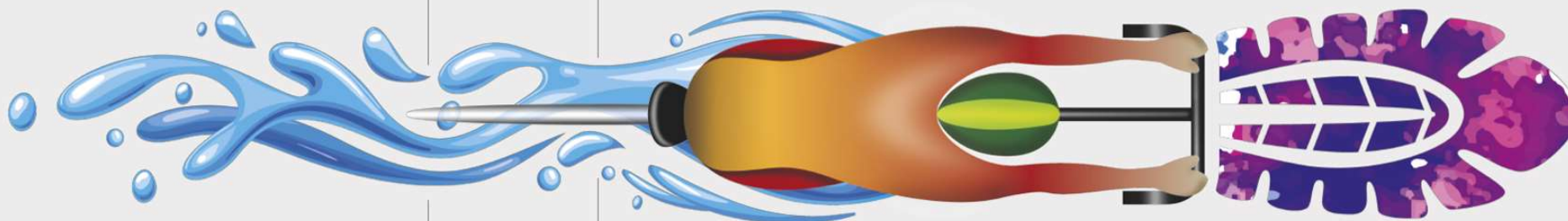


HALF
TRIATHLON

IRUÑA
2022

PAMPLONA



14 / Mayo
Pamplona
Navarra

Campeonato de España
de Triatlón Media Distancia
y Aquabike

2022ko Distantzia Erdiko
Espainiako Txapelketa



**Información Técnica Campeonato de España de MD y Aquabike MD
PAMPLONA 2022**



1. Recta de meta
2. Zona de recuperación
3. Zona de entrega de dorsales e información

Día	Actividad	Hora	Fin
Viernes	Recogida de dorsales en Plaza del Castillo. Entrega de las bolsas de "run" en T2.	17:00:00	21:00:00
Viernes	Apertura de control de material. Camping de Aritzaleku.	17:00:00	21:00:00
Sábado	Recogida de dorsales. Plaza del Castillo.	09:00:00	11:00:00
Sábado	Entrega de bicicletas primera salida. Estación de autobuses.	9:15:00	
Sábado	Primera salida de autobuses hacia pantano de Alloz.	9:30:00	
Sábado	Entrega de bicicletas segunda salida. Estación de autobuses.	10:45:00	
Sábado	Segunda salida de autobuses hacia el pantano de Alloz.	11:00:00	
Sábado	Control de material. Camping de Aritzaleku.	09:30:00	13:00:00
Sábado	Recogida de bolsas de "swim" en T1.	10:00:00	13:00:00
Sábado	Cierre del área de transición. Camping de Aritzaleku.	13:00:00	
Sábado	Cámara de llamadas. Cada triatleta se colocará al lado de su bicicleta.	13:15:00	
Sábado	Salida de la prueba Elite y ParaTriatlón salida lanzada / GGEE Rolling Start	13:30:00	
Sábado	Entrega premios élite con la llegada del tercer/a clasificado	19:00:00	
Sábado	Entrega de premios campeonato de España y Campeonato navarro.	20:30:00	
Sábado	Cierre de carrera.	20:30:00	

- 🏊 En la Plaza del Castillo, se ubicará la zona central de recogida de dorsales, entrega de bolsas de RUN y META.
- 🏊 Os entregaremos un sobre con toda lo necesario para la competición.
 - 🏊 Dorsal de corredor: que deberá ponerse obligatoriamente en un porta dorsal que será propiedad de cada triatleta.
 - 🏊 1 dorsal pegatina para bicicleta: se situará en la tija de la bicicleta.
 - 🏊 3 dorsal pegatina casco: se fijará en la parte frontal del casco y en los laterales.
 - 🏊 3 dorsal pegatina para poner en bolsas “swim”, “bike” y “run”
 - 🏊 1 gorro Natación
 - 🏊 1 pulsera de acreditación personalizada con nombre y dorsal; así como un código QR asignado a cada deportista
 - 🏊 2 calcomanías para marcaje corporal que se pondrán en el brazo
 - 🏊 izquierdo (parte lateral del mismo) y pierna izquierda (parte frontal, zona cuádriceps).
- 🏊 3 bolsas: “SWIM” (consigna), “BIKE” y “RUN”.
- 🏊 1 camiseta “Finisher” y 1 sudadera conmemorativa.



