

**XVI TRIATLÓN OLÍMPICO  
CLUB NATACIÓN PAMPLONA  
16. TRIATLOI OLINPIKOA**

**1500m/40k/10k**

**POPULARES: 500m/40k/3'7k**

**Campeonato Navarro de Triatlón  
2010  
Nafarroako Triatloi Txapelketa**

**7 de agosto de 2011, a las 10:00h  
Pamplona (Navarra)**

**2011eko abuztuaren 7a, 10:00etan  
Iruñea (Nafarroa)**

**PRIMER SEGMENTO  
NATACIÓN (1500m)**

Las salidas se harán desde el agua a la altura del nuevo puente del Club Natación Pamplona (en lo sucesivo CNP) a partir de las **10:00 horas** para las chicas, de las **10:05 horas** para los veteranos, de las **10:30 horas** para los chicos sub23 y absolutos y de las **10:35 horas** para los populares.

Habrà un circuito seàalizado mediante una corchera de 250m (500m ida y vuelta) al que se tendràn que dar tres vueltas completas (los populares solo una). En cada uno de los extremos de la corchera habrà una boya donde, llegados a este punto, se darà un giro de 180° dejando siempre la boya a la derecha. Una vez completada la distancia correspondiente a cada una de las categorías se saldrà directamente por el embarcadero para, tras la correspondiente transición, iniciar el segundo segmento.

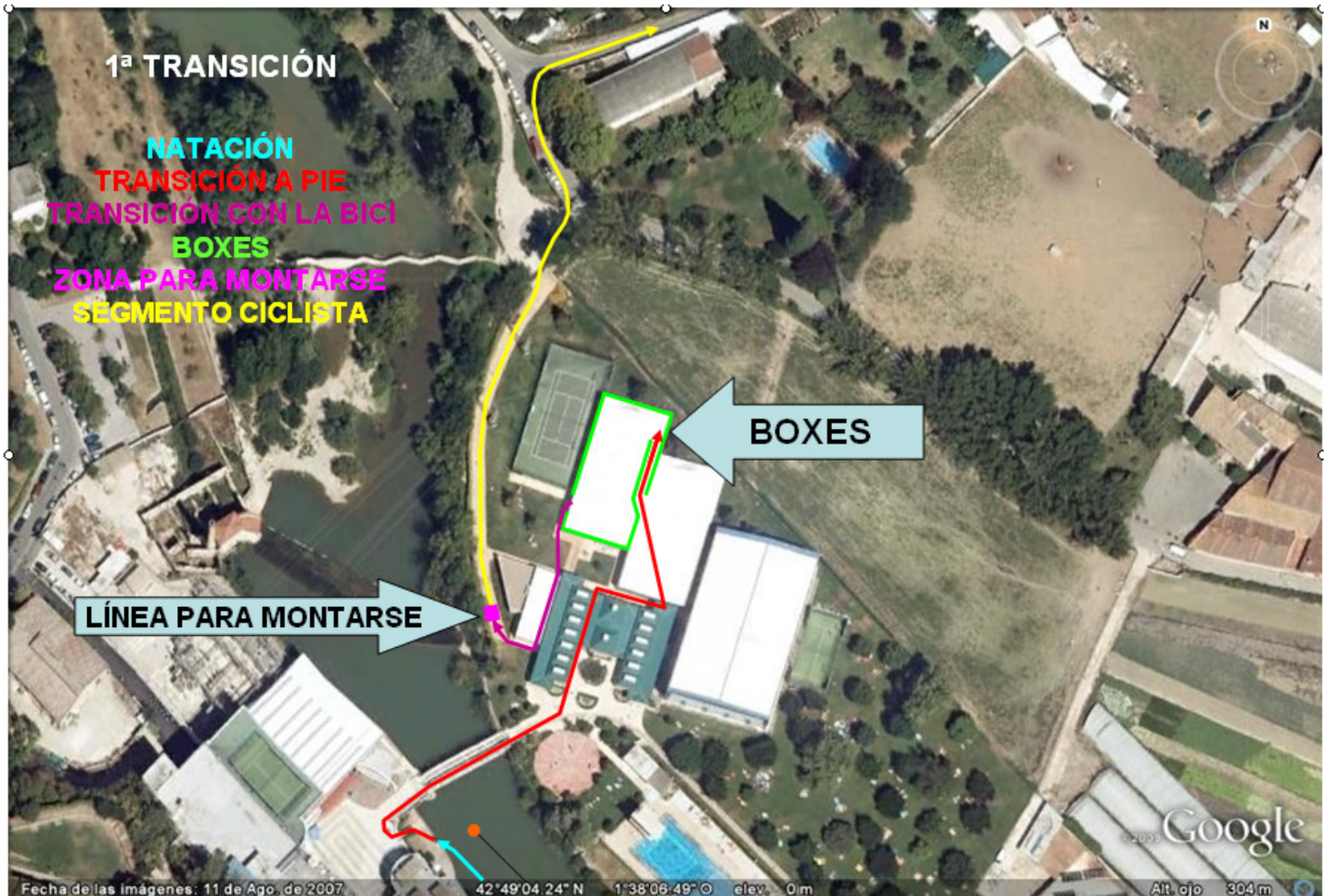
### IMAGEN DEL CIRCUITO DE NATACIÓN.



