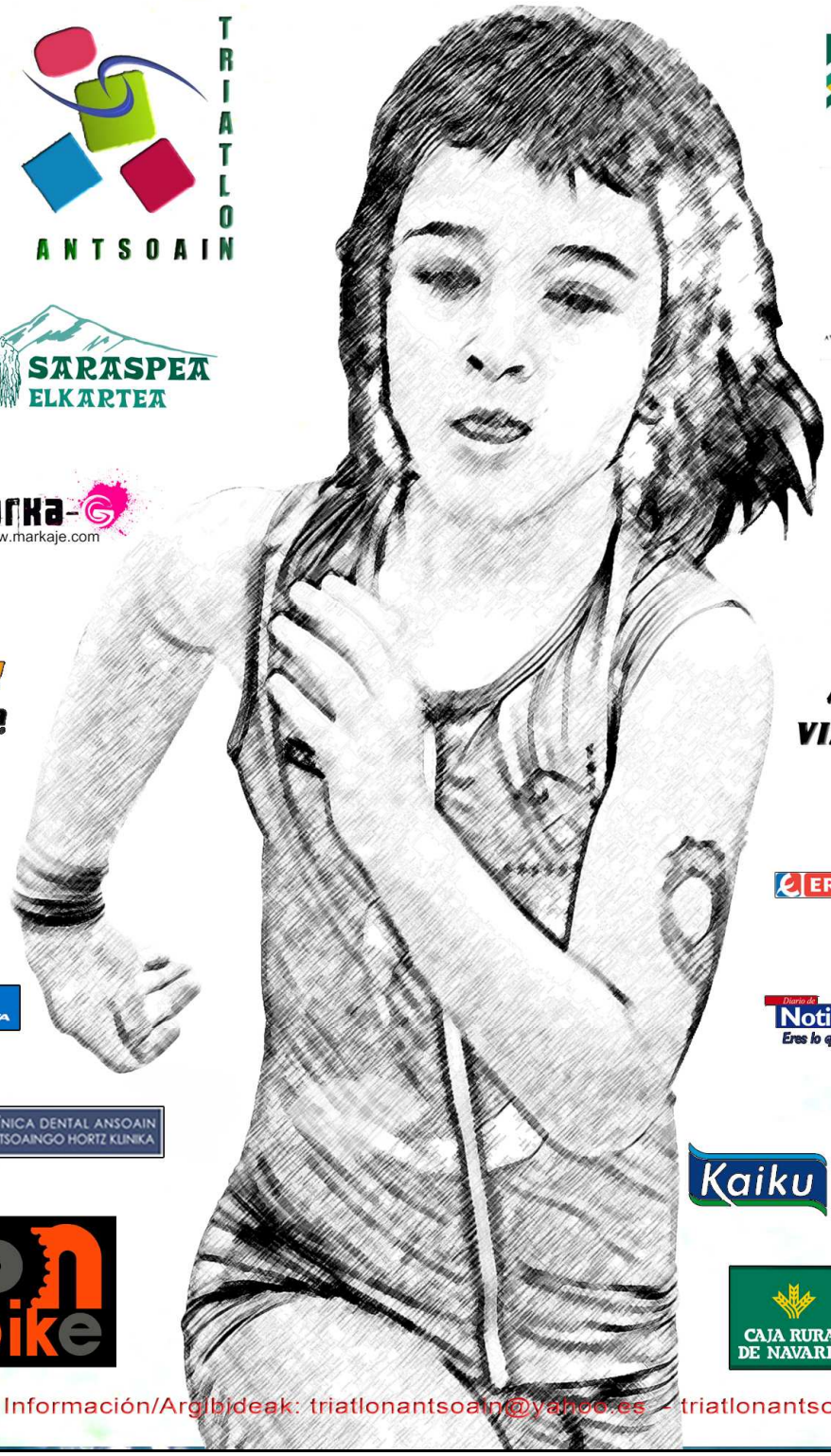
IV TRIATLON ANTSOAIN

Sábado, 31 de mayo de 2014, 10:00 horas

2014ko maiatzak 31, larunbata, 10:00etan



TRIATLON ANTSOAIN

Mancomunidad Comarca de Pamplona
Iruñerriko Mankomunitatea

AYUNTAMIENTO DE ANSOAIN
ANTSOAINGO UDALA

GAZTE BERRIAK
ANTSOAINGO UDALA

SARASPEA ELKARTEA

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA

Inscripciones/Izena ematea:
www.navarratriatlon.com

markaje
www.markaje.com

Lasa

VIATOR

Dánae centro óptico
Cuidados Visuales

EROSKI

alzola basque water

ORBEA

Diario de Noticias
Eres lo que lees

LAREQUI BIKE & MOTORBIKE

CLÍNICA DENTAL ANSOAIN
ANTSOAINGO HORTZ KLINIKA

Kaiku

Galletas Ecológicas Belsi

frutas y verduras NUCIA

on bike

CAJA RURAL DE NAVARRA

FF-19 FITNESS 19

Información/Argibideak: triatlonantsoain@yahoo.es - triatlonantsoain.blogspot.com

ÍNDICE

Página

1. Fecha y lugar 2
2. Horarios, categorías y distancias de las carreras 2
3. Mapa de la zona norte de Pamplona y su comarca 3
4. Plano de los accesos a la zona de inscripciones, boxes, salida y meta... 4
5. Recorridos:
   - 5.1. Categoría prebenjamín 5
   - 5.2. Categoría benjamín 6
   - 5.3. Categoría alevín 7
   - 5.4. Categoría infantil 9
   - 5.5. Categoría cadete y júnior 11
6. Inscripciones 13
7. Reglamento 13
8. Información de interés 14

Patrocinadores 15

Casas comerciales colaboradoras 15

Club organizador 15

1. FECHA y LUGAR

FECHA: sábado, 31 de mayo de 2014.

HORA de COMIENZO de la primera carrera: a las 10:00 h.

ASIGNACIÓN DE DORSALES, MARCAJE, BOXES, SALIDA y META: patio cubierto del Colegio Público Ezkaba, Plaza del Ayuntamiento, nº 2, en Ansoáin (Navarra).

SALIDA: piscinas municipales de Ansoáin, al lado del colegio Público Ezkaba.

