

**XV TRIATLÓN OLÍMPICO
CLUB NATACIÓN PAMPLONA
15. TRIATLOI OLINPIKOA**

1500m/40k/10k

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

**7 de agosto de 2010, a las 10:00h
Pamplona (Navarra)**

**2010eko 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 sub23 y veteranos y de las **10:30 horas** para los chicos de categoría absoluta.

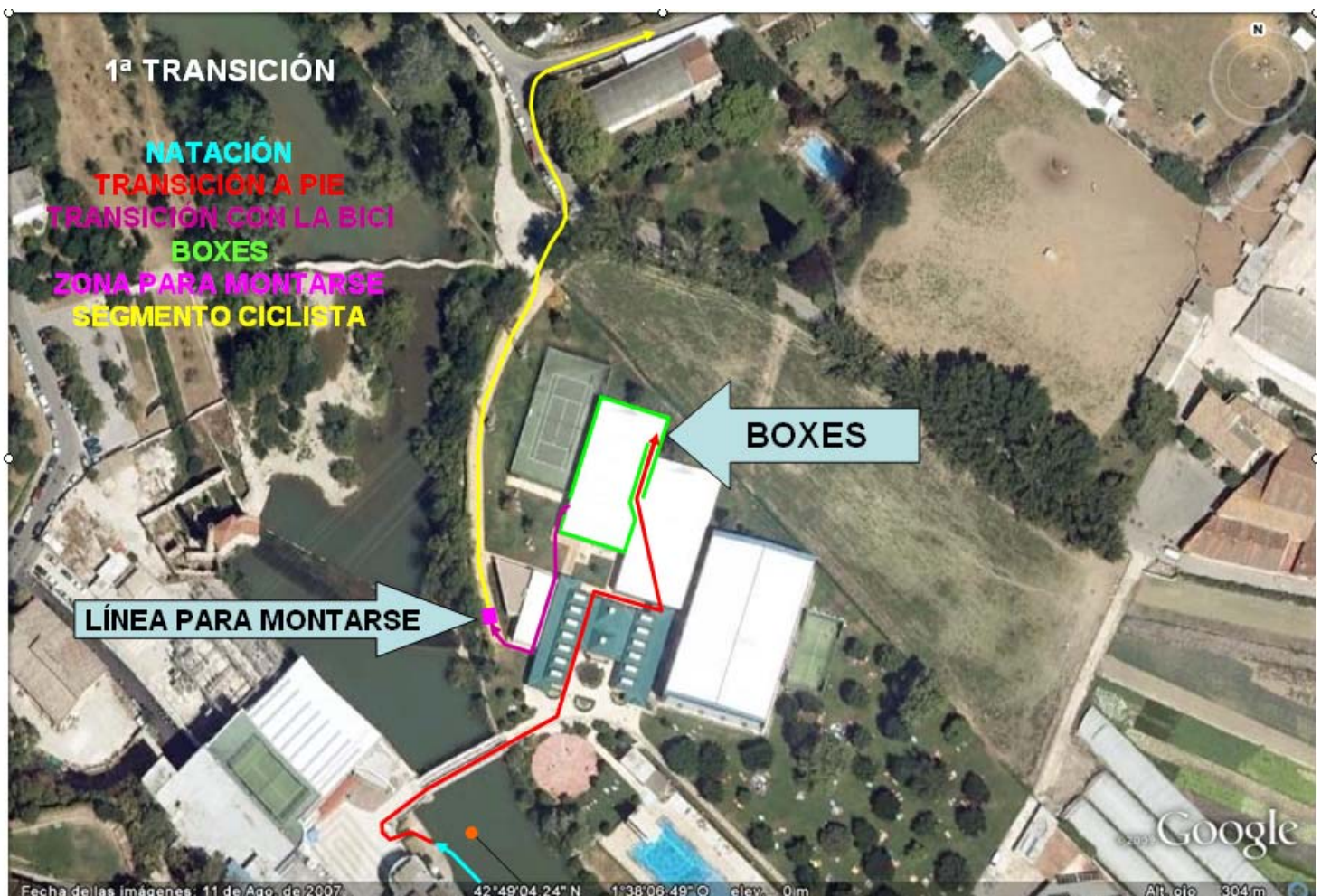
Habrà un circuito señalizado mediante una corchera de 250m (500m ida y vuelta) al que se tendrán que dar tres vueltas completas. En cada uno de los extremos de la corchera habrá una boya donde, llegados a este punto, se dará un giro de 180° dejando siempre la boya a la derecha. Una vez completada la tercera vuelta se saldrá directamente por el embarcadero para, tras la correspondiente transición, iniciar el segundo segmento.

