



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

## XVI TRIATLON DE ARITZALEKU

# ARITZALEKUKO XVI. TRIATLOI CAMPEONATO NAVARRO DE TRIATLON OLIMPICO

OLIMPICO	1500 m	41 Km	10 Km
DISTANCIA SPRINT	750 m	20,5 Km	5 Km

TRIATLON DE MENORES JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA

2 de junio de 2018

Camping Aritzaleku LERATE (NAVARRA)  
*Aritzaleku kanpina LERATE (NAFARROA)*

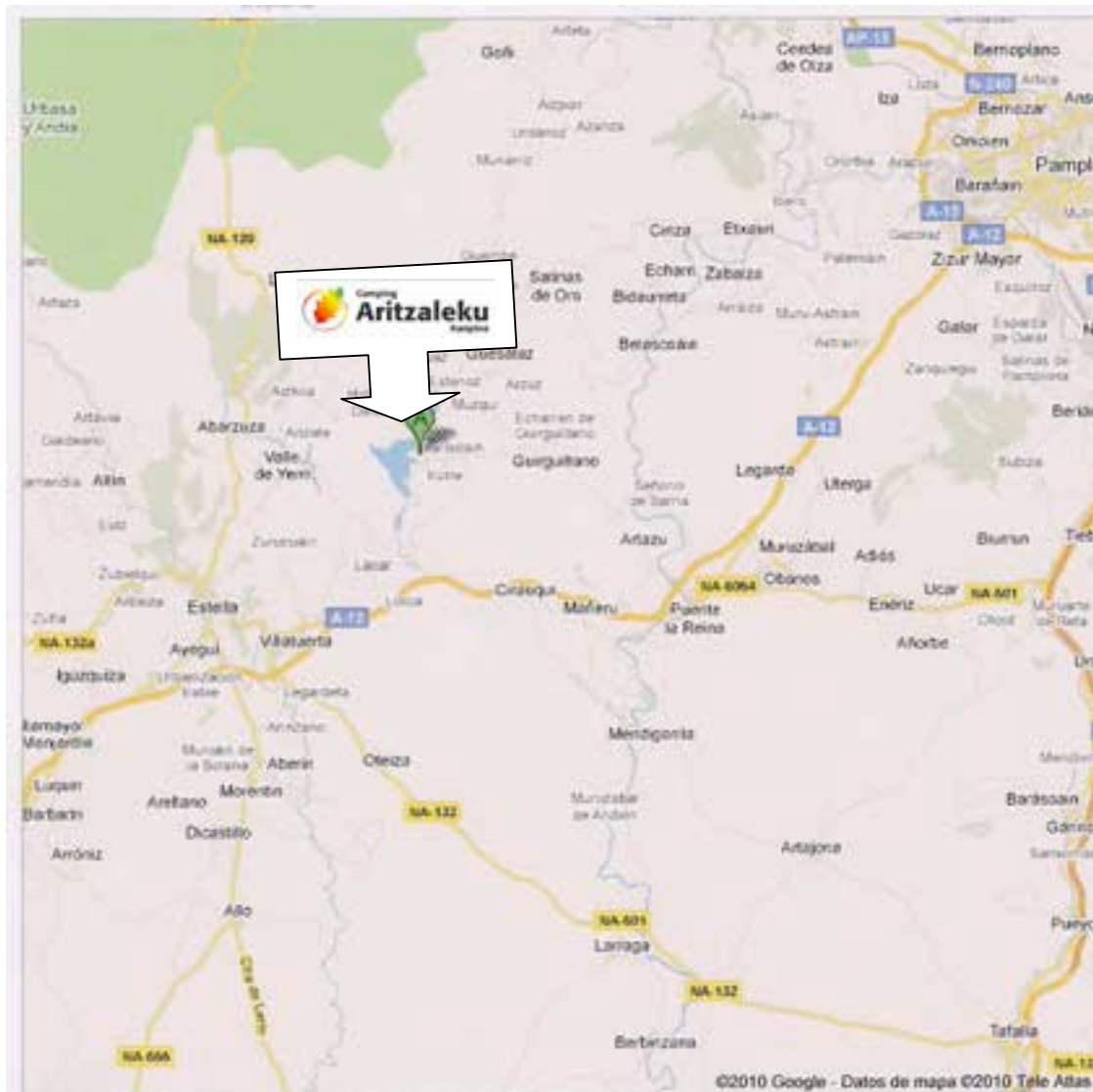
ARITZALEKU  
TRIATLON · TRIATLOIA



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

## LUGAR

Camping Aritzaleku - Embalse de Alloz -LERATE-NAVARRA-





[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

## COMO LLEGAR Y DISTANCIAS

Pamplona 42 km.  
Logroño 63 km.  
Vitoria 84 km.  
San Sebastián 125 km.  
Bilbao 165 km.  
Zaragoza 175 km.