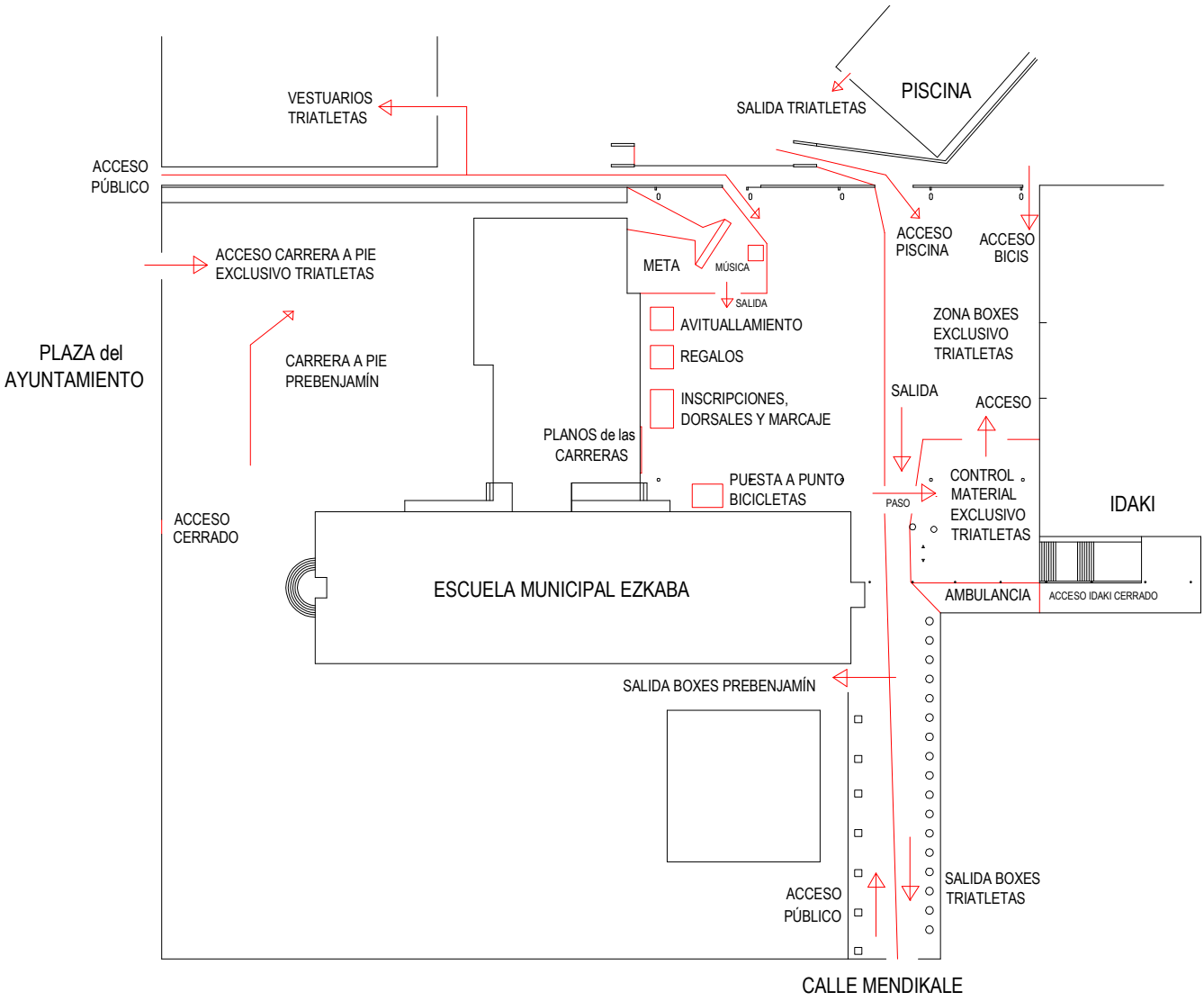
2. HORARIOS, CATEGORÍAS y DISTANCIAS

La siguiente tabla recoge las horas del control de material y las del comienzo de las pruebas, las distintas categorías (tanto femeninas como masculinas), los años correspondientes de nacimiento y las distancias a recorrer en cada categoría.

HORARIO del		CATEGORÍA	AÑO de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
CONTROL de MATERIAL	COMIENZO de la PRUEBA			Natación	Ciclismo BTT	Carrera a pie
De 9:15 h a 9:45 h	10:00 h	Prebenjamín	De 2006 a 2009	25 m Un largo	1.015 m Una vuelta	220 m Una vuelta
	10:15 h	Benjamín	2004 y 2005	50 m Dos largos	1.660 m Una vuelta	362 m Una vuelta
De 10:30 h a 10:45 h	11:00 h	Alevín	2002 y 2003	100 m Cuatro largos	3.911 m Una vuelta	806 m Una vuelta
	11:30 h	Infantil	2000 y 2001	200 m Ocho largos	6.971 m Dos vueltas	1.500 m Una vuelta
De 12:10 h a 12:20 h	12:30 h	Cadete	1997, 1998 y 1999	400 m 16 largos	10.031 m Tres vueltas	3.000 m Dos vueltas
		Júnior	1995 y 1996			

3. MAPA DE LA ZONA NORTE DE PAMPLONA Y SU COMARCA

4. PLANO DE LOS ACCESOS PARA LAS INSCRIPCIONES, MARCAJE, BOXES y SALIDA



5. RECORRIDOS

5.1. Categoría PREBENJAMÍN

HORA	AÑO de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
10:00 h	De 2006 a 2009	25 m (un largo)	1.015 m (una vuelta)	220 m (una vuelta)

CICLISMO (1.015 m)

