SAKANAKO MANKOMUNITATEA
kirolak@sakana-mank.com
www.sakana-mank.com

SAKANAKO XIII. HAUR TRIATLOIA

XIII. TRIATLON INFANTIL DE SAKANA

AURKIBIDEA

INDICE

		Orrialdea
1.	Data, tokia eta kokalekua…… Fecha, lugar y localización	2
2.	Partaideak…… Participantes	3
3.	Ibilbideak: Recorridos	
3.1.	Aurrebenjaminak…….. Prebenjamin	4-5
3.2.	Benjaminak…… Benjamin	5-6
3.3.	Alebinak…….. Alebin	7-8
3.4.	Haurrak…… Infantil	8-9
3.5.	Kadete eta juniorrak…… Cadete y junior	9-10
4.	Izen emateak…….. Inscripciones	11
5.	Arautegia…… Reglamento	11-12
6.	Informazio interesgarria…….. Información de interés	13

SAKANAKO MANKOMUNITATEA
kirolak@sakana-mank.com
www.sakana-mank.com

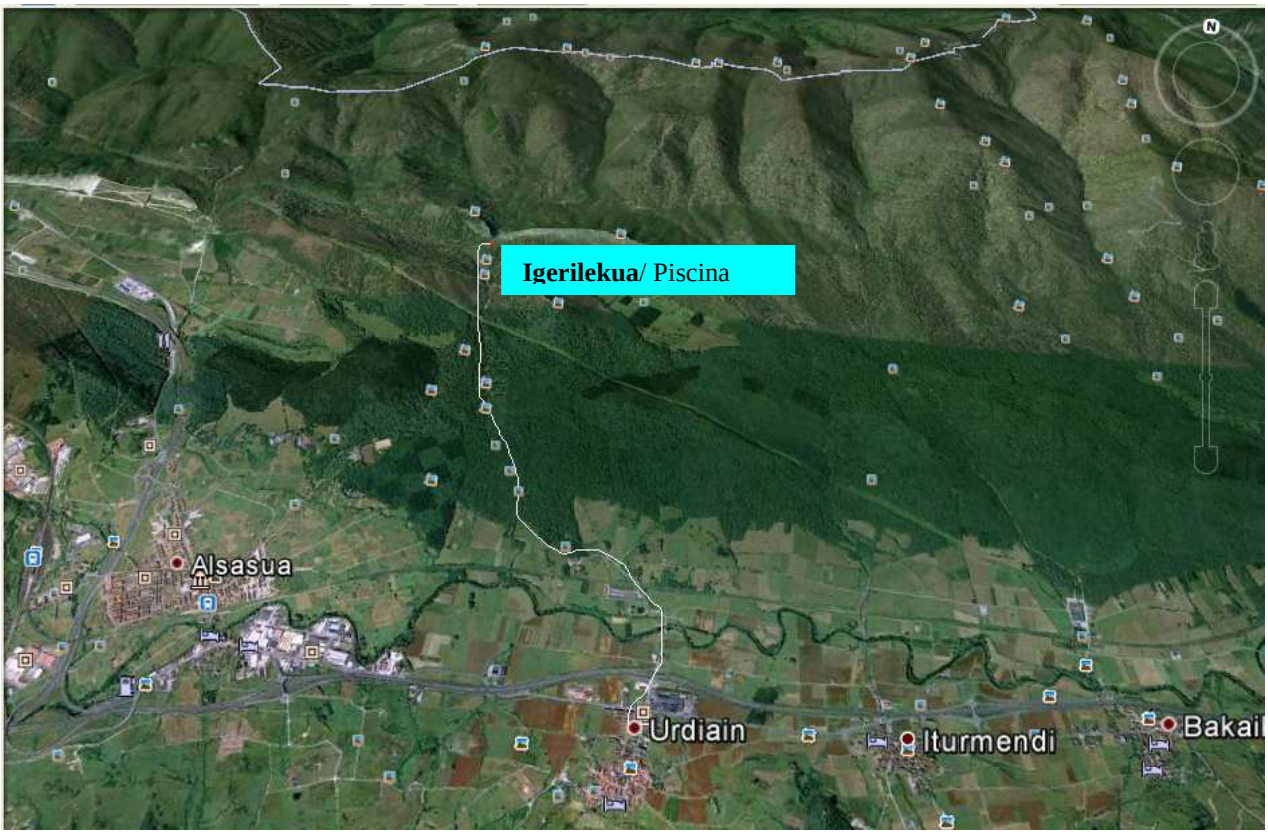
1. DATA, TOKIA ETA KOKALEKUA

DATA: 2014ko uztailak 19an
FECHA: 19 de julio de 2014

ORDUA: 1.go lasterketaren hasiera: 10:30etan
HORA: Comienzo de la primera carrera: 10:30

DORSAL JAKINARAZPENA, MARKATZEA, BOXAK ETA HELMUGA: Urdiaingo igerilekuan
ASIGNACION DE DORSALES, MARCAJE, BOXES Y META: En la piscina de Urdiain
IRTEERA: Urdiaingo igerilekua.
SALIDA**:** Piscina de Urdiain.

URDIAINEKO MAPA ETA IPARRALDEAN IGERILEKUA



SAKANAKO MANKOMUNITATEA
kirolak@sakana-mank.com
www.sakana-mank.com

2. PARTAIDEAK

Hurrengo taulan ikusi daitezke material kontrol eta lasterketa hasieraren ordutegiak, maila desberdinak (emakume zein gizonezkoentzat), dagozkien jaiotze datak eta bakoitzak egin beharreko distantzia.

En la tabla se pueden ver los horarios del control de material y del inicio de las carreras, las distintas categorias (tanto femeninas como masculinas), los años correspondientes de nacimiento y las distancias a recorrer en cada categoría.

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	**LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA** Horario de inicio de la carrera	**MAILAK** Categorías	**JAIOTZE DATA** Fecha de nacimiento	**DISTANTZIAK IGERIKETA** Distancia Natación	**DISTANTZIAK TXIRRINDUA BTT** Distancia bicicleta BTT	**DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA** Distancia carrera a pie
