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

SAKANAKO XXI. NKJ TRIATLOIA

XXI. TRIATLON JDN DE SAKANA

AURKIBIDEA

INDICE

		Orrialdea
1.	Data, tokia eta kokalekua…… Fecha, lugar y localización	2
2.	Partaideak…… Participantes	3
3.	Ibilbideak: Recorridos	
3.1.	Kadete eta gazteak …….. Cadete y juvenil	4-5
3.2.	Haurrak …… Infantil	6-7
3.3.	Kimuak…….. Alevín	8-9
3.4.	Benjaminak ……. Benjamin	10-11
4.	Izen emateak…….. Inscripciones	11
5.	Arautegia…… Reglamento	12-13
6.	Informazio interesgarria…….. Información de interés	14

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

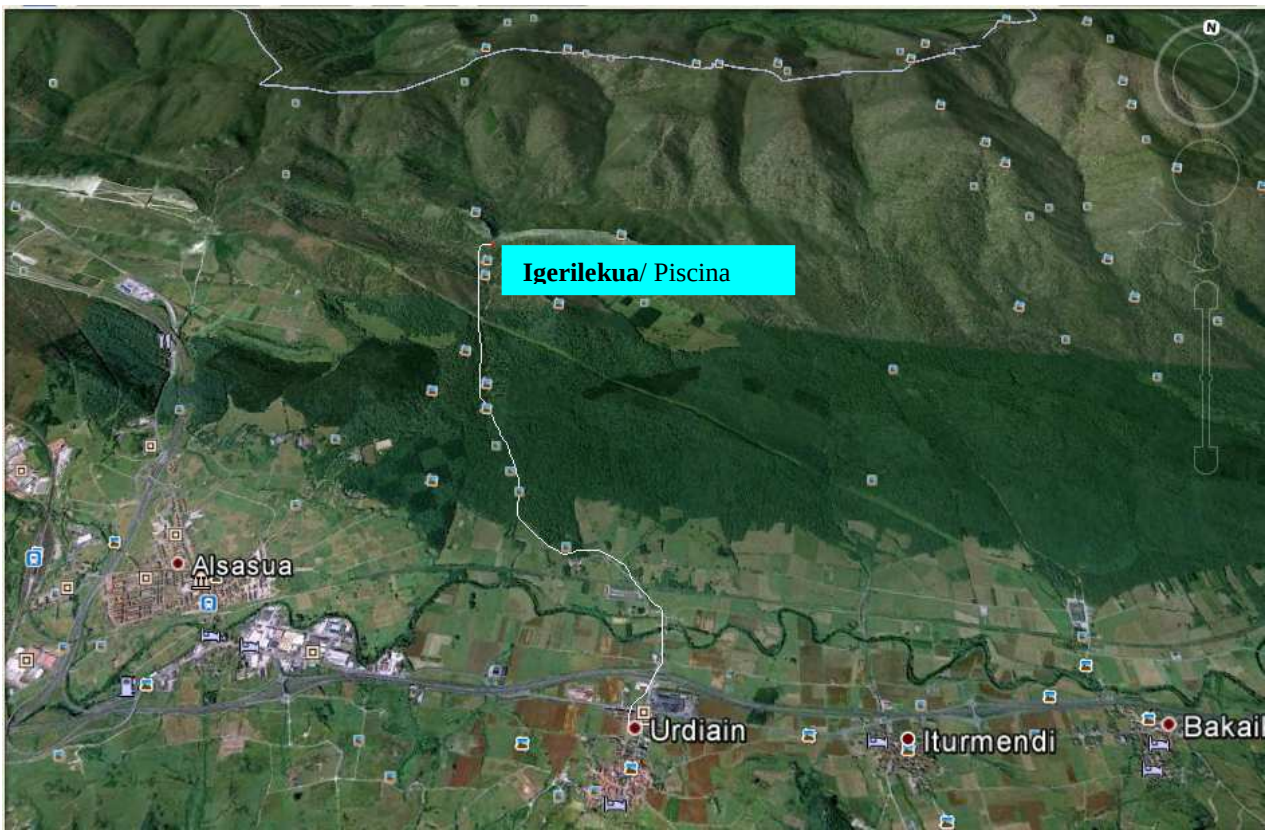
1. DATA, TOKIA ETA KOKALEKUA

DATA: 2023ko uztailak 22an
FECHA: 22 de julio de 2023

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

DORSAL JAKINARAZPENA, TRANSIZIO GUNEA ETA HELMUGA: Urdiaingo igerilekuan
AREA DE TRANSICIÓN 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.