Después del tramo de natación, los triatletas prebenjamines saldrán de la piscina y, tras hacer la primera transición en boxes, se dirigirán en bicicleta hasta la calle Mendikale. Siguiendo por esta calle y antes de llegar a la calle Canteras, a la derecha del mapa (300 m), continuarán hacia la izquierda por el carril bici del paseo peatonal paralelamente a la ronda Norte (ronda de Pamplona). Tras recorrer casi medio kilómetro en línea recta y pasar por debajo del puente que cruza la ronda Norte, a la izquierda del mapa (775 m), los prebenjamines descenderán por el carril bici hasta la calle Larrazko. Ya por carretera continuarán hacia las piscinas para llegar de nuevo a boxes completando el kilómetro del segundo segmento.

CARRERA A PIE (220 m)

El tramo de carrera a pie se inicia con la segunda transición en la parte derecha del patio del colegio Ezkaba y terminará dentro del recinto escolar, bordeando el colegio Ezkaba, como se muestra en el mapa, llegando a la zona de boxes, donde estará situada la meta.

5.2. Categoría BENJAMÍN

HORA	AÑO de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
10:15 h	2004 y 2005	50 m (dos largos)	1.660 m (una vuelta)	362 m (una vuelta)

CICLISMO (1.660 m)

Después del tramo de natación, los triatletas benjamines saldrán de la piscina y, tras hacer la primera transición en boxes, se dirigirán en bicicleta hasta la calle Mendikale. Siguiendo por esta calle y antes de llegar a la calle Canteras, a la derecha del mapa (300 m), continuarán hacia la izquierda por el carril bici del paseo peatonal paralelamente a la ronda Norte (ronda de Pamplona). Tras recorrer casi un kilómetro en línea recta, los triatletas llegarán a la altura de la carretera de Ansoáin, a la izquierda del mapa (1.050 m) donde cogerán la calle Larrazko. Tras recorrer esta calle de izquierda a derecha, entrarán de nuevo en la zona de las piscinas para regresar a boxes y completar los 1.660 metros del segundo segmento.

CARRERA A PIE (362 m)

El tramo de carrera a pie se inicia con la segunda transición en la zona de boxes. Los benjamines correrán desde el patio cubierto del colegio Ezkaba hasta la calle Mendikale y, tras un giro de 90º, tomarán la carretera de esta calle hacia su derecha para dirigirse al Teatro de Ansoáin. Aquí, tras otro giro de 90º a la derecha, tomarán el paseo peatonal de la Plaza del Ayuntamiento, paralelamente a la valla del colegio Ezkaba, y acabarán entrando al patio cubierto del colegio Ezkaba, donde estará situada la meta, al lado de boxes.

5.3. Categoría ALEVÍN

HORA	AÑO de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
11:00 h	2002 y 2003	100 m (cuatro largos)	3.911 m (una vuelta)	806 m (una vuelta)

CICLISMO (3.911 m)

Después del tramo de natación, los triatletas alevines saldrán de la piscina y, tras hacer la primera transición en boxes, se dirigirán en bicicleta hasta la calle Mendikale. Siguiendo por esta calle y antes de llegar a la calle Canteras, a la derecha del mapa, continuarán hacia la izquierda por el carril bici del paseo peatonal paralelamente a la ronda Norte (ronda de Pamplona). Tras subir la rotonda peatonal en caracol, cruzarán por el puente hacia el monte Ezkaba. Aquí los triatletas subirán por una pista de pronunciada pendiente pero de sólo 15 metros de longitud. Luego, tras un giro de 90º, continuarán hacia la izquierda por el paseo peatonal ancho del monte y tras más de medio kilómetro por esa pista llegarán al casco antiguo del pueblo de Ansoáin.

