# SAKANAKO XXI. NKJ TRIATLOIA

XXI. TRIATLON JDN DE SAKANA

## AURKIBIDEA

INDICE

Orrialdea

1. Data, tokia eta kokalekua……..... 2
2. Partaideak…….. 3
3. Ibilbideak:
   - 3.1. Gazteak ……... 4-5
   - 3.2. Kadete eta haurrak……... 6-7
   - 3.3. Kimuak……... 8
   - 3.4. Benjaminak …… 9
4. Izen emateak……..…… 10
5. Arautegia…… 10-11
6. Informazio interesgarria…… 11

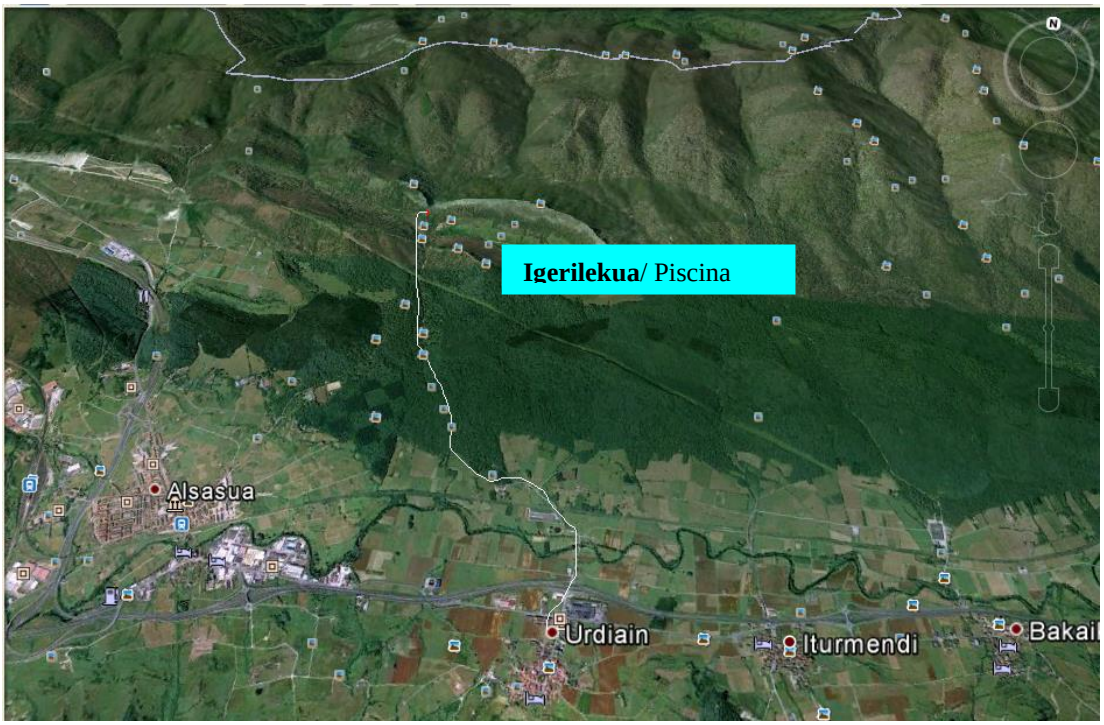
## 1. DATA, TOKIA ETA KOKALEKUA

**DATA**: 2023ko uztailaren 22an

**ORDUA:** 1.go lasterketaren hasiera: 10:00etan

**DORSAL JAKINARAZPENA, TRANSIZIO GUNEA ETA HELMUGA:** Urdiaingo igerilekuan
**IRTEERA:** Urdiaingo igerilekua.

**URDIAINEKO MAPA ETA IPARRALDEAN IGERILEKUA**




## 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.

| MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA | LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA | KATEGORIAK | JAIOTZE DATA | IGERIKETA DISTANTZIAK | BIZIKLETA BTT DISTANTZIAK | OINEZKO LASTERKETA DISTANTZIAK |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:35-9:50 | 10:00 | Gazteak | 2006<br>2007 | 486m<br>18 luze | 8000 m<br>2 buelta | 2200 m<br>2 buelta |
| 11:10-11:20 | 11:25 | Kadeteak | 2008<br>2009 | 243 m<br>9 luze | 4000 m<br>Buelta 1 | 1100 m<br>Buelta 1 |
| | | Haurrak | 2010<br>2011 | | | |
| 12:15-12:25 | 12:30 | Kimuak | 2012<br>2013 | 189 m/<br>8 luz7 | 3000 m<br>Buelta 1 | 750 m<br>Buelta 1 |
| 13:00-13:10 | 13:15 | Benjami nak | 2014<br>2015 | 108 m<br>4 luze | 1500 m<br>Buelta 1 | 350 m<br>Buelta 1 |