9:45-10:15	**10:30**	**Aurreben Jaminak** Prebenjamin	**2006tik 2009ra**	**12.5 m Zabaletara** A lo ancho	**1000 m Buelta 1**	**200 m Buelta 1**
9:45-10:15	**10:45**	**Benjaminak**	**2005-2004**	**54 m 2 luze**/largos	**1500 m Buelta 1**	**300 m Buelta 1**
11:00-11:15	**11:20**	**Alebinak**	**2003-2002**	**112 m 4 luze**	**3000 m Buelta 1**	**500 m Buelta 1**
11:00-11:15	**11:40**	**Haurrak** Infantil	**2001-2000**	**224 m 8 luze**	**6000 m 2 buelta**	**1000 m Buelta 1**
12:20-12:30	**12:40**	**Kadeteak**	**1999-98-97**	**336 m 12 luze**	**9000 m 3 buelta**	**2000 m 2 buelta**
12:20-12:30	**12:40**	**Junior**	**1996-1995**	**336 m 12 luze**	**9000 m 3 buelta**	**2000 m 2 buelta**

SAKANAKO MANKOMUNITATEA
kirolak@sakana-mank.com
www.sakana-mank.com

3. IBILBIDEAK
RECORRIDOS

3.1. AURREBENJAMINAK
PREBENJAMIN

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	**LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA** Horario de inicio de la carrera	**MAILAK** Categorías	**JAIOTZE DATA** Fecha de nacimiento	**DISTANTZIAK IGERIKETA** Distancia Natación	**DISTANTZIAK TXIRRINDUA BTT** Distancia bicicleta BTT	**DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA** Distancia carrera a pie
9:45-10:15	**10:30**	**Aurreben Jaminak** Prebenjamin	**2006tik 2009ra**	**12.5 m Zabaletara** A lo ancho	**1000 m Buelta 1**	**200 m Buelta 1**

TXIRRINDUA (1000 m)
Igeri egin ondoren, triatleta aurrebenjaminak igerilekutik atera, eta boxeetan 1.go trantzizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara bideberritik Urdiain aldera 500 m, pibotean 180ºko buelta eman eta bide berdinetik gora igoko dira berriz igerileku aldera. Berriz boxetara sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.