Tras un giro hacia la izquierda enseguida descenderán por el carril derecho de la carretera y por un tramo posterior de acera hasta cruzar el puente que está por encima de la ronda Norte. Desde aquí girarán hacia la derecha para continuar por la hierba entre el paseo peatonal y el carril bici, paralelamente a la ronda Norte. Tras recorrer más de medio kilómetro y al aproximarse a la gasolinera que hay hacia al final del paseo, los triatletas irán girando 180º para volver hacia Ansoáin por la hierba y paralelamente a la calle Larrazko del polígono industrial. Al llegar a la altura del cruce con la calle Ermitapea, los triatletas bajarán a la acera de la calle Larrazko hasta el cruce con la calle Carretera de Ansoáin. Desde aquí subirán por un paseo cementado hasta la parte sur del puente desde donde anteriormente habían transitado por su parte norte.

Desde este cruce y, cruzando otro puente, se dirigirán hacia la derecha por el paseo peatonal y descenderán hasta la parte central de la calle Larrazko. Siguiendo hacia la izquierda, los triatletas alevines entrarán en la zona de las piscinas y regresarán a boxes para completar los 3.911 metros del segundo segmento.

CARRERA A PIE (806 m)

En el tramo de carrera a pie, tras la segunda transición en boxes, los triatletas alevines se dirigirán hacia la calle Mendikale. Girando 90º a la izquierda irán avanzando por la acera hasta llegar a la calle Canteras. Aquí los triatletas cruzarán el paso de cebra e irán hacia su derecha por la acera de esta calle hasta llegar al Parque Zelaia y alcanzar el Teatro de Ansoáin. Tras cruzar la calle Mendikale por el paso de cebra, tomarán el paseo peatonal de la Plaza del Ayuntamiento, paralelamente a la valla del colegio Ezkaba, y acabarán entrando al patio cubierto del colegio Ezkaba, donde estará la meta cerca de boxes.

5.4. Categoría INFANTIL

HORA	AÑO de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
11:30 h	2000 y 2001	200 m (ocho largos)	6.971 m (dos vueltas)	1.500 m (una vuelta)

CICLISMO: dos vueltas (6.971 m)

Fase de aproximación: Después del tramo de natación los triatletas infantiles saldrán de la piscina y, tras hacer la primera transición en boxes, se dirigirán en bicicleta hasta la calle Mendikale. Siguiendo por esta calle y antes de llegar a la calle Canteras, a la derecha del mapa, continuarán hacia la izquierda por el carril bici del paseo peatonal paralelamente a la ronda Norte (ronda de Pamplona) hasta subir la rotonda peatonal en caracol.

1ª vuelta: Tras cruzar el puente hacia el monte Ezkaba, los triatletas subirán por una pista de pendiente pronunciada pero de sólo 15 metros de longitud. Luego, tras un giro a la izquierda de 90º, continuarán por el paseo peatonal ancho del monte y tras más de medio kilómetro por esa pista llegarán al Casco Antiguo de Ansoáin. Tras un giro de nuevo hacia la izquierda enseguida descenderán por el carril derecho de la carretera y por un tramo posterior de acera hasta cruzar el puente que está por encima de la ronda Norte. Desde aquí girarán a la derecha para continuar por la hierba entre el paseo peatonal y el carril bici, paralelamente a la ronda Norte. Tras recorrer más de medio kilómetro y al aproximarse a la gasolinera que hay hacia al final del paseo, (parte izquierda del mapa) los triatletas irán girando 180º para volver hacia Ansoáin por la hierba y paralelamente a la calle Larrazko del polígono industrial. Al llegar a la altura del cruce con la calle Ermitapea, los triatletas bajarán a la acera de la calle Larrazko hasta el cruce con la calle Carretera de Ansoáin. Desde aquí subirán por un paseo cementado hasta la parte sur del puente desde donde anteriormente habían transitado por su parte norte. Desde este cruce, cruzando otro puente, se dirigirán a la derecha por el paseo peatonal y por una pista de hierba con un poco de grava (enlace naranja del mapa anterior) llegarán a la parte final de la rotonda peatonal en caracol. Aquí acaban de realizar la primera vuelta.

2ª vuelta: se repite el párrafo anterior.

