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

SAKANAKO XVIII. HAUR TRIATLOIA

XVIII. TRIATLON INFANTIL DE SAKANA

AURKIBIDEA

INDICE

Orrialdea

1. Data, tokia eta kokalekua..... 2
   Fecha, lugar y localización

2. Partaideak..... 3
   Participantes

3. Ibilbideak:
   Recorridos
   - 3.1. Kadete eta gazteak 4-5
     Cadete y junior
   - 3.2. Haurrak 6-7
     Infantil
   - 3.3. Kimuak..... 8-9
     Alevín
   - 3.4. Benjaminak 10-11
     Benjamin
   - 3.5. Benjaminaurrekoak 12-13
     Prebenjamin

4. Izen emateak..... 13
   Inscripciones

5. Arautegia..... 14-15
   Reglamento

6. Informazio interesgarria..... 15-16
   Información de interés

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

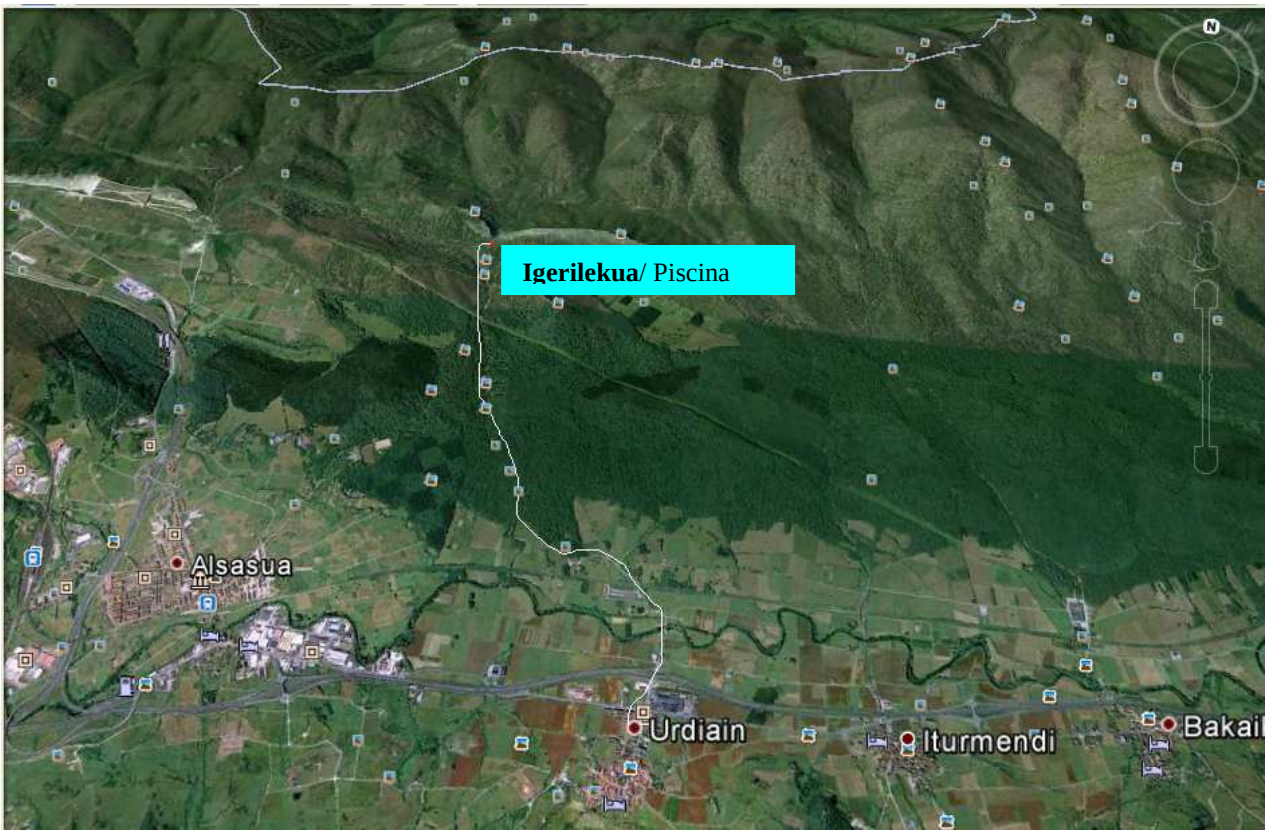
1. DATA, TOKIA ETA KOKALEKUA

DATA: 2019ko uztailak 20an
FECHA: 20 de julio de 2019

ORDUA: 1.go lasterketaren hasiera: 10:00etan
HORA: Comienzo de la primera carrera: 10:00

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.eus
www.sakana-mank.eus

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.

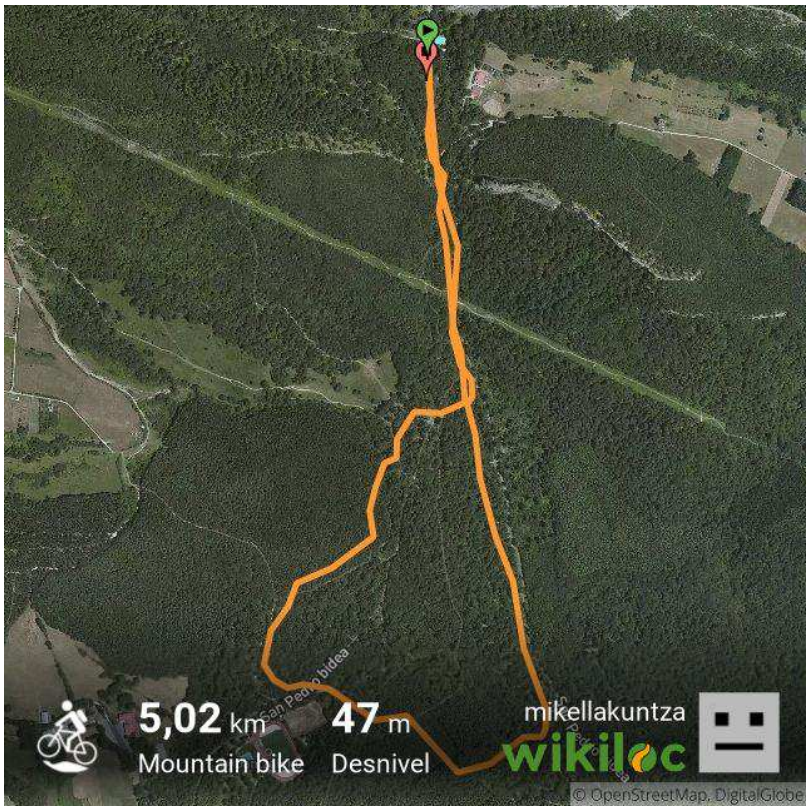
MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	**LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA** Horario de inicio de la carrera	**KATEGORIAK** Categorías	**JAIOTZE DATA** Fecha de nacimiento	**DISTANTZIAK IGERIKETA** Distancia Natación	**DISTANTZIAK TXIRRINDUA BTT** Distancia bicicleta BTT	**DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA** Distancia carrera a pie
9:30-9:50	**10:00**	**Gazteak** Junior	**2001 2000**	**513 m 19 luze/** largos	**10000 m 2 buelta**	**3000 m 2 buelta**
9:30-9:50	**10:00**	**Kadeteak**	**2004 2003 2002**	**513 m 19 luze/** largos	**10000 m 2 buelta**	**3000 m 2 buelta**
11:10-11:20	**11:25**	**Haurrak** Infantil	**2006 2005**	**378 m 14 luze/** largos	**5000 m Buelta 1**	**1500 m Buelta 1**
11:10-11:20	**12:15**	**Kimuak** Alevín	**2008 2007**	**189 m/ 7 luze/** largos	**3000 m Buelta 1**	**750 m Buelta 1**
12:40-12:50	**12:55**	**Benjaminak**	**2010 2009**	**81 m 3 luze/** largos	**1500 m Buelta 1**	**350 m Buelta 1**
12:40-12:50	**13:15**	**Benjaminaurrekoak** Prebenja-min	**2011**	**54 m 2 luze /** largos	**1000 m Buelta 1**	**200 m Buelta 1**