IMAGEN DEL CIRCUITO DE NATACIÓN.



Finalizado el recorrido se abandonará el río por el embarcadero del CNP, se cruzará el nuevo puente y tras recorrer 100m. se llegará a los * Boxes ubicados en la pista de tenis n° 2 (pista cubierta). Una vez realizada la transición se tomarán las bicicletas y tras 80m de carrera portando 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

Como en años anteriores el segmento ciclista transcurrirá por el Valle de Aranguren. Este es el recorrido detallado tramo por tramo:

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

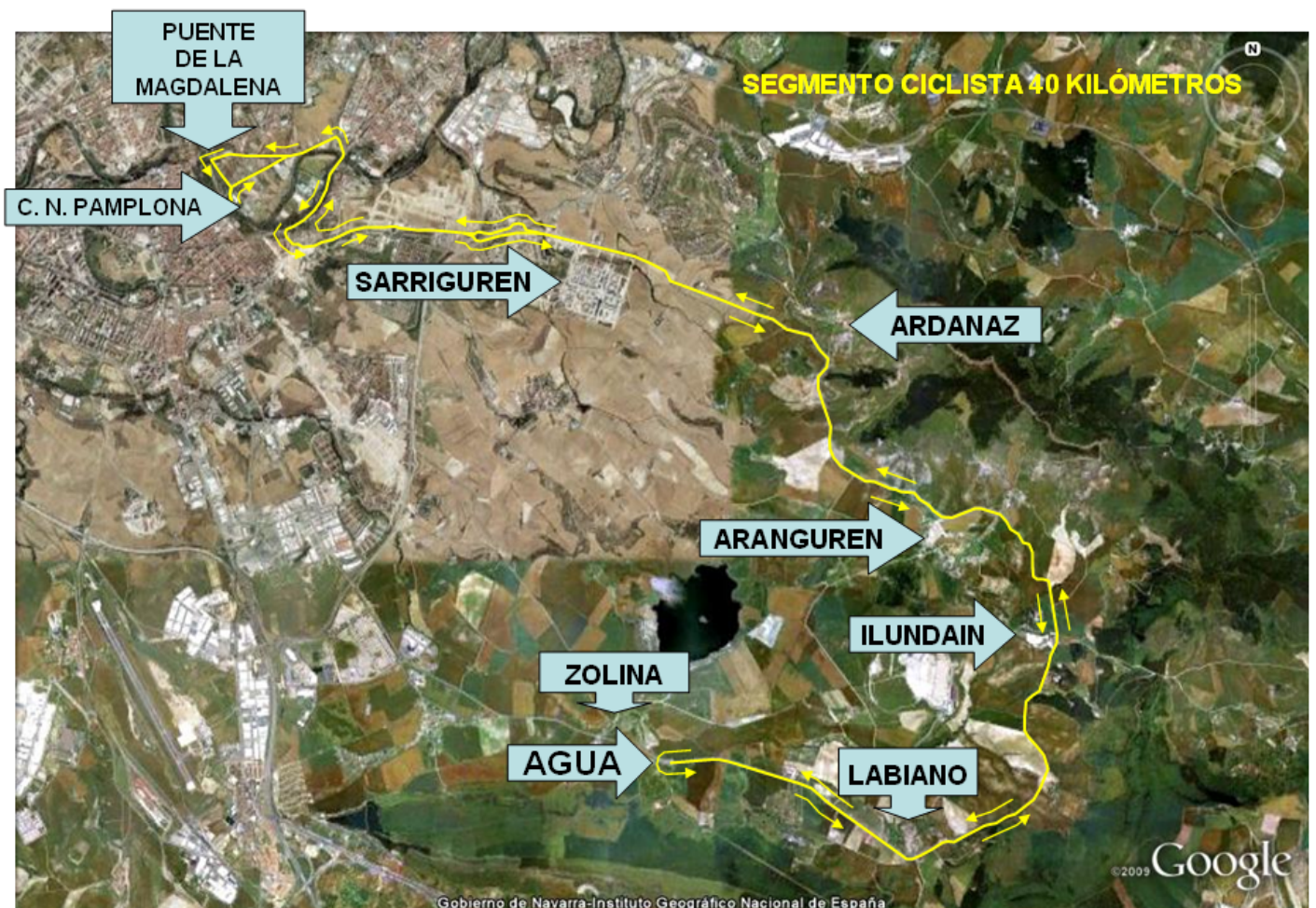
N-121 – Rotonda de Mendillorri: desde la variante N-121 se subirá la **Cuesta de Beloso**. Tras algo más de un kilómetro de subida se llegará a la **Avenida Baja Navarra**. Desde allí se girará a la izquierda para alcanzar la **rotonda de Mendillorri N-135**.