Fase de finalización: Tras acabar la 2ª vuelta, los triatletas infantiles descenderán desde la mitad del paseo peatonal a la parte central de la calle Larrazko. Siguiendo hacia la derecha, los triatletas infantiles entrarán a la zona de las piscinas y regresarán a boxes para completar los 6.971 metros del segundo segmento.

CARRERA A PIE: una vuelta (1.500 m)

En el tramo de carrera a pie, tras la segunda transición, los triatletas infantiles irán desde boxes por la acera de la calle Mendikale y continuarán hacia arriba del mapa atravesando la hierba de la parte superior derecha del campo de fútbol. Al llegar al paseo peatonal girarán 90º hacia la izquierda hasta encontrar un cono (izquierda del mapa). Aquí realizarán un giro de 180º y, volviendo por el paseo peatonal, llegarán hasta la calle Canteras (derecha del mapa). Tras cruzar el paso de cebra, los triatletas descenderán hacia abajo del mapa por la acera de esta calle hasta llegar al Parque Zelaia y alcanzar el Teatro de Ansoáin. Tras cruzar la calle Mendikale por el paso de cebra, tomarán el paseo peatonal de la Plaza del Ayuntamiento, paralelamente a la valla del colegio Ezkaba, y acabarán entrando al patio cubierto del colegio Ezkaba donde estará la meta cerca de boxes.

5.5. Categorías CADETE y JÚNIOR

HORA	AÑO de NACIMIENTO	DISTANCIAS		
		Natación	Ciclismo	Carrera a pie
12:30 h	Cadete: 1997, 1998 y 1999	400 m (16 largos)	10.031 m (tres vueltas)	3.000 m (dos vueltas)
	Júnior: 1995 y 1996			

CICLISMO: tres vueltas (10.031 m)

Fase de aproximación: Después del tramo de natación los triatletas cadetes y júnior saldrán de la piscina y, tras hacer la primera transición en boxes, se dirigirán en bicicleta hasta la calle Mendikale. Siguiendo por esta calle y antes de llegar a la calle Canteras, a la derecha del mapa, continuarán hacia la izquierda por el carril bici del paseo peatonal paralelamente a la ronda Norte (ronda de Pamplona) hasta subir la rotonda peatonal en caracol.

1ª vuelta: Tras cruzar el puente hacia el monte Ezkaba, los triatletas subirán por una pista de pendiente pronunciada pero de sólo 15 metros de longitud. Luego, tras un giro a la izquierda de 90º, continuarán por el paseo peatonal ancho del monte hacia la izquierda y tras más de medio kilómetro por esa pista llegarán al casco Antiguo de Ansoáin. Tras un giro hacia la izquierda, enseguida descenderán por el carril derecho de la carretera y por un tramo posterior de acera hasta cruzar el puente que está por encima de la ronda Norte. Desde aquí girarán hacia la derecha para continuar por la hierba entre el paseo peatonal y el carril bici, paralelamente a la ronda Norte. Tras recorrer más de medio kilómetro y al aproximarse a la gasolinera que hay hacia al final del paseo (parte izquierda del mapa), los triatletas irán girando 180º para volver hacia Ansoáin por la hierba y paralelamente a la calle Larrazko del polígono industrial. Al llegar a la altura del cruce con la calle Ermitapea, los triatletas bajarán a la acera de la calle Larrazko hasta el cruce con la calle Carretera de Ansoáin. Desde aquí subirán por un paseo cementado hasta la parte sur del puente, desde donde anteriormente habían transitado por su parte norte. Desde este cruce y, cruzando otro puente, se dirigirán hacia la derecha por el paseo peatonal y