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 (Plaza del Castillo Half / T2 "Aquabike"). Su traslado será realizado por la organización

Importante: TODO DEBE IR DENTRO DE LA BOLSA, NO SE TRASLADARÁ NADA QUE ESTE FUERA DE LA BOLSA Y LAS BOLSAS DEBEN ESTAR PERFECTAMENTE CERRADAS Y CON UN NUDO.



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 (Plaza del Castillo Half / T2 "Aquabike"). Su traslado será realizado por la organización.



3. Bolsa de "RUN"

- Se colocará la ropa y todo aquello que se quiere utilizar en la carrera a pie.
- El corredor deberá COLOCAR esta bolsa en los carros habilitados por la organización en la recogida de dorsales PLAZA DEL CASTILLO en Pamplona en horario de recogida de dorsales.
- Es recomendable acudir a la recogida de dorsales con la ropa y zapatillas que quieras meter en la bolsa de "RUN"

- 🏆 Deportistas que entregan la bicicleta en Aritzaleku antes de retirar el dorsal. Los oficiales:
 - 🏆 Entregarán una pegatina para la tija de la bicicleta
 - 🏆 Revisarán la bicicleta
 - 🏆 Entregarán el chip al deportista
 - 🏆 Deberán retirar los dorsales en el horario establecido
- 🏆 Deportistas que entregan la bicicleta en Aritzaleku después de retirar el dorsal. Los oficiales:
 - 🏆 Entregarán una pegatina para la tija de la bicicleta
 - 🏆 Revisarán la bicicleta
 - 🏆 Entregarán el chip al deportista
 - 🏆 Deberán retirar los dorsales en el horario establecido
- 🏆 **La pérdida/reposición de chip antes de la competición, tendrá un coste de 30 € que los deportistas deberán abonar para poder competir**

Elite y ParaTriatlón: La salida será lanzada:

-  13:30 Elite Masculina
-  13:32 Elite Femenina y ParaTriatlón

Grupos de Edad: La salida será *“Rolling Start”*

-  Los deportistas estarán colocados delante de su bicicleta
-  Irán avanzando por orden de dorsal hasta la salida de la zona de transición
-  Se detendrán a las indicaciones de los Oficiales
-  Se habilitarán 4 pasillos, donde entrarán los deportistas, y cada 2 segundos, saldrán 4 deportistas, que se dirigirán hacia la zona de natación. El tiempo contará desde el punto de cronometraje que está próximo al agua, y no desde donde los oficiales ordenan a los deportistas en la salida

Segmento	Lugar	Hora Límite
Natación	Final de Natación	1 hora después de la salida del último deportista
Ciclismo	Rotonda del Instituto de La Granja Km 82	18:15
Carrera	Meta	20:30

Natación

1900 metros. 1 vuelta.

Ciclismo

85 kilómetros. 1 vuelta.

Carrera a pie

19,5 kilómetros. 3 vueltas mas enlace en cada vuelta.

- 🏊 La natación se desarrolla en el pantano de Alloz.
- 🏊 Será 1 vuelta. Tendremos 3 boyas grandes de paso obligatorio y que se dejarán siempre a la derecha.
- 🏊 La temperatura estimada del agua es de 17°C
- 🏊 El tiempo de corte de la natación es de 60 minutos desde el inicio de competición del último deportista.

► **SWIM** /Half Triathlon Pamplona-Iruña

— Ibilbidea / Recorrido
■ Buía / Boya

1,9 KM
Pantano de Alloz

EMBALSE DE ALLOZ

1A BOYA

2A BOYA

3A BOYA

INICIO / FINAL

- ☀ Una vez finalizada la natación, debes entrar en la carpa y sacar el material de ciclismo y meter dentro de la bolsa lo que has utilizado en la natación. Todo el material debe quedar dentro de la bolsa, y nada debe quedar fuera.
- ☀ A continuación dirígete a la zona de transición y con el casco abrochado coger la bicicleta y dirigirte a la salida de la transición donde encontrarás la línea de montaje.
- ☀ La línea estará marcada en el suelo y será de color verde. Habrá un oficial que indicará el lugar a partir del cual te puedes montar.