(pista cubierta). Una vez realizada la transición se tomarán las bicicletas y tras 60m de carrera a pie con la bici se llegará al paseo peatonal del río Arga donde estará colocada la línea para

poder montarse en las bicicletas e iniciar el segundo segmento de la prueba, 40kilómetros de ciclismo **SIN DRAFTING**.

### DETALLE DE LA 1ª TRANSICIÓN.



\* En caso de que la organización vea insuficiente una sola pista de tenis para garantizar el espacio necesario para los boxes se habilitarán las pistas 1 y 2 (ambas cubiertas).

**SEGUNDO SEGMENTO:**  
**CICLISMO (40k.)**  
**SIN DRAFTING**

**C.N.P. - N-121:** saliendo de nuestras instalaciones, se tomará el **Camino de Caparroso, Camino de Burlada** para llegar a la N-121.

**N-121 – Rotonda de Mendillorri:** desde la variante N-121 se subirá la **Cuesta de Beloso**. Tras algo más de un kilómetro de subida se llegará a la **Avenida Baja Navarra**. Desde allí se girará a la izquierda para alcanzar la **rotonda de Mendillorri N-135**.



**N-135 – NA-231:** se seguirá la carretera NA-135 durante 2'5 kilómetros hasta que, tras cruzar una gran rotonda, se coja la NA-231 dirección Sarriguren.

**NA-231 – Zolina:** una vez se haya tomado esta carretera no se abandonará hasta llegar a **Zolina**. Tras los primeros 2'5 kilómetros de ligero descenso, habrá que subir un fuerte repecho de dos kilómetros. A partir de ahí, se suceden continuas curvas, subidas y bajadas hasta llegar a Zolina. En el punto kilométrico 7 de la NA-231 estará situado el cambio de sentido a la altura de **Zolina**. Los pueblos que hay que cruzar durante este tramo son en este orden: **Sarriguren, Ardanaz, Aranguren, Ilundain, Góngora, Labiano y Zolina**.