# 3. IBILBIDEAK

## 3.1. GAZTEAK

| MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA | LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA | KATEGORIAK | JAIOTZE DATA | IGERIKETA DISTANTZIAK | BIZIKLETA BTT DISTANTZIAK | OINEZKO LASTERKETA DISTANTZIAK |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:35-9:50 | 10:00 | Gazteak | 2006<br>2007 | 486m<br>18 luze | 8000 m<br>2 buelta | 2200 m<br>2 buelta |

Bizikletako lasterketa 1500

**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, eskuinera San Pedro aldera hartu, San Pedron eskuinera hartuko da Dameroko pistatik, errepidea gurutzatu eta basoko pistatik, Urdiaingo errepidearen paralelo, berriz San Pedrora iritzi arte, eta errepidetik Urdiaingo igerilekura itzuliko dira. Ibilbide honi bi buelta emango diote. Berriz trantsizio gunera sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.

Oinezko lasterketa 550

**bi buelta**

**OINEZKO LASTERKETA 2200 m**

Oraingoan trantsizio gunetik atera eta eskuinera 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.

## 3.2. KADETEAK ETA HAURRAK

| MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA | LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA | KATEGORIAK | JAIOTZE DATA | IGERIKETA DISTANTZIAK | BIZIKLETA BTT DISTANTZIAK | OINEZKO LASTERKETA DISTANTZIAK |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 11:10-11:20 | 11:25 | Kadeteak | 2008<br>2009 | 270 m<br>10 luze | 4000 m<br>Buelta 1 | 1100 m<br>Buelta 1 |
| | | Haurrak | 2010<br>2011 | | | |

Bizikletako lasterketa 1500

**buelta bat**

**TXIRRINDUA 4000 m**

Igeri egin ondoren, kadete eta haur kategoriako triatletak igerilekutik atera, eta 1.go trantsizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara bideberritik Urdiain aldera, km 1 egin ondoren, eskuinera San Pedro aldera hartu, San Pedron eskuinera hartuko da Dameroko pistatik, errepidea gurutzatu eta basoko pistatik, Urdiaingo errepidearen paralelo, berriz San Pedrora iritzi arte, eta errepidetik Urdiaingo igerilekura itzuliko dira. Berriz trantsizio gunera sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.

Oinezko lasterketa 550

**buelta bat**

**OINEZKO LASTERKETA 1100 m**

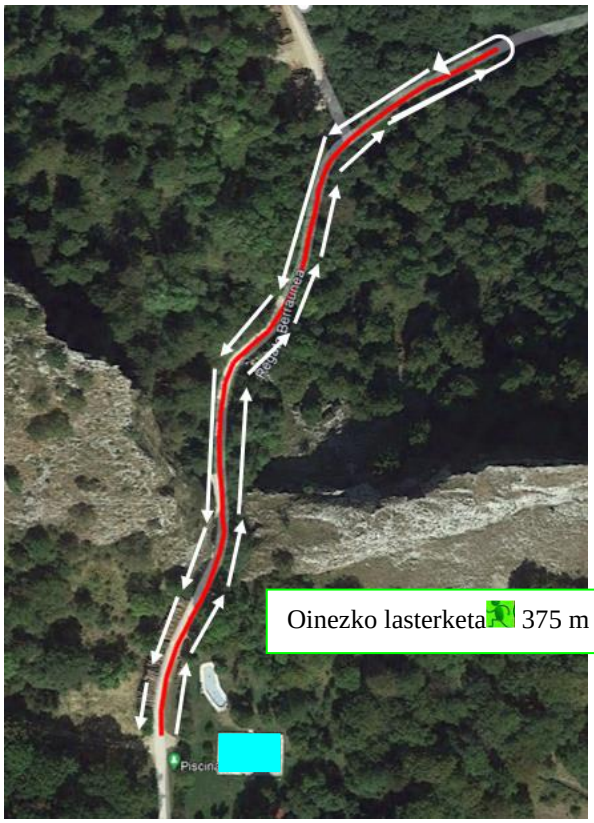
Oraingoan eskuinera joko dute 550 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