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

3. IBILBIDEAK
RECORRIDOS

3.1. KADETE ETA GAZTEAK
CADETE Y JUNIOR

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	**LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA** Horario de inicio de la carrera	**KATEGORIAK** Categorías	**JAIOTZE DATA** Fecha de nacimiento	**DISTANTZIAK IGERIKETA** Distancia Natación	**DISTANTZIAK TXIRRINDUA BTT** Distancia bicicleta BTT	**DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA** Distancia carrera a pie
9:30-9:50	**10:00**	**Gazteak** Junior	**2001 2000**	**513 m 19 luze/** largos	**10000 m 2 buelta**	**3000 m 2 buelta**
9:30-9:50	**10:00**	**Kadeteak**	**2004 2003 2002**	**513 m 19 luze/** largos	**10000 m 2 buelta**	**3000 m 2 buelta**



TXIRRINDUA (10000 m)
Igeri egin ondoren, kadete eta gazte kategoriako triatletak igerilekutik atera, eta boxeetan 1.go trantzizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara

bideberritik Urdiain aldera, km 1 egin ondoren, eskubira San Pedro aldera hartu, San Pedron eskubira hartuko da Dameroko pistatik, Usolarrain aldera iritzi arte (Dantzaleku futbol zelai ondoan), errepidea gurutzatu eta Dameroko pistatatik jarraitu hasieran eta gero basoko pistatik, Urdiaingo errepidearen paralelo, berriz San Pedrora iritzi arte, eta errepidetik Urdiaingo igerilekura itzuliko dira. Ibilbide honi bi buelta emango diote. Berriz boxetara sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.

BICICLETA (10000 m)
Después de nadar, el triatleta cadete y junior sale de la piscina, y tras realizar en boxes la primera transición, irá con la bicicleta a la izquierda en dirección a Urdiain, a un kilometro giro a la derecha hacia San Pedro, en San Pedro tomamos a la derecha la pista del Damero, para llegar a Usolarrain (junto al campo de fútbol de Dantzaleku), cruzar la carretera y coger de nuevo la pista del Damero, más adelante se coge una pista del bosque que irá junto a la carretera de Urdiain, en San Pedro se sale otra vez a la carretera y se vuelve hacia la piscina de Urdiain. En frente de la piscina, giro de 180º para comenzar la 2ª vuelta. Cuando lo finalizan, entran a boxes y finaliza el 2º segmento.

