



www.triatlonaritzaleku.com

XVIII TRIATLON DE ARITZALEKU

ARITZALEKUKO XVIII. TRIATLOI CAMPEONATO NAVARRO DE TRIATLON SPRINT

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

TRIATLON DE MENORES JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA

30 de mayo de 2020

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

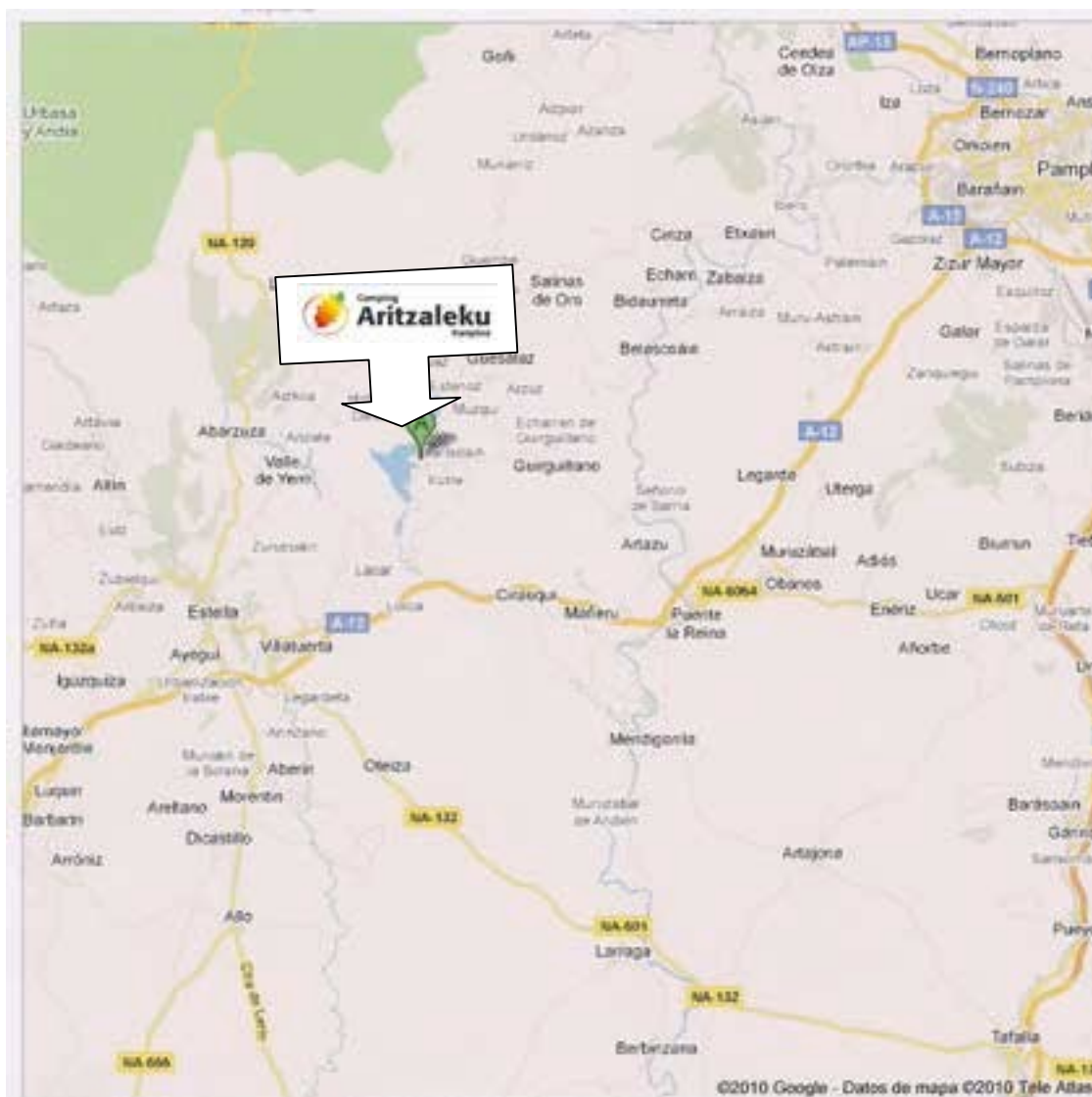
ARITZALEKU
TRIATLON · TRIATLOIA



www.triatlonaritzaleku.com

LUGAR

Camping Aritzaleku - Embalse de Allos -LERATE-NAVARRA-





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.triatlonaritzaleku.com

1. INSCRIPCIONES

Apertura de inscripciones el lunes 17 FEBRERO de 2020 las

10.00 en www.triatlonaritzaleku.com

Ultimo día de inscripción LUNES 25 de mayo a las 00:00

http://www.losjuegosdeportivos.com/public_fntriat/inscripcionesdbx.php

2. PRECIO

DISTANCIA –OLIMPICO- SABADO 30 DE MAYO A LAS 8:30 AM

Los inscritos hasta el 31 de marzo tendrá un precio de 45 € -

Del 1 de abril al 15 de abril el precio será de 50 €

A partir del 15 de Abril el precio será de 55 € por

inscrito. Límite de inscripción 350 participantes

Ultimo día de inscripción el 25 de mayo.

Inscripción no federados +10 €

RELEVOS OLIMPICO

Los inscritos por relevos hasta el 31 de marzo tendrá un precio de 65 €

A partir del 1 de abril el precio será de 80 €

Inscripción no federados +10 €

Ultimo día de inscripción el 25 de mayo.

CANCELACIONES

Se devolverá el 75% hasta el 31 de marzo. Desde el 1 de abril hasta 15 de abril inclusive se devolverá el 50%. A partir de ahí no se devolverá nada.

DISTANCIA SPRINT SABADO 30 DE MAYO A LAS 13:00

Los inscritos hasta el 31 de marzo tendrá un precio de 40 €

Del 1 de abril al 15 de abril el precio será de 45 €

www.triatlonaritzaleku.com

direccioncarrera@triatlonaritzaleku.com



www.triatlonaritzaleku.com

A partir del 15 de abril el precio será de 50 € por inscrito. Límite de inscripción 350 participantes

Ultimo día de inscripción el 25 de mayo.

Inscripción no federados +10 €

RELEVOS SPRINT

Los inscritos por relevos hasta el 31 de marzo tendrá un precio de 55 € -

A partir del 1 de abril el precio será de 70 €

Ultimo día de inscripción el 25 de mayo.

CANCELACIONES

