



XI TRIATLON DE ARITZALEKU

CAMPEONATO NAVARRO DE LARGA DISTANCIA

PUNTUABLE PARA EL CIRCUITO VASCO-NAVARRO

ARITZALEKUKO XI. TRIATLOI



MEDIO IRONMAN

1900 m

82 Km

21 Km

DISTANCIA SPRINT

750 m

20,5 Km

5 Km

TRIATLON INFANTIL

15 de junio y 16 de junio de 2013

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

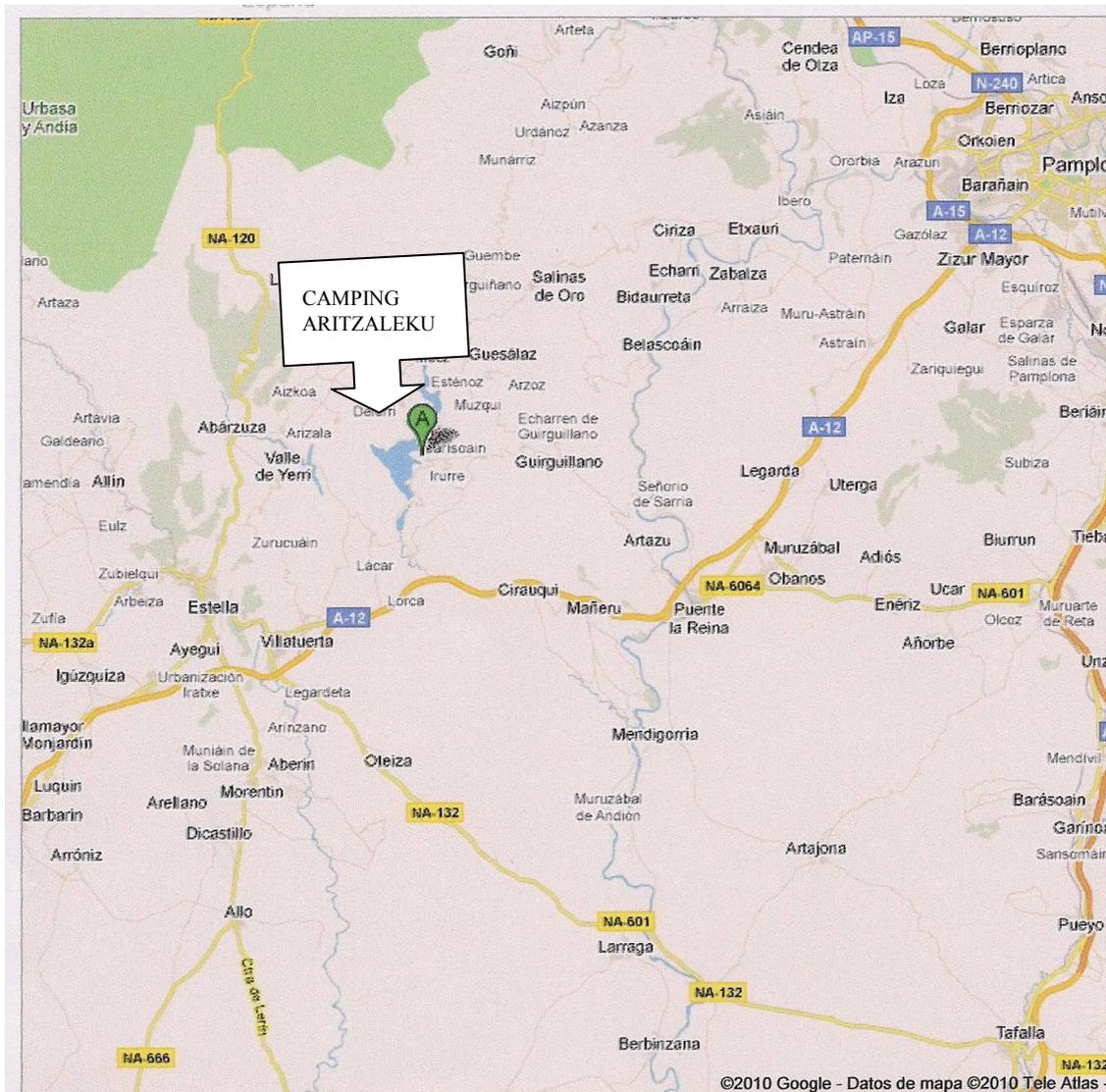


1. FECHA

Sábado 15 de junio y domingo 16 de junio de 2013

2. LUGAR

Camping Aritzaleku - Embalse de Alloz -LERATE-NAVARRA-





3. 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



4. INSCRIPCIONES

http://www.conxip.com/detalle_evento.php?IdEvento=560



5. PRECIO

DISTANCIA –MEDIO IRONMAN- SABADO 15 DE JUNIO A LAS 14:00

Los 150 primeros inscritos tendrán un precio de 50 € -súper oferta-

A partir de 150 inscritos el precio será de 70 €

El ultimo mes la inscripción será de 90 € por inscrito.

