

18 MAYO 2019

DESAFÍO

HALF
TRIATHLON

CAMPING ARITZALEKU

PAMPLONA
IRUÑA

ERRONKA

2019EKO MAIATZAK 18

GUÍA DEL ATLETA

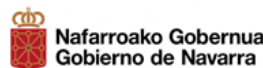
SI QUIERES VENIR DE VOLUNTARIO ENTRA EN NUESTRA WEB Y APÚNTATE

MÁS INFORMACIÓN Y RECORRIDO EN: www.triatlonpamplona.es

ORGANIZADORES/ ANTOLATZAILEAK



PATROCINADORES INSTITUCIONALES/
BABESLE INSTITUZIONALAK



PATROCINADORES/ BABESLEAK



COLABORADORES





Sabores y Zaporeak eta Landa Campesinos

ACTIVIDADES DE PRIMAVERA
UDABERRIKO JARDUERAK
2019

www.turismo.navarra.es



EUSK



CAST

Ibilaldiak oinez eta bizikletan,
hegaztiak eta izarrak
behatzea, dastaketak eta
esperientzia gastronomikoak

Paseos a pie, en bici,
observación de aves y
de estrellas, catas y
experiencias gastronómicas.

BIENVENIDA 2019

Bienvenidos y bienvenidas al **V HALF TRIATHLON PAMPLONA-IRUÑA**, a celebrar el próximo **18 de mayo**.

Ya tenemos encima la 5ª edición y hemos trabajado a fondo para que vuestra participación os resulte confortable y disfrutéis tanto de nuestro triatlón como de vuestra estancia en Pamplona y sus alrededores.

Nuestro objetivo para este V HALF TRIATHLON PAMPLONA-IRUÑA será el volver a repetir un evento memorable, no solamente para los propios protagonistas, los triatletas, sino también para familiares, espectadores, voluntarios y demás actores involucrados.

Queremos ofrecer con este evento la belleza de Navarra y en particular de la ciudad de Pamplona, donde los triatletas recorrerán algunos de los puntos más emblemáticos de la ciudad.

Este año, tenemos la entrega de dorsales en el PASEO SARASATE, reunión técnica y en la PLAZA DEL CASTILLO, el lugar donde está ubicada la meta del evento.

En nombre de todo el equipo del V HALF TRIATHLON PAMPLONA-IRUÑA, os damos la bienvenida y esperamos que la prueba supere con creces vuestras expectativas.

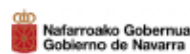
En la guía que os presentamos a continuación queremos o intentamos resolver todas vuestras dudas para que el día de la carrera lo tengáis todo lo más claro posible. Por eso, os rogamos leáis detenidamente la guía y si aún así se os presentan dudas, escribimos y os las resolveremos.

El mismo día de la entrega de dorsales, en la carpa de la reunión técnica pondremos también una oficina de información al triatleta donde podremos atender todas las consultas.

SUERTE A TODOS Y A TODAS

HORARIOS

HORA	VIERNES 17 DE MAYO
18:00 a 21:00	RECOGIDA DE DORSALES EN PASEO SARASATE- Pamplona (Carpas)
16:00 a 21:00	APERTURA DE CONSIGNA VIGILADA DE BICICLETAS (CAMPING ARITZALEKU) (Embalse de Alloz – Lerate (Navarra)
20:30	REUNIÓN TÉCNICA EN PLAZA DEL CASTILLO (Carpas)
	SÁBADO 18 DE MAYO
8:00 a 11:30	RECOGIDA DE DORSALES EN PASEO SARASATE (Carpas)
9:45	ENTREGA DE BICICLETA (ESTACIÓN DE AUTOBUSES DE PAMPLONA) - Calle Yanguas y Miranda, 2, 31002 Pamplona, Navarra - PARA TRANSPORTE A LA PRIMERA SALIDA DE AUTOBÚS
10:00	PRIMERA SALIDA DE AUTOBUSES (ESTACIÓN DE AUTOBUSES) A EMBALSE DE ALLOZ (CAMPING ARITZALEKU)
11:15	ENTREGA DE BICICLETA (ESTACIÓN DE AUTOBUSES DE PAMPLONA) PARA TRANSPORTE A SEGUNDA SALIDA DE AUTOBÚS
11:30	SEGUNDA SALIDA DE AUTOBUSES (ESTACIÓN DE AUTOBUSES) A EMBALSE DE ALLOZ (CAMPING ARITZALEKU)
9:30 a 13:30	APERTURA DEL ÁREA DE TRANSICIÓN EN CAMPING ARITZALEKU Embalse Alloz – Lerate (Navarra) Y APERTURA DE CONSIGNA DE BICICLETAS PARA SU RECOGIDA
10:00 a 13:30	RECOGIDA DE BOLSAS SWIM (o consigna) y RUN DEL CORREDOR EN T1 Camping Aritzaleku para su traslado a Pamplona, donde se encuentra la 2a transición. La bolsa BIKE (con el neopreno) la lleva la organización posteriormente a Plaza del Castillo.
13:30	CIERRE DEL ÁREA DE TRANSICIÓN 1
13:45	CÁMARA DE LLAMADAS
14:00	SALIDA ÉLITE MASCULINA Y ÉLITE FEMENINA(salida desde playa), SALIDA GGEE (Rolling Start)
15:10	REGRESO DE AUTOBUSES PARA ACOMPAÑANTES DE TRIATLETAS (Previa reserva en el momento que se hizo la inscripción) ENTREGA DE PREMIOS ELITE DE LA COMPETICIÓN TRAS LA ENTRADA EN META DE LA TERCERA DEPORTISTA FEMENINA
21:30	ENTREGA DE PREMIOS DEL CAMPEONATO NAVARRO Y CIERRE DE CARRERA