Autovía A-12 Pamplona-Logroño  
Tomar la salida nº 31 en dirección a Alloz.  
Seguir las indicaciones hacia Lerate y Camping Aritzaleku





[www.com](http://www.com)

## 1. INSCRIPCIONES

Apertura de inscripciones el lunes cinco de febrero de 2018 en [www.com](http://www.com)

Ultimo día de inscripción 28 de mayo a las 23:00

[http://www.com/public\\_fntriat/inscripcionesdbx.php](http://www.com/public_fntriat/inscripcionesdbx.php)

## 2. PRECIO

### DISTANCIA –OLIMPICO- SABADO 2 DE JUNIO A LAS 8:30

Los inscritos hasta el 30 de marzo tendrá un precio de 40 € -súper oferta-

Del 31 de abril al 30 de abril el precio será de 45 €

El último mes la inscripción será de 50 € por inscrito.

Límite de inscripción 350 participantes

**Ultimo día de inscripción el 28 de mayo.**

Inscripción no federados +10 €

### RELEVOS OLIMPICO

Los inscritos por relevos hasta el 31 de marzo tendrá un precio de 60 € -súper oferta-

Del 1 de abril al 28 de mayo el precio será de 75 €

Inscripción no federados +10 €

**Ultimo día de inscripción el 28 de mayo.**

### CANCELACIONES

Se devolverá el 75% hasta el 31 de marzo. Desde el 1 de abril hasta 30 de abril inclusive se devolverá el 50%. A partir de ahí no se devolverá nada.

### DISTANCIA SPRINT SABADO 2 DE JUNIO A LAS 13:00

Los inscritos hasta el 30 de marzo tendrá un precio de 35 € -súper oferta-

Del 31 de abril al 30 de abril el precio será de 40 €

[www.com](http://www.com)

[direccioncarrera@com](mailto:direccioncarrera@com)



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

El último mes la inscripción será de 45 € por inscrito.

Límite de inscripción 350 participantes

**Ultimo día de inscripción el 28 de mayo.**

Inscripción no federados +10 €

### RELEVOS SPRINT

Los inscritos por relevos hasta el 31 de abril tendrá un precio de 50 € -súper oferta-

Del 1 de abril al 28 de mayo el precio será de 65 €

**Ultimo día de inscripción el 28 de mayo.**

### CANCELACIONES

Sin seguro de cancelación se devolverá el 75% hasta el 31 de marzo. Desde el 1 de abril hasta 30 de abril inclusive se devolverá el 50%. A partir de ahí no se devolverá nada.

## PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

	<b>VIERNES 1 DE JUNIO 2018</b>
18:00 a 21:00	RECOGIDA DE DORSALES SPRINT Y OLIMPICO
	<b>SABADO 2 DE JUNIO 2018</b>
07:00 a 12:30	RECOGIDA DE DORSALES SPRINT Y OLIMPICO
08:30	TRIATLON OLIMPICO
11:30	ENTREGA DE PREMIOS OLIMPICO
13:00	TRIATLON SPRINT
13:30 a 16:00	COMIDA PARA LOS PARTICIPANTES
15:00	ENTREGA DE PREMIOS SPRINT
	<b>SABADO 2 DE JUNIO TARDE</b>
16:30	TRIATLON DE MENORES –JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA-



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

## HORARIO CARRERAS

### Viernes 1 de junio.

Recogida de dorsales de 18:00 a 21:00 en camping Aritzaleku.

### Sábado 2 de junio

Recogida de dorsales de a 7:00 a 12:30 –Sprint y OLIMPICO

Triatlón distancia **OLIMPICO** con salida a las 8:30 horas.

Apertura de Boxes a las 7:00 horas

Cierre de Boxes a las 8:10 horas

8:15 Cámara de llamadas.

