

14 MAYO 2022

DESAFÍO

HALE
TRIATHLON

CAMPING ARITZALEKU

PAMPLONA
IRUÑA

ERRONKA

2022EKO MAIATZAK 14

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



Iruñeko
Udala



Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

Nafarroa
Erresuma



Reyno de
Navarra

PATROCINADORES/ BABESLEAK



COLABORADORES



Di Pamplona

iy sonríe!



Pamplona est a llena de planes y propuestas para ti. Con celos todos... iy sonríe!

BIENVENIDA 2022

Bienvenidos y bienvenidas al VII HALF TRIATHLON PAMPLONA-IRUÑA, a celebrar el próximo 14 de mayo Campeonato de España de triatlón M.D..

Ya tenemos encima la 7ª edición y hemos trabajado a fondo para que vuestra participación os resulte confortable, segura y disfrutéis tanto de nuestro triatlón como de vuestra estancia en Pamplona y sus alrededores.

Nuestro objetivo para este VII HALF TRIATHLON PAMPLONA-IRUÑA será el volver a repetir un evento memorable totalmente o lo más seguro posible, no solamente para los propios protagonistas, los triatletas, voluntarios....

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.

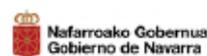
Este año, volvemos a tener la meta y entrega de dorsales en PLAZA DEL CASTILLO.

En nombre de todo el equipo del VII 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 aun así se os presentan dudas, escribinos y os las resolveremos.

SUERTE A TODOS Y A TODAS





FINISHER®

suplementación nutricional oficial



**KERN
PHARMA**

**EQUIPO UCI
PROTEAM**

HORARIOS

| HORA | MIÉRCOLES 11 DE MAYO |
|---------------|---|
| 20:00 | REUNIÓN TÉCNICA ON LINE, canal FETRI |
| 17:00 a 21:00 | VIERNES 13 DE MAYO - PAMPLONA (Plaza del Castillo) RECOGIDA DE DORSALES. En Plaza del Castillo (Pamplona) se dejará la bolsa de RUN en las cestas habilitadas por la organización. Se debe de llevar OBLIGATORIAMENTE las zapatillas y material de correr para dejarlo en carpa de recogida de dorsales. EMBALSE DE ALLOZ – CAMPING ARITZALEKU – www.aritzaleku.com |
| 17:00 a 21:00 | APERTURA DE ZONA DE TRANSICION DE BICICLETAS (CAMPING DE ARITZALEKU), SI AÚN NO HAS RECOGIDO TU DORSAL, TENDREMOS PEGATINAS PARA LA BICICLETA PARA QUE PUEDAS HACER EL CHECK IN. NO es necesario haber pasado previamente por Pamplona (Plaza del Castillo) a recoger el Dorsal. Dicha zona tiene VIGILANCIA NOCTURNA |
| | SÁBADO 14 DE MAYO - PAMPLONA (Plaza del Castillo) |
| 9:00 a 11:00 | RECOGIDA DE DORSALES |

PAMPLONA – ESTACIÓN DE AUTOBUSES (a 300m de Baluarte) www.estaciondeautobusesdepamplona.com/eu/Inicio.aspx.html

| | |
|-------|--|
| 9:15 | ENTREGA DE BICICLETA PARA TRANSPORTE PARA LA PRIMERA SALIDA DE AUTOBÚS |
| 9:30 | PRIMERA SALIDA DE AUTOBUSES (A EMBALSE DE ALLOZ) |
| 10:45 | ENTREGA DE BICICLETA PARA TRANSPORTE PARA LA SEGUNDA SALIDA DE AUTOBÚS |
| 11:00 | SEGUNDA SALIDA DE AUTOBUSES (A EMBALSE DE ALLOZ) |