BICICLETA (1000 m)
Después de nadar, el triatleta prebenjamin sale de la piscina, y tras realizar en boxes la primera transición, irá con la bicicleta a la izquierda en dirección a Urdiain 500 m, giro de 180º en el pivote y subirán por el mismo camino hacia la piscina. Entran a boxes y finaliza el 2º segmento.

OINEZKO LASTERKETA (200 m)
Oraingoan eskubitara joko dute 100 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

CARRERA A PIE (200 m)
Salen de boxes y giran a la derecha para correr 100 m por pista, giro de 180º en el pivote y vuelven hacia la entrada de la piscina, donde estará la meta.

3.2. BENJAMINAK
BENJAMIN

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	**LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA** Horario de inicio de la carrera	**MAILAK** Categorías	**JAIOTZE DATA** Fecha de nacimiento	**DISTANTZIAK IGERIKETA** Distancia Natación	**DISTANTZIAK TXIRRINDUA BTT** Distancia bicicleta BTT	**DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA** Distancia carrera a pie
9:45-10:15	**10:45**	**Benjaminak**	**2005-2004**	**54 m 2 luze**	**1500 m Buelta 1**	**300 m Buelta 1**

TXIRRINDUA (1500 m)
Igeri egin ondoren, triatleta benjaminak igerilekutik atera, eta boxeetan 1.go trantzizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara bideberritik Urdiain aldera 750 m, pibotean 180ºko buelta eman eta bide berdinetik gora igoko dira berriz igerileku aldera. Berriz boxetara sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.

BICICLETA (1500 m)
Después de nadar, el triatleta benjamin sale de la piscina, y tras realizar en boxes la primera transición, irá con la bicicleta a la izquierda en dirección a Urdiain 750 m, giro de 180º en el pivote y subirán por el mismo camino hacia la piscina. Entran a boxes y finaliza el 2º segmento.

OINEZKO LASTERKETA (300 m)
Oraingoan eskubitara joko dute 150 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

CARRERA A PIE (300 m)
Salen de boxes y giran a la derecha para correr 150 m por pista, giro de 180º en el pivote y vuelven hacia la entrada de la piscina, donde estará la meta.

3.3. ALEBINAK
ALEVIN

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA Horario de inicio de la carrera	MAILAK Categorías	JAIOTZE DATA Fecha de nacimiento	DISTANTZIAK IGERIKETA Distancia Natación	DISTANTZIAK TXIRRINDUA BTT Distancia bicicleta BTT	DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA Distancia carrera a pie
11:00-11:15	**11:20**	**Alebinak**	**2003-2002**	**112 m 4 luze**	**3000 m Buelta 1**	**500 m Buelta 1**

TXIRRINDUA (3000 m)
Igeri egin ondoren, triatleta alebinak igerilekutik atera, eta boxeetan 1.go trantzizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara bideberritik Urdiain aldera, ondoren pista hartuko dute ezkerretara Sarabe aldera, pibotean 180ºko buelta eman eta pista berdinetik bueltatuko dira lehenbizi eta bideberritik gora gero, igerileku aldera. Berriz boxetara sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.

BICICLETA (3000 m)
Después de nadar, el triatleta alevín sale de la piscina, y tras realizar en boxes la primera transición, irá con la bicicleta a la izquierda en dirección a Urdiain, giro a la izquierda por pista hacia Sarabe, giro de 180º en el pivote y vuelta por pista y luego subirán por el mismo camino hacia la piscina. Entran a boxes y finaliza el 2º segmento.

SAKANAKO MANKOMUNITATEA
kirolak@sakana-mank.com
www.sakana-mank.com

OINEZKO LASTERKETA (500 m)
Oraingoan eskubitara joko dute 250 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

CARRERA A PIE (500 m)
Salen de boxes y giran a la derecha para correr 250 m por pista, giro de 180º en el pivote y vuelven hacia la entrada de la piscina, donde estará la meta.