### 3.3. KIMUAK

| MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA | LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA | KATEGORIAK | JAIOTZE DATA | IGERIKETA DISTANTZIAK | BIZIKLETA BTT DISTANTZIAK | OINEZKO LASTERKETA DISTANTZIAK |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 12:15-12:25 | 12:30 | Kimuak | 2012<br>2013 | 216 m/<br>8 luze | 3000 m<br>Buelta 1 | 750 m<br>Buelta 1 |

**buelta bat**

**TXIRRINDUA (3000 m)**
Igeri egin ondoren, triatleta kimuak igerilekutik atera, eta trantsizio gunean 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.




**buelta bat**

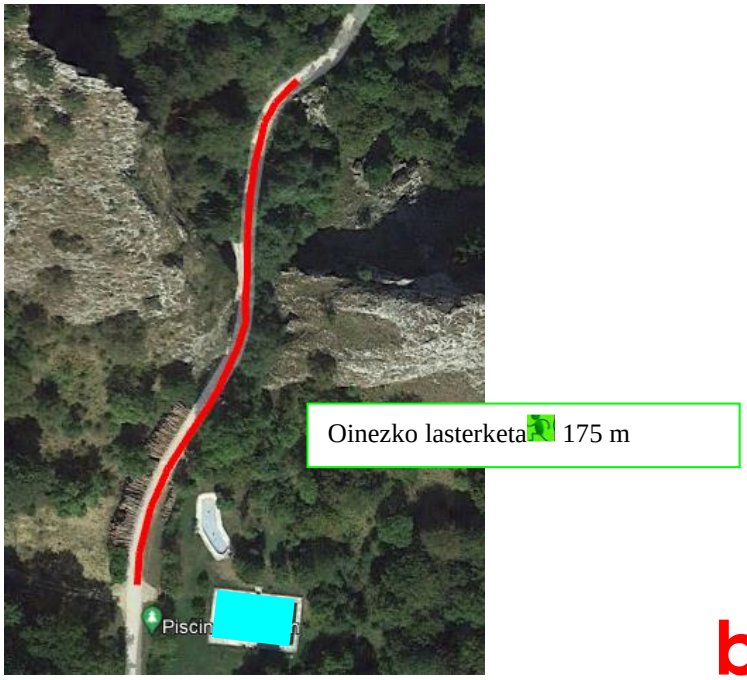
**OINEZKO LASTERKETA (750 m)**
Oraingoan trantsizio gunetik atera eta eskuinera joko dute 375 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

## 3.4. BENJAMINAK

| MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA | LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA | KATEGORIAK | JAIOTZE DATA | IGERIKETA DISTANTZIAK | BIZIKLETA BTT DISTANTZIAK | OINEZKO LASTERKETA DISTANTZIAK |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13:00-13:10 | 13:15 | Benjaminak | 2014 2015 | 108 m 4 luze | 1500 m Buelta 1 | 350 m Buelta 1 |

**buelta bat**

**TXIRRINDUA (1500 m)**
Igeri egin ondoren, triatleta benjaminak igerilekutik atera, eta trantsizio gunean, 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.




**buelta bat**

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

## 4. IZEN EMATEAK

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.

## 5. ARAUTEGIA

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

2. Trantsizio gunea 9:35ean zabalduko dira gazte mailentzako, eta 9:50etan itxiko dira. Froga hau bukatu ondoren, 11:10etan, Trantsizio gunea zabalduko dira kadete eta haur mailentzako eta 11:20etan itxiko dira, kadeteen froga hasi baino 5 minutu lehenago. Haur mailako froga bukatu ondoren, 12:15etan, trantsizio gunea zabalduko dira kimuen mailentzako eta itxiko dira 12:25etan, kimuen froga hasi baino 5 minutu lehenago; azkenik, 13:00etan Trantsizio gunea zabalduko dira benjamin mailarentzako, eta itxiko dira 13:10etan, benjamin froga hasi baino 5 minutu lehenago.

3. Partaide bakoitzak bere dortsala ekarriko du.

4. Igeriketa segmentua Urdiaingo 27 metroko igerilekuan eginen da.

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

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.

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

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

9. Zerbitzu medikuak Olmo Anbulantzien esku egongo dira.

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

11. Partaide guztiek Nafarroako Triatloi Federazioko epaileen esanak beteko dituzte, arautegi hau betetze aldera.

## 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.

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