



IX TRIATLON DE ARITZALEKU

ARITZALEKUKO IX. TRIATLOI



LARGA DISTANCIA	1900 m	83 Km	21 Km
DISTANCIA SPRINT	750 m	20 Km	5 Km
DISTANCIA SUPERSPRINT	400 m	10 Km	2,5 Km
TRIATLON INFANTIL			

2 y 3 de julio de 2011

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

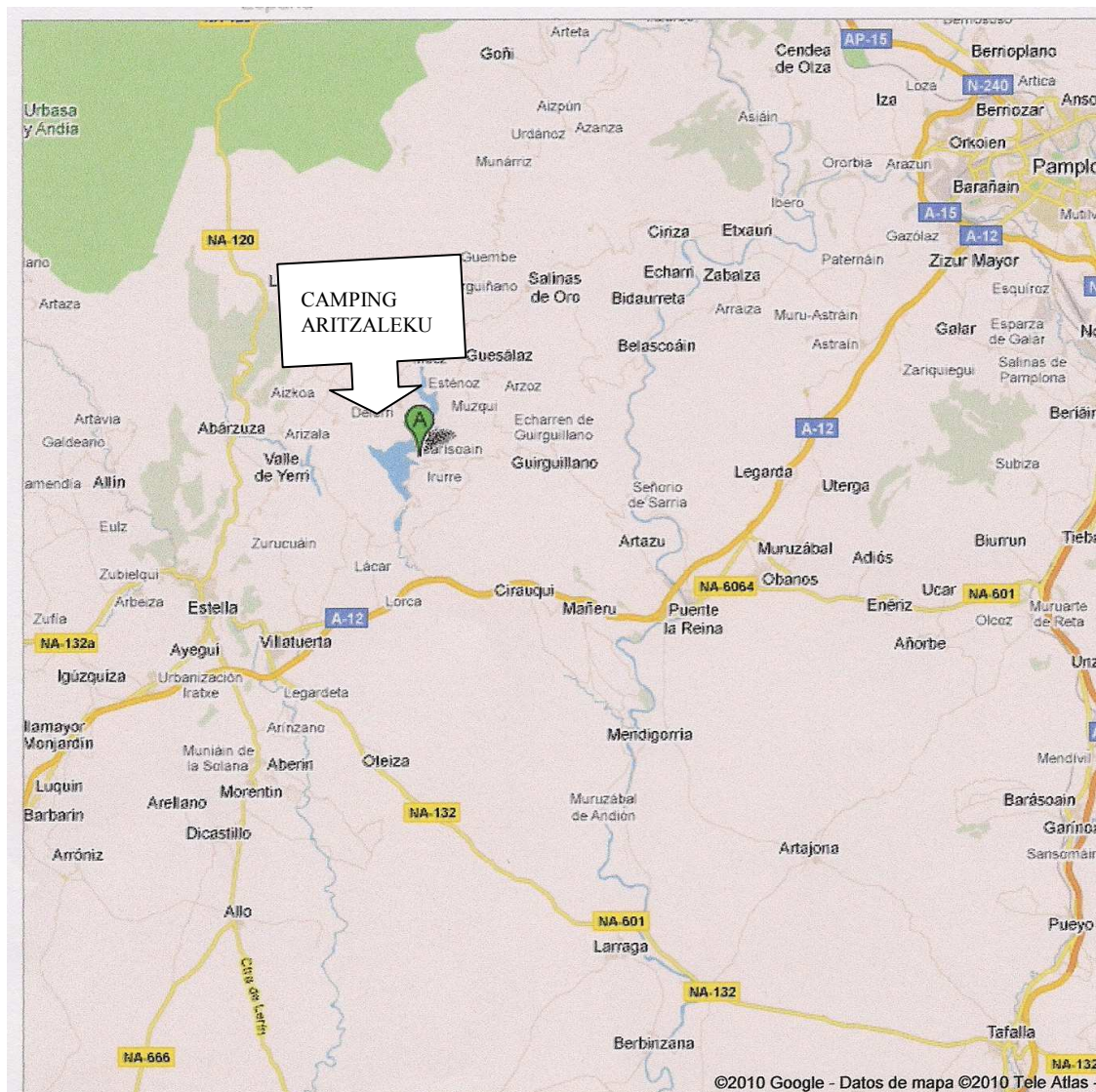


1. FECHA

Sábado y Domingo 2 y 3 de julio de 2011

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

www.trigrandprix.com
<http://www.trigrandprix.com/2011experiences/trigrandprix-spain/>
www.navarratriatlon.com
<http://www.navarratriatlon.com/inscripcion.php>