8:30 Salida Triatlón de categoría masculina y cámara de llamadas de categoría femenina.

8:35 Salida Triatlón categoría femenina

8:40 Salida de relevos

Triatlón **SPRINT** con salida a las 13:00 horas.

Apertura de Boxes para la prueba a partir de las 11:00 horas

Cierre de boxes a las 12:40 horas

12:45 Cámara de llamadas categoría masculina.

13:00 Salida Triatlón de categoría masculina y cámara de llamada de categoría femenina.

13:05 Salida Triatlón categoría femenina

13:10 Salida de relevos

### Sábado 2 de junio tarde

A las 16:30 TRIATLON CATEGORIAS MENORES -JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA-



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

## PREMIOS.

### PREMIOS EN METÁLICO -OLIMPICO-

XV TRIATLON DE ARITZALEKU OLIMPICO			
PUESTO	HOMBRES	MUJERES	RELEVOS
1	250 € y txapela	250 € y txapela	Regalos
2	125 €	125 €	
3	60 €	60 €	

### PREMIOS EN METÁLICO DISTANCIA SPRINT

XV TRIATLON DE ARITZALEKU DISTANCIA SPRINT			
PUESTO	HOMBRES	MUJERES	RELEVOS
1	150 € y txapela	150 € y txapela	regalos
2	75 €	75 €	
3	40 €	40 €	



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

## ENTREGA DE DORSALES.

Existirá un listado expuesto en el lugar de recogida de dorsales.

Es obligatorio presentar el DNI para recoger dorsal. Se podrá recoger el dorsal en nombre de otra persona presentando su DNI o una foto del mismo.

En el caso de relevos, el titular del equipo deberá ser el que recoja el dorsal. Presentará su DNI y copia al menos de los compañeros.

A cada participante se le entregará:

- Un sobre con la siguiente documentación:
  - 1 Dorsal de corredor: que deberá ponerse obligatoriamente en un portadorsal que será propiedad de cada triatleta.
  - 1 Dorsal pegatina para bicicleta: se situará en la tija de la bicicleta.
  - 1 Dorsal pegatina casco: se fijará en la parte frontal del casco.
  - 1 Gorro Natación.
  - 1 pulsera de acreditación con su numeración ya serigrafiada.
  - Imperdibles
- 1 Camiseta conmemorativa (se dará la talla elegida en el momento que se hizo la inscripción).

Si tienes algún problema o duda habrá una zona de INFORMACIÓN AL TRIATLETA en el local de recogida de dorsales.

## PULSERA DE ACREDITACIÓN.





[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

La “pulsera de acreditación” se colocará al recoger el dorsal. Dicha pulsera es OBLIGATORIA para entrar en todas las zonas restringidas a los triatletas (AREA DE TRANSICION, zona de recuperación, así como para la recogida de bicicleta y bolsas. También será necesaria para acceder a la comida. Se recomienda colocarse la pulsera a la entrega del dorsal.

Nos permitirá tener acceso a las zonas de transición, y para la recogida de bicicletas y material.

## GORRO DE NATACIÓN

Es obligatorio llevar colocado el gorro de natación a la salida del sector de natación.

## SERVICIO MECÁNICO DE BICICLETAS.

Durante el horario de apertura de los boxes habrá servicio de mecánico de bicicletas (Camping Aritzaleku).

## COMIDA

La comida será 13:30 A 16:00. Es **gratuita** para todos los participantes. Los acompañantes podran comer previa pago de 10€. Es necesario que el participante inscriba a los acompañantes en la plataforma de inscripción al realizar la misma.

En la recogida del dorsal se entregará una pulsera identificativa que será **obligatorio** enseñar para entrar a comer.



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

## REGISTRO DE BICICLETA (Área de transición)

Para dejar las bicis en el área de transición será necesaria la pulsera del corredor. Estarán los jueces de la Federación Navarra de Triatlón para comprobar los requisitos de la normativa de la FETRI.

La entrada a el área de transición obliga a que la bicicleta tenga ya colocado su dorsal de tija, también habrá que llevar el chip, **el triatleta que no tenga chip en propiedad deberá alquilar uno en la zona de boxes previo pago de 5€.**

## ESTACIONAMIENTO DE VEHÍCULOS.

### **Embalse de Alloz -Camping Aritzaleku-**

El estacionamiento de vehículos será el [parking municipal](#) ubicado a pie de Embalse. Está situado a escasos metros de la zona de boxes.