PAMPLONA
TURISMO
TURISMOA

IRUÑEA

ES MUCHO MÁS
ASKOZ GEHIAGO DA



Ayuntamiento de
Pamplona

Iruñeko
Udala

ENTREGA DE DORSALES

Lugar: Carpa situada en PLAZA DEL CASTILLO (Pamplona)

Existirá un **listado** expuesto en el lugar de recogida de dorsales. Es obligatorio presentar el **DNI para recoger el dorsal**. Se podrá recoger el dorsal en nombre de otra persona presentando su **DNI o foto de su DNI en el teléfono**.

SITUACIÓN EN EL MAPA DE PAMPLONA >



MOCHILA CONMEMORATIVA

para **CADA PARTICIPANTE**

A cada participante se le entregará una mochila conmemorativa del evento con el siguiente material:

- **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.
 - 3 pegatinas casco: se fijará en la parte frontal del casco y en los laterales.
 - 1 Gorro Natación
 - 1 pulsera de acreditación con su numeración ya serigrafada.
 - 2 calcomanías para marcaje corporal que se pondrán en el brazo izquierdo (parte lateral del mismo) y pierna izquierda (parte frontal, zona cuádriceps).
 - Imperdibles
 - Ticket Tripintxo
- **1 Camiseta conmemorativa (se dará la talla elegida en el momento que se hizo la inscripción).**

- **Tres bolsas de transición numeradas: Swim (o consigna), Bike y Run.**

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

DORSAL DEL CORREDOR

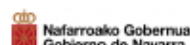
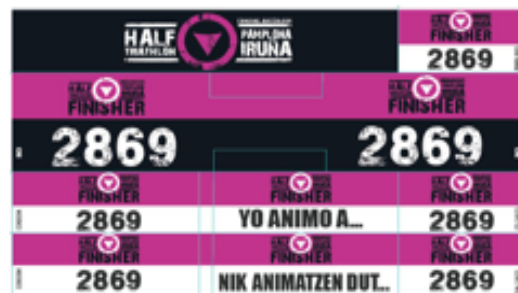
Deberá ponerse obligatoriamente en un **portadorsal que será propiedad de cada triatleta**. Se colocará en la T1 y durante la bicicleta irá en la parte trasera. En la carrera a pie se girará situándolo en la parte delantera.



PEGATINAS TRIATLETA

Recibirás una pegatina tamaño A4 con las siguientes pegatinas:

- **3 pegatinas casco**
- **1 pegatina tija bicicleta**
- **2 pegatinas**





Camping
Aritzaleku
☆☆☆☆ Kanpina



UN ESPACIO RESERVADO PARA TI ZURI ZUZENDUTAKO GUNEA

BUNGALOWAK ALOKAIKUAN



ALQUILER DE BUNGALOWS



Camping
Aritzaleku
★★★★ Kanpina

C/ San Pedro s/n. 31291 LERATE (Navarra-Nafarroa)
E-mail: info@aritzaleku.com • Tel.: 948 395 064 / 686 699 133

www.aritzaleku.com

 **672392188 (whatsapp)**





GORRO DE NATACIÓN

Es obligatorio llevar colocado el gorro de natación en el sector de natación.

Diseño para este año:

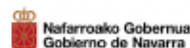


PULSERA DE ACREDITACIÓN

La "pulsera de acreditación" se colocará al recoger el dorsal. Dicha pulsera es OBLIGATORIA para entrar en todas las zonas restringidas a los triatletas (T1, T2 y zona de recuperación), así como para la recogida de bicicleta y bolsas. Se recomienda colocarse la pulsera en el momento de recoger el dorsal.

La pulsera nos permitirá tener acceso a las zonas de transición, al autobús (quien lo tenga contratado) y a la recogida de bicicletas y material. Igualmente, en los tres bares donde hacemos el Tripintxo, presentando el ticket junto a cada uno de los vales nos darán un pintxo en cada uno de ellos en la fecha que se ha determinado (no está incluida la bebida).

Ejemplo de Pulsera de Acreditación:





MARCAJE CORPORAL

Para marcaje corporal se colocarán las calcomanías suministradas, en el brazo izquierdo (parte lateral del mismo) y pierna izquierda (parte frontal, zona cuádriceps).



Instrucciones para colocar la calcomanía:

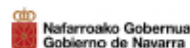
- Retirar el plástico protector
- Posicionar en el lugar deseado boca abajo
- Humedecer con agua
- Frotar con el dedo hasta que se retire el papel transportador

TRIPINTXO

- El Half Triatlon Pamplona, en colaboración con los bares de la Calle Estafeta Chez Belagua, Chez Evaristo y Bodegón Sarria, te invitamos a tomar un pintxo. Cada ticket es **válido solamente para el día y bar estipulado no pudiendo cambiarse**. En cada uno de los bares se deberá presentar su correspondiente ticket.