5. PROGRAMACION DE ACTIVIDADES

	VIERNES 1 DE JULIO
18:00	VISITA A BODEGA Y CONOCE A LOS PROS
	SABADO 2 DE JULIO
10:00	TRIATLON SPRINT
12:30	TRIATLON SUPER SPRINT
14:00	PREMIOS
15:00	COMIDA
17:00	TRIATLON MENORES
18:00	ENTREGA DE BICIS EN BOXES
19:00	MERIENDA Y CHOCOLATADA MENORES
20:00	CENA PASTA PARTY
20:00	MUSICA CONCIERTO
	DOMINGO 3 DE JULIO
8:00	TRIATLON LARGA DISTANCIA
10:00	CERBEZA ANIMACION Y TXARANGA EN LA PRESA
14:00	PREMIOS
14:00	ALMUERZO POST CARRERA Y MASAJES

6. COMIDA Y CENA DEL SABADO

La cena del sábado –PASTA PARTY- será gratuita para los participantes de la carrera del domingo. Para los acompañantes tendrá un precio de 5 €

La comida del sábado tendrá un precio para todos los comensales de 5 €. El menú será gazpacho de primero, paella de segundo y helado de postre.
Reservas: [ingreso en el numero de cuenta 3035 0052 60 0520050220](tel:30350052600520050220) poniendo el texto de comida o cena. Se presentara el resguardo del ingreso para entrar en la carpa de la comida

FECHA LIMITE DE RESERVA el 26 de Junio



7. HORARIO CARRERAS

Viernes 1 de julio.

Recogida de dorsales a partir de las siete en Aritzaleku.

Sábado 2 de julio

Triatlón distancia sprint con salida a las 10 horas.

Apertura de Boxes a las 8.30 horas

Triatlón distancia súper sprint con salida a las 12:30 horas.

Apertura de Boxes a las 12:00

Triatlón infantil a las 16 horas.

Entrega de dorsales y apertura de Boxes para la prueba de larga distancia a partir de las 16 horas

El cierre de Boxes será a las 11 de la noche para la de larga distancia.

Domingo 3

7:55 Cámara de llamadas categoría femenina.

8:00 Salida Triatlón de larga distancia categoría femenina y cámara de llamada de categoría masculina.

8:05 Salida Triatlón de larga distancia categoría masculina.



8. PREMIOS.

PREMIOS EN METÁLICO LARGA DISTANCIA

IX TRIATLON DE ARITZALEKU TRIGRANPRIX NAVARRA LARGA DISTANCIA		
POSICION	HOMBRES	MUJERES
1	1.000 €	1.000 €
2	500 €	500 €
3	250 €	250 €
4	Inscripción 2012	Inscripción 2012
5	Inscripción 2012	Inscripción 2012
6	Inscripción 2012	Inscripción 2012
7	Inscripción 2012	Inscripción 2012
8	Inscripción 2012	Inscripción 2012
9	Inscripción 2012	Inscripción 2012
10	Inscripción 2012	Inscripción 2012

PREMIOS EN METÁLICO DISTANCIA SPRINT

IX TRIATLON DE ARITZALEKU TRIGRANPRIX NAVARRA DISTANCIA SPRINT		
POSICION	HOMBRES	MUJERES
1	150 €	150 €
2	100 €	100 €
3	50 €	50 €
4	Inscripción 2012	Inscripción 2012
5	Inscripción 2012	Inscripción 2012



9. PRECIO

Events	Inscripción (Euro)	Inscripción antes del 1ro Febrero (Euro)
1. Triatlón de larga distancia (Evento Principal) Este evento otorga puntos para el campeonato internacional TriGrandPrix	90	80
2. Doble Olimpico Relevos	120	105
3. Sprint	30	27
4. Sprint Relevos	45	40
5. Super Sprint	25	22
6. Triatlón Ninos		

