

# ARBIZUKO XXIII. DUATLOIA

*2020ko Martxoaren 21ean, Larunbata.*

**NAFARROAKO DISTANTZIA MOTZEKO DUATLOI TXAPELKETA**



Arbizuko  
Udala



# AURKIBIDEA

## 1. ANTOLAKUNTZA

## 2. PROGRAMA

## 3. IBILBIDEEN AZALPENA

### 3.1. OINEZKOEN LASTERKETA

### 3.2. OINEZKOEN LASTERKETA PLANOA

### 3.3. TXIRRINDULARITZA LASTERKETA

### 3.4. TXIRRINDULARITZA LASTERKETA ZIGOR EREMUA

### 3.5. TXIRRINDULARITZA PROBAKO PLANOA

### 3.6. OINEZKO LASTERKETA

## 4. TRANTSIZIO GUNEA

## 5. EDARI HORNIDURA

## 6.MAILAK

## 7.PARTE-HARTZAILEAK

## 8.IZEN EMATEAK

## 9.MATERIAL KONTROLA

## 10.ARAUTEGIA

### 10.1. LASTERKETA BERTAN BEHERA UZTEKO ABLDINTZAK

## 11.MOTXILAK UZTEKO TOKIA

## 12.SARIAK



## SARRERA

2020ko Martxoaren 21ean jokatuko den lasterketa hau **Arbizu** herrian lehiatzen da baina ibilbideak beste bi herri hartzen ditu bere gain, **Lizarraga** eta **Etxarri Aranatz**.

Lasterketa hau Nafarroako distantzia motzeko Duatloi Txapelketan sartzen da.

## ADI!

**TXIRRINDULAN EZIN DA GURPILARI LOTUTA JOAN!!**

**NO DRAFTING!!**

## 0. LASTERKETA MOTAK

### 1.2. BETIKO IBILBIDEA

Ibilbide honetan, maila guztiek parte hartu dezakete kadeteek izan ezik.

➤ **DISTANTZIAK:** 8KM / 32KM / 4KM

### 1.2. IBILBIDE HERRIKOIA ETA KADETEAK

Ibilbide honetan, maila guztiek parte har dezakete.

➤ **DISTANTZIAK:** 4KM / 16KM / 2KM

### 1.3. PARATRIATLETAK

➤ **DISTANTZIAK:** 4KM / 16KM / 2KM

### 1.4. ERRELEBOAK

Binakako froga da honakoa eta bitako batek korrika eta besteak txirindulaz egingen ditu distantziak

➤ **DISTANTZIAK:** 8KM / 32KM / 4KM



## 1. PROGRAMA

**12:00-15:00** dortsal banaketa.

**14:00-15:15** material kontrola trantsizio gunean.

**15:20** Trantsizio gunearen itxiera.

**15:25** irteerarako dei egitea.

**15:30** emakumezkoen proba hasiera.

**15:35** gizonezkoen proba hasiera.

**15:45** kadete, paratriatletak, erreleboak eta herrikoien proba hasiera.

**18:30** sari banaketa.

## 2. IBILBIDEEN AZALPENA

### 3.1. OINEZKOEN LASTERKETA

**OINEZKO LASTERKETA:** *herriko enparantzaren* alboan dago irteera, udaletxe aurrean, **Kale Nagusian**. Bertatik herrian barrena gorantz eginen da eta **Lizarragaranzko bidea** hartuko da. Autobidea azpitik zeharkatuko da eta errepide nazionaletik jarraituko du lasterketak. **Arbizuko Kanpin parean** 180 graduko buelta emanen da eta herrirantz itzuli beharko dute. **Arbizu herrian** sartzean, **Kale Nagusitik** enparantzara iritsi baino lehen eskuinerantz dagoen **Uhalde kalera** sartuz. Uhalde kaletik Kattuka haur eskola ondoko zubirantz joko dute **Akerruntza kalera** sartuz. Akerruntza kale guztia zeharkatuko dute eta **Iruñeako etorbidea**, errepide nazionala parez pare aurkituko dute. Orduan, Ezkerretara bira eginen da eta **Fernando Urkia** kalean herrirantz joko dute Kale Nagusian berriz ere sartuz udaletxera iritsi. Ibilbide honek denetara **4km** ditu, beraz bi itzuli eginez 8km betetzen dira

### 3.2. OINEZKOEN LASTERKETA PLANOA



#### **DENBORA MUGA:**

Bi itzuliak egiteko gehienez 40 minutu izango dituzte duatletek.