Ultimo día de inscripción el 7 de junio.

Limite de inscripción es de 400

Inscripción no federados +10 €

Los participantes que realicen inscripción conjunta a través de **NDS** -no draftin series- tienen un 10 % de descuento <http://www.nodraftingseries.com/inscripcion-conjunta/>

RELEVOS -MEDIO IRONMAN-

La inscripción por relevos será de 75€ por equipo hasta los 150 participantes.

A partir de 150 inscritos será de 105€ por equipo

El ultimo mes la inscripción será de 135 € por equipo.

DISTANCIA SPRINT SABADO 30 DE JUNIO A LAS 9:00

El precio por participante es de 30 € los 150 primeros inscritos

A partir de 150 inscritos el precio será de 35 €

El ultimo mes la inscripción será de 40 € por inscrito.

Ultimo día de inscripción el 7 de junio.

Limite de inscripción es de 400

Inscripción no federados +10 €

RELEVOS SPRINT

La inscripción por relevos será de 45€ por equipo hasta los 150 inscritos.

A partir de los 150 inscritos será de 60€ por equipo

El ultimo mes la inscripción será de 90 € por equipo.



DEVOLUCIONES

Derecho de devolución de inscripción:

El 75% hasta el 28/02/2013

El 50% hasta el 07/05/2013

No hay devolución a partir del 08 /05/2013

6. PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

VIERNES 14 DE JUNIO	
18:00	APERTURA DE LA EXPO
18:00 a 21:00	RECOGIDA DE DORSALES Sprint y medio ironman
20:00	CHARLA TECNICA DE LA PRUEBA
SABADO 15 DE JUNIO	
7:00 a 12:00	ENTREGA DE DORSALES SPRINT Y MEDIO IRONMAN
9:00	TRIATLON SPRINT
11:30	ENTREGA DE PREMIOS SPRINT
14:00	TRIATLON MEDIO IRONMAN
15:00 18:00	CERVEZA, TXARANGAY PINTXO CRATIS EN LA SUBIDA A LA PRESA
19:00	PREMIOS
20:00	CENA
22:00	MUSICA CONCIERTO
DOMINGO 16 DE JUNIO	
10:00	TRIATLON DE MENORES
13:00	ALMUERZO POST CARRERA



7. CENA DEL SABADO

La cena del sábado será A 5 € para los participantes. Para los acompañantes tendrá un precio de 10 €.

El menú será ensalada potente de primero, paella de segundo y helado de postre.

Las reservas se pueden hacer con la inscripción en

http://www.conxip.com/detalle_evento.php?IdEvento=560

o con un ingreso en el numero de cuenta 3035 0052 60 0520050220 poniendo el texto de cena y nombre de participante. Se presentara el resguardo del ingreso para entrar en la carpa de la cena.

FECHA LÍMITE DE RESERVA el viernes 7 de Junio

8. HORARIO CARRERAS

Viernes 14 de junio.

Recogida de dorsales de seis a ocho en Aritzaleku.

Sábado 15 de junio

Recogida de dorsales de 7:00 a 12:00 –Sprint y Medio-Triatlón distancia **SPRINT** con salida a las 9 horas.

Apertura de Boxes a las 7.30 horas

Cierre de Boxes a las 8:40 horas

8:45 cámara de llamadas.

Triatlón **MEDIO IRONMAN** con salida a las 14 horas.

Apertura de Boxes para la prueba de larga distancia a partir de las 12 horas

Cierre de boxes a las 13:40 horas

13:45 Cámara de llamadas categoría masculina.

14:00 Salida Triatlón de larga distancia categoría masculina y cámara de llamada de categoría femenina.