EMBALSE DE ALLOZ – CAMPING ARITZALEKU

| | |
|---------------|--|
| 9:30 a 13:00 | APERTURA DEL ÁREA DE TRANSICIÓN DE BICICLETAS |
| 10:00 a 13:00 | RECOGIDA DE BOLSAS DE SWIM (consigna) DEL CORREDOR EN T1 (para su traslado al Parque Antoniutti). La bolsa bike la lleva la organización posteriormente a Pamplona. |
| 13:00 | CIERRE DEL ÁREA DE TRANSICIÓN 1 |
| 13:15 | CÁMARA DE LLAMADAS, cada triatleta se situará junto a su bicicleta en T1 |
| 13:30 | SALIDA DE LA PRUEBA en Rolling Start - Salidas elite, ggee, open, aquabike, relevos mixtos |
| 19:00 | ENTREGA PRÉMIOS ÉLITE DE LA PRUEBA (con la llegada del tercer/a clasificado élite) |
| 20:30 | ENTREGA DE PREMIOS CAMPEONATO DE ESPAÑA MD Y CAMPEONAO NAVARRO |
| 20:30 | CIERRE DE CARRERA |

En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,



COMPAÑERISMO_
_LAGUNTASUNA

SUDADERA CONMEMORATIVA

para CADA PARTICIPANTE



• En el sobre entregado con el dorsal habrá la siguiente documentación:

- 1 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, run.bike
- 1 gorro Natación
- 1 pulsera de acreditación con su numeración ya serigrafiada y cod QR
- 2 calcomanías para marcaje corporal que se pondrán en el brazo izquierdo (parte lateral del mismo) y pierna izquierda (parte frontal, zona cuádriceps).



- 1 camiseta conmemorativa (se dará la talla elegida en el momento que se hizo la inscripción).
- Tres bolsas de transición Swim (o consigna), Bike y Run en las que habrá que poner las pegatinas con la numeración que se le entreguen:

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

ENTREGA DE DORSALES

Lugar: CARPA situada en PLAZA DEL CASTILLO (Pamplona)

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**.

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
- 3 pegatinas para bolsas de transición





Camping
Aritzaleku
☆☆☆☆ Kanpina

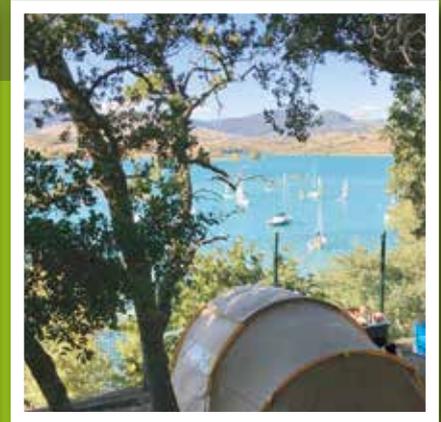


UN ESPACIO RESERVADO PARA TI ZURI ZUZENDUTAKO GUNEA

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  **672 392 188 (WhatsApp)**





GORRO DE NATACIÓN

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

PULSERA DE ACREDITACIÓN

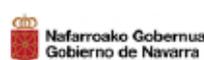
La "pulsera de acreditación" se colocará al recoger el dorsal. Dicha pulsera es OBLIGATORIA para entrar en todas las zonas restringidas a los triatletas (T1, T2 y zona de recuperación), así como para la recogida de bicicleta y bolsas.. Se recomienda colocarse la pulsera en el momento de recoger el dorsal.

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.

Ejemplo de Pulsera de Acreditación:



Trikideak





Navarra

Otro
Turismo

Nafarroa

Bestelako
Turismoa

Reyno de
Navarra  Nafarroako
Erresuma

www.visitnavarra.es



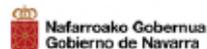
MARCAJE CORPORAL

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





**EN ELECTRÓNICA
DEPORTIVA Y RECOVERY**

FINANCIACIÓN HASTA EN 12 MESES

**BRYTON • COMPEX • COROS • FITBIT • GARMIN • HYPERICE
POLAR • SLENDERTONE • SUUNTO • THERAGUN**

Financiación sin intereses hasta en 12 meses o paga el 30 de septiembre de 2022. Financiación ofrecida por Financiera El Corte Inglés E.F.C., S.A. y sujeta a su aprobación. Intereses subvencionados por El Corte Inglés, S.A. Del 17 de abril de 2022 al 30 de junio de 2022. Por compras superiores a 199€. Cuota mínima 30€. Gastos de gestión financiados 9€. Coste total del crédito 9€. Sistema de amortización francés. Ejemplos de financiación de compras: - **PVP: 199€, aplazamiento a 6 meses sin intereses, 34,67€/mes, TIN 0%, TAE 16,47%, gastos de gestión: 9€, importe total del crédito 208€, importe total adeudado/precio total a plazos 208€.** - **PVP: 400€, aplazamiento a 6 meses sin intereses, 68,17€/mes, TIN 0%, TAE 7,95%, gastos de gestión: 9€, importe total del crédito 409€, importe total adeudado/precio total a plazos 409€.** - **PVP: 900€, aplazamiento a 12 meses sin intereses, 75,75€/mes, TIN 0%, TAE 1,86%, gastos de gestión: 9€, importe total del crédito 909€, importe total adeudado/precio total a plazos 909€.** Redondeo de decimales en la última cuota. La TAE varía en función del importe y del plazo. Ejemplo de financiación de compra en abril de 2022 con único pago el 30 de septiembre de 2022: - **PVP: 199€, TIN 0%, TAE 11,20%, gastos de gestión 9€, importe total del crédito 208€, importe total adeudado/precio total a plazos 208€.**



BOLSAS DE TRANSICIÓN

A cada corredor se le entregarán tres bolsas de transición: **Swim (o consigna), Bike, Run**. Cada bolsa tiene una zona blanca donde deberás colocar la pegatina con el dorsal.

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 T1 donde meterá todo el material necesario para el sector de bicicleta

La **bolsa de Swim** (o consigna)) la entregará el participante en los carros junto a los camiones que estarán situados en la T1 antes del inicio de la carrera en Aritzaleku (es decir, antes de las 12:30 horas). Encontraremos un camión: CAMIÓN SWIM, perfectamente rotulados y a la vista de los triatletas, las bolsas serán depositadas en los carros que corresponda cada dorsal.

No se recogerán bolsas que nos estén perfectamente cerradas o que les sobre salga algún material

La **bolsa de Run** la colocará el triatleta, el viernes o sábado tras recoger su dorsal en la transición T2 en Pamplona (Plaza del castillo). En el mismo horario de recogida de dorsales.

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.

Describimos a continuación la logística de cada una de las bolsas.

1. Bolsa swim o consigna

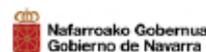
- Se meterá ahí toda la ropa y elementos que no se vayan a utilizar ni en el segmento de bicicleta ni en el segmento de carrera a pie.
- El corredor deberá entregar esta bolsa en el camión de transporte situado en la T1 en Camping Aritzaleku (CAMIÓN SWIM o CONSIGNA).
- Esta bolsa se recogerá posteriormente en la ZONA DE RECOGIDA DE BOLSAS. 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 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 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





CAMISETA

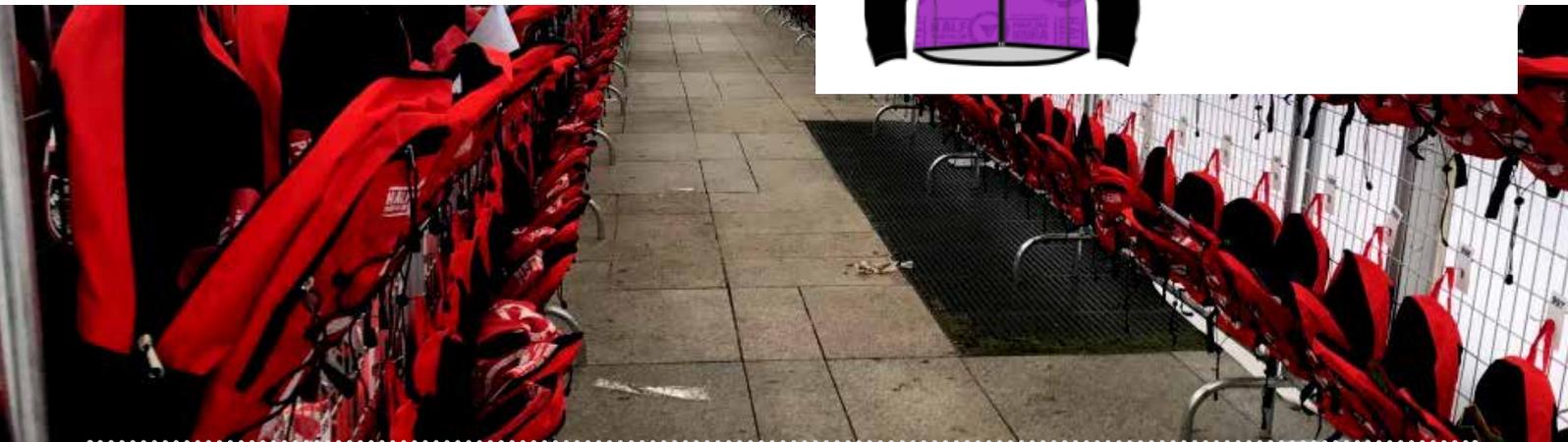
Recibirás una camiseta de la talla que pediste en el momento de hacer la inscripción.