# ¡ATENCIÓN!!!

## SANCIÓN POR TIEMPO EN EL ÁREA DE PENALIZACIÓN DEL CICLISMO:

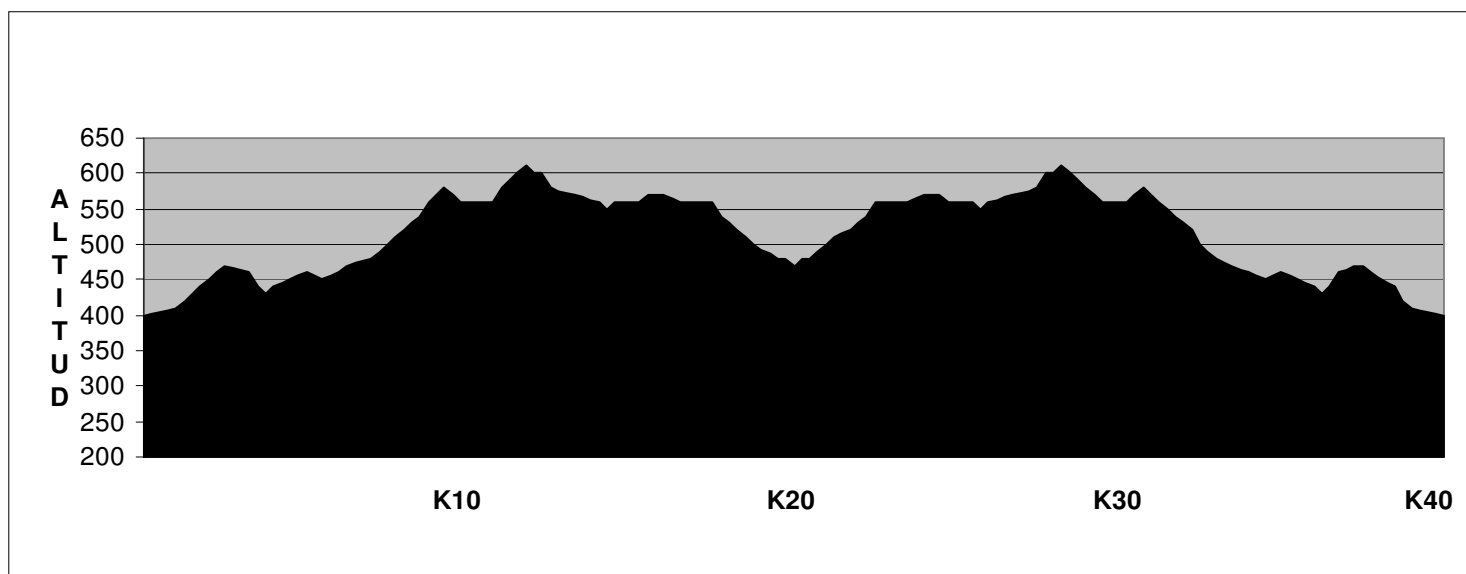
- El atleta será advertido por el oficial que debe detenerse en la próxima área de penalización y seguir las indicaciones de los oficiales asignados a esa tarea.
- El Oficial asignado a esa área indicará al atleta que puede continuar una vez haya finalizado el tiempo de penalización; y este abandonará el área de forma segura.”