Descuentos para todo el Campeonato

Descuento TriGrandPrix	Descuento
Registrate a 1 Experiencia (cualquier evento)	0% del total
Registrate a 2 Experiencia (cualquier evento)	5% del total
Registrate a 3 Experiencia (cualquier evento)	10% del total
Registrate a 4 Experiencia (cualquier evento)	15% del total
Registrate a 5 Experiencia (cualquier evento)	20% del total
Registrate a 6 Experiencia (cualquier evento)	25% del total

Inscripcion Individual (Las 6 carreras del campeonato 2011)	Precio	Precio antes del 1ro de Feb	Precio del Campeonato antes del 1ro de Feb
TriGrandPrix UK, Milton Keynes	132	120	25% de descuento si se participa en las 6 carreras
Spain, Navarra, Triatlón de Aritzaleku	90	80	
TriGrandPrix Ireland, Kilkenny Triathlon	60	55	
Spain, Valencia, Valencia Triatlón	50	45	
TriGrandPrix France, Ciboure	45	40	
Zarauzko Triatloia (acceso solo si se participa en todo el campeonato)	100	100	
	€477	€440	€330

Descuento TriGrandPrix (Equipos)	Descuento
5 o mas triatletas	20% del total

Inscripcion Equipos (5 o mas triatletas inscritos en las 6 carreras del campeonato 2011)	Precio	Precio antes del 1ro de Feb	Precio del Campeonato antes del 1ro de Feb
TriGrandPrix UK, Milton Keynes	132	120	45% de descuento si se participa en las 6 carreras con 5 o mas triatletas
Spain, Navarra, Triatlón de Aritzaleku	90	80	
TriGrandPrix Ireland, Kilkenny Triathlon	60	55	
Spain, Valencia, Valencia Triatlón	50	45	
TriGrandPrix France, Ciboure	45	40	
Zarauzko Triatloia (acceso solo si se participa en todo el campeonato)	100	100	
	€477	€440	€242

Nota: 20% aplica para equipos que se apunten a 1 o mas carreras
Note: El acceso a Zarauzko Triatloia es mediante la inscripcion a todas las carreras (6)



10. PREDICION METEOROLOGICA.

<http://www.inm.es/cgi-bin/locali.cgi?ig=31288>

11. DESCRIPCION DE LA PRUEBAS

DISTANCIAS, REGLAMENTO Y RECORRIDOS:

LARGA DISTANCIA

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 la plataforma a las 8:00 para la categoría femenina y a las 8:05 para la masculina.

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 2011





CICLISMO: 82 KM. (2 VUELTAS)

El circuito de bicicleta estará compuesto por dos vueltas a un circuito de carretera. La primera tiene una distancia de 48 Km. y la segunda de 34 Km.. Las dos transcurren por el mismo circuito con la diferencia de que la segunda no sube el puerto de Lezaun.

Dedse la salida de boxes en el camping Aritzaleku cogemos la carretera NA 7120 que nos sube a el alto de Guirguillano y 300 m antes de la cima cogemos un cruce a la izquierda –NA 7040- que a lo largo de una gran bajada y pasando por los pueblos de Muzquiz y Estenoz nos presenta en la carretera que viene de Echauri NA 700. Aquí giramos a la izquierda en dirección a Estella y seguimos esta carretera pasando por Muez y el camping de Riezu hasta llegar a un cruce en Casetas de Ciriza donde giraremos a la derecha para encarar el puerto de Lezaun – NA 7330-. Continuamos la subida pasando por el pueblo de Lezaun donde seguiremos hasta encontrarnos con la carretera NA 120 que viene del puerto de Lizarraga e iniciamos el descenso continuando hasta Abarzuza. Aquí tenemos un giro de 90° en dirección a Arizala por la NA 7320 donde a la altura de la plaza cogemos a la derecha por la misma NA 7320 en dirección a Alloz. Una vez pasado Alloz, como a unos 250m, giramos a la izquierda por la NA 7123 por una pequeña bajada hasta encontrarnos con la carretera que sube al pantano NA 7171, giramos a la izquierda acompañando al pantano de abajo y encontrándonos con la subida a la presa que será el ultimo paso para llegar al camping Aritzaleku.