Sin seguro de cancelación se devolverá el 75% hasta el 31 de marzo. Desde el 1 de abril hasta 15 de abril inclusive se devolverá el 50%. A partir de ahí no se devolverá nada.

PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

	VIERNES 29 DE MAYO 2020
18:00 a 21:00	RECOGIDA DE DORSALES SPRINT Y OLIMPICO
	SABADO 30 DE MAYO 2020
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
	SABADO 30 DE MAYO 2020 TARDE
16:30	TRIATLON DE MENORES –JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA-



www.triatlonaritzaleku.com

HORARIO CARRERAS

Viernes 29 de Mayo.

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

Sábado 30 de Mayo.

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 30 de Mayo tarde

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



www.triatlonaritzaleku.com

PREMIOS.

PREMIOS EN METÁLICO -OLIMPICO-

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

PREMIOS EN METÁLICO DISTANCIA SPRINT

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



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 porta dorsal 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.
 - 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.



www.triatlonaritzaleku.com

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 podrán 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 un tiquet que será **obligatorio** enseñar para entrar a comer.



www.triatlonaritzaleku.com

REGISTRO DE BICICLETA (Área de transición)

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. Se entregara un chip a cada participante que deberá ser devuelto al cruzar la línea de meta.

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 la salud de los participantes.



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

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





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 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.

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





www.triatlonaritzaleku.com

PERFIL DE UNA VUELTA.





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 2020



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 encontrarnos 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





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.