**Oharra:** *kadeteek, paratriatletek eta ibilbide herrikoia eginen dutenek bira bakarra eginen dute.*



### 3.3. TXIRRINDULARITZA LASTERKETA

Oinezkoen lasterketaren lehenengo partziala amaitu ondoren, txirrinduak hartuko dira Boxetatik. Kale Nagusitik barrera Lizarragako bidea hartuko da. Katea (lasterketako punturik gorena, 750m) igotzen hasiko dira. Bertara iristean, eskuinera joko dute NA-120 errepidea hartuz, Lizarraga eta Etxarrirantz. Bertako glorietan eskuinera hartuko dute Arbizurantzko norabidean N-240 errepidea hartuko dute. Arbizuko kiroldegi parean dagoen bidegurutzea eskuinera hartuta, Fernando Urkia barrera joanen da ondoren berriz eskuinera hartuz Baxerri tabernatik gora San Jaungo ermitarantz. Bertan, aurrera egin eta AUTOBIAKO ZUBI gaineratik ezkerretara hartuko da berriz ere katerako bidea hartuz. Beste itzuli bat emanen da eta honekin bigarren partziala bukatutzat emanen da.

#### **DENBORA MUGA:**

Lasterketa hasten denetik, 2 ordu eta 10 minutu gehienez

***Oharra: kadeteek, paratriatletek eta ibilbide herrikoia egiten dutenek bira bakarra egiten dute.***

### 3.4. TXIRRINDULARITZA LASTERKETA ZIGOR EREMUA

Bi minutu gelditu beharra dago gurpilean joateagatik.

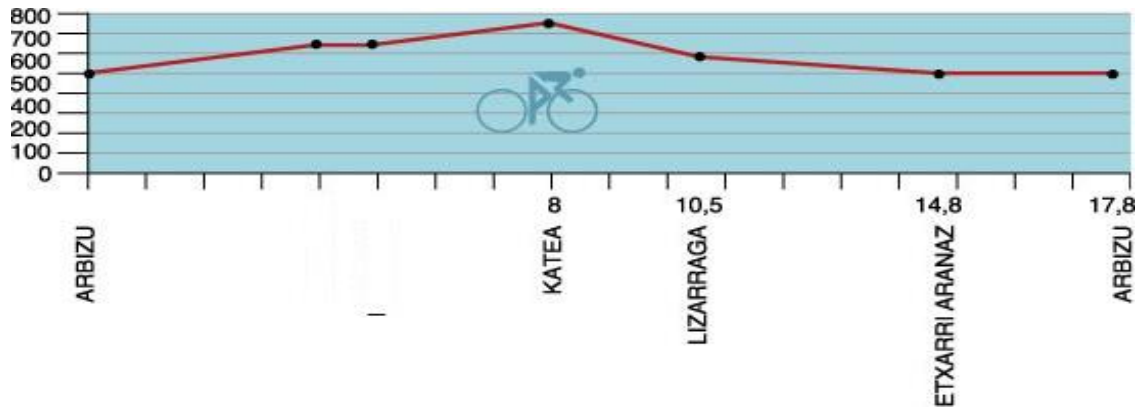
**Lehenengoa:** San Juan ermita pasatu eta Autobideko zubia pasa ondoren.

**Bigarrena:** Etxarriko autobia zubi gainean.



### 3.5. TXIRRINDULARITZA PROBAKO PLANOA

IRUDIA 1 TXIRRINDULARITZA FROGAREN PROFILA



IRUDIA 2 TXIRRINDULARITZAKO IBILBIDEA





### 3.6. OINEZKOEN LASTERKETA

Txirinduak utzi ondoren, hasierako oinezko zirkuitoari itzuli bat eman behar zaio, 4km egiteko. Honekin **Arbizuko Duatloia** bukatutzat emanen da.

#### **DENBORA MUGA:**

Lasterketa hasten denetik gehienez, 2 ordu eta 35 minutu izango da azken partziala bukatzeko.

