XXIII TRIATLÓN OLÍMPICO
CLUB NATACIÓN PAMPLONA
XXIII TRIATLOI OLINPIKOA
CAMPEONATO NAVARRO
NAFARROAKO TXAPELKETA

1.	ORGANIZACIÓN	pág. 2
2.	CATEGORÍAS	pág. 2
3.	FECHA Y HORARIOS	pag. 2
4.	INSCRIPCIONES (PRECIO, CUPO TRIATLETAS, PLAZOS...)	pág. 2
5.	DISTANCIAS	pág. 3
6.	TIEMPOS MÁXIMOS	pág. 4
7.	NO DRAFTING, ÁREAS DE PENALIZACIÓN	pág. 4
8.	CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS	pág. 4
9.	DORSALES Y PEGATINAS	pág. 5
10.	HORARIOS DE ÁREA DE TRANSICIÓN	pág. 6
11.	AVITUALLAMIENTOS	pág. 6
12.	PULSERAS “CUENTAVUELTAS”	pág. 6
13.	JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS	pág. 6
14.	COMIDA	pág. 6
15.	INFORMACIÓN SOBRE EL CNP	pág. 7
16.	CONTACTO CON LA ORGANIZACIÓN PARA DUDAS	pág. 6
17.	PLANOS, MAPAS Y PERFILES DE LA PRUEBA	pag. 7

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

CLUB NATACION PAMPLONA

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA
www.navarratriatlon.com

1. ORGANIZACIÓN.

La XXIII edición de esta tradicional prueba estará organizada por el Club Natación Pamplona (en lo sucesivo CNP) en colaboración con la Federación Navarra de Triatlón.

2. CATEGORÍAS.

- Categoría élite masculina y femenina: 1500m de natación, 40k de ciclismo no drafting y 10k de carrera a pie.

- Categoría satélite masculina y femenina: 750m de natación, 40k de ciclismo no drafting y 4k de carrera a pie.

- Categoría relevos masculino, femenino (no mixto): 1500m de natación, 40k de ciclismo no drafting y 10k de carrera a pie.

3. FECHA Y HORARIOS DE SALIDA.

La prueba se celebra el sábado 3 de agosto de 2019.

- CATEGORÍA ÉLITE MASCULINA 10:30 horas.

- CATEGORÍA ÉLITE FEMENINA 10:32 horas.

- CATEGORIA RELEVOS MASCULINO Y FEMENINO 10:34 horas.

- CATEGORÍA SATELITE MASCULINA Y FEMENINA 10:36 horas.

4. INSCRIPCIONES, CUPO DE PARTICIPANTES Y PRECIO.

Las inscripciones se cerrarán el lunes 29 de julio de 2019 a las 23:59horas y solo se podrán realizar a través de la web: www.rockthesport.com.

El número máximo de participantes será de 300 dorsales y los precios serán los siguientes:

Categoría Élite y relevos:

- 40€ (desde apertura de plazo hasta el 30 de junio)

- 45€ (desde el 1 de julio hasta el 14 de julio)

- 50€ (desde el 15 de julio hasta el 29 de julio a las 23:59 horas).

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

CLUB NATACION PAMPLONA

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA
www.navarratriatlon.com

Categoría Satélite:

- 30€ (desde apertura de plazo hasta el 30 de junio)

- 35€ (desde el 1 de julio hasta el 14 de julio)

- 40€ (desde el 15 de julio hasta el 29 de julio a las 23:59 horas).

* El precio se incrementará en 5€ por cada triatleta que no esté federad@. Este aumento se debe a la obligatoriedad de tener que contratar un seguro individual para el día de la carrera.

* Una vez realizada la inscripción no se contemplará la devolución del importe salvo impedimento físico

justificado por fuerza mayor poniéndose en contacto con el organizador (halamandruki@gmail.com -RAul-).

* Solo se podrán cambiar los integrantes de un equipo de relevos mientras las inscripciones estén abiertas.

5. DISTANCIAS POR CATEGORÍAS:

CATEGORÍA ÉLITE Y RELEVOS (1500M/40K/10K):

- PRIMER SECTOR 1.500 metros de natación. Dos vueltas a un circuito de 750m.
- SEGUNDO SECTOR 40 kilómetros de ciclismo sin drafting (chupar rueda). Una vuelta a un circuito de 40k.
- TERCER SECTOR 10 kilómetros de carrera a pie. 3 vueltas a un circuito de 3'3 kilómetros.