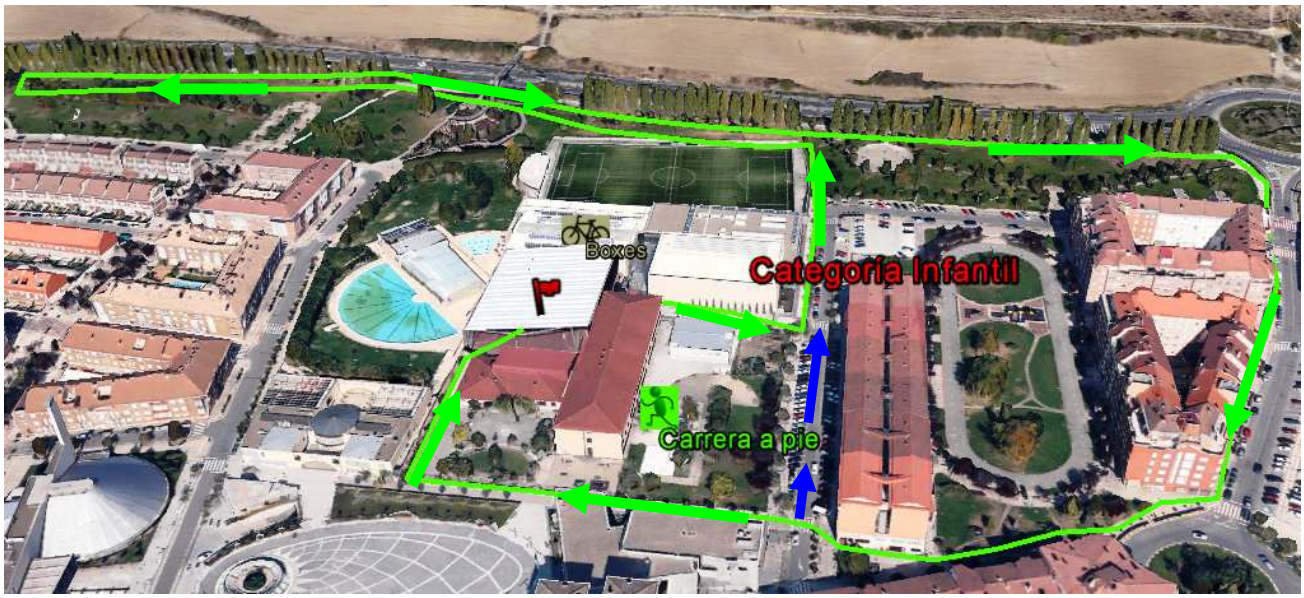
por una pista de hierba con grava (enlace naranja del mapa anterior) y llegarán a la parte final de la rotonda peatonal en caracol. Aquí acaban de realizar la primera vuelta.

2ª y 3ª vuelta: se repite el párrafo anterior.

Fase de finalización: Tras acabar la 3ª vuelta, los triatletas cadetes y júnior descenderán desde la mitad del paseo peatonal a la parte central de la calle Larrazko. Siguiendo hacia la derecha, los triatletas entrarán en la zona de las piscinas y regresarán a boxes para completar los 10.031 metros del segundo segmento.

CARRERA A PIE: dos vueltas (3.000 m)

En el tramo de carrera a pie, tras la segunda transición, los triatletas cadetes y júniors irán desde boxes por la acera de la calle Mendikale y continuarán hacia la izquierda, atravesando la hierba de la parte derecha del campo de fútbol. Al llegar al paseo peatonal girarán 90º hacia la izquierda hasta encontrar un cono (izquierda del mapa). Aquí realizarán un giro de 180º y, volviendo por el paseo peatonal, llegarán hasta la calle Canteras (derecha del mapa). Tras cruzar el paso de cebra, descenderán hacia abajo del mapa por la acera de la calle Canteras hasta llegar al Parque Zelaia, posteriormente al Teatro de Ansoáin y cruzar la calle Mendikale por el paso de cebra.



Desde aquí, por la acera de la calle Mendikale, los triatletas enlazarán (línea azul del mapa anterior) con el recorrido anterior para realizar la segunda vuelta.

Después de hacer la segunda vuelta, y cruzar el paso de cebra de la calle Mendikale, los triatletas tomarán el paseo peatonal de la Plaza del Ayuntamiento, paralelamente a la valla del colegio Ezkaba, y acabarán entrando al patio cubierto del colegio Ezkaba donde estará la meta cerca de boxes.