## SEGURIDAD Y NORMATIVA

La [normativa](#) a aplicar es la actual de la FETRI

Recordar que la normativa ha cambiado este año y se recomienda leerla para tenerla en cuenta.

**La prueba se desarrolla a tráfico abierto y es responsabilidad del participante respetar el código de circulación.**

Tendremos voluntarios y policía en los distintos cruces para facilitar el tránsito de los participantes en el circuito de ciclismo.

La organización cuenta con dos ambulancias, socorristas acuáticos y un médico que estarán presentes durante la celebración del triatlón para cuidar de la salud de los participantes.



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

## RESPONSABILIDAD.

Los deportistas deberán:

- Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de deportistas.
- Conocer y respetar el reglamento de competiciones.
- Conocer los recorridos.
- Obedecer las indicaciones de los oficiales.
- Cumplir con el Reglamento General de Circulación al tratarse de una prueba deportiva con tráfico abierto.
- Tratar al resto de deportistas, oficiales, voluntarios y espectadores con respeto y cortesía.
- Evitar el uso de lenguaje abusivo.
- Informar a un oficial si se retiran de la competición y entregarle su dorsal.
- Respetar el medioambiente de la zona en la que se celebra la competición, no abandonando ni arrojando objetos, ni actuando de forma agresiva con el entorno.
- **No tirar bidones, vasos, botella fuera de las zonas habilitadas para ello que serán 25 mts antes y después de los avituallamientos.**



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

### 3. DESCRIPCION DE LA PRUEBAS

#### **DISTANCIAS, REGLAMENTO Y RECORRIDOS:**

##### **-OLIMPICO-**

Triatlón Olímpico con drafting (se puede ir a rueda).

Se deberán recorrer 1500 m. de natación, 41 km. en bicicleta y 10 km. de carrera a pie.

#### **NATACIÓN: 1500 M. (2 VUELTAS)**

La salida de Natación se realizará saliendo desde el arco de natación a las 8:30 para la categoría masculina y a las 8:35 para la femenina.

Los participantes serán llamados 15 minutos antes del inicio de la prueba para entrar en el área de salida.

Se darán dos vueltas de 750 m a un circuito señalizado con boyas que se dejarán siempre a la derecha teniendo que salir del agua después de cada vuelta. ATENCIÓN al paso obligatorio por algunas boyas.

La temperatura del agua determinará si se puede usar el traje de neopreno.



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)





[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

## **CICLISMO: 41 KM. (2VUELTAS)**

El circuito de bicicleta estará compuesto por dos vueltas a un circuito mixto de carretera. Cada vuelta tendrá una distancia de 20,5km. Las dos vueltas transcurren por el mismo circuito.

El tráfico estará abierto a la circulación solo en el sentido de la carrera. La bajada de Arradia estará cortada al tráfico. Los participantes deberán cumplir el código de la circulación, circulando siempre lo más próximo al margen derecho de la calzada y sin recortar en las curvas.

Será obligatorio llevar el casco abrochado siempre que se esté en contacto con la bicicleta.

### **RECORRIDO:**

Desde la salida de boxes en el camping Aritzaleku cogemos la carretera NA 7120 en dirección a Garisoain. Nos encontramos con el cruce de la N 7123 que sube al alto de Arradia por la que circularemos hasta bajar la cuesta de Arradia encontrarnos con el cruce de la carretera N 7171 que lleva al pantano. Aquí cogeremos a la izquierda por la N 7171 hasta llegar al cruce de la N 1110 que cogeremos a la derecha en dirección a Estella pasando por Lorca. Continuamos hasta encontrarnos con la rotonda del cruce a Lacar y Alloz y giraremos a la derecha por la N 7320 en dirección Alloz pasando por Lacar. Antes de llegar a Alloz cogemos a la derecha por la N 7175 en dirección a la carretera del pantano. Nos encontramos con el cruce de la N 7171 donde giramos a la izquierda y encaramos la carretera que sube al pantano pasando por la presa hasta el cruce del camping Aritzaleku donde hemos salido.

El resto es repetir otra vez la vuelta hasta llegar a la transición de carrera a pie.