CATEGORÍA SATÉLITE (750M/40K/3,5K):

- PRIMER SECTOR 750 metros de natación. Una sola vuelta a un circuito de 750m.
- SEGUNDO SECTOR 40 kilómetros de ciclismo sin drafting (chupar rueda). Una vuelta a un circuito de 40k.
- TERCER SECTOR 3’4 kilómetros de carrera a pie. Un asola vuelta a un circuito de 3,4 kilómetros.

6. TIEMPOS MÁXIMOS.

El tiempo máximo para completar las distintas categorías será de: 3h 45' para la distancia olímpica (bien sea categoría élite o relevos) y de 3h 40' para la categoría satélite, así pues la entrada a meta se cerrará a las 14h15', a partir de ese momento la organización no se responsabiliza de la seguridad de l@s triatletas.

7. NO DRAFTING Y AREAS DE PENALIZACIÓN.

La imposibilidad de poder "chupar rueda" en el segmento ciclista hace que la organización se vea obligada a preparar dos áreas de penalización que tod@s l@s triatletas penalizados tendrán que respetar. La primera de ellas se colocará en el kilómetro 20, una vez hecho el giro de 180 grados. La segunda área de penalización de colocará en la propia área de transición.

Habrá dos posibles sanciones a cumplir:

- Aquell@s triatletas que sean "pillados" chupando rueda serán amonestados con una tarjeta azul y se verán obligados a parar durante 2 minutos en la siguiente área de penalización.

- Aquell@s triatletas que bloqueen, entorpezcan y molesten durante el adelantamiento a otro triatleta serán amonestados con una tarjeta amarilla y se verán obligados a parar durante 15 segundos en la siguiente área de penalización.

8. CEREMONIA DE ENTREGA DE PREMIOS.

La entrega de trofeos se celebrará en el escenario situado en la plaza del CNP a partir de las 14:30 horas aproximadamente.

XXIII TRIATLÓN OLÍMPICO

CLUB NATACIÓN PAMPLONA

XXIII TRIATLOI OLINPIKOA

CATEGORÍA ÉLITE (1500/40/10)

1o y 1a: Txapela, un vale de 125€ (Ciclos Lasa) y lote de productos Belsi.

2o y 2a: Un vale de 100€ (Ciclos Lasa) y lote de productos Belsi.

3o y 3a: Un vale de 75€ (Ciclos Lasa) y lote de productos Belsi.

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

CLUB NATACION PAMPLONA

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA
www.navarratriatlon.com

CATEGORIA RELEVOS /1500/40/10)

1os EQUIPOS MASCULINO Y FEMENINO. Jamón ibérico y lote de productos Belsi

VIII TRIATLÓN POPULAR

CLUB NATACIÓN PAMPLONA

VIII TRIATLOI HERRIKOIA

CATEGORÍA SATÉLITE (750m/40k/3,4k)

1o y 1a: Txapelica, paleta ibérica y lote de productos Belsi.

2o y 2a. Lote productos Belsi + Obsequio.

3o y 3a Lote productos Belsi + Obsequio.

NOTA: Una vez finalizada la entrega de premios haremos una foto de familia con todos l@s ganador@s de las distintas categorías: ganador@s del XXIII Triatlón Olímpico Club Natación Pamplona, ganador@s del VIII Triatlón Popular Club Natación Pamplona y equipos ganadores del VII Triatlón por relevos del Club Natación Pamplona.

9. DORSALES Y PEGATINAS.

Los dorsales se podrán retirar solo a partir de las 8:00 a las 10:00 horas el mismo día de la prueba. Se facilitará un dorsal y cuatro pegatinas a cada participante o equipo y la forma de uso será la siguiente.

- El dorsal habrá que sujetarlo mediante un portadorsales. Éste estará **PROHIBIDO** utilizarlo durante el primer segmento (la natación), es **VOLUNTARIO** hacerlo en el segmento ciclista (visible en la espalda) y es **OBLIGATORIO** en la carrera a pie (visible en la parte frontal del cuerpo).

- La pegatina alargada será la que tod@s l@s triatletas tendrán que pegar en la tija del sillín de manera que quede en posición horizontal y bien visible desde ambos lados de la bicicleta.

- Las tres pegatinas pequeñas serán las que tod@s l@s triatletas tendrán que pegar en la parte frontal y a cada uno de los lados del casco para el segmento ciclista.