6. INSCRIPCIONES

Las inscripciones se realizarán *on line* en **www.navarratriatlon.com** hasta el jueves 29 de mayo inclusive. No se admitirán inscripciones el día de la prueba. La inscripción es gratuita al estar la prueba incluida en los Juegos Deportivos de Navarra. Todos los inscritos deberán estar federados a través de un club.

7. REGLAMENTO

1. El IV Triatlón Antsoain está organizado por el club Triatlón Antsoain en colaboración con la Mancomunidad de la Comarca de Pamplona, el Ayuntamiento de Ansoáin, el patronato de deportes Gazte Berriak y la Federación Navarra de Triatlón.
2. Los boxes para las categorías prebenjamín y benjamín se abrirán a las 9:15 h y se cerrarán a las 9:45 h. Una vez finalizada la prueba benjamín, a las 10:30 h, se abrirán los boxes para las categorías alevín e infantil y se cerrarán a las 10:45 h, 15 minutos antes del inicio de la prueba alevín. Y tras acabar la carrera infantil, a las 12:10 h, se abrirán los boxes para las categorías cadete y júnior, cerrándose 10 minutos antes del inicio de la carrera de esas dos categorías, es decir, a las 12:20 h.
3. A cada participante se le asignará un dorsal, que los organizadores marcarán con rotulador en las extremidades superior e inferior izquierdas. Además, en todas las categorías, los participantes llevarán un dorsal facilitado por la Organización en la parte frontal del manillar de la bicicleta.
4. El segmento de natación se realizará en la piscina cubierta municipal de Ansoáin de 25 metros de largo.
5. En el segmento de ciclismo es obligatorio el uso del casco y la bicicleta será exclusivamente de BTT.
6. Durante el transcurso de la carrera, ningún participante podrá recibir ayuda exterior, ni circular detrás de ningún vehículo ajeno a la organización.
7. El recorrido estará controlado, señalizado y cerrado al tráfico.
8. En caso de accidente, el participante exime de toda responsabilidad a los organizadores de la prueba.
9. Todos los participantes se comprometen a respetar las indicaciones de los jueces de la Federación Navarra de Triatlón, que velarán por el cumplimiento de este reglamento.

8. INFORMACIÓN DE INTERÉS

- Durante toda la mañana y al lado de los boxes, los participantes dispondrán de ayuda técnica para la puesta a punto de sus bicicletas gracias a la colaboración de Ciclos Larequi.

- Al finalizar las pruebas los deportistas podrán ducharse en los vestuarios de verano de las piscinas municipales de Ansoáin.

- Todos los participantes tendrán una bolsa con obsequios y entre todos ellos se realizará un sorteo de regalos especiales.

- Para más información, contacta con la organización a través del correo electrónico del club **triatlonantsoain@yahoo.es** o del teléfono **665 808 222**.

  Gracias por tu atención y participación.

Autor del cartel: **Javier Ruiz Idoate**
Fotografía original: **Martín Uriarte Galbete**
Título: **"Alma de corredora"**

PATROCINADORES

Mancomunidad Comarca de Pamplona
Iruñerriko Mankomunitatea

Ayuntamiento de Ansoáin
Antsoaingo Udala

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA

CASAS COMERCIALES COLABORADORAS

Lasa ciclos

frutas y verduras NURIA

marka-G www.markaje.com

alzola basque water

Diario de Noticias Eres lo que lees

CAJA RURAL DE NAVARRA

SARASPEA ELKARTEA

on bike

EROSKI

Kaiku

Galletas Ecológicas Belsi www.belsi.com

LAREQUI BIKE & MOTORBIKE

FF-19 FITNESS 19

Dánae centro óptico Cuidados Visuales

CLÍNICA DENTAL ANSOAIN
ANTSOAINGO HORTZ KLINIKA

ORBEA

ORGANIZADOR: Club Triatlón Antsoain

TRIATLON ANTSOAIN

Web: **triatlonantsoain.blogspot.com**
Correo electrónico: **triatlonantsoain@yahoo.es**