-  El circuito es de 1 vuelta de 85 km con el tráfico parcialmente cortado. En caso de encontrar un vehículo, mantener distancia y la organización se encargará de desviarlo y sacarlo del circuito.
-  Se deberá circular siempre por el carril derecho habilitado para la carrera. Invadir el carril contrario en cualquier punto supondrá la descalificación.
-  Hay que circular siempre por el lado derecho de la calzada carretera. Permitir el adelantamiento.
-  En esta competición, el “*drafting*” no está permitido, y la distancia a mantener es de 12 metros. Un deportista podrá adelantar a otro en un tiempo que no exceda de 25 segundos.

► **BIKE** /Half Triathlon Pamplona-Iruña

— Ibilbidea / Recorrido

▲ Avituallamientos



85 KM

Pantano de Alloz

EMBALSE DE ALLOZ

AVITUALLAMIENTO 1

AVITUALLAMIENTO 3

PAMPLONA

AVITUALLAMIENTO 2

HALF
TRIATHLON



CAMPING ARIZALEGI
PAMPLONA
IRUÑA

- ❁ Dos avituallamientos de **autoabastecimiento**: km 13, km 40, km 63: Gel de la marca Finisher (Gel de 50gr Finisher Endurance; Finisher Intensity y de 28gr Finisher Recovery); Barritas energéticas de la marca Finisher; Agua e Isotónico Finisher Futurpro en botellines ciclistas.
- ❁ Los residuos deberán ser depositados en las zonas habilitadas. No realizarlo supone una sanción por tiempo de tarjeta amarilla
- ❁ **Autoabastecimiento**: Por protocolo anti-Covid los productos se depositarán en una mesa y no se darán en mano a los deportistas. Serán los y las triatletas quienes deban parar la bici y recoger el avituallamiento que deseen.