3.4. HAURRAK
INFANTIL

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	**LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA** Horario de inicio de la carrera	**MAILAK** Categorías	**JAIOTZE DATA** Fecha de nacimiento	**DISTANTZIAK IGERIKETA** Distancia Natación	**DISTANTZIAK TXIRRINDUA BTT** Distancia bicicleta BTT	**DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA** Distancia carrera a pie
11:00-11:15	**11:40**	**Haurrak**	**2001-2000**	**224 m 8 luze**	**6000 m 2 buelta**	**1000 m Buelta 1**

TXIRRINDUA (6000 m)
Igeri egin ondoren, haur mailako triatletak igerilekutik atera, eta boxeetan 1.go trantzizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara bideberritik Urdiain aldera, ondoren pista hartuko dute ezkerretara Sarabe aldera, pibotean 180ºko buelta eman eta pista berdinetik bueltatuko dira lehenbizi eta bideberritik gora gero, igerileku aldera. Igerileku aurrean 180ª buelta eta zirkuito berdinari 2. buelta emango diote. Bukatzean, boxetara sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.

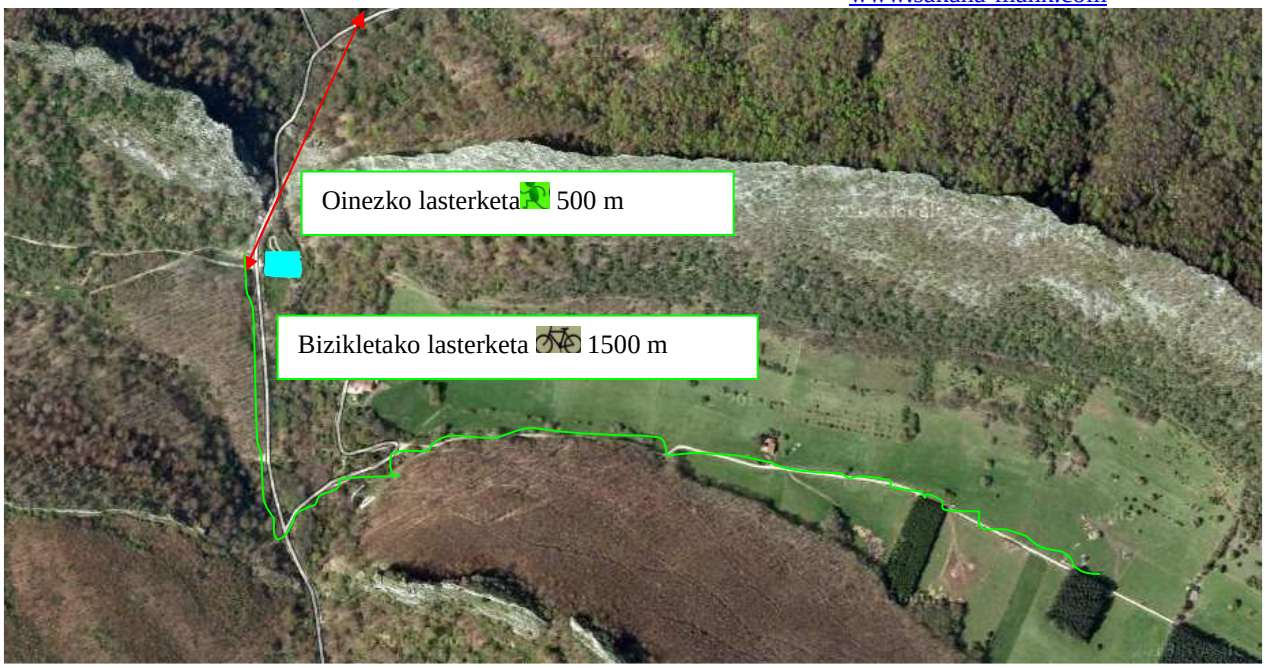
BICICLETA (6000 m)
Después de nadar, el triatleta infantil sale de la piscina, y tras realizar en boxes la primera transición, irá con la bicicleta a la izquierda en dirección a Urdiain, giro a la izquierda por pista hacia Sarabe, giro de 180º en el pivote y vuelta por pista y luego subirán por el mismo camino hacia la piscina. En frente de la piscina, giro de 180º para comenzar la 2ª vuelta al mismo circuito. Cuando lo finalizan, entran a boxes y finaliza el 2º segmento.