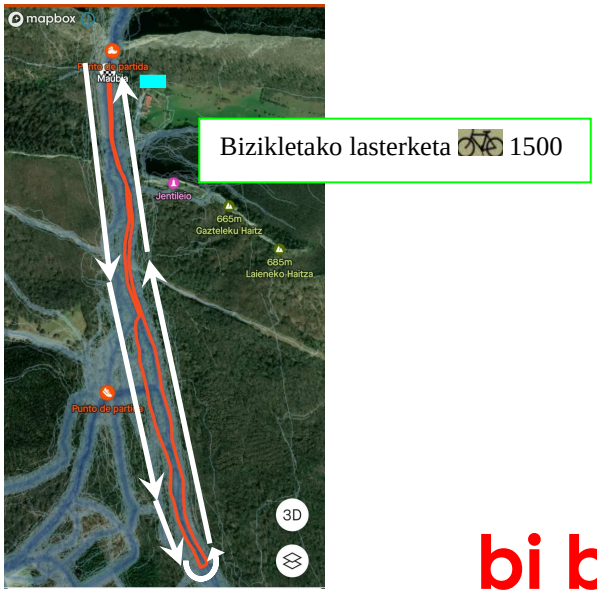
MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA Horario de control de material	**LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA** Horario de inicio de la carrera	**KATEGORIAK** Categorías	**JAIOTZE DATA** Fecha de nacimiento	**DISTANTZIAK IGERIKETA** Distancia Natación	**DISTANTZIAK TXIRRINDULA BTT** Distancia bicicleta BTT	**DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA** Distancia carrera a pie
9:35-9:50	**10:00**	**Gazteak** Juvenil	**2006** **2007**	**486m** **18 luze/** largos	**8000 m** **2 buelta**	**2200 m** **2 buelta**
11:10-11:20	**11:25**	**Kadeteak** Kadetes	**2008** **2009**	**270 m** **10 luze/** Largos	**4000 m** **Buelta 1**	**1100 m** **Buelta 1**
		Haurrak Infantil	**2010** **2011**			
12:15-12:25	**12:30**	**Kimuak** Alevín	**2012** **2013**	**216 m/** **8 luze/** largos	**3000 m** **Buelta 1**	**750 m** **Buelta 1**
13:00-13:10	**13:15**	**Benjami nak**	**2014** **2015**	**108 m** **4 luze/** largos	**1500 m** **Buelta 1**	**350 m** **Buelta 1**

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

3. IBILBIDEAK
RECORRIDOS

3.1. GAZTEAK
JUVENILES

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 TXIRRINDULA BTT Distancia bicicleta BTT	DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA Distancia carrera a pie
9:35-9:50	**10:00**	**Gazteak** Juvenil	**2006** **2007**	**486m** **18 luze/** largos	**8000 m** **2 buelta**	**2200 m** **2 buelta**



bi buelta

TXIRRINDUA 8000 m
Igeri egin ondoren, gazte kategoriako triatletak igerilekutik atera, eta 1.go trantsizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara bideberritik Urdiain aldera, km 1 egin ondoren, San Pedro aldera hartu, San Pedrotik zuzen hartuko da 1km gehiago , eta errepidetik Urdiaingo igerilekura itzuliko dira. Ibilbide honi bi buelta emango diote. Berriz trantsizio gunera sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.

BICICLETA **8000 m**
Después de nadar, la/el triatleta juvenil sale de la piscina, y tras realizar 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, cruzar la carretera y 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 al área de transición y finaliza el 2º segmento.

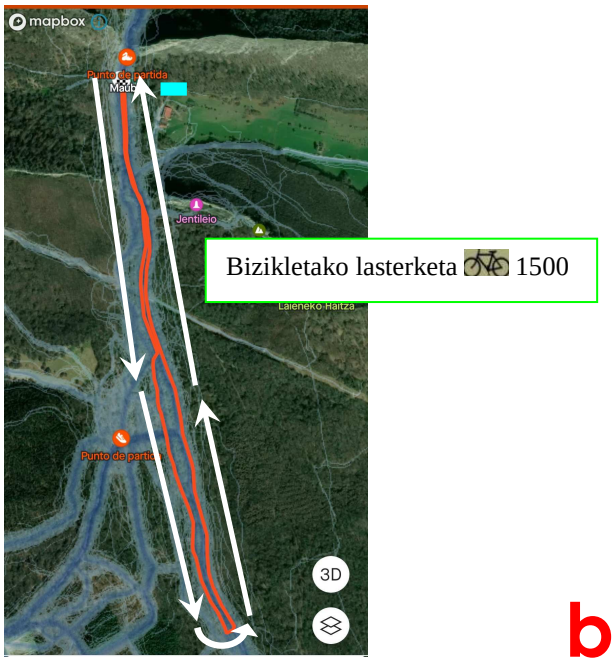
bi buelta

OINEZKO LASTERKETA 2200 m
Oraingoan trantsizio gunetik atera eta eskuinetara joko dute 550 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 **2200 m**
Salen del área de transición y giran a la derecha para correr 550 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.