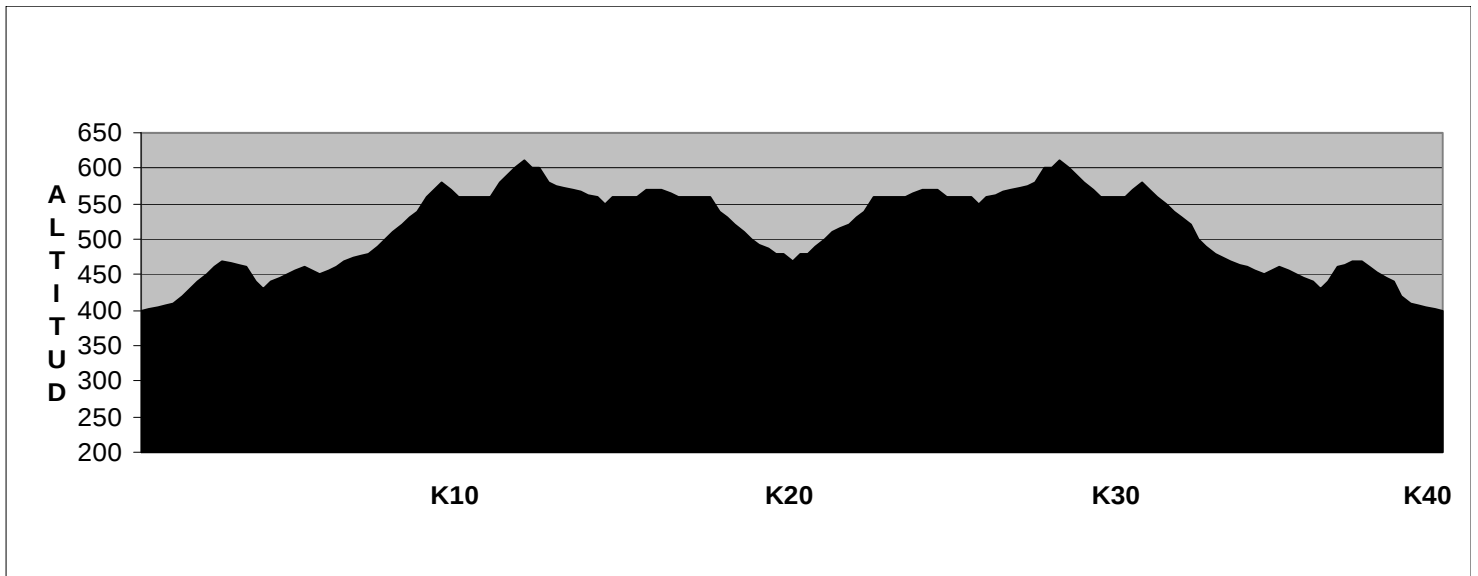
N-135 – NA-231: se seguirá la carretera NA-135 durante 2'5 kilómetros hasta que, tras cruzar una gran rotonda, se coja la NA-231 dirección Sarriguren.

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**.