OINEZKO LASTERKETA (1000 m)
Oraingoan eskubitara joko dute 500 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

CARRERA A PIE (1000 m)
Salen de boxes y giran a la derecha para correr 500 m por pista, giro de 180º en el pivote y vuelven hacia la entrada de la piscina, donde estará la meta.

3.5. KADETE ETA JUNIOR
CADETE Y JUNIOR

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	**LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA** Horario de inicio de la carrera	**MAILAK** Categorías	**JAIOTZE DATA** Fecha de nacimiento	**DISTANTZIAK IGERIKETA** Distancia Natación	**DISTANTZIAK TXIRRINDUA BTT** Distancia bicicleta BTT	**DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA** Distancia carrera a pie
12:20-12:30	**12:40**	**Kadeteak**	**1999-98-97**	**336 m 12 luze**	**9000 m 3 buelta**	**2000 m 2 buelta**
12:20-12:30	**12:40**	**Junior**	**1996-1995**	**336 m 12 luze**	**9000 m 3 buelta**	**2000 m 2 buelta**



TXIRRINDUA (9000 m)
Igeri egin ondoren, kadete eta junior mailako triatletak igerilekutik atera, eta boxeetan 1.go trantzizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara bideberritik Urdiain aldera, ondoren pista hartuko dute ezkerretara Sarabe aldera, pibotean 180ºko buelta eman eta pista berdinetik bueltatuko dira lehenbizi eta bideberritik gora gero, igerileku aldera. Ibilbide honi hiru buelta emango diote. Berriz boxetara sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.

BICICLETA (9000 m)
Después de nadar, los triatletas cadete y junior salen de la piscina, y tras realizar en boxes la primera transición, irá con la bicicleta a la izquierda en dirección a Urdiain, giro a la izquierda por pista hacia Sarabe, giro de 180º en el pivote y vuelta por pista y luego subirán por el mismo camino hacia la piscina. En frente de la piscina, giro de 180º para comenzar la 2ª vuelta al mismo circuito y después la tercera. Cuando lo finalizan, entran a boxes y finaliza el 2º segmento.

OINEZKO LASTERKETA (2000 m)
Oraingoan eskubitara joko dute 500 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, ibilbide honi bi buelta eman beharko diote, ondoren helmugara sartuko dira.

CARRERA A PIE (2000 m)
Salen de boxes y giran a la derecha para correr 500 m por pista, giro de 180º en el pivote y vuelven hacia la entrada de la piscina, darán dos vueltas a este circuito, al final de esta entrarán a meta.

4. IZEN EMATEAK
INSCRIPCIONES

Izen emateak on line egingo dira http://www.rockthesport.com/ helbidean ostegunerarte, uztailak 17, hau barne. Ezin da izena eman probaren egunean. Izen ematea dohainik da, froga hau Nafar Kirol Jolasen barne dagoelako. Partaide guztiak federatuta egon behar dute talde baten bitartez.

Las inscripciones se realizarán on line en http://www.rockthesport.com/ hasta el jueves, 17 de julio, este inclusive. No se puede inscribir el día de la prueba. La inscripción es gratuita porque está en el circuito de los Juegos Deportivos de Navarra. Todos los participantes tienen que estar federados a traves de un club. Para federarse hay que acudir a un club de triatlón.

5. ARAUTEGIA

1. Sakanako Triatloia Sakanako Mankomunitateak antolatzen du. Sakanako Triatloi taldea, Aitziber elkartea, Urdiaingo Udala eta Nafarroako Triatloi Federazioaren laguntzarekin.

   El triatlón de Sakana lo organiza la Mancomunidad de Sakana. Con la colaboración del Club de triatlón de Sakana, Sociedad Aitziber, el ayuntamiento de Urdiain y la federación navarra de triatlón.