La segunda vuelta es igual pero sin subir el puerto de Lezaun. Es decir, a la altura de Casetas de Ciriza en vez de girar a la derecha seguimos recto unos 2900m y nos encontraremos con la salida del pueblo de Arizala que ya es la vuelta que hemos dado.

AVITUALLAMIENTO:

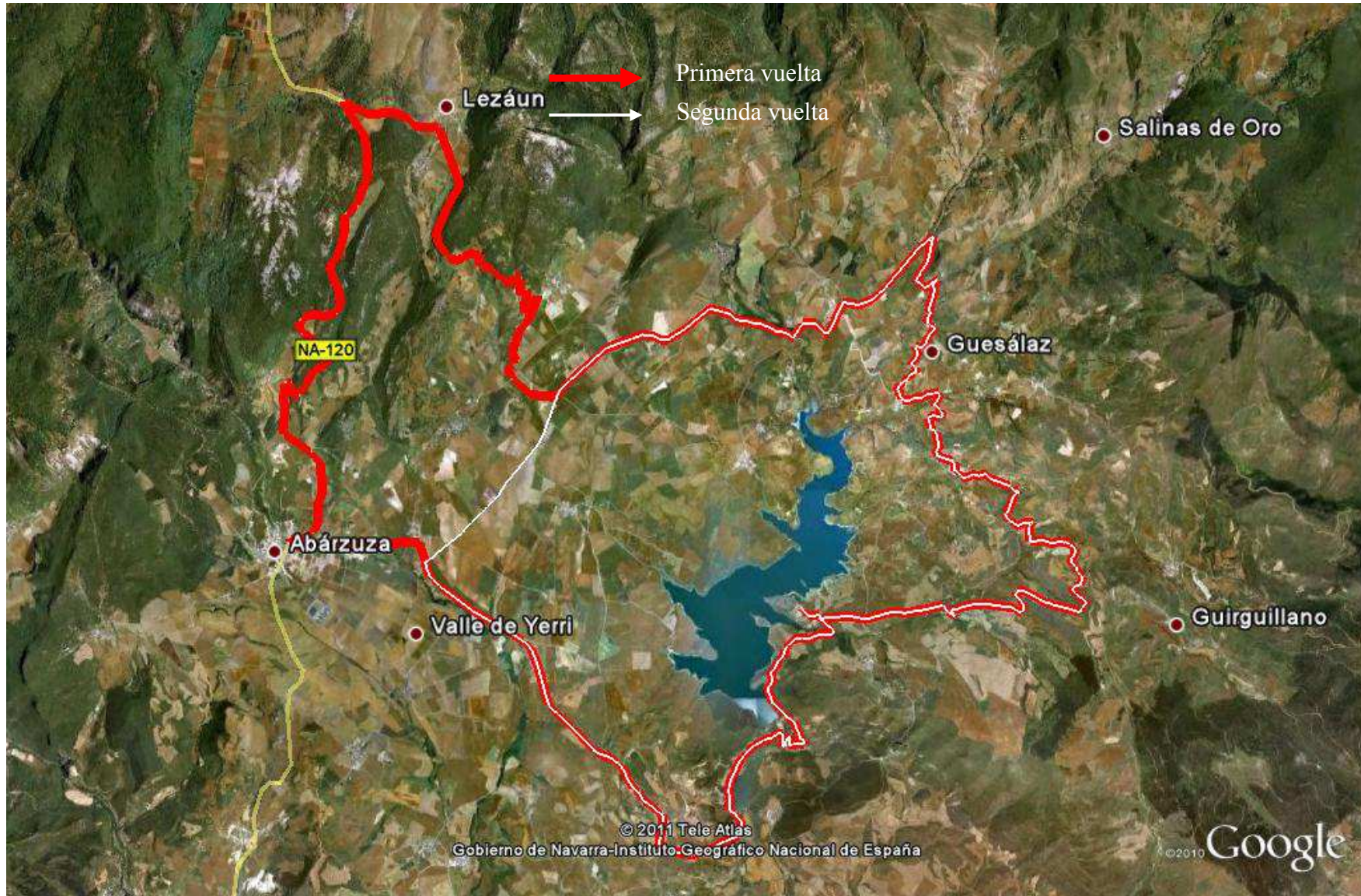
Habrà dos puntos de avituallamiento sólido y tres líquidos en el que se daràn barritas, fruta y botellines de agua y bebida isotónica

