www.triatlonaritzaleku.com

XIII TRIATLON DE ARITZALEKU

ARITZALEKUKO XIII. TRIATLOI

OLIMPICO	1500 m	41 Km	10 Km
DISTANCIA SPRINT	750 m	20,5 Km	5 Km

TRIATLON DE MENORES JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA

6 de junio de 2015

Camping Aritzaleku LERATE (NAVARRA)
Aritzaleku kanpina LERATE (NAFARROA)

Bienvenida

Bienvenidos y bienvenidas al XIII TRIATLON DE ARITZALEKU 2015.

Nuestro objetivo una vez más es intentar hacer un evento que nos permita disfrutar del triatlón y de este entorno, ofreciendo una carrera de calidad donde podamos participar de este deporte que tanto nos gusta. Al menos queremos trasmitiros nuestro esfuerzo y que vamos a poner lo mejor de nosotr@s para que ello se cumpla.

En la guía que os presentamos a continuación queremos intentar resolver todas vuestras dudas para que el día de la carrera tengáis todo lo más claro posible.

Permitirnos recordaros que es una carrera con drafting (se puede ir a rueda) ya que es una de las preguntas más frecuentes que nos habéis hecho. Se regirá por la normativa FETRI 2015 que os recomendamos leeros ya que hay algunas modificaciones.

Una de ellas que también queremos recordaros es que no se permite ningún tipo de acople en la bicicleta.

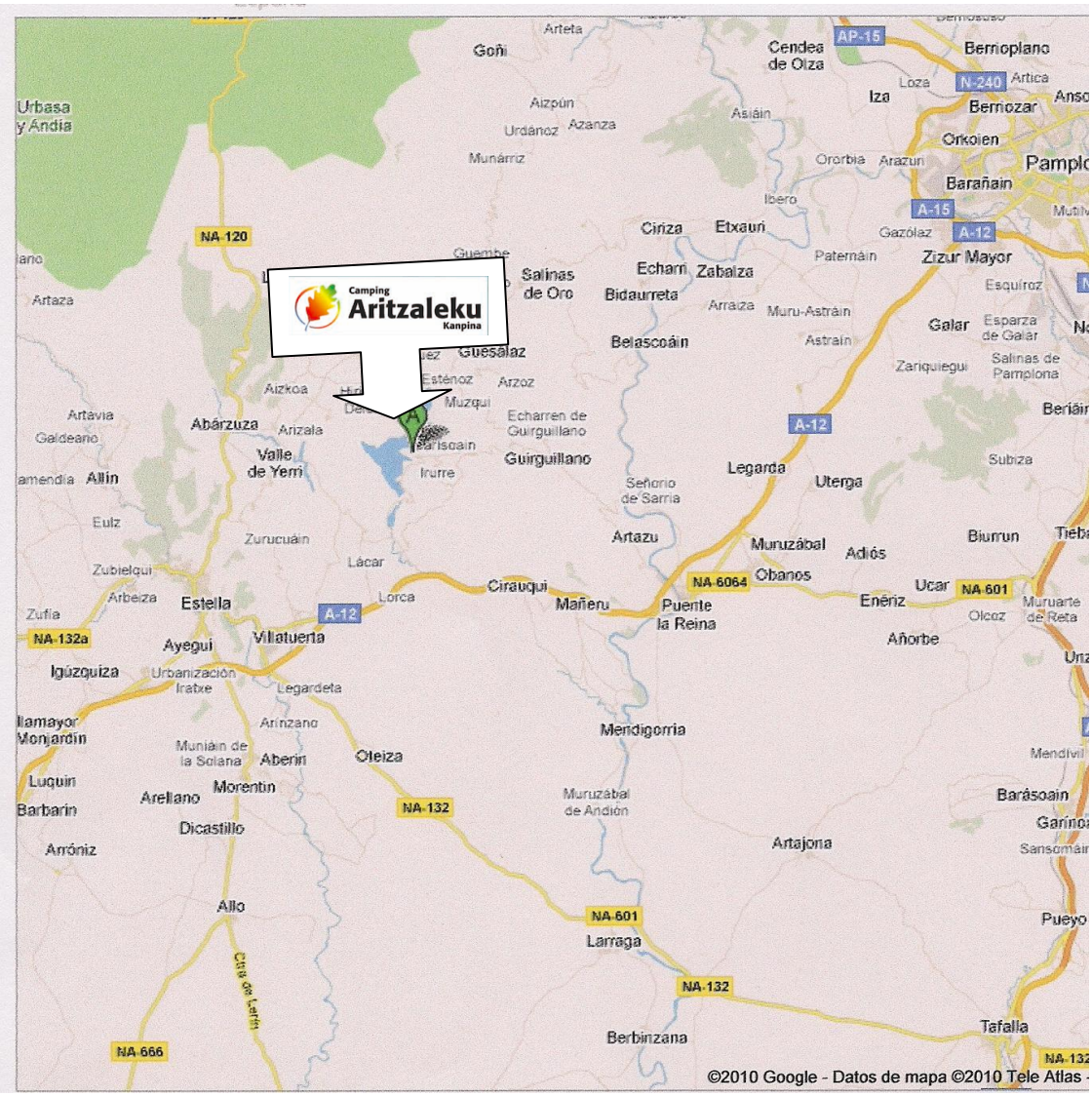
Tenéis que disculparnos por no mandaros antes esta guía.