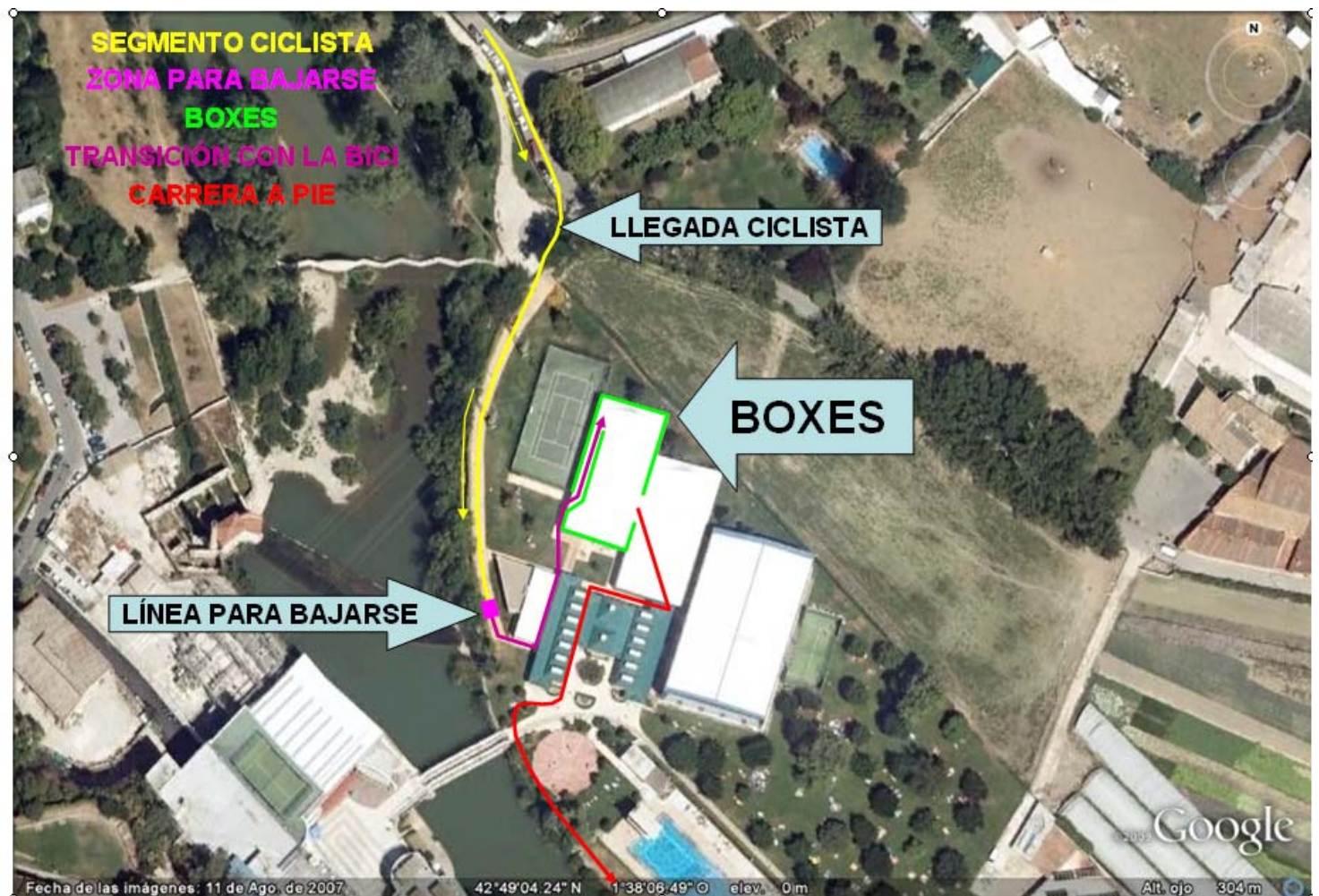
LA VUELTA: la vuelta será siguiendo el mismo recorrido que se hizo a la ida salvo en el **Puente de la Magdalena**, a escasos 400m del CNP.



PERFIL DEL SEGUNDO SEGMENTO.



DETALLE DE LA SEGUNDA TRANSICIÓN.



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”**.