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

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



CIRCUITO DE BICI ARITZALEKU 2011





PRIMERA VUELTA



SEGUNDA VUELTA



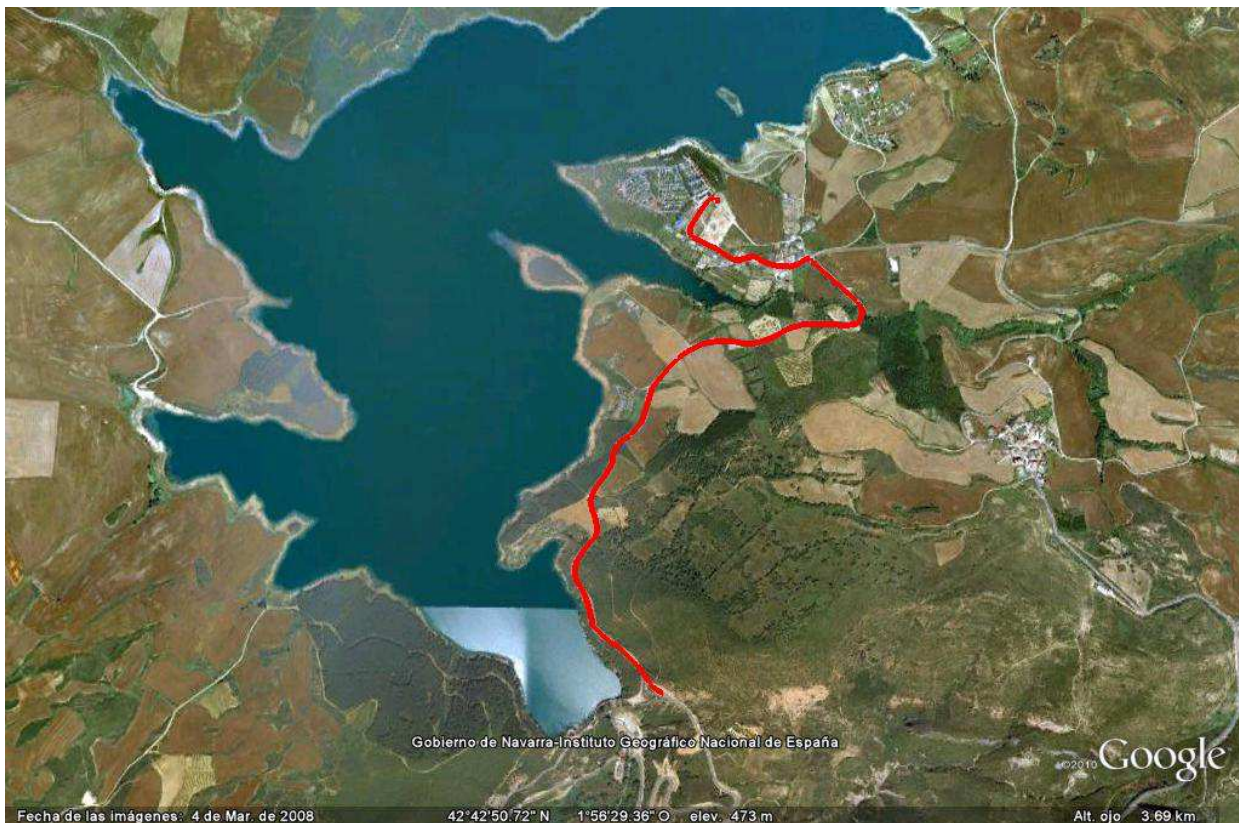


CARRERA A PIE: 21 KM. (4 VUELTAS)

La carrera a pie transcurre por asfalto en dirección a la presa del embalse de Alloz, situada a 2.75 km. del camping. Habrá que dar cuatro vueltas antes de llegar a meta.

Habrá dos puntos de avituallamiento en cada vuelta.