10. HORARIO DE AREA DE TRANSICIÓN.

El área de transición se abrirá a las 8:30 horas y se cerrará para tod@s lo@s triatletas 15 minutos antes del inicio de la carrera, a las 10:15 horas.

11. AVITUALLAMIENTOS.

Habrá tres puntos de avituallamiento.

1. En el segmento ciclista en el cambio de sentido de Zubiri (kilómetro 20).
2. Nada más iniciar el segmento de la carrera a pie.
3. En la meta una vez finalizada la prueba.

12. PULSERAS CUENTAVUELTAS.

Solo tendrá que coger pulseras cuentavueltas l@s participantes en la distancia olímpica, tanto en categoría élite como relevos. El lugar de su recogida será al final del circuito (en el giro de 180 grados) y punto más lejano del circuito), en los puntos kilométricos 1'7 , 5 y 8'2.

l@s triatletas de la categoría satélite no tendrán que coger ninguna pulsera.

13. JORNADA DE PUERTAS ABIERTAS.

Para el día de la carrera el Club Natación Pamplona ha programado una jornada de puertas abiertas para tod@s l@s triatletas y sus acompañantes, así como para tod@s l@s voluntari@s de la carrera.

14. COMIDA Y PRECIO.

Tod@s l@s triatletas, acompañantes y voluntari@s que decidan pasar el día en nuestras instalaciones tendrán posibilidad del uso y disfrute de todas las instalaciones incluyendo el acceso al restaurante donde podrán comer de self-service por menos de 10€.

15. INFORMACIÓN SOBRE LAS INSTALACIONES DEL CNP.

Para poder visualizar o completar la información sobre el CNP... www.clubnatacionpamplona.com,

16. DUDAS.

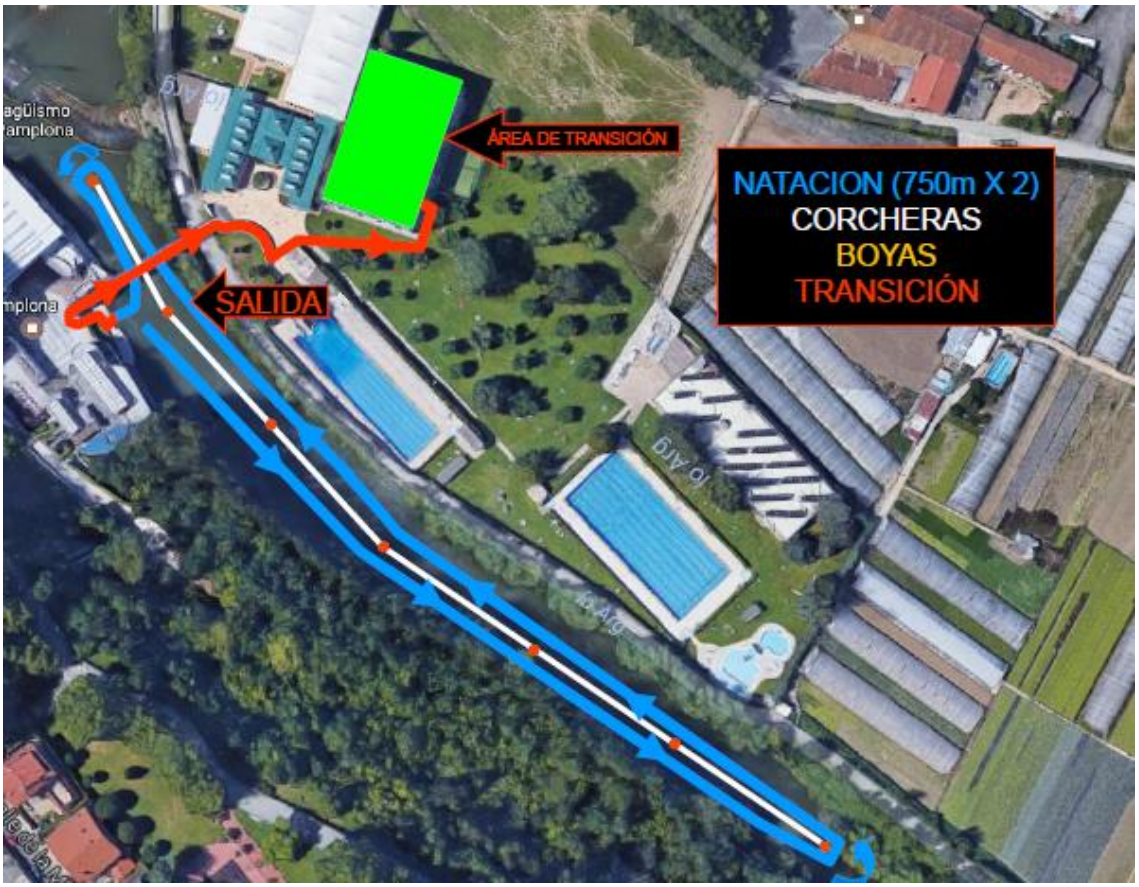
La manera de ponerse en contacto con la organización de la prueba para aclarar cualquier duda sobre algún aspecto de la prueba será por mail a la dirección halamandruki@gmail.com (RAul)