14:05 Salida Triatlón de larga distancia categoría femenina

Se cerrara la carrera a las 7:30 de inicio de la carrera

Domingo 16 de junio

TRIATLÓN CATEGORIAS MENORES

JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA



9. PREMIOS.

PREMIOS EN METÁLICO -MEDIO IRONMAN-

XI TRIATLON DE ARITZALEKU MEDIO IRONMAN			
PUESTO	HOMBRES	MUJERES	RELEVOS
1	500 € y txapela	500 € y txapela	Regalos
2	250 €	250 €	
3	100 €	100 €	
4	Inscripción 2014	Inscripción 2014	
5	Inscripción 2014	Inscripción 2014	
6	Inscripción 2014	Inscripción 2014	
7	Inscripción 2014	Inscripción 2014	
8	Inscripción 2014	Inscripción 2014	
9	Inscripción 2014	Inscripción 2014	
10	Inscripción 2014	Inscripción 2014	

PREMIOS EN METÁLICO DISTANCIA SPRINT

XI TRIATLON DE ARITZALEKU DISTANCIA SPRINT			
PUESTO	HOMBRES	MUJERES	RELEVOS
1	100 € y txapela	100 € y txapela	regalos
2	50 €	50 €	
3	25 €	25 €	
4	Inscripción 2014	Inscripción 2014	
5	Inscripción 2014	Inscripción 2014	



10. DESCRIPCION DE LA PRUEBAS

DISTANCIAS, REGLAMENTO Y RECORRIDOS:

-MEDIO IRONMAN -

Se deberán recorrer 1900m. de natación, 82 km. en bicicleta y 21km. de carrera a pie.

NATACIÓN: 1900 M. (2 VUELTAS)

La salida de Natación se realizará saliendo desde el arco de natación a las 14:00 para la categoría masculina y a las 14:05 para la femenina.

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

Se recomienda que se coloquen las gafas por debajo del gorro para que no se caigan o muevan y para permitir a los jueces el correcto control del número y que pueda tomarse bien el tiempo de natación.

Los gorros de natación no se quitarán hasta haber subido la primera cuesta que hay a la salida del agua. Se darán dos vueltas de 950m a un circuito señalizado con boyas 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. Por debajo de 22 grados estará permitido.



CIRCUITO DE NATACION ARITZALEKU 2013





CICLISMO: 82 KM. (4VUELTAS)

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

No está permitido ayudarse exteriormente, ni circular detrás de ninguna clase de vehículo. No está permitido el drafting (chupar rueda).

Existirán dos áreas de penalización situadas en el km 19 y en el 11 debidamente señalizadas.

La penalización será de parada en dichas áreas por un periodo de cinco minutos.

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

RECORRIDO:

Dedse 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 hasta Alloz pasando por Lacar.

Al llegar a Alloz cogemos a la derecha por la N 7123 en dirección a la carretera del pantano. Nos encontramos con el cruce de la N 7121 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 otras tres veces la vuelta hasta llegar a la transición de carrera a pie.

AVITUALLAMIENTO:

Habrán puntos de avituallamiento sólido y líquido en el que se darán barritas, fruta, botellines de agua y bebida isotónica por los que se pasa en cada vuelta (kilómetro 17- 37- 58- 78-).