CIRCUITO DE CARRERA A PIE ARITZALEKU 2011



Circuito de carrera a pie de 2.75 km. cuatro vueltas.



DISTANCIA SPRINT

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

NATACIÓN: 750 M. (1 VUELTA)

La salida de Natación se realizará saliendo desde la plataforma 10:00 para la categoría femenina y a las 10:05 para la masculina.

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 SPRINT ARITZALEKU 2011





CICLISMO: 20 KM. (2 VUELTAS)

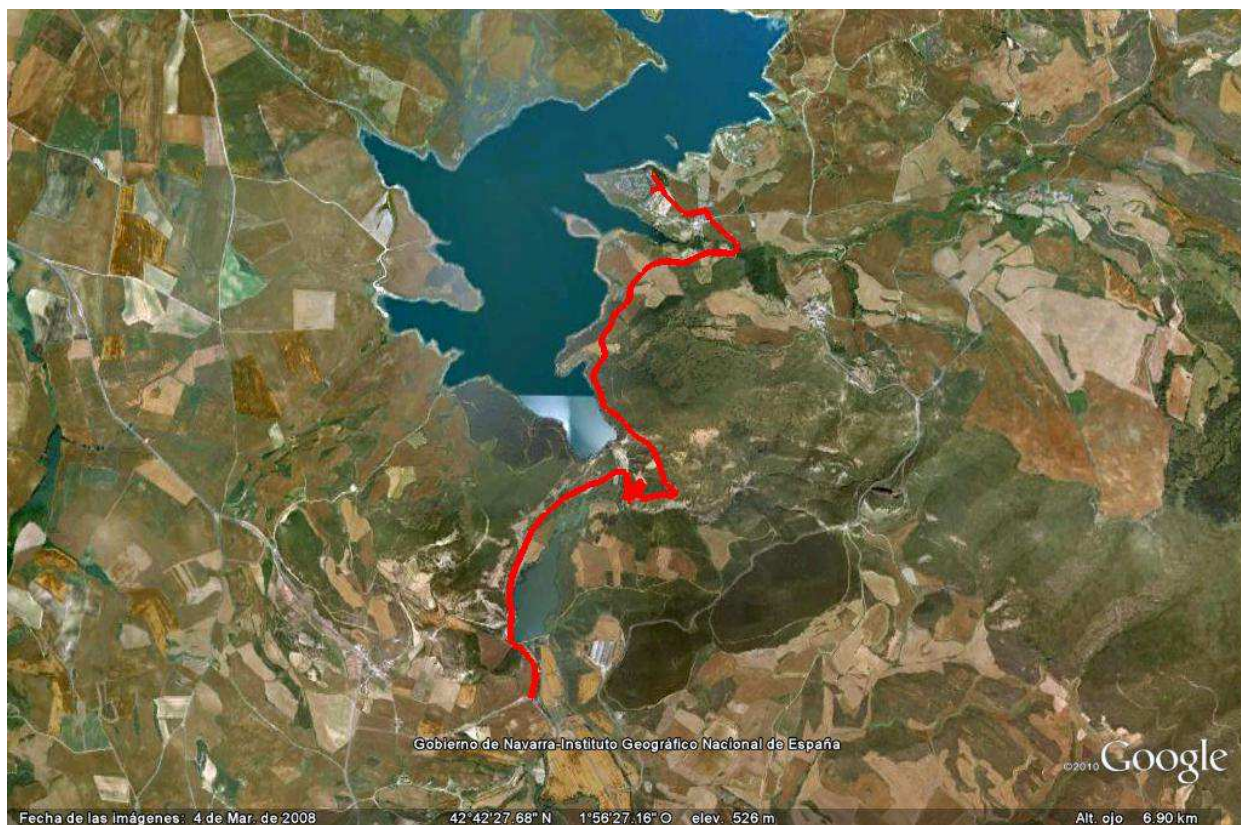
El tráfico estará cerrado a la circulación.

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 2011





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 2011



Circuito de carrera a pie de 1.25 km. dos vueltas.



DISTANCIA SUPER SPRINT

Se deberán recorrer 400m. de natación, 10 km. en bicicleta y 2.,5km. de carrera a pie.