- El pedido solamente lo podrá hacer **el triatleta presentando el Ticket y mostrando la Pulsera Consigna que da la organización**. Sin cumplir esos dos requisitos no se dará el pintxo de forma gratuita.

- La bebida no va incluida en esta promoción y la iniciativa es válida los días **17, 18 y 19 de mayo**





NAPEKO SPORT es una empresa especializada en la fabricación y comercialización de ropa y artículos deportivos, publicidad y merchandising.



NAPEKO SPORT es una empresa que te ofrecemos un amplio catálogo de servicios de personalización textil para la fabricación, impresión de prendas y complementos deportivos y merchandising.

Disponemos de las últimas tecnologías del mercado para la estampación en ropa y equipaciones deportivas como la sublimación, bordados, vinilo, serigrafía, etc

NAPEKO SPORT

Calle Irunlarrea 30 Local 3
CP. 31008 Pamplona (Navarra)
Tel 948 276 409 E-mail: info@napeko-sport.com

napeko-sport.com

BOLSAS DE TRANSICIÓN

A cada corredor se le entregarán tres bolsas de transición: **Swim (o consigna), Bike, Run**. Cada bolsa tiene una ventana de plástico y en su interior va colocado un cartón con el número de dorsal de cada triatleta (es importante comprobar que esto es así y que el número es correcto). Además, será obligatorio rellenar los campos de nombre y apellidos, dirección y teléfono en la zona habilitada en cada una de las bolsas (con un rotulador se podrá cumplimentar dichos datos en la propia bolsa).

La **bolsa de Bike** la colocará el participante en la carpa de transición T1 donde meterá todo el material necesario para el sector de bicicleta.

La **bolsa de Swim** (o consigna) y de Run la entregará el participante en los camiones que estarán situados en la T1 antes del inicio de la carrera en Aritzaleku (es decir, antes de las 13:30 horas). Encontraremos dos camiones: CAMIÓN SWIM y CAMIÓN RUN, perfectamente rotulados y a la vista de los triatletas.

La **bolsa de Run** se encontrará colocada en la carpa de transición T2 en Pamplona (Paseo sarasate) y será la organización la encargada de situarla en su sitio. Estará colocada en el mismo lugar que en la carpa de transición T1 (Aritzaleku) para orientar mejor al deportista. La organización no ACEPTARÁ el material que no se deposite dentro de las bolsas. Las bolsas deberán quedar perfectamente cerradas no pudiendo sobresalir ningún elemento. De no ser así no se recogerá la bolsa en cuestión.

Las 3 bolsas: Swim-consigna, Bike y Run se entregan en el Camping Aritzaleku en la zona de salida del evento. NO se deja ninguna bolsa en Pamplona, su traslado a Pamplona será realizado por la organización. Describimos a continuación la logística de cada una de las bolsas.

1. Bolsa swim o consigna

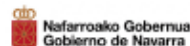
- Se meterá ahí toda la ropa y elementos que no se vayan a utilizar ni en el segmento de bicicleta ni en el segmento de carrera a pie.
- El corredor deberá entregar esta bolsa en el camión de transporte situado en la T1 en Camping Aritzaleku (CAMIÓN SWIM o CONSIGNA).
- Esta bolsa se recogerá posteriormente en la ZONA DE RECOGIDA DE BOLSAS de la Plaza del Castillo. Su traslado será realizado por la organización (VER PLANO DE SITUACIÓN).
- **Importante: TODO DEBE IR DENTRO DE LA BOLSA, NO SE TRASLADARA NADA QUE ESTE FUERA DE LA BOLSA.**

2. Bolsa de bike

- En ella se colocará la ropa y el casco que quiere utilizar el corredor en el segmento de bicicleta. Recordar que en zona de transición está prohibido dejar nada en el suelo.
- El corredor la colocará en la carpa de transición T1 en el Camping Aritzaleku en su gancho que ha de coincidir con su dorsal.
- Al finalizar el sector de natación el triatleta sacará la ropa de ciclismo y depositará en su interior el neopreno, las gafas y el gorro.
- Esta bolsa se recogerá posteriormente en la ZONA DE RECOGIDA DE BOLSAS de la Plaza del Castillo. Su traslado será realizado por la organización (VER PLANO DE SITUACIÓN).

3. Bolsa de run

- Se colocará la ropa y todo aquello que se quiere utilizar en la carrera a pie.
- El corredor deberá entregar esta bolsa en el camión de transporte situado en la T1 en Camping Aritzaleku (CAMIÓN RUN). Su traslado a Pamplona lo realizará la organización.
- Esta bolsa se encontrará colgada en la carpa de transición T2 en Paseo Sarasate en el gancho del corredor. La ubicación de la bolsa será la misma que la de la carpa de transición T1 para orientar mejor al deportista.





CAMISETA

Recibirás una camiseta de la talla que pediste en el momento de hacer la inscripción y que irá incluida dentro de la mochila del triatleta.