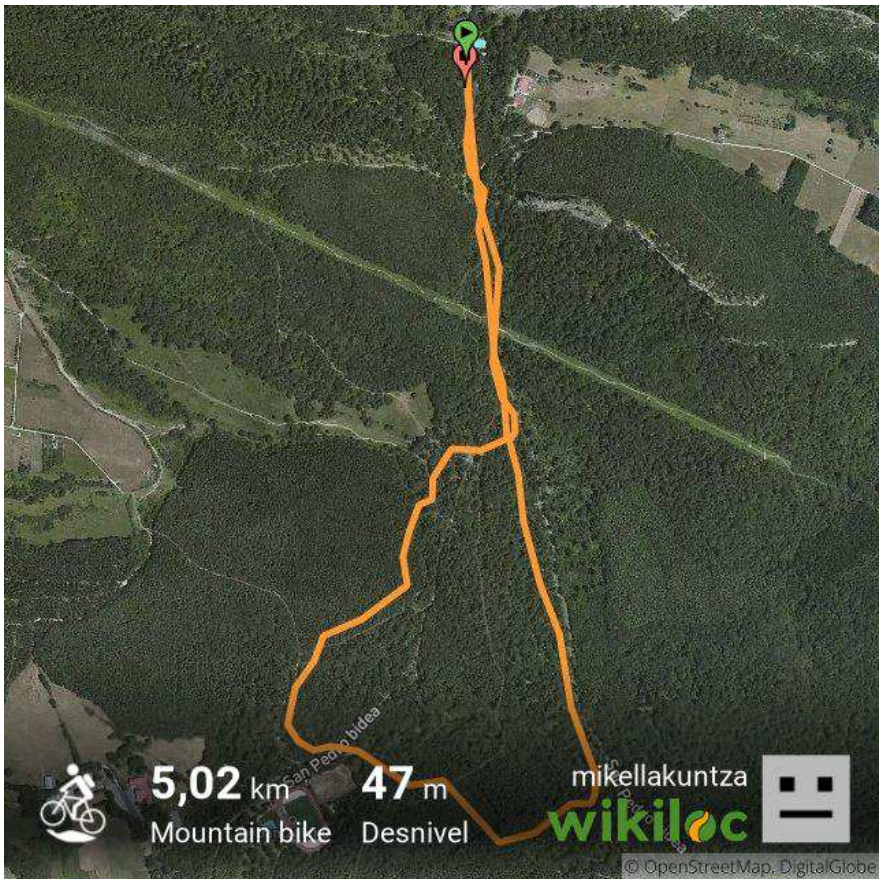
OINEZKO LASTERKETA (3000 m)
Oraingoan eskubitara joko dute 750 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, ibilbide honi bi buelta eman beharko diote, ondoren helmugara sartuko dira.

CARRERA A PIE (3000 m)
Salen de boxes y giran a la derecha para correr 750 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.

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

3.2. HAURRAK
INFANTIL

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	**LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA** Horario de inicio de la carrera	**KATEGORIAK** Categorías	**JAIOTZE DATA** Fecha de nacimiento	**DISTANTZIAK IGERIKETA** Distancia Natación	**DISTANTZIAK TXIRRINDUA BTT** Distancia bicicleta BTT	**DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA** Distancia carrera a pie
11:10-11:20	**11:25**	**Haurrak** Infantil	**2006 2005**	**378 m 14 luze/** largos	**5000 m Buelta 1**	**1500 m Buelta 1**



TXIRRINDUA (5000 m)
Igeri egin ondoren, haur kategoriako triatletak igerilekutik atera, eta boxeetan 1.go trantzizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara bideberritik Urdiain aldera, km 1 egin ondoren, eskubira San Pedro aldera hartuko dute, San Pedron eskubira hartuko da Dameroko pistatik, Usolarrain aldera iritzi arte (Dantzaleku futbol zelai ondoan), errepidea gurutzatu eta Dameroko pistatatik jarraitu hasieran eta gero basoko pistatik, Urdiaingo errepidearen paralelo, berriz San Pedrora iritzi arte, eta errepidetik Urdiaingo igerilekura itzuliko dira.

Ibilbide honi buelta bat emango diote. Berriz boxetara sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.

BICICLETA (5000 m)
Después de nadar, el triatleta cadete y junior sale de la piscina, y tras realizar en boxes la primera transición, irá con la bicicleta a la izquierda en dirección a Urdiain, a un kilometro giro a la derecha hacia San Pedro, en San Pedro tomamos a la derecha la pista del Damero, para llegar a Usolarrain (junto al campo de fútbol de Dantzaleku), cruzar la carretera y coger de nuevo la pista del Damero, más adelante se coge una pista del bosque que irá junto a la carretera de Urdiain, en San Pedro se sale otra vez a la carretera y se vuelve hacia la piscina de Urdiain. Después de dar una vuelta entran a boxes y finaliza el 2º segmento.