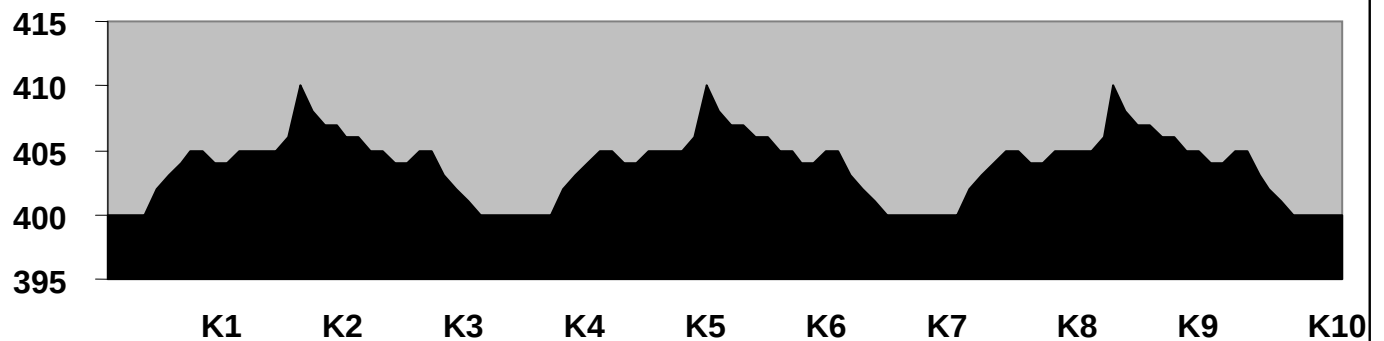
- **Bucle de la serrería (1050m):** Durante 400m se seguirá este camino antes de llegar a un giro de 120° a izquierda. Este giro está situado justo antes de una pequeña subida de unos 30m con bastante desnivel. En este pequeño tramo será donde estará situada la zona de entrega de pulseras (negra, blanca y roja en este orden). 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 la pulsera roja) se les desviará para cruzar la línea de meta situada junto a la piscina cubierta del C.N.P. a escasos 100 metros.

IMAGEN DEL CIRCUITO DE LA CARRERA A PIE.



PERFIL DEL TERCER SEGMENTO: CARRERA A PIE.



OTROS DETALLES DE LA CARRERA.

La inscripción de la carrera se hará a través de la página web de la Federación Navarra de Triatlón (www.navarratriathlon.com) y su precio será de **30€ para los federados y 35€ para los no federados.**

1. **DORSALES:** Solo se facilitará un dorsal por participante. Este está **prohibido** utilizarlo durante la natación, es **voluntario** utilizarlo en el segmento ciclista y **obligatorio** en la carrera a pie.
2. **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**).
3. **PULSERAS CUENTAVUELTAS:** Solo habrá que coger pulseras cuentavueltas durante el tercer segmento. Habrá que coger tres (negra, blanca y roja en este orden). El lugar de su recogida será al final del bucle de la serrería, en los puntos kilométricos **1'7, 5 y 8'2**.
4. **MASAJES HERA:** Las camillas para los masajes estarán situadas junto a la línea de meta.
5. **AVITUALAMIENTO SÓLIDO:** Habrá unas cámaras frigoríficas con bebida fresca y comida junto a la línea de meta a disposición de todos los participantes y colaboradores.
6. **ACCESIBILIDAD:** El **C.N.P.** se encuentra situado en un lugar privilegiado, a tan solo 5 minutos del centro de la ciudad, 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).
7. **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...

8. 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)**

9. 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:

- **AGUAS ALZOLA** como siempre, se encargará de facilitarnos el líquido elemento tanto en botellines de **250ml.** como en botellas de **1'5l.**
- **GOKA** colaborará con la donación de material ciclista .
- **BELSI GALLETAS ECOLOGICAS** proporcionará a la organización distintos productos para la degustación de tod@s l@s participantes, acompañantes y público en general.
- **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.
- **EKIN KIROLAK (www.ekin3.com)** Nuestros amigos de Ekin Kirolak (C/ Legazpi, 3 ORDIZIA) montarán un stand para que todos los aficionados puedan ver y comprar las últimas tendencias y novedades en Duatlón y Triatlón.

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 voluntarios.

12. Tod@s l@s que decidan pasar el día en nuestras instalaciones tendrán acceso al restaurante donde podrán comer de self-service por 9€.

13. CEREMONIA DE ENTREGA DE TROFEOS: La entrega de trofeos se celebrará junto a la línea de meta a partir de las 13:30h. Una vez finalizada la ceremonia se sortearán tres jamones ibéricos entre **tod@s l@s participantes que se encuentren presentes.** Los trofeos que los ganadores de las distintas categorías recibirán son:

CATEGORIA ABSOLUTA.

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

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

3º y 3ª: Productos Belsi.

CAMPEONATO NAVARRO.

Trofeo para l@s tres primer@s clasificad@s en categoría absoluta.

**14. INFORMACIÓN SOBRE LAS INSTALACIONES DEL
CNP: www.clubnatacionpamplona.com,**

**15. PARA CUALQUIER DUDA SOBRE LA CARRERA:
halamandruki@gmail.com (Raúl)**