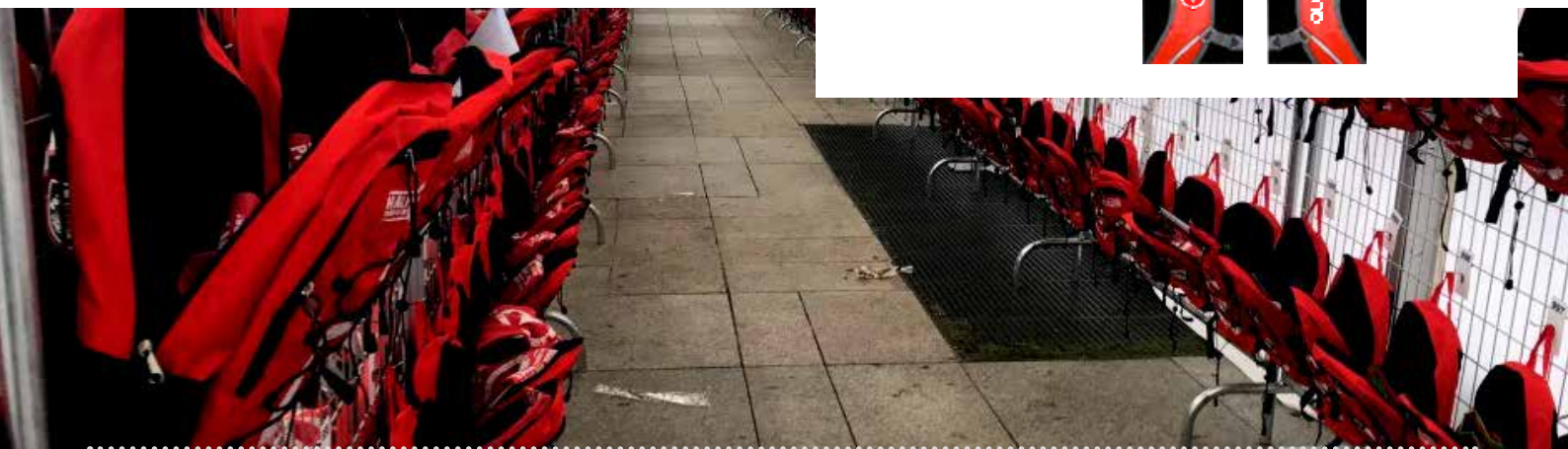
MODELO AÑO 2019



MOCHILA

Se entregará una mochila conmemorativa de la prueba en la que se encontrará todo lo descrito anteriormente.

MODELO AÑO 2019





REUNIÓN TÉCNICA

Se realizará el viernes **17 de mayo a las 20:30 horas en PLAZA DEL CASTILLO**, en las carpas instaladas.



CONSIGNA DE BICIS

Viernes 17 de mayo de 16:00 a 21:00 horas y en **Camping Aritzaleku (Embalse de Alloz)**.

Existirá la posibilidad de dejar la bicicleta el viernes por la tarde en una zona de consigna vigilada.

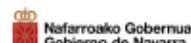
Será necesario presentar el DNI para dejar la bicicleta.

La bicicleta quedará guardada hasta el día siguiente con una numeración que corresponderá con el número de dorsal del corredor.

El personal encargado de dicha área tendrá un listado por orden alfabético. No es necesario haber pasado previamente por Pamplona (zona de recogida de dorsales).

Habrà vigilancia las 24 horas en dicha consigna por una empresa de seguridad.

Para la recogida de la bicicleta (sábado 18 mayo) será obligatorio presentar la **PULSERA DE ACREDITACIÓN que va incluida en el sobre que se da en la recogida de dorsales.**





AUTOBUSES

Los participantes que tengan contratado esta opción podrán coger el autobús en la **estación autobuses de Pamplona**. A 300 metros del BALUARTE.

- LA PRIMERA SALIDA A LAS 10:00
- LA SEGUNDA SALIDA SERÁ A LAS 11:30. Es necesario enseñar la pulsera para poder acceder al autobús.

El horario de recogida del bus no podrá modificarse y se tendrá que respetar conforme el horario elegido en el momento que se formalizó la inscripción.

No se podrá transportar ninguna bici en el autobús.

TRASPORTE DE BICICLETAS

Servicio exclusivo para aquellos triatletas que hayan reservado dicho servicio en el momento de la inscripción.

La recogida de las bicis se efectuará en la estación de autobuses de Pamplona 15 minutos antes de la salida de cada autobús.

- **Primera recogida 9:45**
- **Segunda recogida 11:15**

El horario de entrega de la bicicleta no podrá modificarse y se tendrá que respetar conforme el horario elegido en el momento que se formalizó la inscripción.

REGISTRO DE BICICLETA (zona de transición)

Sábado 18 de mayo de 9:30 a 13:30 horas en **Camping Aritzaleku (Embalse de Alloz)**.

Para dejar las bicicletas en la zona de transición será necesaria la pulsera del corredor. Estarán los oficiales de la competición para comprobar que se ajustan al **reglamento FETRI**.

La entrada a la zona de transición obliga a que la bicicleta tenga ya colocado su dorsal de tija. También deberá llevarse el chip. Se podrá acceder a la zona T1 mostrando la "Pulsera de Acreditación" para revisar la bicicleta y poner el material oportuno. Fuera de este horario no estará permitido meter bicicletas ni acceder a la zona de transición.

En la zona de transición solamente podrá estar la bicicleta con los siguientes elementos: zapatillas, GPS, geles, botellines...; no se podrá dejar nada en el suelo. El material que se quiera usar en el segmento de ciclismo y no esté sobre la bicicleta deberá ir en la bolsa Bike, que se colgará en su gancho correspondiente en la carpa T1. **El casco y portadorsal deberán estar dentro de la bolsa en la carpa.**

CHIP DE ALQUILER

Se entregará en la recogida de dorsales en la Plaza del Castillo y se recogerán al entrar en meta por voluntarios. Los chips los pone la organización y se deberán devolver en la línea de meta. No son válidos otros tipos de chips.