17. PLANOS, MAPAS Y PERFILES DE LA PRUEBA.

PRIMER SEGMENTO
NATACIÓN (1500m)

Habrá un circuito señalizado mediante una corchera de 375m (750m por vuelta) al que se tendrán que dar dos vueltas completas nadando siempre a la derecha de la corchera. En cada uno de los extremos de la corchera habrá una gran boya donde se dará un giro de 180º dejando siempre la boya a la izquierda. Una vez completada la distancia correspondiente se saldrá directamente por el embarcadero para, tras la correspondiente transición, iniciar el segundo segmento.

IMAGEN DEL CIRCUITO DE NATACIÓN.



Finalizado el recorrido se abandonará el río por el embarcadero del CNP, se cruzará el nuevo puente y, tras recorrer 150metros aproximadamente, se llegará a los boxes ubicados en la pista polideportiva cubierta. Una vez realizada la transición se tomarán las bicicletas (no están permitidas las BTT) y tras unos 60m de carrera a pie portando la bicicleta en la mano se llegará al paseo peatonal del rió Arga donde estará colocada la alfombra a partir de la cual poder montarse en las bicicletas e iniciar el segundo segmento de la prueba, 40 kilómetros de ciclismo sin DRAFTING.

DETALLE DE LA PRIMERA TRANSICIÓN.

SEGUNDO SEGMENTO:
CICLISMO (40k.)
NO DRAFTING

C.N.P. - N-121: saliendo de nuestras instalaciones, se tomará el Camino de Caparroso, Camino de Burlada para llegar a la Calle Bizkarmendia (N-121). Una vez en ese punto habrá que hacer un giro de 90º a izquierda para, en contradirección, alcanzar la primera rotonda e incorporarnos al sentido natural de la marcha.

N-121 ….. NA-2517: una vez hemos alcanzado esa primera rotonda, tomaremos la segunda salida de las siguientes tres rotondas hasta llegar a la NA-2517

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

CLUB NATACION PAMPLONA

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA
www.navarratriatlon.com

NA-2517….. PA-30: llegados a este punto tendremos que seguir por la NA-2517 tomando en las dos siguientes rotondas la segunda salida. Tras 700m alcanzaremos una curva a izquierda en ligera bajada de otros 800 tras la cual habrá una pequeña curva a derecha que nos dará acceso a la PA-30.

PA-30 …. N-135: en ese mismo punto es donde se inicia un pequeño repecho de 1.200m aproximadamente (Cuesta de Miravalles) con una pendiente media del 6% tras cuyo descenso llegaremos a la NA-135 que será la carretera que nos llevará a la localidad de Zubiri, lugar donde estará situado el punto de giro y el ecuador del segmento ciclista. Los pueblos que hay que cruzar durante el segmento ciclista son en este orden: Burlada, Villava, Arre, Olloki, Zabaldica, Zuriain, Larrasoaña, Urdaniz y Zubiri.

LA VUELTA: la vuelta será siguiendo el mismo recorrido que se hizo a la ida salvo en el Puente de la Magdalena, a escasos 500m del CNP.

DETALLE DEL CIRCUITO CICLISTA.

Finalizado el recorrido ciclista se bajarán de la bici antes de llegar a la alfombra correspondiente y con la bici en la mano se dirigirán a la pista polideportiva donde harán la segunda transición antes de iniciar el tercer y último segmento, 10 kilómetros de carrera a pie.

Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

CLUB NATACION PAMPLONA

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA
www.navarratriatlon.com

TERCER SEGMENTO
CARRERA A PIE (10.000m)

La carrera a pie transcurre por un circuito de 1640m de cuerda (3.280m por vuelta) al que tendrán que dar tres vueltas completas. Eso sumado a las distancias comprendidas entre el Área de transición y el circuito y el propio circuito y meta hace que se completen los 10.000m.