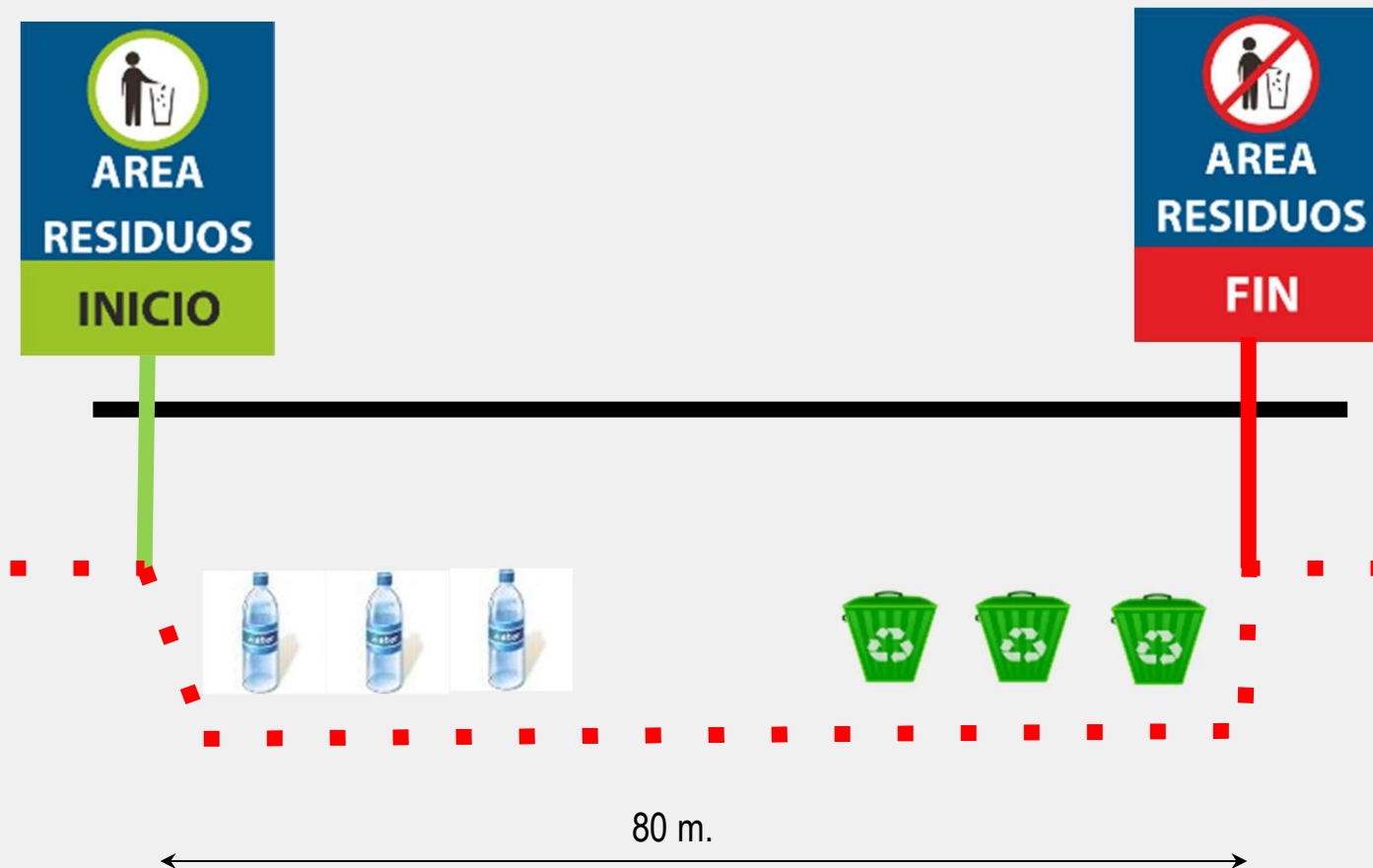


Agua en Bidón
33 cl

Gel de 50gr Finisher
Endurance; Finisher
Recovery y Finisher
Intensity

Barrita de marca
Finisher

Isotónico Finisher
Futurpro en Bidón
33 cl



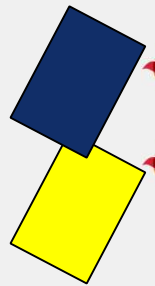


Distancia legal 12 m entre bicicletas
(desde rueda delantera a rueda delantera).

