y tras recorrer 50m se desviarán a la derecha para alcanzar la línea de meta situada a escasos 120m.

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

BREVE RECORDATORIO DE LAS NORMAS:

- Los equipos los formarán 3 personas, teniendo que hacer cada una un segmento del Triatlón.
- Podrán ser masculinos, femeninos o mixtos.
- No será necesario pertenecer a un mismo club o llevar la misma indumentaria.
- Podrán estar formados por federados, no federados o mixtos.
- Se podrá participar a partir de categoría junior.
- El chip es único por equipo (actúa como testigo en la primera transición) y se pasará al segundo relevista en la zona de transición habilitada para tal efecto. En la segunda transición son el chip y el dorsal de pecho los que actúan como testigos.
- Todos los integrantes del equipo deberán pasar juntos el control de material presentando el DNI o LICENCIA FEDERATIVA.
- Los integrantes de los relevos tendrán que estar a las órdenes de los jueces tanto para entrar salir de la zona de transición como para hacer los relevos. Si incumplen alguna llamada de los Jueces ese equipo quedará descalificado.
- El participante que hace el segmento de bicicleta es quien hace las dos transiciones completas, tanto al salir con la bici como al llegar.
- A la hora de entregar el chip, el receptor tiene que estar en las mismas condiciones de vestimenta que el compañero que hace la entrega sin neopreno ni zapatillas.
- Solo cuando los jueces lo estimen oportuno podrán abandonar la zona de relevo para iniciar el segmento correspondiente (chip en el tobillo, dorsal visible, misma condición de vestimenta, etc…)