2. Boxeak 9:45etan zabalduko dira aurrebenjamin eta benjamin mailentzako, eta 10:15etan itziko dira. Benjamin froga bukatu ondoren, 11:00tan, boxeak zabalduko dira alebin eta haur mailentzako eta 11:15etan itziko dira, alebinen froga hasi baino 5 minutu lehenago. Haur mailako froga bukatu ondoren, 12:20etan, boxeak zabalduko dira kadete eta junior mailentzako, eta itziko dira 12:30, froga hasi baino 10 minutu lehenago.

   Los boxes se abrirán a las 9:45 para prebenjamines y benjamines, y se cerrarán a las 10:15. Después de que acabe la prueba benjamina, a las 11:00, se abrirán los boxes para categorías alevín e infantil y se cerrarán a las 11:15, 5 minutos antes de que comienze la prueba alevín. Cuando acabe la prueba infantil, a las 12:20, se abrirán los boxes para categoría cadete y junior, y se cerrarán a las 12:30, 10 minutos antes de que comienze la prueba.

3. Partaide bakoitzarei dortsal zenbaki bat jakinaraziko zaio, eta antolatzaileek errotulagailuz ezkerreko beso eta hankan idatziko diote.

   A cada participante se le asignará un dorsal, y la organización se la pintará con rotulador en el brazo y pierna izquierda.

4. Igeriketa segmentua Urdiaingo 27 metroko igerilekuan eginen da.

   El segmento de natación se realizará en la piscina de 27 m. de Urdiain.

5. Bizikletako segmentuan kaskoa derrigorrezkoa da eta bizikleta mendikoa bakarrik izan daiteke.

   En el segmento de bici es obligaorio el casco y la bicicleta tiene que ser de monte.

6. Frogak irauten duen bitartean partaideek ezin dute kanpoko laguntzarik jaso, ezta antolakuntzako ez den ibilgailuen atzetik ibili ere ez.

   Los participantes no pueden recibir ayuda del exterior mientras dure la prueba, ni circular detrás de ningún vehiculo ajeno a la organización.

7. Ibilbidea zaindua, markatua eta trafikoari itzita izanen da lasterketa bakoitzak irauten duen bitartean.

   El recorrido estará controlado, señalizado y cerrado al tráfico mientras dure cada carrera.

8. Istripuak geratzen badira, antolatzaileak ez dira arduradunak izango.

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

9. Zerbitzu medikuak Ambulancias Olmoren esku egongo dira.

   Servicios médicos de la mano de Ambulancias Olmo.

10. Korrikalariek, izena ematen dutenean, araudia onartzen dute.

    Los participantes aceptan el reglamento en el momento que se inscriben.

11. 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.

6. INFORMAZIO INTERESGARRIA

- Froga bukatu ondoren partaideak Urdiaingo igerilekuko aldageletan dutxatu ahal izango dira.

  Al finalizar las pruebas los deportistas podrán ducharse en los vestuarios de la piscina de Urdiain.

- Partaide guztiei ogitartekoa eta zukua banatuko zaie.

  A tod@s l@s participantes se le dará un bocadillo y un zumo.

- Froga bukatzen denean, parteideak eta familiak igerilekutik atera beharko dira, edo gelditu nahi badute, bakoitzari dagokion sarrera ordaindu. Igerilekura ezin da kanpotik bazkaria ekarri, izan ere tabernakoek eskaintzen dute zerbitzu hori.

  Una vez, finalizadas todas las pruebas, l@s participantes y las familias abandonarán el recinto de las piscinas. Si quieren quedarse, cada cual pagará su entrada. No se puede llevar comida a la piscina, ya que hay servicio de bar para ello.

- Zalantzak argitzeko edo proposamenak egiteko antolakuntzarekin harremanetan jarri kirolak@sakana-mank.com helbidean edo 948 46 48 66 telefonoan.

  Si tienes alguna duda o propuesta ponte en contacto con la organización a traves del correo electrónico kirolak@sakana-mank.com o llamando al 948 46 48 66.

sakana triatloia taldea

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA

aitziber D.C.

URDIAINGO UDALA