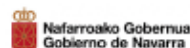
SERVICIO MECÁNICO DE BICICLETAS

Habrá servicio de mecánico de bicicletas a cargo de bicis Azkarbike en la T1 (Embalse de Alloz Camping Aritzaleku)

- **Sábado 18 de mayo: 9:00 a 13:15 horas**

TIEMPOS DE CORTE

Existe tiempo de corte en el sector de natación de 60 minutos.





ESTACIONAMIENTO DE VEHÍCULOS EL DÍA DE LA COMPETICIÓN

T1. Embalse de Allos -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.

T2. Pamplona-Iruña

Existen diversos **parkings** en la ciudad cerca de la T2. Algunos son de pago y otros gratuitos.

La entrega de dorsales y meta está ubicada en la Plaza del Castillo según el plano que se adjunta. Ahí se pueden ver los parkings más cercanos y el número de plazas de cada uno de ellos.



RESPONSABILIDAD

La organización no se hace responsable de todo el material que no se deposite en las bolsas de transición (Swim-consigna, Bike y Run). La bolsa se debe poder cerrar perfectamente. **NO SE ACEPTARÁN BOLSAS QUE NO SE PUEDAN CERRAR CORRECTAMENTE** (especialmente las de Swim-Consigna).

Es responsabilidad de cada participante llevar la bicicleta a la T1. 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.
- Si son conscientes de haber infringido una norma, informar a un oficial, y, si es necesario, retirarse de la competición.
- Informar a un oficial si se retira 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 obtener ventaja de cualquier vehículo u objeto externo.
- **No tirar bidones, vasos o botellas fuera de las zonas habilitadas para ello que serán 25 mts antes y después de los avituallamientos. el arrojado de material fuera de estas zonas llevará consigo una sanción.**





SALIDA LANZADA / "ROLLING START"

La salida de natación no se realizará en masa, **será tipo lanzada o Rolling Start.**

A lo largo de un pasillo encontraréis unos espacios marcados con unos tiempos de natación en unas banderolas.

- Primera banderola (25'- 30')
- Segunda banderola (30'- 35')
- Tercera banderola (35'- 40')
- Cuarta banderola (40'- 45')
- Quinta banderola (45'- 50')
- Sexta banderola (50'- 55')



Cada participante se colocará en el hueco que está marcando su tiempo de natación. Ese pasillo de triatletas irá avanzando hasta incorporarse al agua, donde está el control de tiempos. Ahí es donde se iniciará la carrera. La salida será en el momento que crucen la línea que determina el inicio de la competición y contará con una toma de registro de tiempos.

Es importante colocarse en el espacio de nuestro tiempo.

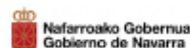
TRANSICIONES

Las transiciones **T1 y T2 se realizarán en carpas cubiertas.** En dichas carpas encontraremos unos ganchos con nuestro dorsal donde estarán colgadas las bolsas de transición. **En la T1 estará la bolsa Bike y en la T2 la bolsa Run.**

A la llegada con la bici a la T2 bajaremos de la bicicleta y la entregaremos a un voluntario que la colocará en la zona de **transición de la PASEO SARASATE**. El triatleta por lo tanto no tiene que dejar la bicicleta en la zona de transición del Paseo Sarasate.

Dentro de la zona de transición y la carpa de transición solo podrán entrar los corredores acreditados con la pulsera del corredor.

No se puede dejar nada fuera de la bolsa de transición. **La organización no se hace responsable de todo aquello que esté fuera.**





ZONE3

NEOPRENO OFICIAL

**OS DESEA LA MEJOR DE LAS SUERTES Y
UNA GRAN ESTANCIA EN PAMPLONA**



NATACIÓN (1.9 Km)

NATACIÓN: 1900 M. (1 VUELTA)

Se dará una vuelta de 1900 metros a un circuito señalado con boyas de color naranja. ATENCIÓN: será obligatorio el paso por las boyas dejándolas a la derecha.

La salida de Natación se realizará saliendo desde el arco de natación.

Los participantes serán llamados 15 minutos antes del inicio de la prueba a cámara de llamadas.

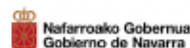
En cada boya estará un oficial de la Federación Navarra de Triatlón, para asegurar que se sigue el recorrido marcado. **Habrà un total de 3 boyas grandes OBLIGATORIAS DE PASO.**