3.2. KADETE ETA HAURRAK
CADETE E 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 TXIRRINDULA BTT Distancia bicicleta BTT	DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA Distancia carrera a pie
11:10-11:20	**11:25**	**Kadeteak** Kadetes	**2008** **2009**	**270 m** **10 luze/** Largos	**4000 m** **Buelta 1**	**1100 m** **Buelta 1**
		Haurrak Infantil	**2010** **2011**			



buelta bat

TXIRRINDUA 4000 m
Gazteak bezala baina buelta bat.

BICICLETA **4000 m**
Como la categoría juvenil pero hacen una vuelta.

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

buelta bat

OINEZKO LASTERKETA 1100 m
Oraingoan eskuinetara joko dute 550 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

CARRERA A PIE **1100 m**
Salen del area de transición y giran a la derecha para correr 550 m por la pista, giro de 180º en el pivote y vuelven hacia la entrada de la piscina, donde estará la meta.

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 TXIRRINDULA BTT Distancia bicicleta BTT	DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA Distancia carrera a pie
12:15-12:25	**12:30**	**Kimuak** Alevín	**2012** **2013**	**216 m/** **8 luze/** largos	**3000 m** **Buelta 1**	**750 m** **Buelta 1**

buelta bat

TXIRRINDUA (3000 m)
Igeri egin ondoren, triatleta kimuak igerilekutik atera, eta 1.go trantsizioa 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 trantsizio gunera sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.

BICICLETA (3000 m)
Después de nadar, la/el triatleta alevín sale de la piscina, y tras realizar la primera transición, irá con la bicicleta a la izquierda en dirección a Urdiain, giro a la izquierda por pista hacia Sarabe, giro de180º en el pivote y vuelta por pista y luego subirán por el mismo camino hacia la piscina. Entran al área de transición y finaliza el 2º segmento.

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

buelta bat

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

CARRERA A PIE (750 m)
Salen del área de transición 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

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 TXIRRINDULA BTT Distancia bicicleta BTT	DISTANTZIAK OINEZKO LASTERKETA Distancia carrera a pie
13:00-13:10	**13:15**	**Benjaminak**	**2014 2015**	**108 m 4 luze/** largos	**1500 m Buelta 1**	**350 m Buelta 1**

buelta bat

TXIRRINDUA (1500 m)
Igeri egin ondoren, triatleta benjaminak igerilekutik atera, eta 1.go trantsizioa 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 trantsizio gunean sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.

BICICLETA (1500 m)
Después de nadar, la/el triatleta benjamin sale de la piscina, y tras realizar 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 al área de transición y finaliza el 2º segmento.

buelta bat

OINEZKO LASTERKETA (350 m)
Oraingoan trantsizio gunetik atera eta eskuinetara joko dute 175 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

CARRERA A PIE (350 m)
Salen del área de transición 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.

4. IZEN EMATEAK
INSCRIPCIONES

Izen emateak on line egingo dira http://www.rockthesport.com/ helbidean astelehen arte, 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 lunes, 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
REGLAMENTO

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. Trantsizio gunea 9:35ean zabalduko da kadete eta gazte mailentzako, eta 9:50etan itxiko da. Froga hau bukatu ondoren, 11:10etan, trantsizio gunea zabalduko da kimu eta haur mailentzako eta 11:20etan itxiko dira, haurren froga hasi baino 5 minutu lehenago. Kimu mailako froga bukatu ondoren, 13:00etan, trantsizio gunea zabalduko da benjamin mailarentzako, eta itxiko da 13:10etan, benjamin froga hasi baino 5 minutu lehenago.

El área de transición se abrirá a las 9:35 para categoría cadete y juvenil, y se cerrará a las 9:50. Después de que acabe esta prueba , a las 11:10, se abrirá el área de transición para categorías infantil y se cerrará a las 11:20, 5 minutos antes de que comienze la prueba infantil, a las 12:15, se abrirá el área de transición para categoría alevin y se cerrará a las 12:25, 5 minutos antes de que comienze la prueba alevin, después de que acabe la prueba alevín, a las 13:00, se abrirá el área de transición para la categoría benjamines, y se cerrará a las 13:10, 5 minutos antes de que comienze la prueba benjamín.

3. Partaide bakoitzak bere dortsala ekarriko du.

Cada participante traerá su dorsal.

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, 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 y benjamín podrán recibir ayuda externa para solucionar una avería mecánica solo por parte de jueces, técnicos acreditados y organización. Los participantes de las categorías cadete y juvenil no podrán recibir ningún tipo de ayuda.

7. Ibilbidea zaindua, markatua eta trafikoari itxita 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 Olmo Anbulantzien 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 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 948 464 866