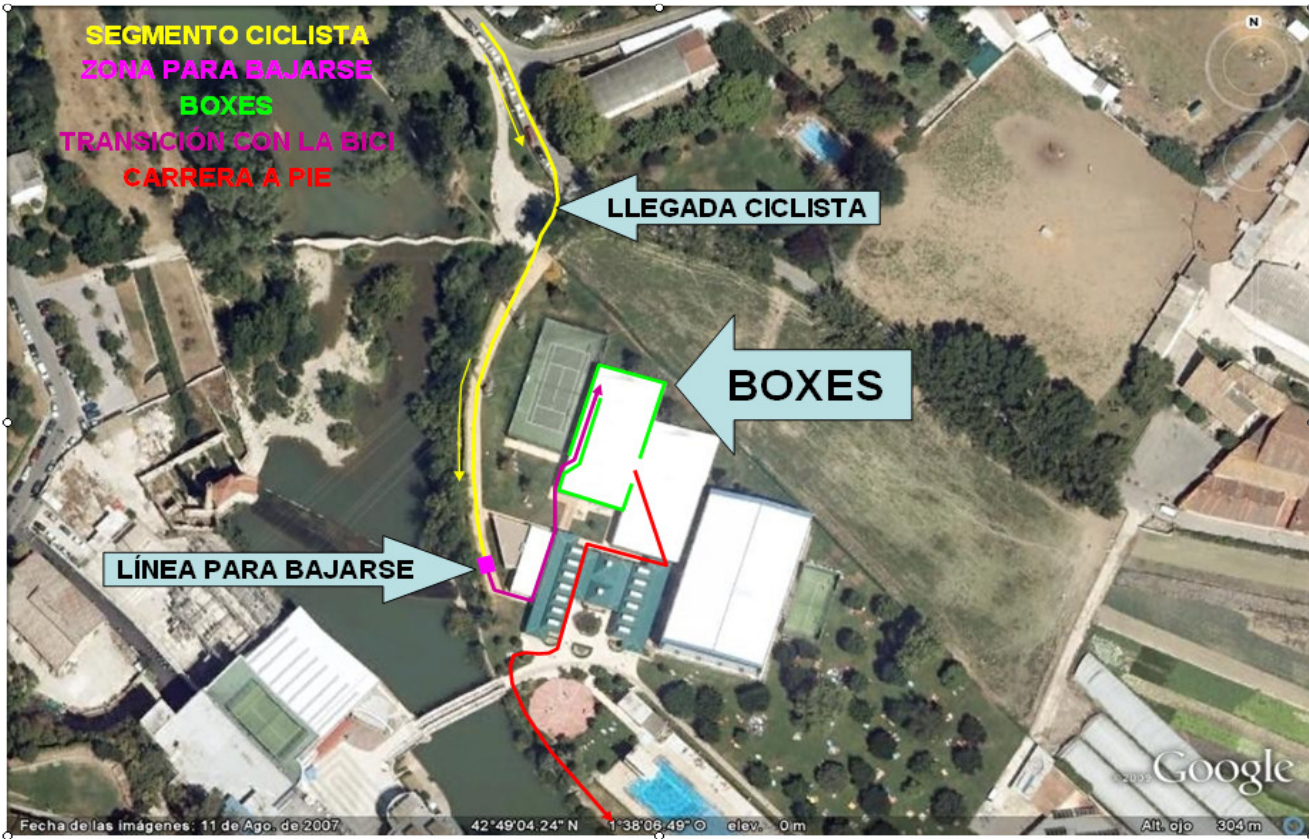
Vamos a habilitar dos áreas de penalización. Una estará en Zolina, en el kilómetro 20, nada más hacer el cambio de sentido en el carril de subida a Labiano. La segunda estará junto al Puente de la Magdalena, en el kilómetro 39'5, a escasos 500m del CNP. Recordar que en las carreras de distancia olímpica en las que no está permitido el drafting el tiempo que hay que estar parado en el área de penalización antes de volver a iniciar la marcha es de **DOS MINUTOS. NO PARAR EN EL ÁREA DE PENALIZACIÓN SUPONE LA DESCALIFICACIÓN INMEDIATA DEL PARTICIPANTE.**

**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.



## PERFIL DEL SEGUNDO SEGMENTO.





## **TERCER SEGMENTO CARRERA A PIE (10.000m)**

- **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”**. Este primer tramo es el que permite acceder al circuito, por lo que habrá que recorrerlo una sola vez.

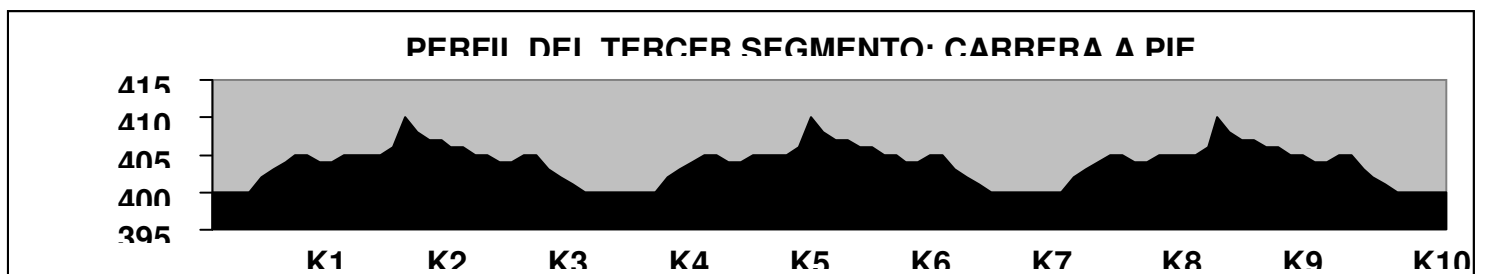
- **“Puente verde” – Serrería (700m):** Durante 700m más se seguirá este camino en ligeras subidas y bajadas antes de llegar a un pequeño badén de escasos 20m, pero de gran desnivel (punto conflictivo). Una vez superado el badén se hará un zig-zag a izquierda-derecha para alcanzar el **“bucle de la serrería”**.