### **AVITUALLAMIENTO:**

Habrá avituallamiento sólido y líquido en el que se darán barritas, fruta, botellines de agua y bebida isotónica



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)





[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

### PERFIL DE UNA VUELTA.







[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

## **CARRERA A PIE: 10 KM. (4 VUELTAS)**

La carrera a pie transcurre por los alrededores de Lerate en dirección a la presa del embalse de Alloz. Habrá que dar cuatro vueltas al circuito de 2,5 km antes de llegar a meta.

Habrán dos puntos de avituallamiento de sólido y líquido en cada vuelta.

### **CIRCUITO DE CARRERA A PIE DISTANCIA OLÍMPICA TRIATLÓN ARITZALEKU 2018**



Circuito de carrera a pie de 2.500 m. cuatro vueltas.

## **DISTANCIA SPRINT**

Triatlón Olímpico con drafting (se puede ir a rueda).

Se deberán recorrer 750m. de natación, 20,5 km. en bicicleta y 5km. de carrera a pie.

### **NATACIÓN: 750 M. (1 VUELTA)**

La salida de Natación se realizará saliendo desde la plataforma 13:00 para la categoría masculina y a las 13:05 para la femenina.

Los participantes serán llamados 15 minutos antes del inicio de la prueba para entrar en el área de salida.

Se dará 1 vuelta de 750m a un circuito señalado con boyas. ATENCIÓN al paso obligatorio por algunas boyas.



## **CICLISMO: 20,5 KM. (1 VUELTA)**

El circuito de bicicleta estará compuesto por una vuelta a un circuito mixto de carretera que tendrá una distancia de 20,5km.

El tráfico estará abierto a la circulación solo en el sentido de la carrera. La bajada de Arradia estará cortada al tráfico. Los participantes deberán cumplir el código de la circulación, circulando siempre lo más próximo al margen derecho de la calzada y sin recortar en las curvas.

Será obligatorio llevar el casco abrochado siempre que se esté en contacto con la bicicleta.

### **RECORRIDO:**

Desde la salida de boxes en el camping Aritzaleku cogemos la carretera NA 7120 en dirección a Garisoain. Nos encontramos con el cruce de la N 7123 que sube al alto de Arradia por la que circularemos hasta bajar la cuesta de Arradia encontramos con el cruce de la carretera N 7171 que lleva al pantano. Aquí cogemos a la izquierda por la N 7171 hasta llegar al cruce de la N 1110 que cogemos a la derecha en dirección a Estella pasando por Lorca. Continuamos hasta encontrarnos con la rotonda del cruce a Lacar y Alloz y giraremos a la derecha por la N 7320 en dirección Alloz pasando por Lacar. Antes de llegar a Alloz cogemos a la derecha por la N 7175 en dirección a la carretera del pantano. Nos encontramos con el cruce de la N 7171 donde giramos a la izquierda y encaramos la carretera que sube al pantano pasando por la presa hasta el cruce del camping Aritzaleku donde hemos salido.



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)





[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

## **CARRERA A PIE: 5 KM. (2 VUELTAS)**

La carrera a pie transcurre por los alrededores de Lerate en dirección a la presa del embalse de Alloz. Habrá que dar dos vueltas al circuito de 2,5 km antes de llegar a meta.