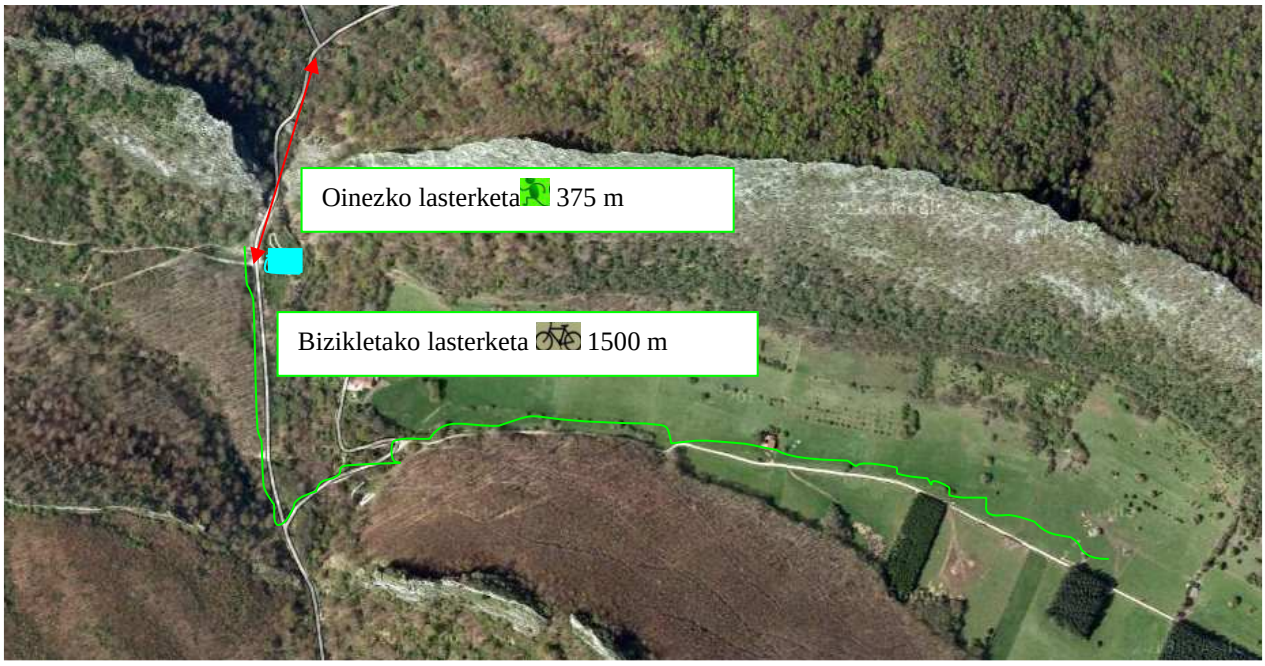
OINEZKO LASTERKETA (1500 m)
Oraingoan eskubitara joko dute 750 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

CARRERA A PIE (1500 m)
Salen de boxes y giran a la derecha para correr 750 m por pista, giro de 180º en el pivote y vuelven hacia la entrada de la piscina, donde estará la meta.

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

3.3. KIMUAK
ALEVIN

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	**LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA** Horario de inicio de la carrera	**KATEGORIAK** Categorías	**JAIOTZE DATA** Fecha de nacimiento	**DISTANTZIAK IGERIKETA** Distancia Natación	**DISTANTZIAK TXIRRINDUA BTT** Distancia bicicleta BTT	**DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA** Distancia carrera a pie
11:10-11:20	**12:15**	**Kimuak** Alevín	**2008 2007**	**189 m/ 7 luze/** largos	**3000 m Buelta 1**	**750 m Buelta 1**



TXIRRINDUA (3000 m)
Igeri egin ondoren, triatleta kimuak 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.eus
www.sakana-mank.eus

OINEZKO LASTERKETA (750 m)
Oraingoan eskubitara joko dute 375 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

CARRERA A PIE (750 m)
Salen de boxes y giran a la derecha para correr 375 m por pista, giro de 180º en el pivote y vuelven hacia la entrada de la piscina, donde estará la meta.