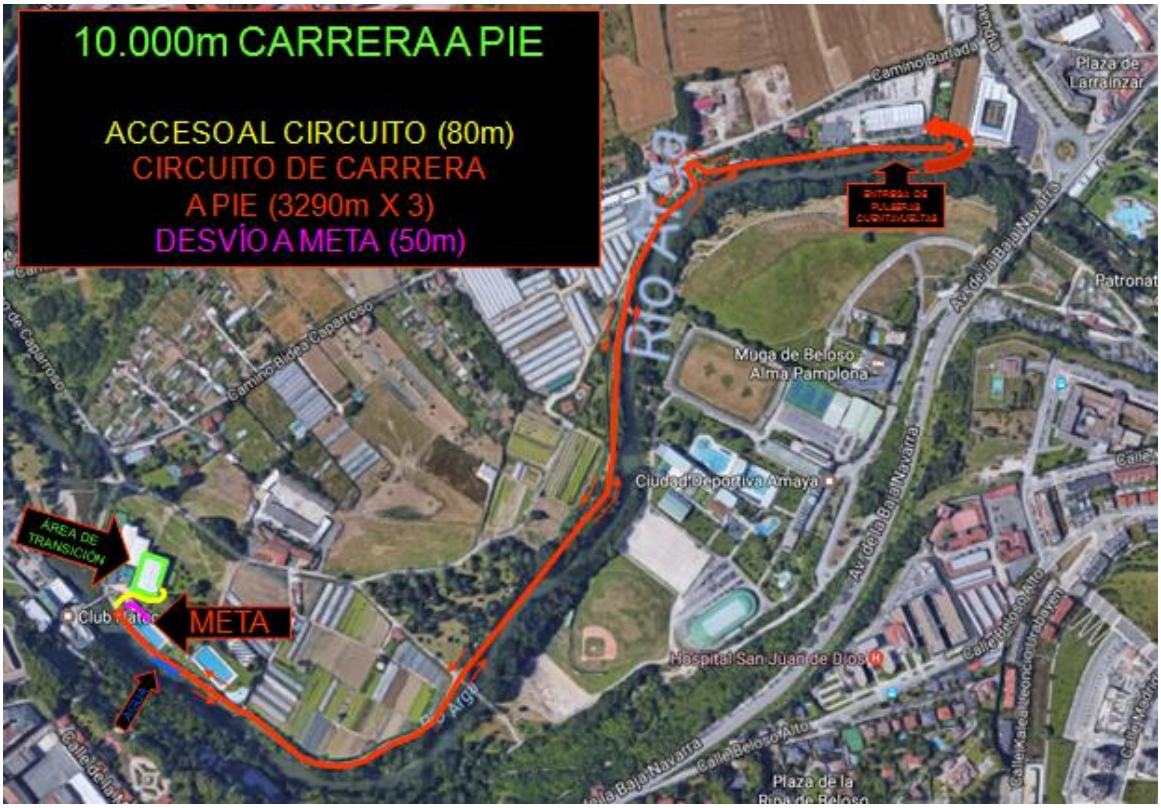
DETALLE DEL CIRCUITO

- C.N.P. – "Puente verde" (600m): una vez abandonadas las instalaciones del CNP se girará a la izquierda para iniciar el último segmento. Los primeros 600m son en ligero ascenso y transcurren entre las instalaciones del club y la margen derecha del río Arga hasta llegar al "puente verde".

- "Puente verde" – Serrería (700m): Durante 700m más se seguirá este camino en ligeras subidas y bajadas antes de llegar a un pequeño badén de escasos 20m, pero de gran desnivel (punto conflictivo). Una vez superado el badén se hará un zig-zag a izquierda-derecha para alcanzar el último tramo del trazado.

- Serreria – ARVENA (340m): Durante 340m se seguirá el camino totalmente llano que transcurre por la margen derecha del río hasta llegar al cono de cambio de sentido. Una vez realizado el cambio de sentido habrá una zona delimitada para recoger la correspodiente pulsera cuentavueltas. Habrá que coger tres, una por vuelta. Recogida la tercera pulsera y una vez cubierta la tercera vuelta habrá que salirse del circuito rumbo a la piscina de saltos del CNP para tras recorrer otros 50m más alcanzar la meta.

IMAGEN DEL CIRCUITO DE LA CARRERA A PIE.



Nafarroako Gobernua Gobierno de Navarra

CLUB NATACION PAMPLONA

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA
www.navarratriatlon.com