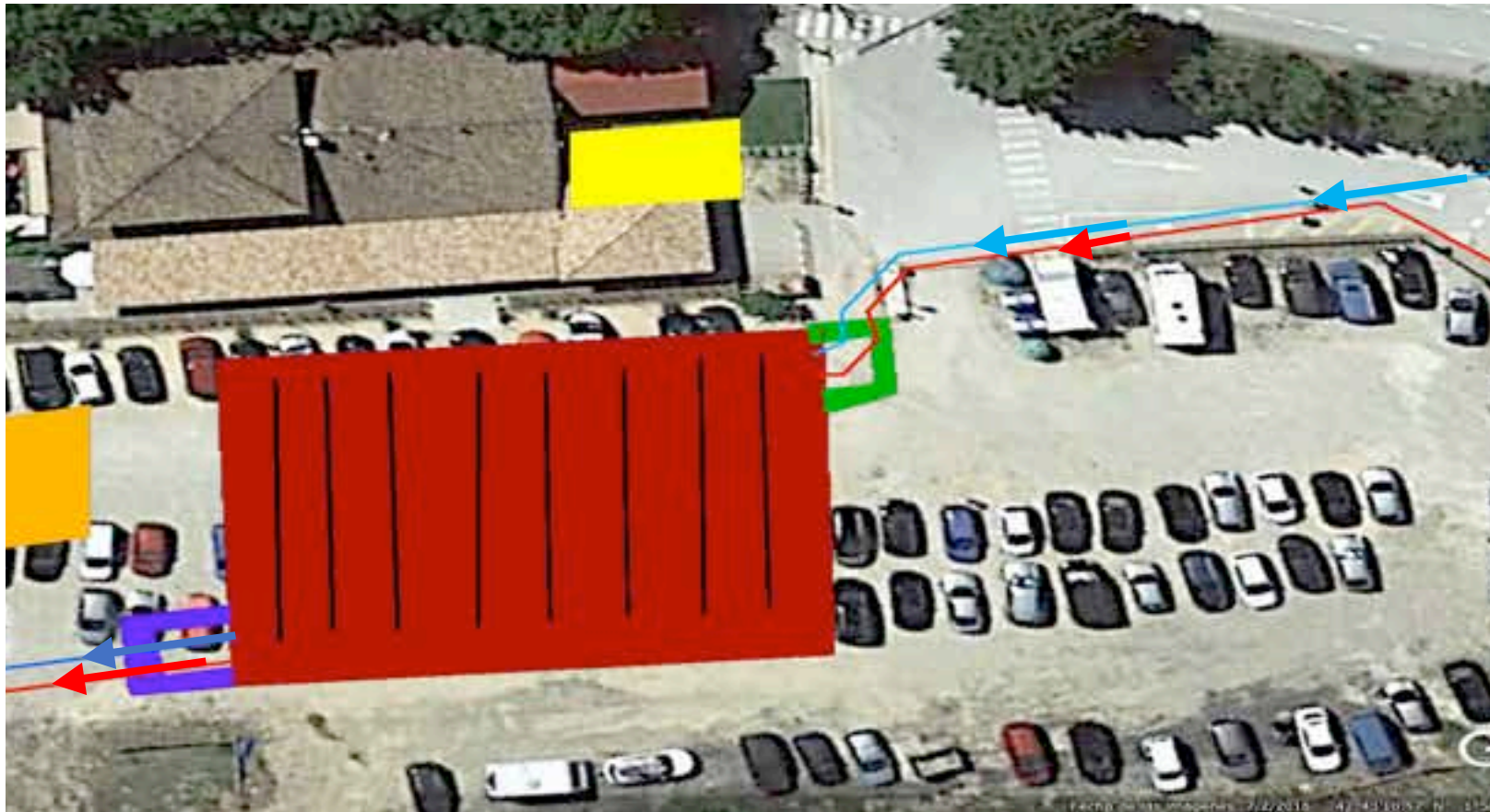
### **CIRCUITO DE CARRERA A PIE DISTANCIA SPRINT TRIATLON ARITZALEKU 2018**






Circuito de carrera a pie de 2,5 km. dos vueltas.



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)



-  Subida de natación
-  Salida y llegada ciclismo
-  Carrera a pie



[www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)

#### 4. INFORMACIÓN DE INTERÉS:

- Toda la información se encuentra ampliamente desarrollada en [www.triatlonaritzaleku.com](http://www.triatlonaritzaleku.com)
- Se dispondrán las duchas, servicios y vestuarios del camping Aritzaleku al servicio de los participantes.
- Existe un servicio de consigna vigilada al lado de los boxes para uso de los participantes a partir de las 7.00 de la mañana del día 2 de junio
- Si tienes alguna duda o idea de mejora, por favor contacta con la organización en [direccioncarrera@triatlonaritzaleku.com](mailto:direccioncarrera@triatlonaritzaleku.com)
- El alojamiento en acampada en el camping Aritzaleku tendrá un descuento del 10% para participantes.
- Se ofrecerá una comida a los participantes a partir de las 13:30 horas. A las 16:00 se terminará de servir.
- Si quieres participar de voluntari@ puedes inscribirte en la página web en la pestaña de voluntario. Dispondrás de una bolsa regalo, invitación a la comida de ese día y a una fiesta con regalos que hacemos más adelante.