- **Bucle de la serrería (1050m):** Durante 400m se seguirá este camino antes de llegar a un giro de 120° a izquierda. Este giro está situado justo antes de una pequeña subida de unos 30m con bastante desnivel. En este pequeño tramo será donde estará situada la zona de entrega de pulseras. Habrá que coger tres, una por vuelta. Una vez cogida la correspondiente pulsera se rodeará (sin salirse del camino peatonal) la empresa de jardinería ARVENA para poner rumbo a la **serrería**.

- **Serrería – Casa de Goñi (1200m):** Desde la serrería se seguirá el mismo trayecto que en la ida hasta llegar a la altura del **“puente verde”**. Una vez allí, en vez de seguir recto como lo se hizo a la ida, se dará un giro de 90° a la derecha (en ligera bajada) para poner rumbo a la **Casa de Goñi**. En este punto, frente al aparcamiento, estará situado el avituallamiento. 50m más adelante estará situado el cambio de sentido (giro de 180° a izquierda) para iniciar la 2ª y 3ª vuelta. Cuando tod@s [l@s](#) participantes hayan cubierto las tres vueltas (lleven las tres pulseras) se les desviará para cruzar la línea de meta situada junto a la piscina cubierta del C.N.P. a escasos 100 metros. Los participantes en la categoría popular tendrán que dar una sola vuelta al circuito. Una vez hayan

hecho el cambio de sentido y tras recorrer 50m se desviarán a la derecha para alcanzar la línea de meta situada a escasos 120m.

### IMAGEN DEL CIRCUITO DE LA CARRERA A PIE.



**INSCRIPCIONES**

La inscripción para la carrera se hará a través de la página web de la Federación Navarra de Triatlón ([www.navarratriatlon.com](http://www.navarratriatlon.com)) y los precios serán de:

#### **DISTANCIA POPULAR**

- **20€ para los federados y 25€ para los no federados.**

#### **DISTANCIA OLÍMPICA**

- **30€ para los federados y 35€ para los no federados.**

## **DORSALES**

Solo se facilitarán dos dorsales por participante.

- El más grande estará **prohibido** utilizarlo durante la natación y es **obligatorio** hacerlo en el segmento ciclista (visible en la espalda) y en la carrera a pie (visible en la parte frontal del cuerpo).
- El pequeño será el que todos los participantes tienen que pegar en la tija del sillín de manera que quede en posición horizontal y bien visible desde ambos lados de la bicicleta

**1. AVITUALLAMIENTOS:** En el segmento ciclista en el cambio de sentido de Zolina (**kilómetro 20**) y en la carrera a pie nada más iniciar la carrera (**a los 100m**) y en cada uno de las tres vueltas frente a la casa de Goñi (**kilómetros 3'5, 6'7 y 9'9**).

**2. PULSERAS CUENTAVUELTAS:** Solo habrá que coger pulseras cuentavueeltas durante el tercer segmento. El lugar de su recogida será al final del bucle de la serrería, en los puntos kilométricos **1'7, 5 y 8'2**.

**3. MASAJES HERA:** Las camillas para los masajes estarán situadas junto a la línea de meta.

**4. AVITUALAMIENTO SÓLIDO:** Habrá unas cámaras frigoríficas con bebida fresca y comida junto a la línea de meta a disposición de todos los participantes, voluntarios y colaboradores.

**5. ACCESIBILIDAD:** El **C.N.P.** se encuentra situado en un lugar privilegiado, a escasos 200 del casco antiguo, así que su

accesibilidad está garantizada. Para toda la gente que venga por primera vez y no conozca Pamplona basta con marcar en el “tom-tom” (Calle Emilio Arrieta 1 o Calle Aralar 1).