Zona de *drafting* entre bicicleta y moto: 15m.

Máximo 25 segundos para adelantar y salir de la zona
de *drafting* del deportista que precede.

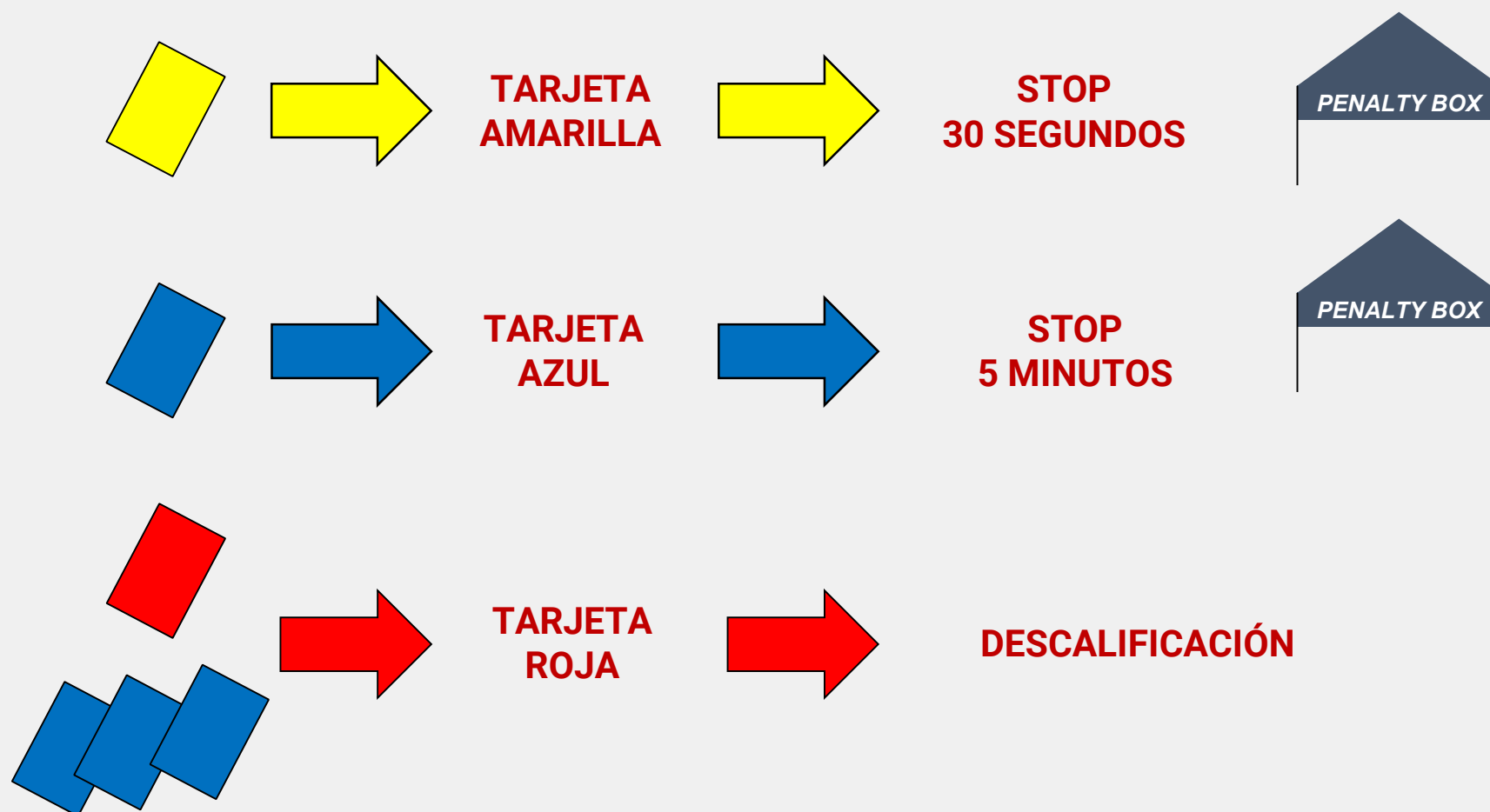
- 🌀 Durante el segmento de ciclismo, los oficiales podrán mostrar 2 tarjetas diferentes (azul y amarilla):