Desde la organización queremos desearos suerte y que disfrutéis de lo que os planteamos.

www.triatlonaritzaleku.com

LUGAR

Camping Aritzaleku - Embalse de Alloz -LERATE-NAVARRA-



www.triatlonaritzaleku.com

COMO LLEGAR Y DISTANCIAS

Pamplona 42 km.
Logroño 63 km.
Vitoria 84 km.
San Sebastián 125 km.
Bilbao 165 km.
Zaragoza 175 km.

Autovía A-12 Pamplona-Logroño
Tomar la salida nº 31 en dirección a Alloz.
Seguir las indicaciones hacia Lerate y Camping Aritzaleku

www.triatlonaritzaleku.com

PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

	VIERNES 5 DE JUNIO 2015
18:00 a 21:00	RECOGIDA DE DORSALES SPRINT Y OLIMPICO
	SABADO 6 DE JUNIO 2015
07:00 a 12:30	RECOGIDA DE DORSALES SPRINT Y OLIMPICO
08:30	TRIATLON OLIMPICO
11:30	ENTREGA DE PREMIOS OLIMPICO
13:00	TRIATLON SPRINT
14:30 a 16:00	COMIDA PARA LOSPARTICIPANTES
15:00	ENTREGA DE PREMIOS SPRINT
	SABADO 6 TARDE
16:30	TRIATLON DE MENORES –JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA-

ARITZALEKU
TRIATLON · TRIATLOIA

www.triatlonaritzaleku.com

HORARIO CARRERAS

Viernes 5 de junio.

Recogida de dorsales de 18:00 a 21:00 en camping Aritzaleku.

Sábado 6 de junio

Recogida de dorsales de a 7:00 a 12:30 –Sprint y OLIMPICO
Triatlón distancia **OLIMPICO** con salida a las 8:30 horas.
Apertura de Boxes a las 7:00 horas
Cierre de Boxes a las 8:10 horas
8:15 Cámara de llamadas.
8:30 Salida Triatlón de categoría masculina y cámara de llamadas de categoría femenina.
8:35 Salida Triatlón categoría femenina
8:40 Salida de relevos

Triatlón **SPRINT** con salida a las 13:00 horas.
Apertura de Boxes para la prueba a partir de las 11:00 horas
Cierre de boxes a las 12:40 horas
12:55 Cámara de llamadas categoría masculina.
13:00 Salida Triatlón de categoría masculina y cámara de llamada de categoría femenina.
13:05 Salida Triatlón categoría femenina
13:10 Salida de relevos

Sábado 6 de junio tarde

A las 16:30 TRIATLON CATEGORIAS MENORES -JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA-

www.triatlonaritzaleku.com

PREMIOS.

PREMIOS EN METÁLICO -OLIMPICO-

XIII TRIATLON DE ARITZALEKU OLIMPICO			
PUESTO	HOMBRES	MUJERES	RELEVOS
1	250 € y txapela	250 € y txapela	Regalos
2	125,00 €	125,00 €	
3	60,00 €	60,00 €	

PREMIOS EN METÁLICO DISTANCIA SPRINT

XI TRIATLON DE ARITZALEKU DISTANCIA SPRINT			
PUESTO	HOMBRES	MUJERES	RELEVOS
1	150 € y txapela	150 € y txapela	regalos
2	75 €	75 €	
3	40 €	40 €	

ENTREGA DE DORSALES.

Existirá un listado expuesto en el lugar de recogida de dorsales.

Es obligatorio presentar el DNI para recoger dorsal. Se podrá recoger el dorsal en nombre de otra persona presentando su DNI.