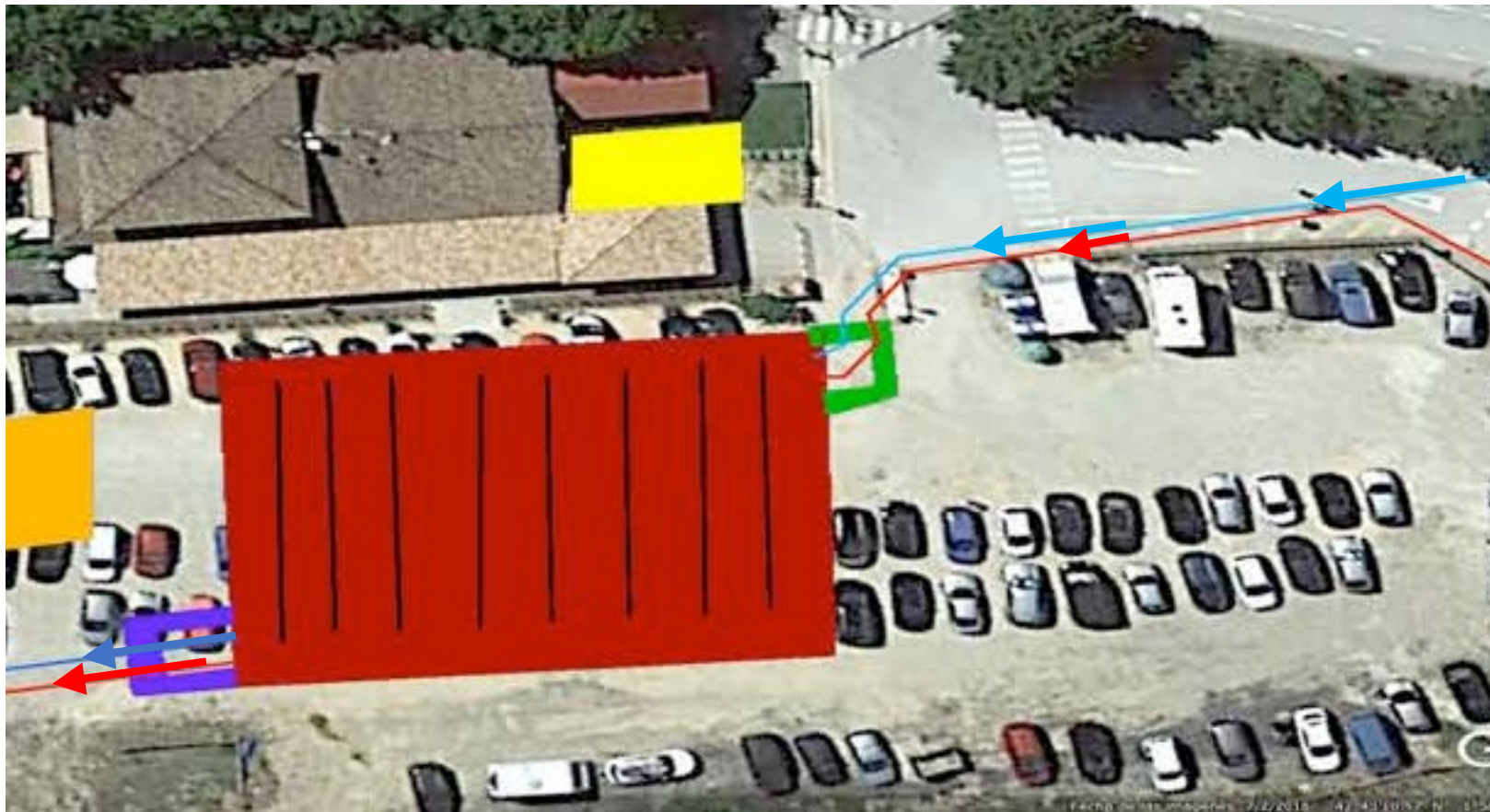
CIRCUITO DE CARRERA A PIE DISTANCIA SPRINT TRIATLON ARITZALEKU 2020






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



www.triatlonaritzaleku.com



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



www.triatlonaritzaleku.com

4. INFORMACIÓN DE INTERÉS:

- Toda la información se encuentra ampliamente desarrollada en www.triatlonaritzaleku.com
- Se dispondrán las duchas, servicios y vestuarios del camping Aritzaleku al servicio de los participantes.
- Existe un servicio de consigna vigilada (horarios limitados) al lado de los boxes para uso de los participantes a partir de las 7.00 de la mañana del día 30 de MAYO
- Si tienes alguna duda o idea de mejora, por favor contacta con la organización en 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.