6. **APARCAMIENTO:** El parking subterráneo de la Plaza de Toros se encuentra situado a escasos 200m. del **C.N.P.** (se tardan menos de 5 minutos a pie en llegar desde el subterráneo hasta nuestras instalaciones). Los accesos a este parking están en la calle Amaya (junto al callejón de la plaza de toros) y en la esquina de la Calle Emilio Arrieta con la Calle Olite. A todas estas plazas de aparcamiento, hay que sumar las plazas de aparcamiento situadas entre el Puente de la Magdalena y la entrada principal del **C.N.P.** Son solo 90, pero los más madrugadores... además, al celebrar la carrera en domingo, la zona azul es gratuita.

#### 7. ALOJAMIENTOS MAS CERCANOS:

- **Casa Otano en C/ San Nicolás, 5 (948-225-095 y 948-227-036).**
  - **Hermanos Martín Torices en C/ San Nicolás, 24 (948-210-499).**
  - **Aralar en C/ San Nicolás, 12 (948-221-116).**
  - **Hostal Arriazu en C/ Comedias, 14 (948-210-202).**
  - **Hostal Bearan en C/ San Nicolás, 25 (948-223-428).**
  - **Hostal Don Lluís en C/ San Nicolás, 1 (948-221-731).**
  - **La Rocha en C/ Estafeta, 81 (948-207-491)**
8. **La Policía Foral y la Policía Municipal** contarán con la ayuda de **ASVONA** (Asociación de Voluntarios de Navarra) para garantizar el correcto desarrollo del segmento ciclista (control de tráfico, abrir y cerrar carrera, etc...)

10. **EMPRESAS COLABORADORAS.** Hay que significar la colaboración de:

- **BELSI GALLETAS ECOLOGICAS** proporcionará a la organización distintos productos para la degustación de todos los participantes, acompañantes y público en general.

- **AGUAS ALZOLA** como siempre, se encargará de facilitarnos el líquido elemento tanto en botellines de **250ml.** como en botellas de **1'5l.**
- **DANONE** proporcionará a la organización distintos productos para la degustación de tod@s l@s participantes, acompañantes y público en general.
- **KAIKU** proporcionará a la organización distintos productos para la degustación de tod@s l@s participantes, acompañantes y público en general.
- **MASAJES HERA** serán los encargados de dar masajes a todos aquellos participantes que lo necesiten.

**11. Para el día de la carrera el Club Natación Pamplona ha preparado una jornada de puertas abiertas para tod@s l@s participantes, acompañantes y voluntari@s.**

**12. Tod@s l@s que decidan pasar el día en nuestras instalaciones tendrán acceso al restaurante donde podrán comer de self-service por UNOS 10€.**

**13. CEREMONIA DE ENTREGA DE TROFEOS:** La entrega de trofeos se celebrará junto a la línea de meta a partir de las 13:30h.

Los trofeos que los ganadores de las distintas categorías recibirán son:

**GANADORES DEL  
“XVI TRIATLÓN OLÍMPICO CLUB NATACIÓN PAMPLONA”.**

1º y 1ª: Txapela, jamón ibérico y lote de productos Belsi.

2º y 2ª: Jamón ibérico y lote de productos Belsi.

3º y 3ª: Lote de productos Belsi.

## **GANADORES DEL I TRIATLÓN POPULAR CLUB NATACIÓN PAMPLONA.**

1º y 1ª: Txapelica, jamón ibérico y lote de productos Belsi.

**14.** Una vez finalizada la ceremonia se repartirán tres jamones ibéricos. Dos a sorteo y un tercero se entregará a un triatleta o equipo que por su simpatía y buen rollo se haya hecho merecedor de tal distinción gastronómica.

**15.** Para finalizar haremos una foto de familia con todos l@s ganador@s de las distintas categorías (ganadores del Campeonato Navarro de Triatlón, ganadores del XVI Triatlón Club Natación Pamplona, ganadores del I Triatlón Popular Club Natación Pamplona y los ganadores del jamón).

**16. INFORMACIÓN SOBRE LAS INSTALACIONES DEL  
CNP:** [www.clubnatacionpamplona.com](http://www.clubnatacionpamplona.com),

**17. PARA CUALQUIER DUDA SOBRE LA CARRERA:**  
[halamandruki@gmail.com](mailto:halamandruki@gmail.com) (Raul)