**Oharra: bigarren oinezko lasterketan kadeteek eta herrikoek 180°-ko bira emango dute pibotean autobidetik gertu dagoen rotonda baino lehen, gainontzeko ibilbidea berdina da, 2km guztira.**

## 4. TRANTSIZIO GUNEA



## 5. EDARI HORNIDURA

Helmuga ondoan eta katean ura eskainiko da. Lasterketa bukatu ondoren plazan edo Aldabide Elkartean.

Helmuga ondoan eta katean ura eskainiko da. Lasterketa bukatu ondoren plazan edo Aldabide Elkartean, eguraldiaren arabera.



## 6. MAILAK

Federazioak agintzen duenaren erara,

## 7. PARTE HARTZAILEAK

Gehienez ere 150 partaide onartuko dira. Kadete eta Juniorrak kontuan hartu gabe. Hauetatik gehienez 60 izango dira distantzia herrikoian.

## 8. IZEN EMATEAK

<https://web.rockthesport.com/login>

Dokumentu hau aurkezten den egunean bertan irekitzen da epea.

### AUKERAK:

BETIKO IBILBIDEA	8 Km / 32 Km / 4 Km
ERRELEBOAK	
IBILBIDE HERRIKOIA ETA KADETEAK	4Km /16Km /2Km
PARATRIATLETAK	

### PREZIOA

**FEDERATUAK:** 15€ Martxoaren 1a arte, 20€ ondoren.

**FEDERATU GABEAK:** 20€ Martxoaren 1a arte, 25€ ondoren.

**Erreleboak (bikoteak):** 30€ Martxoaren 1a arte, 40€ ondoren, eta 5€ gehiago ez federatu bakoitzak.

**Ohar garrantzitsua:** baja hartzekotan ez da ordaindutako dirua bueltatuko, bai ordea antolakuntzak froga 24 ordu lehenago bertan behera uzten badu.

**PARATRIATLETAK:** Arbizuko XXIII. Duatloiaren antolatzaileak paratriatleten partaidetza errazteko konpromezua hartzen du, beti ere beraien beharrak betetzeko baliabideak dituen bitartean. Hau dela eta partaideei Nafarroako triatloi federazioarekin harremanetan jartzeko eskatzen zaie [mzubill@hotmail.com](mailto:mzubill@hotmail.com) helbidean, partaidearen beharrak jasotzeko eta dagokion neurriak hartzeko.





## 9.MATERIAL KONTROLA

Kronometraia antolakuntzak materialaren kontrola egitean dortsalak bueltatzea derrigorrezkoa izanen da. Erreleboka aritzen diren partaideek txipa eramango dute eta honakoa bueltatzea derrigor izanen da.

Partaide guztiak pasatu behar dute material kontrola txapelketa aurretik. Kontrola epaileek egingo dute trantsizio leku sarreran. Kontrola proba baino ordubete lehenago hasiko da eta 15´ lehenago bukatu. Bikoteka parte hartuko dutenak biek batera pasa beharko dute kontrola. Trantsizio gunean sartzeko derrigorrezkoa da nortasun agiria edo federazioko lizentzia argazkiarekin aurkeztea. Bakarrik delegatu teknikoak, arbitro epaileak eta trantsizio guneko arduradun ofizialek utziko dute bertara sartzeko. Trantsizio gunetik materiala ateratzeko, azken duatletek helmuga pasa ondoren, derrigorrezkoa da nortasun agiria edo federazioko lizentzia argazkiarekin aurkeztea antolakuntzako arduradunari. Eta bizikletako dortsala ere, oraindik bertan itsatsita erakutsi beharko da.

Trantsizio gunea 18:15etan itxiko da, ordu honetatik aurrera antolakuntza ez da arduratuko bertan gelditzen den materialaz. Duatletaren gauzak bizikletaren eskuineko aldean jarriko dira (aurretik begiratuta), Boxetan daude denbora guztian. Trantsizio gunean lasterketarako behar diren gauzak bakarrik utziko dira, besteak aldagelan.

### DORTSALAK

Dorsal bakarra emanen da bere 4 kateorrazekin. Parte-hartzaileek euren gomazko zinta ekarri beharko dute dortsala jartzeko. Dorsala zintan erantsirik jarri beharko dute eta ikus daiteken lekuan jarri beharko dute. **Oinezko lasterketan bularraldean** eta **Txirindula lasterketan bizkarraldean**. Horrez gain bizikletarako dortsala, bizkletaren "tijan" eraman beharko dute.