En el caso de relevos, el titular del equipo deberá ser el que recoja el dorsal. Presentará su DNI y copia al menos de los compañeros.

A cada participante se le entregará:

- Un sobre con la siguiente documentación:
  - 1 Dorsal de corredor: que deberá ponerse obligatoriamente en un portadorsal que será propiedad de cada triatleta.
  - 1 Dorsal pegatina para bicicleta: se situará en la tija de la bicicleta.
  - 1 Dorsal pegatina casco: se fijará en la parte frontal del casco.
  - 1 Gorro Natación con su numeración.
  - 1 pulsera de acreditación con su numeración ya serigrafiada.
  - Imperdibles
  - Chip de Alquiler para los triatletas que no tengan Chip de su propiedad. En ese momento habrán de pagar los 2 €. El chip será devuelto al llegar el triatleta a meta.
- 1 Bolsa conmemorativa del evento
- 1 Camiseta conmemorativa (se dará la talla elegida en el momento que se hizo la inscripción).

Si tienes algún problema o duda habrá una zona de INFORMACIÓN AL TRIATLETA en el local de recogida de dorsales.

PULSERA DE ACREDITACIÓN.

La “pulsera de acreditación” se colocará al recoger el dorsal. Dicha pulsera es OBLIGATORIA para entrar en todas las zonas restringidas a los triatletas (AREA DE TRANSICION, recuperat-ion zone, así como para la recogida de bicicleta y bolsas. También será necesaria para acceder a la comida. Se recomienda colocarse la pulsera a la entrega del dorsal.

Nos permitirá tener acceso a las zonas de transición, y para la recogida de bicicletas y material.

GORRO DE NATACIÓN

Es obligatorio llevar colocado el gorro de natación a la salida del sector de natación. Se colocara el gorro de natación dejando el número a la izquierda.

SERVICIO MECÁNICO DE BICICLETAS.

Durante el horario de apertura de los boxes habrá servicio de mecánico de bicicletas a cargo de bicis Ciclos Lizarra (Camping Aritzaleku).

REGISTRO DE BICICLETA (Área de transición)

Para dejar las bicis en el área de transición será necesaria la pulsera del corredor. Estarán los jueces de la Federación Navarra de Triatlón para comprobar los requisitos de la normativa de la FETRI.

La entrada a el área de transición obliga a que la bicicleta tenga ya colocado su dorsal de tija, también habrá que llevar el chip, el triatleta que no tenga chip en propiedad deberá alquilar uno en la zona de boxes previo pago de 2€ (se ruega llevar el dinero justo en moneda).

ESTACIONAMIENTO DE VEHÍCULOS.

Embalse de Alloz -Camping Aritzaleku-

El estacionamiento de vehículos será el parking municipal ubicado a pie de Embalse. Está situado a escasos metros de la zona de boxes.

SEGURIDAD Y NORMATIVA

La normativa a aplicar es la actual de la FETRI

Recordar que la normativa ha cambiado este año y se recomienda leerla para tenerla en cuenta.

La prueba se desarrolla a tráfico abierto y es responsabilidad del participante respetar el código de circulación.

Tendremos voluntarios y policía en los distintos cruces para facilitar el tránsito de los participantes en el circuito de ciclismo.

La organización cuenta con dos ambulancias, socorristas acuáticos y un médico que estarán presentes durante la celebración del triatlón para cuidar de la salud de los participantes.

RESPONSABILIDAD.

Los deportistas deberán:

- Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de deportistas.
- Conocer y respetar el reglamento de competiciones.
- Conocer los recorridos.
- Obedecer las indicaciones de los oficiales.
- Cumplir con el Reglamento General de Circulación al tratarse de una prueba deportiva con tráfico abierto.
- Tratar al resto de deportistas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- Evitar el uso de lenguaje abusivo.
- Informar a un oficial si se retiran de la competición y entregarle su dorsal.
- Respetar el medioambiente de la zona en la que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva con el entorno.
- **No tirar bidones, vasos, botella fuera de las zonas habilitadas para ello que serán 25 mts antes y después de los avituallamientos.**

1. DESCRIPCION DE LA PRUEBAS

DISTANCIAS, REGLAMENTO Y RECORRIDOS:

–OLIMPICO-

Triatlón Olímpico con drafting (se puede ir a rueda).
Se deberán recorrer 1500 m. de natación, 41 km. en bicicleta y 10 km. de carrera a pie.