DEGRAFIA
BLANCO
2592



SUDADERA

Se entregará una sudadera conmemorativa de la prueba.





REUNIÓN TÉCNICA

Se realizará **online el Miércoles 11 de mayo a las 20.30** y quedará grabada en las rrrs de FETRI para su consulta. **No habrá reunión técnica física.**

APERTURA DE T1 DE BICIS EN ARITZALEKU

Viernes 13 de mayo de 17:00 a 21:00 horas y en **Camping Aritzaleku (Embalse de Alloz)**.

Existirá la posibilidad de dejar la bicicleta el viernes por la tarde en T1 de aritzaleku, si aún no tienes tu dorsal se te dará una pegatina con el dorsal para colocar en la bicicleta y hacer el check in.

Será necesario presentar el DNI para dejar la bicicleta.

No es necesario haber pasado previamente por Pamplona (zona de recogida de dorsales), si bien es necesario posteriormente ir para recoger el resto de mateial (bolsas, pegatinas, gorro, calcamionias...).

Habrà vigilancia las 24 horas en T1 por una empresa de seguridad



Trikide



Fetri
FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE TRIATLÓN

Ayuntamiento de Pamplona
Iruñeko Udala

Nafarroako Gobernua
Gobierno de Navarra

Nafarroako Erresuma
Reyno de Navarra

Camping Aritzaleku
Kampioen

HOKA
TIME TO FLY

ZONE3

austral

FINISHER
BICI - BICICLO ERROTA
KERN

El Corte Inglés

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 9:30
- LA SEGUNDA SALIDA SERÁ A LAS 11:00. 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 9:15**
- **Segunda recogida 10:45**

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)

VIERNES 13 DE MAYO DE 17:00 a 21:00 Y sábado 14 de mayo de 9:30 a 13:00 horas en **Camping Aritzaleku (Embalse de Alloz)**.

Para dejar las bicicletas en la zona de transición será necesaria el dni 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.

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...; 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 EL SABADO A TODOS LOS TRIATLETAS EN LA ENTRADA DE T1 CONTROL DE MATERIAL EN ARITZALEKU y se deberán devolver al entrar en meta habrá voluntarios para recordártelo.

TODOS chips los pone la organización y se deberán devolver en la línea de meta.

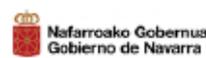
No son válidos otros tipos de chips.

TIEMPOS DE CORTE

Existe tiempo de corte en el sector de natación de 60 minutos; pasado ese tiempo los triatletas quedarán descalificados.

En el sector bici habrá también un corte a la entrada a Pamplona (rotonda del instituto de la granja, km 82 aprox).

Los triatletas que no hayan llegado a ese punto a las 18:15 h quedarán descalificados.





ESTACIONAMIENTO DE VEHÍCULOS EL DÍA DE LA COMPETICIÓN

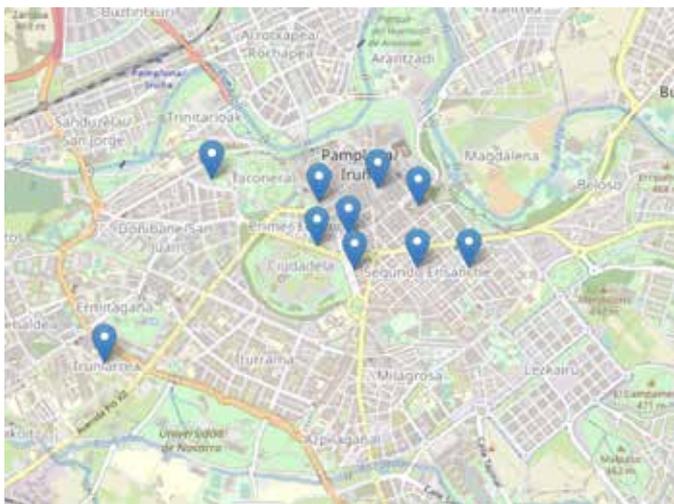
T1. Embalse de Allos -Camping Aritzaleku-

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.