CIRCUITO DE BICI ARITZALEKU 2013





PERFIL DE UNA VUELTA. MEDIO IRONMAN 2013



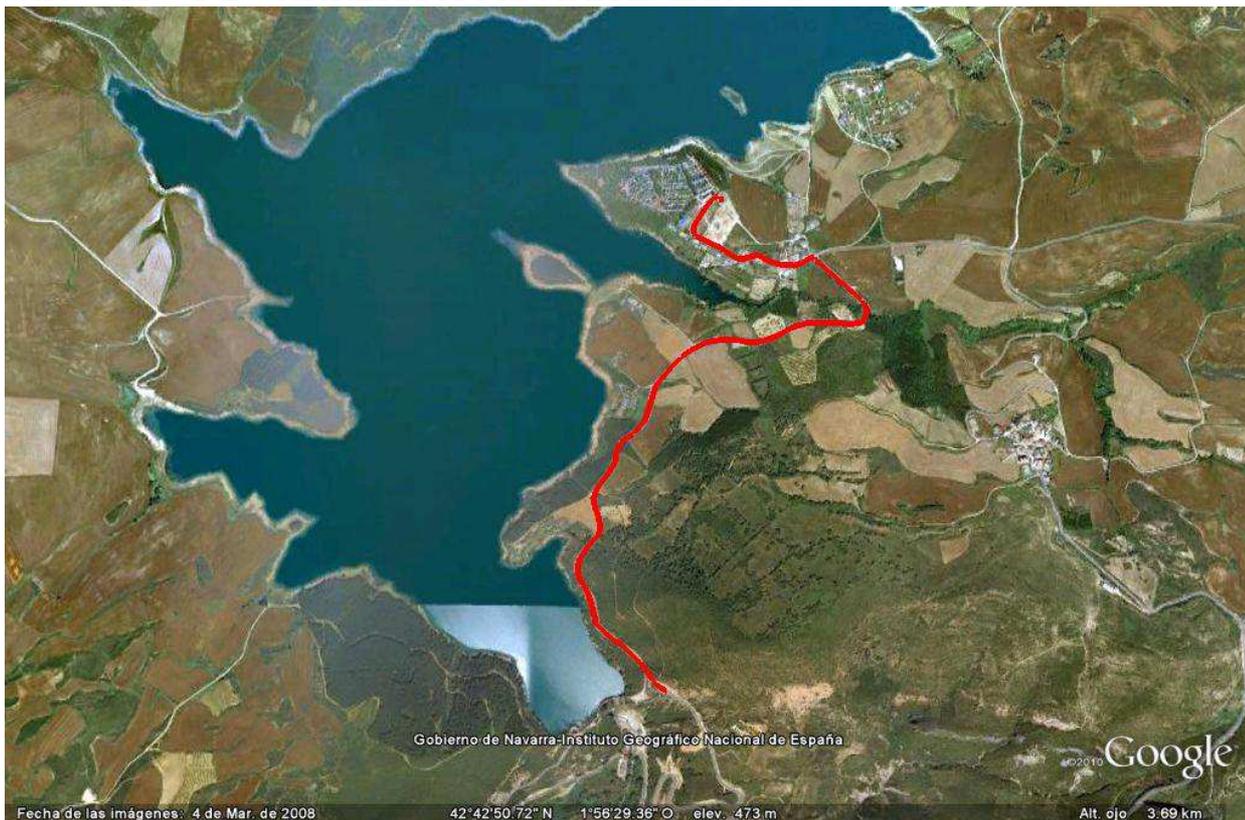


CARRERA A PIE: 21 KM. (4 VUELTAS)

La carrera a pie transcurre por asfalto en dirección a la presa del embalse de Alloz, situada a 2,625 km. del camping. Habrá que dar cuatro vueltas antes de llegar a meta.

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

CIRCUITO DE CARRERA A PIE ARITZALEKU 2013



Circuito de carrera a pie de 2,650 km. cuatro vueltas.



DISTANCIA SPRINT

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 9:00 para la categoría masculina y a las 9:05 para la femenina.

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

Se recomienda que se coloquen las gafas por debajo del gorro para que no se caigan o muevan y para permitir a los jueces el correcto control del número y que pueda tomarse bien el tiempo de natación.

Los gorros de natación no se quitarán hasta haber subido la primera cuesta que hay a la salida del agua. Se dará 1 vuelta de 750m a un circuito señalizado con boyas. ATENCIÓN al paso obligatorio por algunas boyas.

La temperatura del agua determinará si se puede usar el traje de neopreno. Por debajo de 22 grados estará permitido.



CIRCUITO DE NATACION DISTANCIA SPRINTARITZALEKU 2013





CICLISMO: 20,5 KM. (1 VUELTA)

El tráfico estará abierto a la circulación solo en el sentido de la carrera. 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.

No está permitido ayudarse exteriormente, ni circular detrás de ninguna clase de vehículo. El drafting (chupar rueda) sólo está permitido entre personas del mismo sexo según establece el reglamento de la FETRI.

Los acoples de la bicicleta, en el caso de que los hubiera, no podrán superar la línea imaginaria que une las manetas de freno. Será obligatorio llevar el casco abrochado siempre que se esté en contacto con la bicicleta.

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

CIRCUITO CICLISMO DISTANCIA SPRINT ARITZALEKU 2013





AVITUALLAMIENTO:

Habrá un punto de avituallamiento sólido y líquido en el que se darán barritas, fruta y botellines de agua y bebida isotónica en el alto de la presa (kilómetro 17).

CARRERA A PIE: 5 KM. (2 VUELTAS)

La carrera a pie transcurre por asfalto en dirección a la presa del embalse de Alloz, situada a 1,25 km. del camping. Habrá que dar dos vueltas antes de llegar a meta.

CIRCUITO DE CARRERA A PIE DISTANCIA SPRINT ARITZALEKU 2013



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



11. PREDICION METEOROLOGICA.

<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/municipios/guirguillano-echarren-de-guirguillano-id31121>

12. 10 INFORMACIÓN DE INTERÉS:

- 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 6 de la mañana del día 3 de julio
- 1 técnico de Ciclos Lizarra estará disponible antes del comienzo de la carrera en la zona de meta para ayudar a reparar cualquier incidencia en las bicicletas.
- La organización cuenta con dos ambulancias, dos socorristas acuáticos y un médico que estarán presentes durante la celebración del triatlón para cuidar de la salud de los participantes.
- Tras la prueba los participantes podrán recibir un masaje .
- Si tienes alguna duda o idea de mejora, por favor contacta con la organización en triatlonaritzaleku@gmail.com o 639304443
- El alojamiento en acampada en el camping Aritzaleku tendrá un descuento del 10% para participantes.