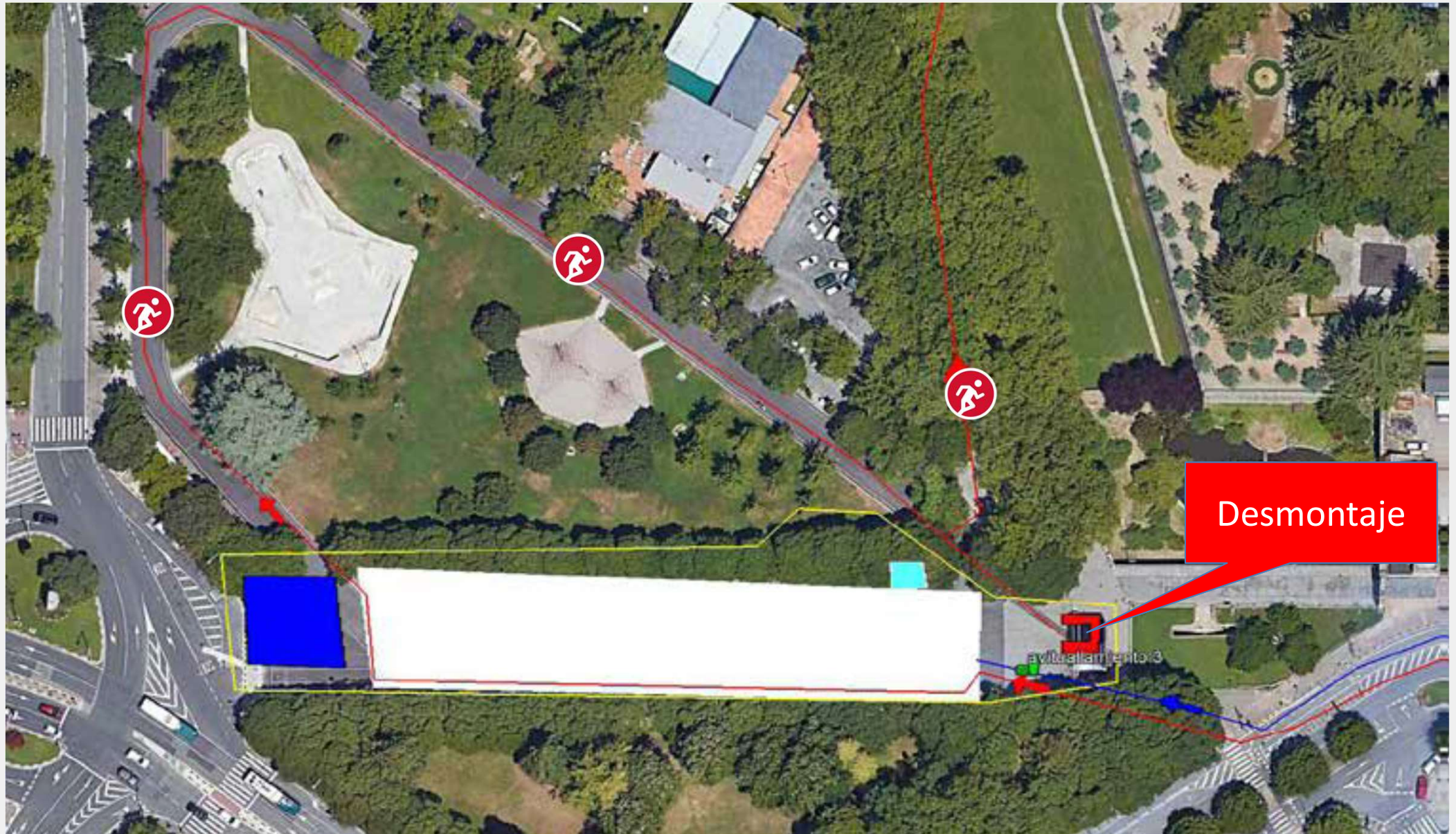
🌀 Infracción por *drafting*

🌀 Otras infracciones (bloqueo, tirar residuos...)

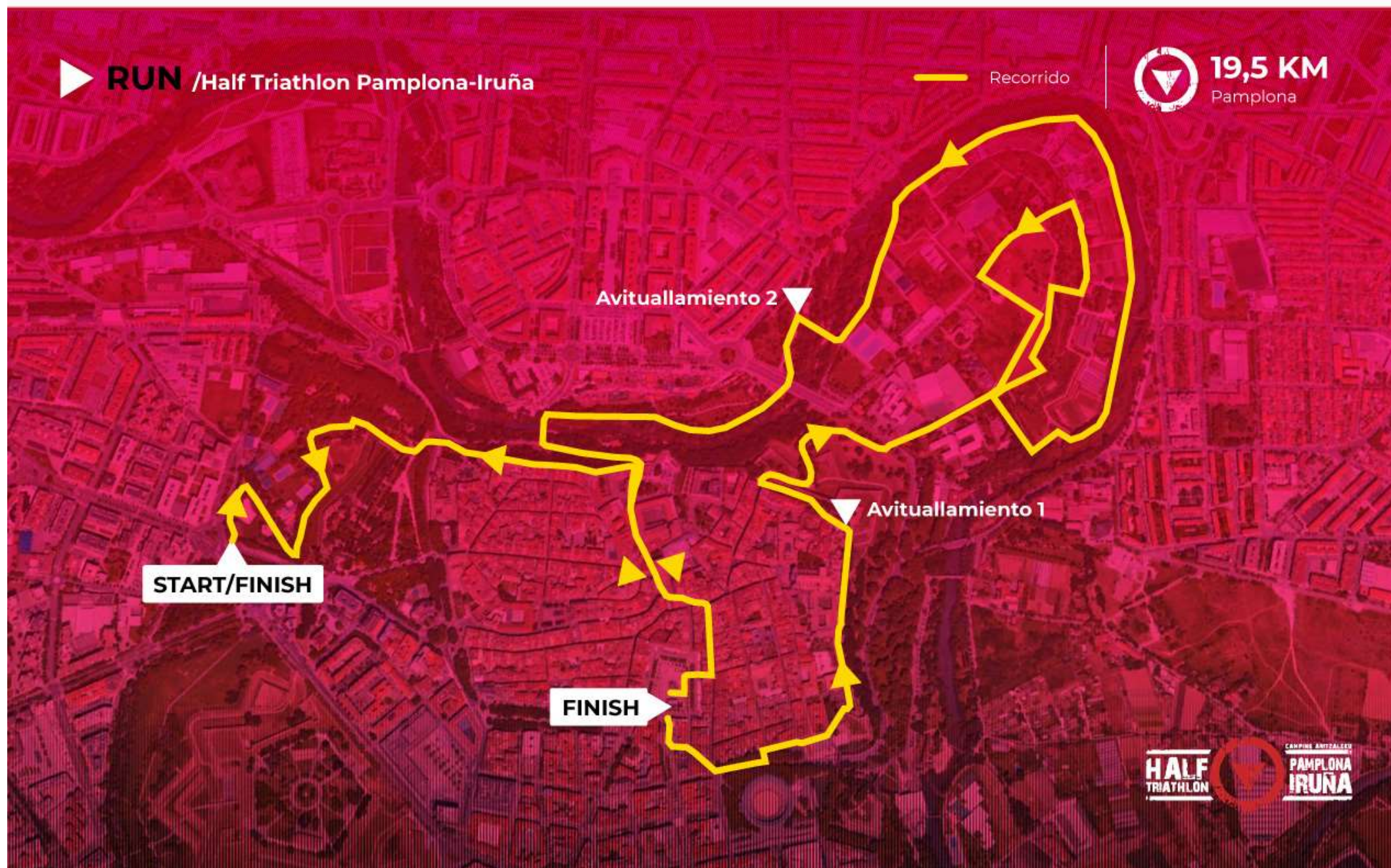
- 🌀 En el caso de recibir una **tarjeta azul**, debes detenerte en el siguiente *Penalty Box* durante **5 minutos** En el caso de recibir una **tarjeta amarilla**, debes detenerte en el siguiente *Penalty Box* durante **30 segundos**.
- 🌀 **3 tarjetas azules** será descalificación.
- 🌀 Habrá dos áreas de penalización. Km 40 en Mendigorría y entrada a la T2.