NATACIÓN: 400 M. (1 VUELTA)

La salida de Natación se realizará saliendo desde la plataforma 12:30 para la categoría femenina y a las 12:35 para la masculina.

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

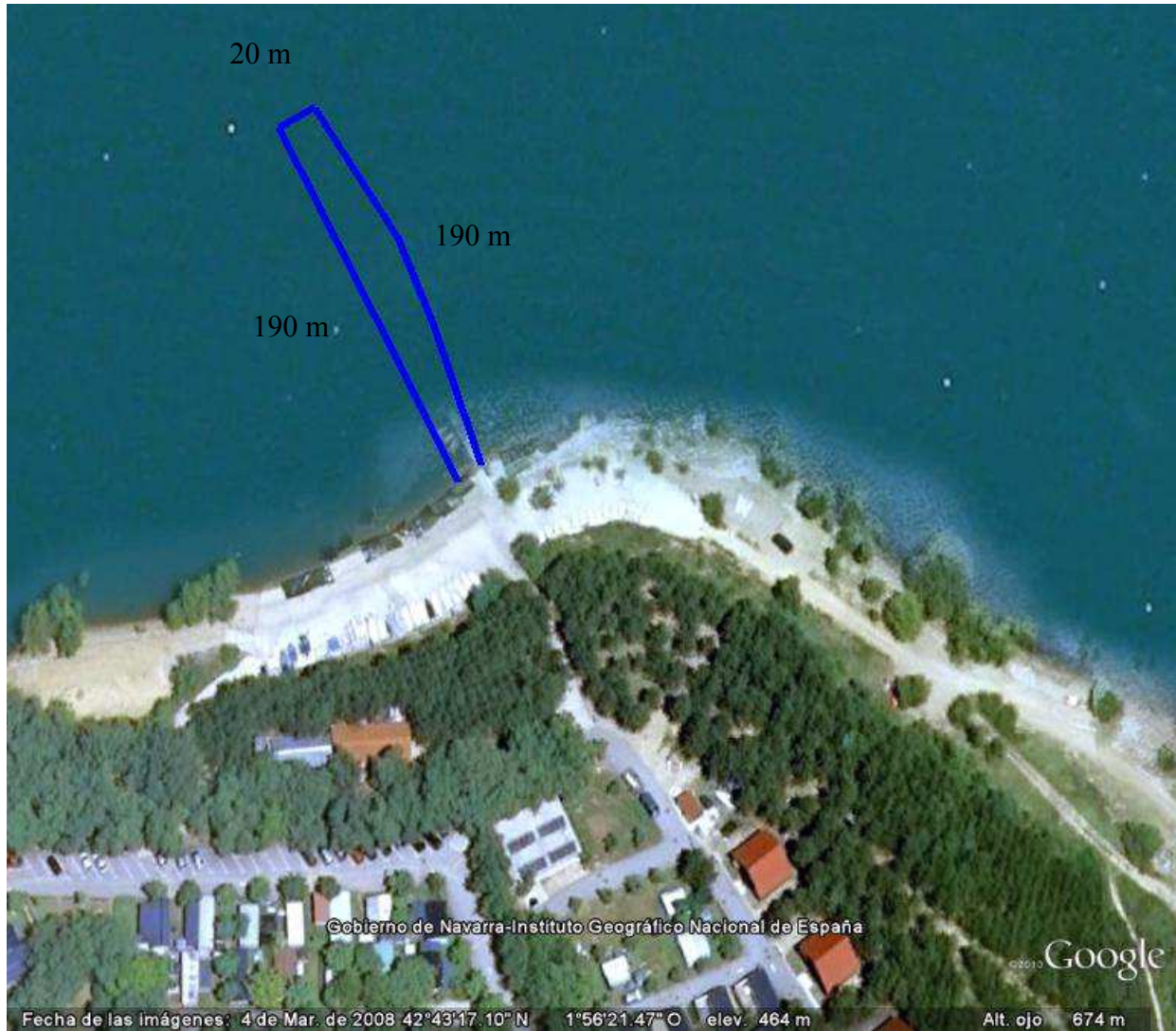
Se recomienda que se coloquen las gafas por debajo del gorro para que no se caigan o muevan y para permitir a los jueces el correcto control del número y que pueda tomarse bien el tiempo de natación.