NATACIÓN: 1500 M. (2 VUELTAS)

La salida de Natación se realizará saliendo desde el arco de natación a las 8:30 para la categoría masculina y a las 8:35 para la femenina.

Los participantes serán llamados 15 minutos antes del inicio de la prueba para entrar en el área de salida.

Se recomienda que se coloquen las gafas por debajo del gorro para que no se caigan o muevan y para permitir a los jueces el correcto control del número y que pueda tomarse bien el tiempo de natación.

Los gorros de natación no se quitarán hasta haber subido la primera cuesta que hay a la salida del agua. Se darán dos vueltas de 750 m a un circuito señalizado con boyas teniendo que salir del agua después de cada vuelta. ATENCIÓN al paso obligatorio por algunas boyas.

La temperatura del agua determinará si se puede usar el traje de neopreno. Por debajo de 22 grados estará permitido.

www.triatlonaritzaleku.com

CICLISMO: 41 KM. (2VUELTAS)

El circuito de bicicleta estará compuesto por dos vueltas a un circuito mixto de carretera. Cada vuelta tendrá una distancia de 20,5km. Las dos vueltas trascurren por el mismo circuito.

El tráfico estará abierto a la circulación solo en el sentido de la carrera. La bajada de Arradia estará cortada al tráfico. Los participantes deberán cumplir el código de la circulación, circulando siempre lo más próximo al margen derecho de la calzada y sin recortar en las curvas.

Será obligatorio llevar el casco abrochado siempre que se esté en contacto con la bicicleta.

RECORRIDO:

Desde la salida de boxes en el camping Aritzaleku cogemos la carretera NA 7120 en dirección a Garisoain. Nos encontramos con el cruce de la N 7123 que sube al alto de Arradia por la que circularemos hasta bajar la cuesta de Arradia encontrarnos con el cruce de la carretera N 7171 que lleva al pantano. Aquí cogeremos a la izquierda por la N 7171 hasta llegar al cruce de la N 1110 que cogeremos a la derecha en dirección a Estella pasando por Lorca. Continuamos hasta encontrarnos con la rotonda del cruce a Lacar y Alloz y giraremos a la derecha por la N 7320 en dirección Alloz pasando por Lacar. Antes de llegar a Alloz cogemos a la derecha por la N 7175 en dirección a la carretera del pantano. Nos encontramos con el cruce de la N 7171 donde giramos a la izquierda y encaramos la carretera que sube al pantano pasando por la presa hasta el cruce del camping Aritzaleku donde hemos salido.

El resto es repetir otra vez la vuelta hasta llegar a la transición de carrera a pie.

AVITUALLAMIENTO:

Habrá avituallamiento sólido y líquido en el que se darán barritas, fruta, botellines de agua y bebida isotónica

www.triatlonaritzaleku.com

www.triatlonaritzaleku.com

PERFIL DE UNA VUELTA.