- ☀ Debes desmontar de la bicicleta antes de la línea roja, donde estará un oficial que indicará el lugar a partir del cual puedes desmontar.
- ☀ Con la bicicleta en la mano dirígete hasta tu posición en la zona de transición.
- ☀ Deja la bicicleta, desabrocha el casco, y dirígete a la zona de cambio para coger el material de carrera y dejar el de ciclismo en la bolsa correspondiente.
- ☀ El inicio del segmento de carrera al final de la transición.



- 🏃 La carrera a pie se desarrolla entre el parque de Antoniutti, zonas emblemáticas de Pamplona y la Plaza del Castillo.
- 🏃 Serán 3 vueltas de 6 km y un enlace en cada vuelta.
- 🏃 El avituallamiento de carrera estará en el km 0, Caballo Blanco y Puente de San Pedro. En modo autoservicio.
 - 🏃 Agua
 - 🏃 Bebida isotónica marca Finisher
 - 🏃 Coca Cola
 - 🏃 Geles marca Finisher



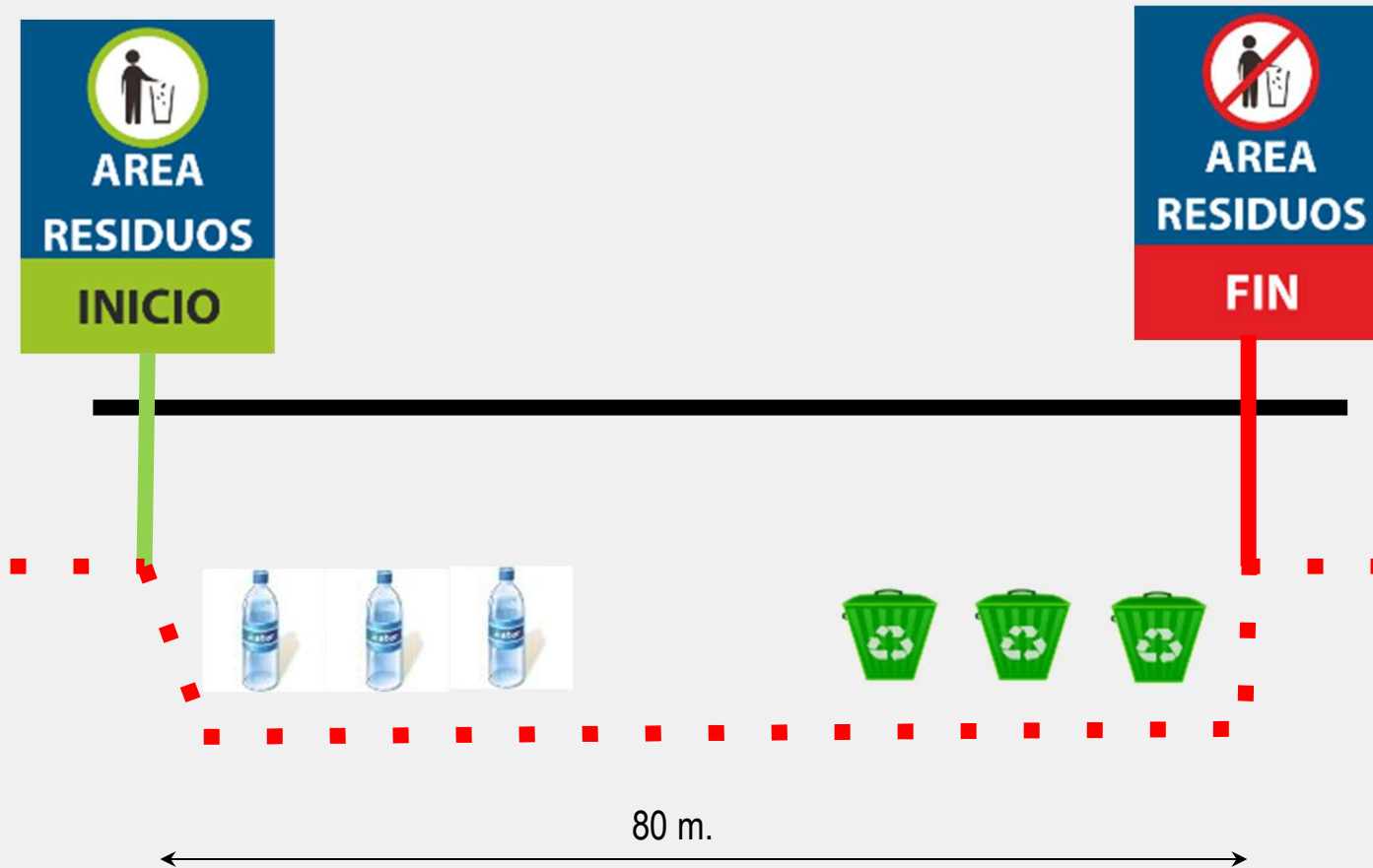


Agua en vaso

Isotónico Finisher
Futurpro en vaso

Coca Cola en vaso

Gel de 50gr Finisher
Endurance; Finisher
Recovery y Finisher
Intensity



- ☀️ Una vez cruces la línea de meta, no te detengas, continúa caminando
- ☀️ Entrega tu chip.
- ☀️ Dirígete a la zona de recuperación.
- ☀️ Deberás recoger las bolsas, para dirigirte a la T2 y recoger el material allí depositado (bicicleta, etc.).
- ☀️ Podrás ducharte en las instalaciones de “acuabox” en San Agustín a 400 metros de la Plaza del Castillo (ver ubicación en la guía del deportista)

- 🚴 La meta oficial del “Aquabike” es la línea de desmontaje del ciclismo.
- 🚴 Una vez desmontes de la bicicleta y cruces la alfombra, el tiempo registrado será tu tiempo de meta.
- 🚴 Dirígete a la zona de recuperación habilitada en la T2, entrega tu chip, y podrás recoger tus bolsas.
- 🚴 Puedes dirigirte a la zona de meta de la Plaza del Castillo y cruzar la línea de meta, pero siempre que se haga con el uniforme de competición y sin ningún equipamiento. Recuerda que la meta OFICIAL del “Aquabike”, es la línea de desmontaje.
- 🚴 Podrás ducharte en las instalaciones de “acuabox” en San Agustín a 400 metros de la Plaza del Castillo (ver ubicación en la guía del deportista).

- 🌱 El evento de Pamplona se encuentra comprometido para cumplir con los Objetivos de la *"Green Sport Flag"*.
- 🌱 Pedimos el máximo compromiso para el respeto al medioambiente y mantener la sede limpia.
- 🌱 Tirar residuos en competición fuera de las zonas habilitadas, será motivo de sanción de tiempo.



#SomosTriatlón