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 400m 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 SUPER SPRINT ARITZALEKU 2011





CICLISMO: 10 KM. (1 VUELTAS)

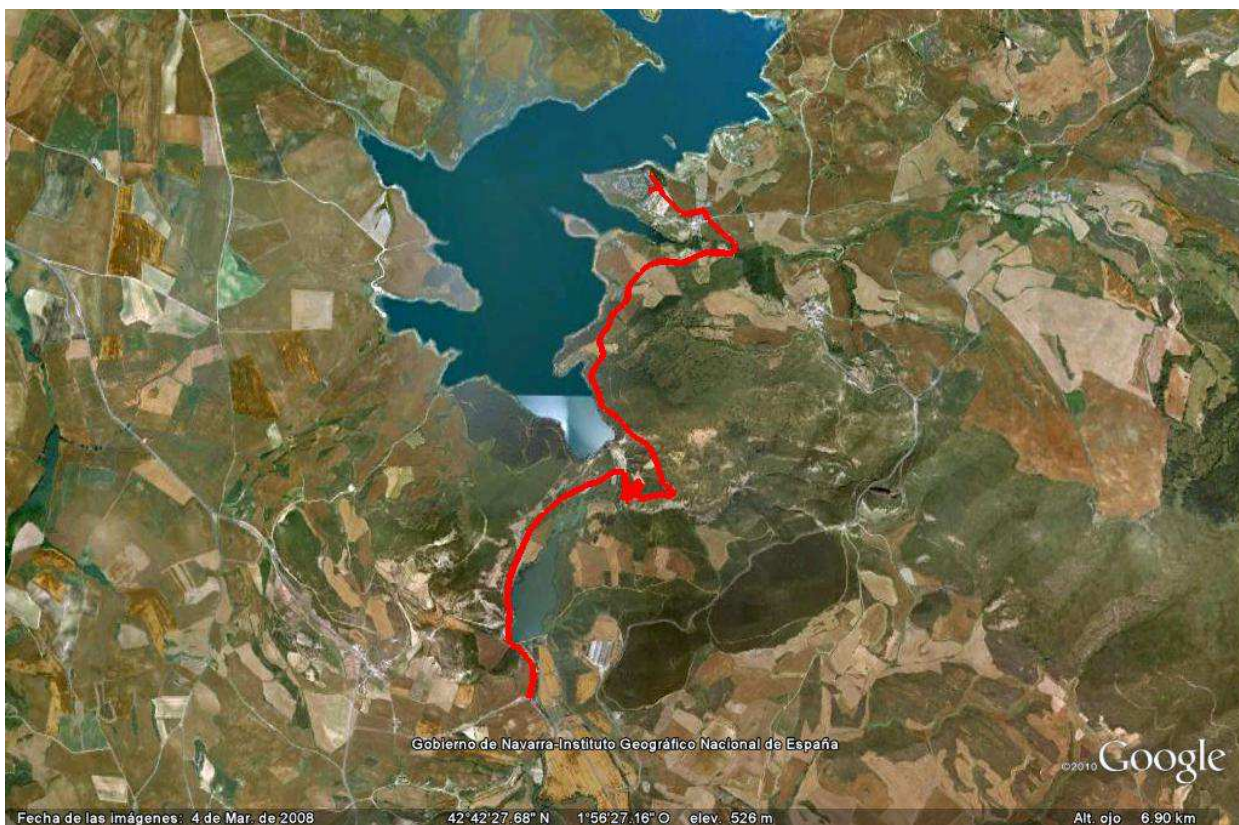
El tráfico estará cerrado a la circulación.

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 2011





CARRERA A PIE: 2.5 KM. (1 VUELTA)

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 una vuelta antes de llegar a meta.

CIRCUITO DE CARRERA A PIE DISTANCIA SUPER SPRINT ARITZALEKU 2011



Circuito de carrera a pie de 1.25 km. una vuelta.



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 trikuatriatlon@gmail.com
- El alojamiento en acampada en el camping Aritzaleku tendrá un descuento del 10% para participantes.