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

3.4. BENJAMINAK
BENJAMIN

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	**LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA** Horario de inicio de la carrera	**KATEGORIAK** Categorías	**JAIOTZE DATA** Fecha de nacimiento	**DISTANTZIAK IGERIKETA** Distancia Natación	**DISTANTZIAK TXIRRINDUA BTT** Distancia bicicleta BTT	**DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA** Distancia carrera a pie
12:40-12:50	**12:55**	**Benjaminak**	**2010 2009**	**81 m 3 luze/** largos	**1500 m Buelta 1**	**350 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 (350 m)

Oraingoan eskubitara joko dute 175 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

CARRERA A PIE (350 m)

Salen de boxes y giran a la derecha para correr 175 m por pista, giro de 180º en el pivote y vuelven hacia la entrada de la piscina, donde estará la meta.

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

3.5. BENJAMINAURREKOAK
PREBENJAMIN

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	**LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA** Horario de inicio de la carrera	**KATEGORIAK** Categorías	**JAIOTZE DATA** Fecha de nacimiento	**DISTANTZIAK IGERIKETA** Distancia Natación	**DISTANTZIAK TXIRRINDUA BTT** Distancia bicicleta BTT	**DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA** Distancia carrera a pie
12:40-12:50	**13:15**	**Benjaminaurrekoak** Prebenja-min	**2011**	**54 m 2 luze /** largos	**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.

4. IZEN EMATEAK
INSCRIPCIONES

Izen emateak on line egingo dira http://www.rockthesport.com/ helbidean astelehenerarte, uztailak 15, 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 lunes, 15 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.

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

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 9:30ean zabalduko dira kadete eta gazte mailentzako, eta 9:50etan itziko dira. Froga hau bukatu ondoren, 11:10etan, boxeak zabalduko dira kimu eta haur mailentzako eta 11:20etan itziko dira, haurren froga hasi baino 5 minutu lehenago. Kimu mailako froga bukatu ondoren, 12:40etan, boxeak zabalduko dira benjaminaurreko eta benjamin mailentzako, eta itziko dira 12:50etan, benjamin froga hasi baino 5 minutu lehenago.

   Los boxes se abrirán a las 9:30 para categoría cadete y junior, y se cerrarán a las 9:50. Después de que acabe esta prueba , a las 11:10, se abrirán los boxes para categorías alevín e infantil y se cerrarán a las 11:20, 5 minutos antes de que comienze la prueba infantil. Después de que acabe la prueba alevín, a las 12:40, se abrirán los boxes para prebenjamines y benjamines, y se cerrarán a las 12:50, 5 minutos antes de que comienze la prueba benjamín.

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, benjaminaurreko, benjamin, kimu eta haur mailako partaideek kanpoko laguntza jaso ahal izango dute, bakarrik epaile, teknikari akreditatuak edo antolakuntzako partaideengandik, arazo mekaniko bat konpontzeko. Kadete eta gazte mailako partaideek ezin izango dute inolako laguntzarik jaso.

Durante el transcurso de la carrera, los participantes, de las categorías, infantil, alevín, benjamín y prebenjamín podrán recibir ayuda externa para solucionar una avería mecánica solo por parte de jueces, técnicos acreditados u organización. Los participantes de las categorías cadete y junior no podrán recibir ningún tipo de ayuda.

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 gertatzen 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 fruta banatuko zaie.

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

- Froga bukatzen denean, partaideek eta familiek igerilekutik atera beharko dira, edo gelditu nahi badute, bakoitzari dagokion sarrera ordainduko du. 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.eus 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.eus o llamando al 948 46 48 66.

sakana triatloia taldea

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA

aitziber D.C.

URDIAINGO UDALA

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA
NAFARROAKO KIROL JOKOAK