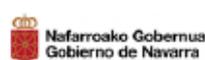


RESPONSABILIDAD

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.**

Es responsabilidad de cada participante llevar la bicicleta a la T1 y dejar su bolsa de Run en carpa de dorsales en Pamplona. Los deportistas deberán:

- Ser responsables de su propia seguridad y la del resto de deportistas.
- Conocer y respetar el reglamento de competiciones - <https://triatlon.org/wpcontent/uploads/2021/01/Competiciones.Reglamento-Competiciones-2021.pdf>
- 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 arrojo de material fuera de estas zonas llevará consigo una sanción.





SALIDA LANZADA / "ROLLING START"

La salida de natación será realizarla en masa para elite, **será tipo lanzada o Rolling Start para GGEE, open, aquabike y relevos mixtos.**

Cada participante se colocará **15 minutos antes de la salida en su bicicleta en T1** a partir de ahí irán bajando por el acceso a la salida **donde serán colocados para la salida de la prueba.**

La salida elite masculina y femenina será en masa, después se darán salidas Rolling star de GGEE, open; aquabike y relevos mixtos.

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.

TRANSICIONES

Las transiciones **T1 y T2, este año se realizarán en carpas cubiertas, el sistema de ganchos con el dorsal será el mismo de otras ediciones.** En la T1 estará la bolsa Bike y en la T2 la bolsa

Run en una caja junto a la bicicleta. Todo el material que te quites de la bicicleta deberá ir a la caja.

A la **llegada con la bici a la T2** bajaremos de la bicicleta y la colocaremos en el espacio asignado para cada bicicleta en la zona de **transición del Parque de Antoniutti.**

A la llegada con la bici a la T2 bajaremos de la bicicleta y la colocaremos en el espacio asignado para cada bicicleta en la zona de transición del Parque de Antoniutti.

Dentro de la zona de transición solo podrán entrar los corredores acreditados y técnicos con la pulsera de acreditación.

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

En las zonas de transiciones no se permitirá el cambio de ropa quedándose desnudos los triatletas; de ser así serán sancionados conforme al reglamento Fetri.



Trikideak





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 señalizado con boyas de color rojo. **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 T1.

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, que se dejan siempre a la derecha.**

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

Distancia:
Por encima de 1500m

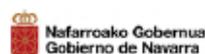
Prohibido por encima de:
24,5°C

Obligatorio por debajo de:
16°C

Los triatletas que realicen calentamiento en el agua, deberán abandonar la zona del embarcadero a las 12:45 horas. Después de esa hora ya no se dejarà bajar hacia la zona de salida.



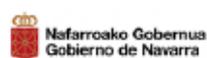
Trikideak



ÁREA DE TRANSICIÓN T1 **(Camping Aritzaleku)**



Trikideak



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.

El área de penalización situada en Pamplona antes de entrar en T2.

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

Existen dos puntos de avituallamiento sólido y líquido, situados:

- **Avituallamiento 1: km 13**
- **Avituallamiento 2: km 40**
- **Avituallamiento 2: km 63**