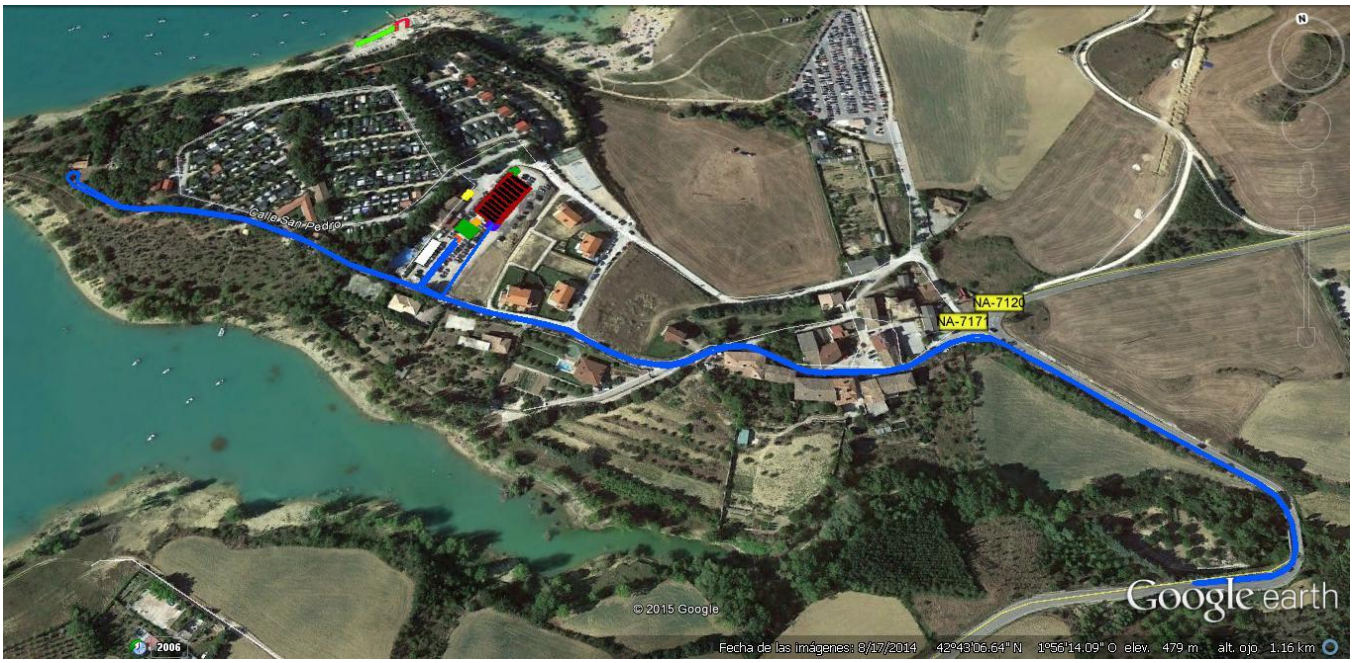
www.triatlonaritzaleku.com

CARRERA A PIE: 10 KM. (4 VUELTAS)

La carrera a pie transcurre por camino de hormigón, tierra y asfalto por los alrededores de Lerate en dirección a la presa del embalse de Alloz. Habrá que dar cuatro vueltas al circuito de 2,5 km antes de llegar a meta.

Habrá dos puntos de avituallamiento de sólido y líquido en cada vuelta.

CIRCUITO DE CARRERA A PIE DISTANCIA OLÍMPICA TRIATLÓN ARITZALEKU 2015



Circuito de carrera a pie de 2.500 m. cuatro vueltas.

DISTANCIA SPRINT

Triatlón Olímpico con drafting (se puede ir a rueda).
Se deberán recorrer 750m. de natación, 20,5 km. en bicicleta y 5km. de carrera a pie.

NATACIÓN: 750 M. (1 VUELTA)

La salida de Natación se realizará saliendo desde la plataforma 13:00 para la categoría masculina y a las 13:05 para la femenina.
Los participantes serán llamados 15 minutos antes del inicio de la prueba para entrar en el área de salida.
Se recomienda que se coloquen las gafas por debajo del gorro para que no se caigan o muevan y para permitir a los jueces el correcto control del número y que pueda tomarse bien el tiempo de natación.
Los gorros de natación no se quitarán hasta haber subido la primera cuesta que hay a la salida del agua. Se dará 1 vuelta de 750m a un circuito señalizado con boyas. ATENCIÓN al paso obligatorio por algunas boyas.
La temperatura del agua determinará si se puede usar el traje de neopreno. Por debajo de 22 grados estará permitido.

CICLISMO: 20,5 KM. (1 VUELTA)

El circuito de bicicleta estará compuesto por una vuelta a un circuito mixto de carretera que tendrá una distancia de 20,5km.

El tráfico estará abierto a la circulación solo en el sentido de la carrera. La bajada de Arradia estará cortada al tráfico. Los participantes deberán cumplir el código de la circulación, circulando siempre lo más próximo al margen derecho de la calzada y sin recortar en las curvas.

Será obligatorio llevar el casco abrochado siempre que se esté en contacto con la bicicleta.

RECORRIDO:

Desde la salida de boxes en el camping Aritzaleku cogemos la carretera NA 7120 en dirección a Garisoain. Nos encontramos con el cruce de la N 7123 que sube al alto de Arradia por la que circularemos hasta bajar la cuesta de Arradia encontrarnos con el cruce de la carretera N 7171 que lleva al pantano. Aquí cogeremos a la izquierda por la N 7171 hasta llegar al cruce de la N 1110 que cogeremos a la derecha en dirección a Estella pasando por Lorca. Continuamos hasta encontrarnos con la rotonda del cruce a Lacar y Alloz y giraremos a la derecha por la N 7320 en dirección Alloz pasando por Lacar. Antes de llegar a Alloz cogemos a la derecha por la N 7175 en dirección a la carretera del pantano. Nos encontramos con el cruce de la N 7171 donde giramos a la izquierda y encaramos la carretera que sube al pantano pasando por la presa hasta el cruce del camping Aritzaleku donde hemos salido.