## 10.ARAUTEGIA

1. Arbizuko XXIII. Duatloia Arbizuko udalak antolatzen du, Sakanako Mankomunitatea eta herriko kirol taldeen laguntzarekin.
2. Boxak 14:00etan zabalduko dira eta 15:15etan itxiko dira.
3. Dorsal banaketa 12:00tatik 15:00etara izango da udaletxean.
4. Bizikletako segmentuan kaskoa derrigorrezkoa da eta 2020ko bizikleta araudiaren arabera. Beste partaideekin gorde beharko den distantzia 10m da. Arbizu herritik kanpoko errepideak trafikoari irekita daude beraz zirkulazio kodea bete beharko da.
5. Frogak irauten duen bitartean partaideek ezin dute kanpoko laguntzarik jaso, ezta ibilgailuen atzetik ibili ere ez. (Gutxienez 35m)
6. Parte-hartzaileak istripua edukiz gero, antolatzaileek ez dute inongo erantzukizunik izango.



7. Zerbitzu medikuak egongo dira **OLMO**ren eskutik.
8. Korrikalariak, izena ematen dutenean, ibilbidea ezagutu beharko dute eta araudia onartu.
9. Partaide guztiek Nafarroako Triatloi Federazioko epaileen esanak beteko dituzte, arautegi hau betetze aldera.
- 10, Antolakuntzak bere gain hartzen du proba aldatu, laburtu edo bertan behera uzteko ahalmena, Federazioko eta Foruzainen arduradunekin batera.

### 10.1. LASTERKETA BERTAN BEHERA UZTEKO BALDINTZAK

Aurreko urteetan izan ditugun iragarpen klimatikoak aintzat hartuz, parte hartzaileen segurtasuna eta osasuna ahal den heinean bermatzeko honako erabaki hauek hartu ditugu:

1. Eguerdiko 12tan 10° edo gutxiago badago derrigorrezkoa izango da arropa luzea (termikoa) proban eramatea. Material kontrolean epaileak arduratuko dira puntu hau betetzen dela.
2. Eguerdiko 12tan 5° edo gutxiago badago eta prezipitaziorik baldin badago **proba bertan behera** geratuko da.
3. Eguerdiko 12tan 10° eta 5° artean badago eta prezipitaziorik balego, **antolakuntza eta epaileen artean erabakiko** da ibilbidea laburtu edo aldaketaren bat egingo den. Lasterketa hasi aurretik erabakiaren berri denboraz emanen da.
4. Zinez eskatzen da arropa gordetzeko zerbitzua erabiltzea, batez ere prezipitazioa badago, helmugan bertan dago eta arropa lehorra eta toalla bat bertan edukitzea denontzat onuragarria da.
5. Partaideei bidaia eta prestaketa guztia aurrezte aldera, aurreko egunetan ikusiko balitz klimaren iragarpena, froga egiteko guztiz kontrako baldintzetan egongo dela, 24 ordu baino lehenago abisatuko zaie partaideei froga bertan behera geratuko dela. Webgune hauetara jo beharko dute: <http://arbizu.eus/> eta <https://www.navarratriatlon.com/>

### 11. DUTXAK ETA MOTXILAK UZTEKO TOKIA

**Dutxak eta aldagelak** Arbizuko kiroldegian.

**Motxilak** uzteko, zaindutako gune bat egonen da udaletxeko BATZAR GELAN.



## 12.SARIAK

### BETIKO IBILBIDEA

1. 100€ + TXAPELA (G/E)
2. 75€ + GARAIKURRA (G/E)
3. 50€ + GARAIKURRA (G/E)

Errelebotan, (G-G; E-E; E-G), eta paratriatletak (G/E) **herriko produktuak** ARBIZU, LAKET eta FLORES-en eskitik.

### DISTANTZIA HERRIKOIA

1. Garaikurra (G/E)

**Oharra:** Laguntzaileen eskutik sari gehiago lortzen badira, aldez aurretik jakinaraziko da nola banatuko diren.

**Partaide guztiei, DORTSALA BUELTATZERA KOAN txistorra banatuko zaie.**

ANTOLATZAILEA:

**ARBIZUKO UDALA**

**Adeitasunez,**

**Arbizuko udala**