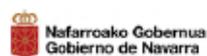
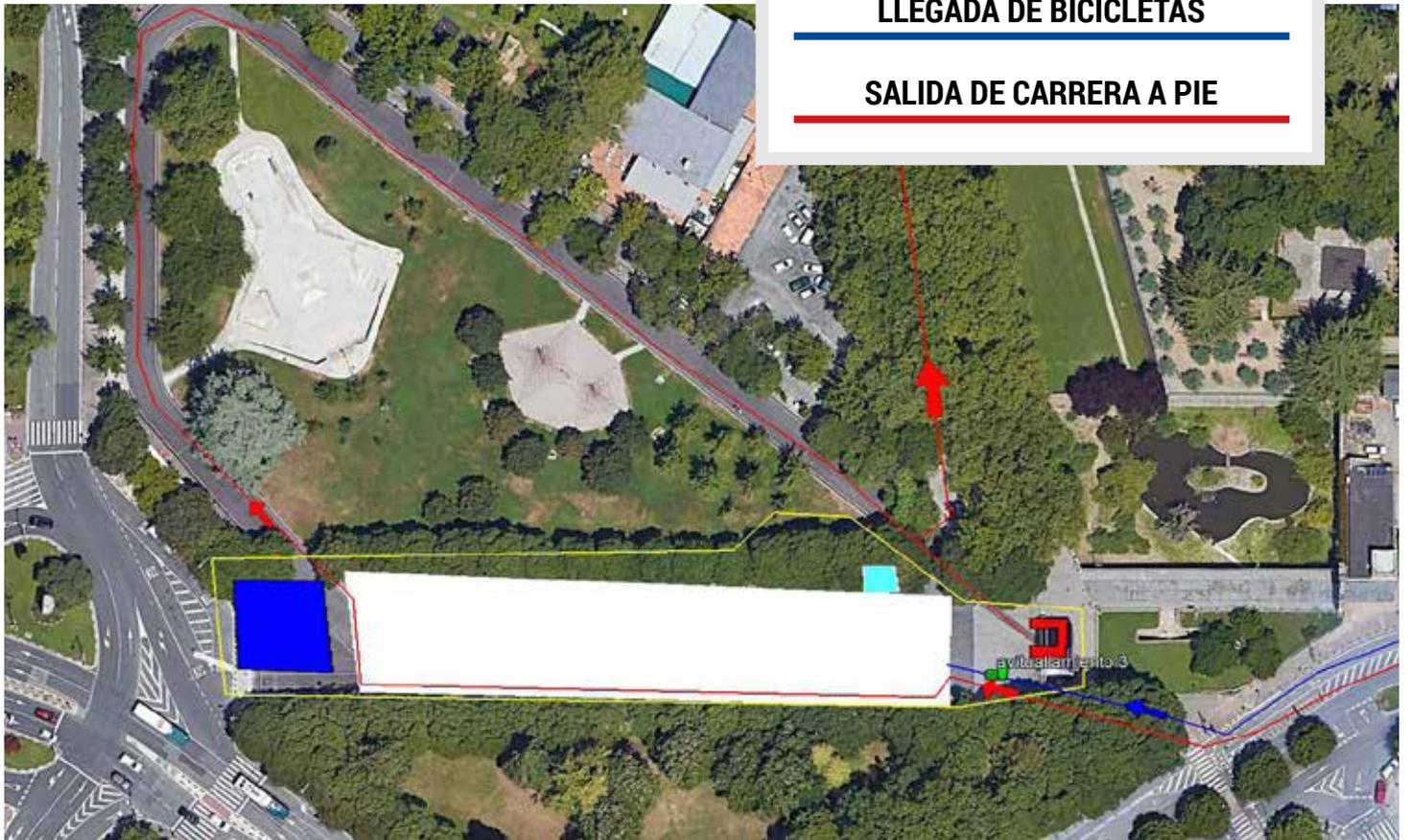
En estos avituallamientos encontraréis:

Los avituallamientos son de autoservicio, los voluntarios no entregarán nada a los triatletas y serán ellos quien tengan que recoger el avituallamiento y depositar en los contenedores lo que vayan a desechar.

- Botellines de bici con agua y bebida isotónica **MARCA FINISHER**
- Geles marca **FINISHER**



ÁREA DE TRANSICIÓN T2



EL PROGRESO NO TIENE PAUSA



JAN FRODENO
3 X IRONMAN® WORLD CHAMPION



CARBON X 3

LAS REVOLUCIONARIAS CARBON,
AHORA AÚN MÁS RÁPIDAS.

HOKA

5 4 2 X 3 6 | 7 2 8 | C O O I

CARRERA A PIE (19,5 Km)

Sale del parque de antoniutti y recorre lugares preciosos y emblemáticos de la ciudad de Pamplona. La meta está situada en Plaza del castillo.

Está compuesto por tres vueltas con un recorrido de 6 kms. Mas una zona de enlace Por vuelta.