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

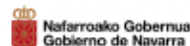
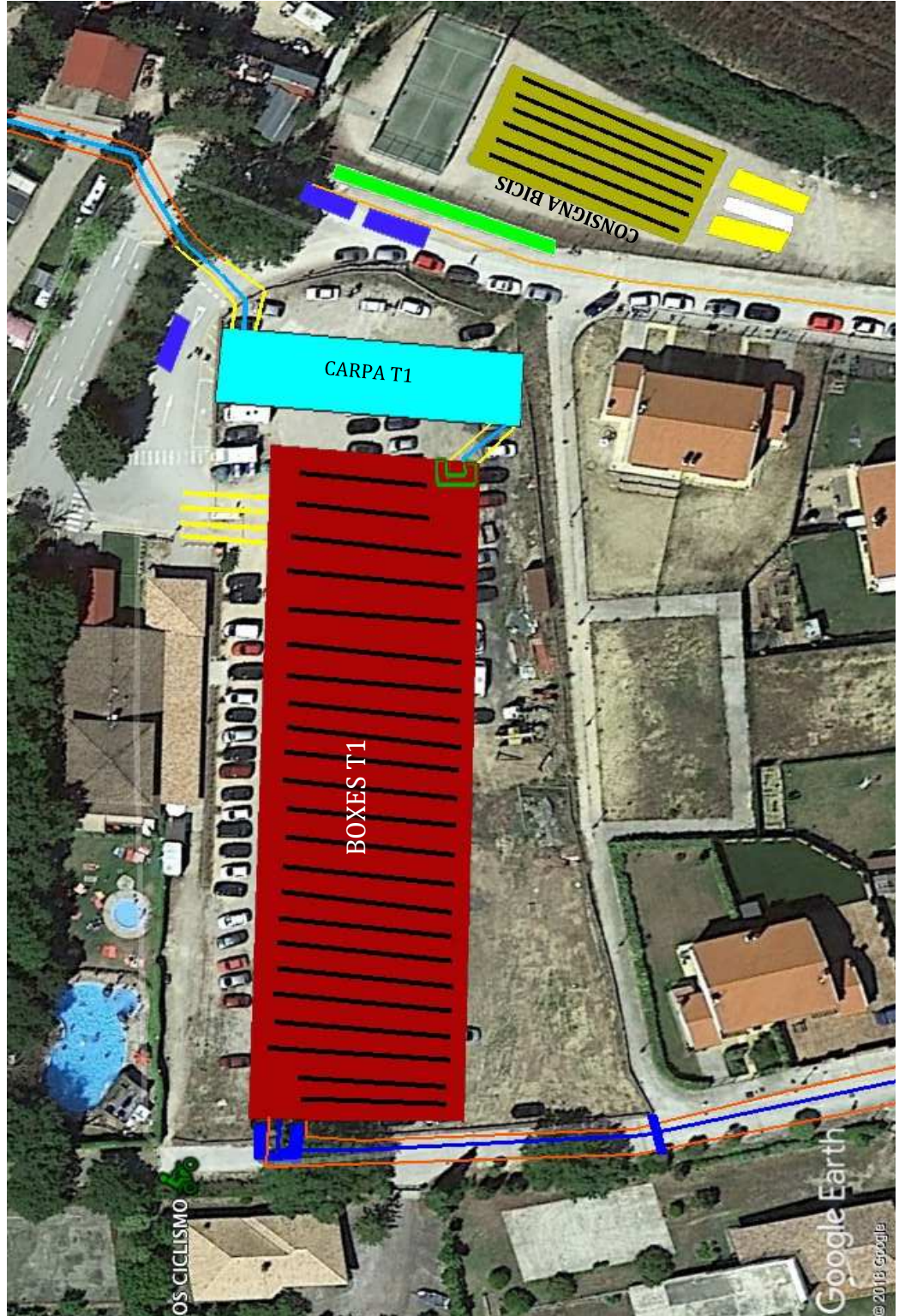
Distancia:
Por encima de 1500m

Prohibido por encima de:
24,5°C

Obligatorio por debajo de:
16°C



ÁREA DE TRANSICIÓN T1
(Camping Aritzaleku)



CICLISMO (85 Km)

El circuito de ciclismo estará compuesto por un recorrido mixto de 85 km de carretera bastante rápidos.

No está permitido ayudarse exteriormente, ni circular detrás de ninguna clase de vehículo.

No está permitido ir a rueda – drafting.

Existirán dos áreas de penalización situadas en el km 39,5 y en el km 85 debidamente señalizadas. Esta última estará situada a la entrada de la carpa T2

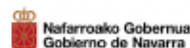
Será obligatorio llevar el casco abrochado siempre que se esté en contacto con la bicicleta.

Existen tres puntos de avituallamiento sólido y líquido:

- **Avituallamiento 1: km 15**
- **Avituallamiento 2: km 40**
- **Avituallamiento 3: km 63**

En estos avituallamientos encontraréis:

- **Botellines de bici con agua y bebida hisotónica MARCA FINISHER**
- **Fruta**
- **Geles masca FINISHER**