ARITZALEKU
TRIATLON · TRIATLOIA

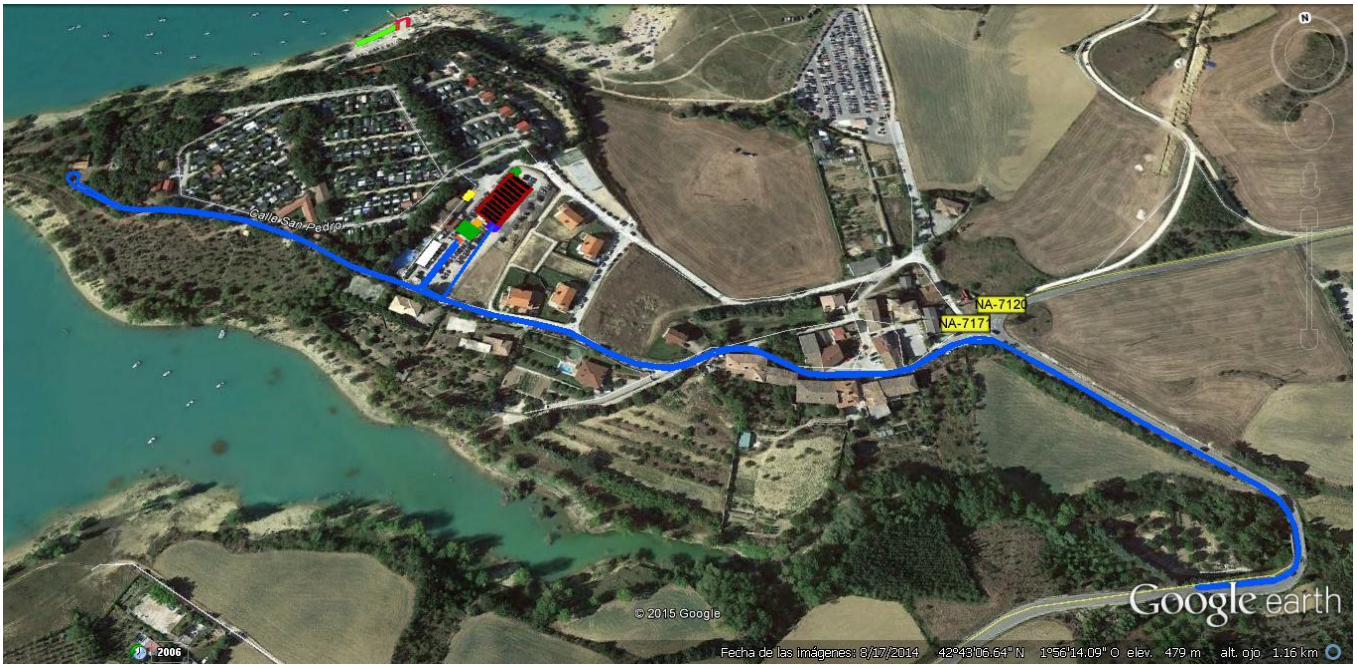
www.triatlonaritzaleku.com

www.triatlonaritzaleku.com

CARRERA A PIE: 5 KM. (2 VUELTAS)

La carrera a pie transcurre por camino de hormigón, tierra y asfalto por los alrededores de Lerate en dirección a la presa del embalse de Alloz. Habrá que dar dos vueltas al circuito de 2,5 km antes de llegar a meta.

CIRCUITO DE CARRERA A PIE DISTANCIA SPRINT TRIATLON ARITZALEKU 2015



Circuito de carrera a pie de 2,5 km. dos vueltas.

www.triatlonaritzaleku.com

TRANSICIÓN TRIATLON DE ARITZALEKU 2015

Subida de natación

Salida y llegada ciclismo

Carera a pie

2. INFORMACIÓN DE INTERÉS:

- Se dispondrán las duchas, servicios y vestuarios del camping Aritzaleku al servicio de los participantes.
- Existe un servicio de consigna vigilada al lado de los boxes para uso de los participantes a partir de las 7.00 de la mañana del día 6 de junio
- Si tienes alguna duda o idea de mejora, por favor contacta con la organización en direccioncarrera@triatlonaritzaleku.com o 639304443
- El alojamiento en acampada en el camping Aritzaleku tendrá un descuento del 10% para participantes.
- Se ofrecerá una comida a los participantes a partir de las 14:30 horas

ARITZALEKU
TRIATLON · TRIATLOIA