Habrà tres puntos de avituallamiento de sòlido y líquido en cada vuelta, situados:

- **Avituallamiento 1: km 0**
- **Avituallamiento 2: caballo blanco, cada vuelta**
- **Avituallamiento 3: puente san pedro, cada vuelta**

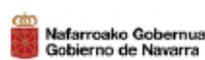
En estos avituallamientos encontraréis:

- **Agua**
- **Bebida isotónica marca finisher**
- **Coca-cola**
- **Geles marca finisher**

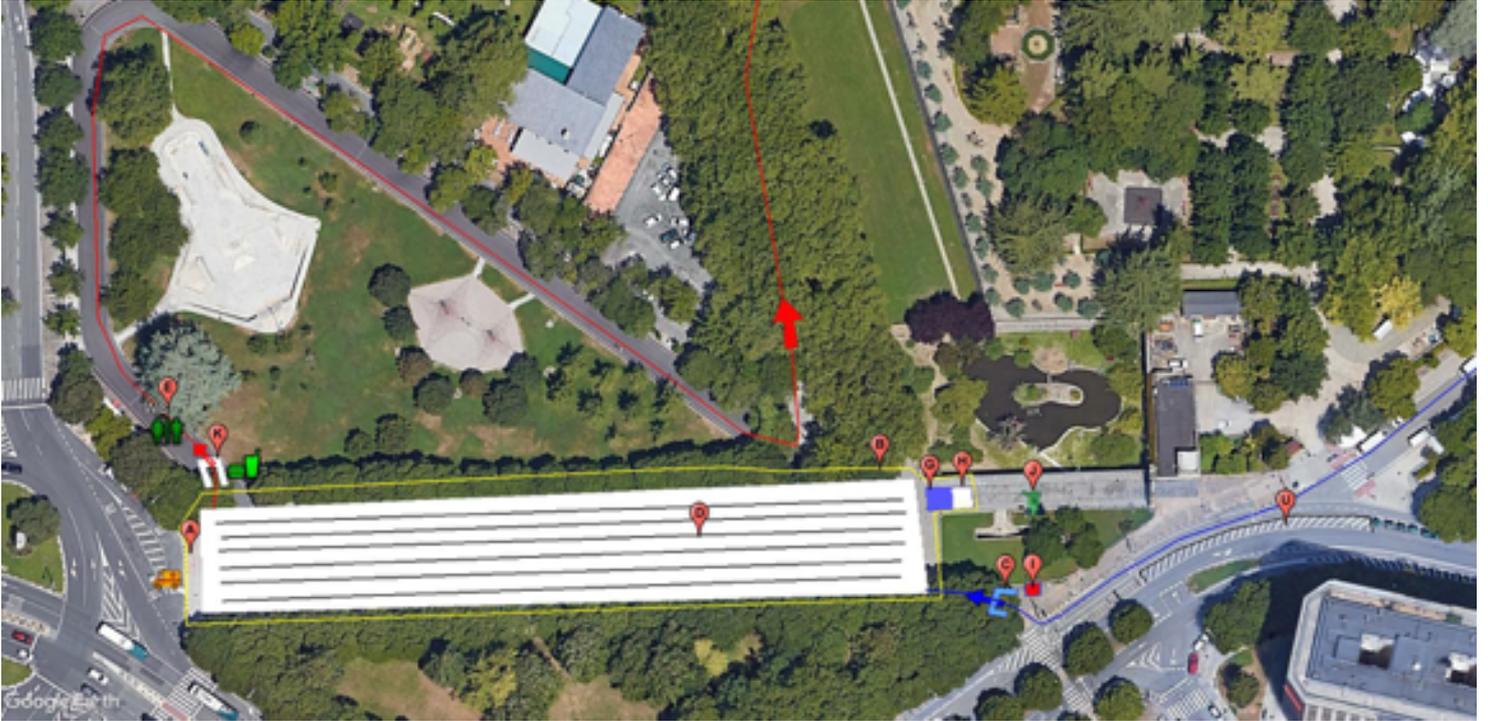
Los avituallamientos serán de autoservicio, los voluntarios no entregaran nada a los triatletas y serán ellos quien tengan que recoger el avituallamiento y depositar en los contenedores lo que vayan a desechar, nadie podrá salir de la zona con productos del avituallamiento