ÁREA DE TRANSICIÓN T2

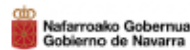


CARPA T2

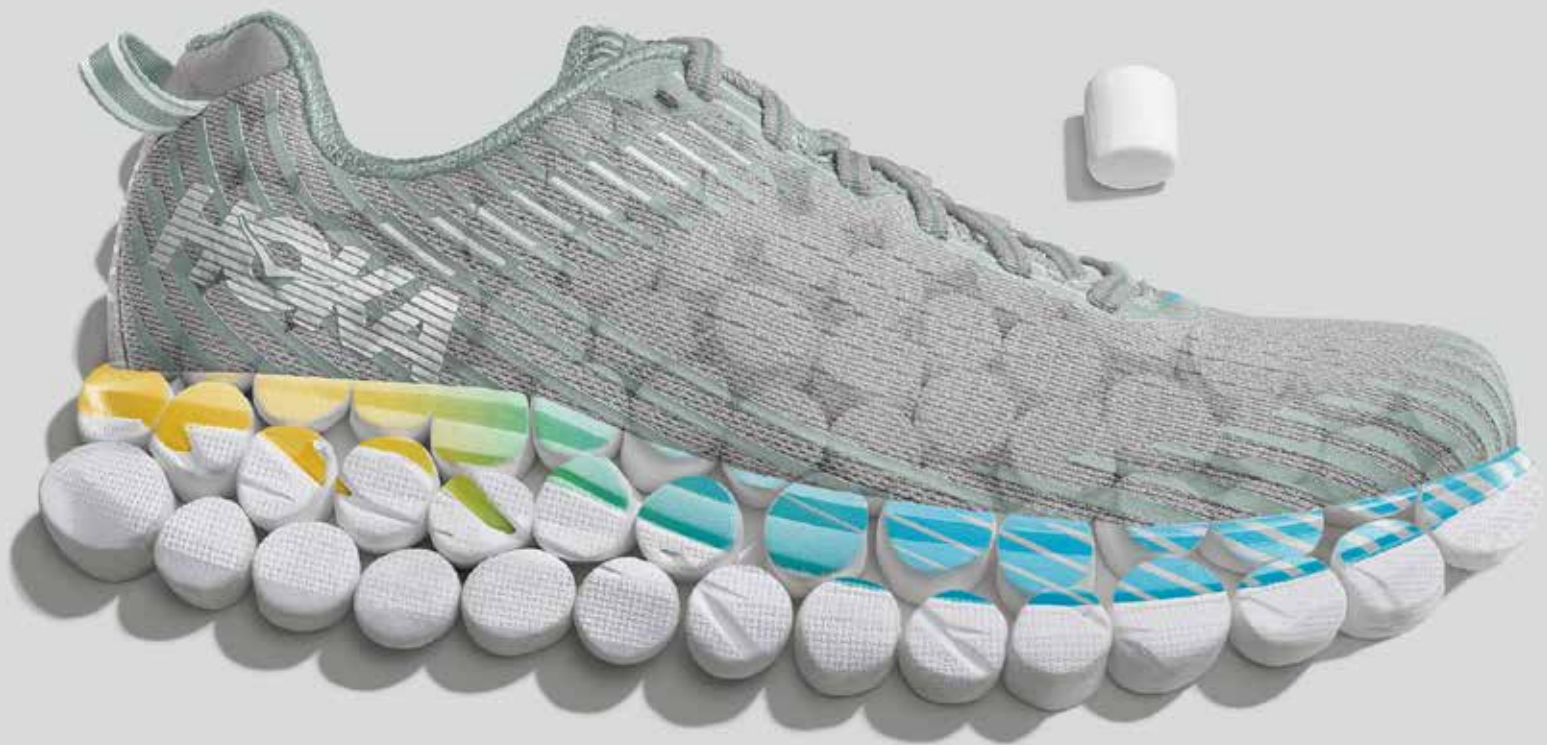
BOXES

LLEGADA DE BICICLETAS

SALIDA DE CARRERA A PIE



HOKA ONE ONE
TIME TO FLY™



THE SWEETEST CUSHION

The CLIFTON 5. Marshmallow-soft cushion. Marshmallow-light weight.

CARRERA A PIE (19,5 Km)