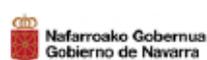
Trikideak



PARQUE DE ANTONIUTTI



META PLAZA DEL CASTILLO



AQUABIKE

- 1º Una vez colocada tu bicicleta en T1 aritzaleku deberás dejar la bolsa de SWIM (consigna) en la furgoneta de aquabike
- 2º cuelga tu bolsa de bike en la carpa de cambio de ropa T1, en el gancho con tu número.
- 3º la salida de la prueba se dará a continuación de la salida open.
- 4º los recorridos de natación y ciclismo serán los mismos que los de triatlón MD.
- 5º la meta se encontrará situada en la zona de T2 en el parque de antonuitti de Pamplona, bajo el arco de federación navarra de triatlon.
- 6º una vez concluida tu prueba de aquabike deberás recoger las bolsas con tu material, bicicleta y abandonar la zona de antoniutti.
- 7º posteriormente podrás dirigirte al posmeta situado en plaza del castillo, no se podrá acceder con bicicleta.



Trikideak



En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

IGUALDAD
_ BERDINTASUNA



PREMIOS

Con la llegada del tercer clasificado élite masculino se hará la entrega de trofeos; lo mismo con la llegada de la 3ª élite femenina.

La entrega de premios del Campeonato de España de GGEE y de Navarra de Triatlón de Media Distancia se realizará en la Paza del castillo **de Pamplona-Iruña a las 20:30 horas (aprox).**

POSMETA

A la llegada a meta disponemos de una carpa de recuperación de bebida y comida.

Una vez cruzada la meta puedes entrar en la carpa post meta y comer y beber para recuperarte, después deberas recoger tus bolsas de swim y bike y salir de la zona para dirigirte a T2 parque de antoniutti a recoger tu bicicleta y el material que tengas en T2.

Rogamos a los deportistas que no estén mucho tiempo en la carpa de post meta porque estamos en época de post pandemia y no es recomendable aglomeraciones de personas sin guardar la distancia de seguridad.

RECOGIDA DE MATERIAL

Las bolsas de transición **SWIM-CONSIGNA" y BIKE** se recogerán en la zona habilitada en la plaza del castillo, junto a post meta.

La bolsa de RUN y bicicleta se recogerá en la T2 parque de antoniutti.

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

DUCHAS

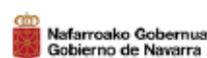
Podrás ducharte en las instalaciones de acuabox san Agustín a 400 mts de la plaza del castillo.

Horario de cierre de instalaciones 21,45h

<http://www.aquavox.es/portal/seccion.aspx?S=24>



Trikideak





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.

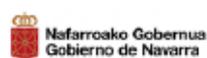
Tendremos voluntarios y policía en los distintos cruces para facilitar el tránsito de los participantes.

DESPEDIDA Y CIERRE

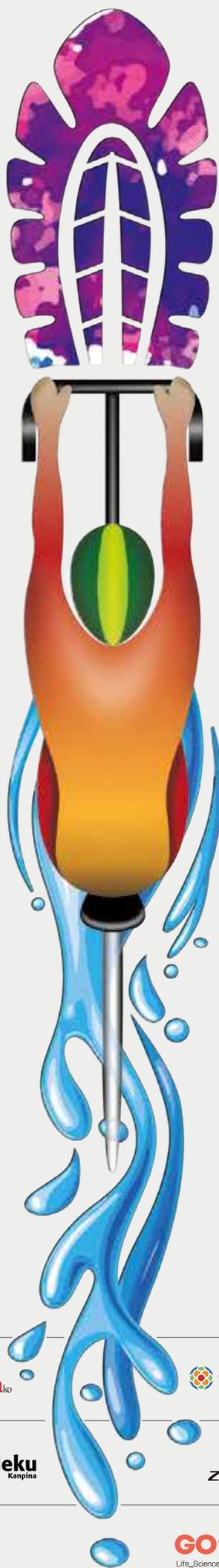
Esperamos desde la organización que disfrutéis de este gran día que os hemos preparado y, como no, os esperamos ya en el VII HALF TRIATHLON PAMPLONA - IRUÑA 2022.



Trikideak



HALF TRIATHLON IRUÑA PAM 2022 PAM PLONA



14 / Mayo / Pamplona / Navarra

Campeonato de España
de Triatlón Media Distancia
y Aquabike

2022ko Distantzia Erdiko
Espainiako Txapelketa