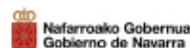
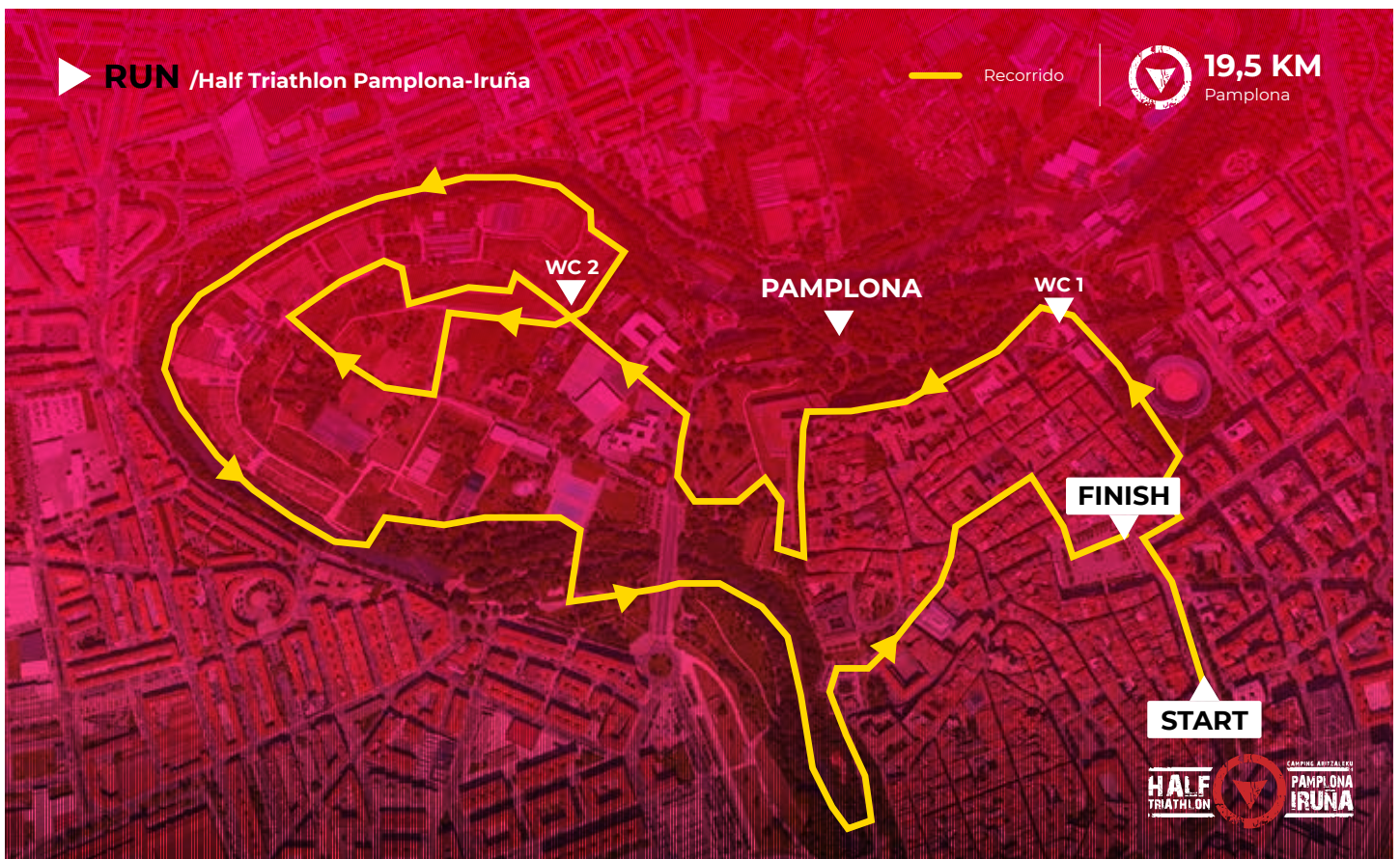
Sale de la Plaza del Castillo de Pamplona-Iruña y recorre lugares preciosos y emblemáticos de la ciudad de Pamplona, terminando por el recorrido del encierro y la mítica Calle Estafeta. La meta está situada en la Plaza del Castillo.

Está compuesto por tres vueltas con un recorrido de 7 km. Habrá dos puntos de avituallamiento de sólido y líquido en cada vuelta, situados:

- **Avituallamiento 1: km 1 – km 8 – km 15**
- **Avituallamiento 2: km 5,5 – km 12,5 – km 19,5**

En estos avituallamientos encontrarás:

- **Agua**
- **Bebida isotónica**
- **Powerade**
- **Coca-cola**
- **Fruta**
- **Geles**



PLAZA DEL CASTILLO META



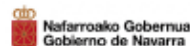
ACTIVIDADES DE PRIMAVERA
 UOABERRIKO JARBUERAK
 2019

Sabores y Zaporeak Campo eta Landa

ibilaldiak oinez eta bizikletan, hegaztiak eta izarrak behatzea, dastak eta beste esperientzia gastronomikoa.

Paseos a pie, en bici, observación de aves y de estrellas, catar y experiencias gastronómicas.

www.turismo.navarra.es





PREMIOS

La entrega de premios ÉLITE de la prueba se realizará en la zona de meta de la **Plaza del Castillo de Pamplona-Iruña**, a la llegada de la tercera deportista femenina.

La entrega de premios del **Campeonato de Navarra de Triatlón de Media Distancia** se realizará en la Plaza del Castillo de Pamplona-Iruña a las 21:30 horas (aprox).

CARPA POSMETA - RECUPERACIÓN

A la llegada a meta disponemos de una carpa post-meta (zona de recuperación) ubicada en la Plaza del Castillo donde podrás recuperarte después de la prueba (con comida y bebida) y servicio de masajes.

Es necesaria la pulsera de acreditación colocada para entrar en la carpa post-meta.

Dicha zona es exclusiva para triatletas.

RECOGIDA DE MATERIAL

Las bolsas de transición SWIM-CONSIGNA" y BIKE se recogerán en la zona habilitada a tal efecto - CARPA RECOGIDA DE BOLSAS -. La bolsa de RUN se entregará en la carpa T2 por voluntarios enseñando la pulsera.

Una vez que cada triatleta finalice su prueba podrá recoger la bicicleta en la zona de transición, previa presentación de la pulsera de acreditación a la salida de boxes. Ninguna bicicleta será entregada sin mostrar dicha pulsera. Ver plano.

No se entregará ninguna bolsa ni se podrá retirar la bicicleta sin la pulsera de acreditación del triatleta.



Trikide





DUCHAS

Habr  un servicio de duchas habilitado desde las 18.00 hasta las 22.00 (hora de cierre de las instalaciones) en el **Aquavox San Agustín**, situado en la Calle San Agustín 9 (a escasos 500 metros de la línea de meta).

SEGURIDAD Y NORMATIVA

El reglamento de competiciones FETRI es la normativa a aplicar en nuestra competición.

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

Policía Municipal del Ayuntamiento de Pamplona y Policía Foral de Navarra así como los voluntarios velarán por la seguridad en el circuito de bicicleta.

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

DESPEDIDA Y CIERRE

Esperamos desde la organización que disfrutéis de este gran día que os hemos preparado y, como no, os esperamos ya en el V HALF TRIATHLON PAMPLONA - IRUÑA 2019.

