

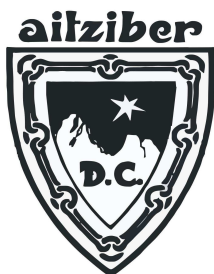
SAKANAKO XXI. NKJ TRIATLOIA

XXI. TRIATLON JDN DE SAKANA

AURKIBIDEA

INDICE

	Orrialdea
1. Data, tokia eta kokalekua.....	2
2. Partaideak.....	2
3. Ibilbideak:	
3.1. Gazteak	3
3.2. Kadete eta haurrak.....	4
3.3. Kimuak.....	5
3.4. Benjaminak	6
4. Izen emateak.....	7
5. Arautegia.....	8
6. Informazio interesgarria.....	9



1. DATA, TOKIA ETA KOKALEKUA

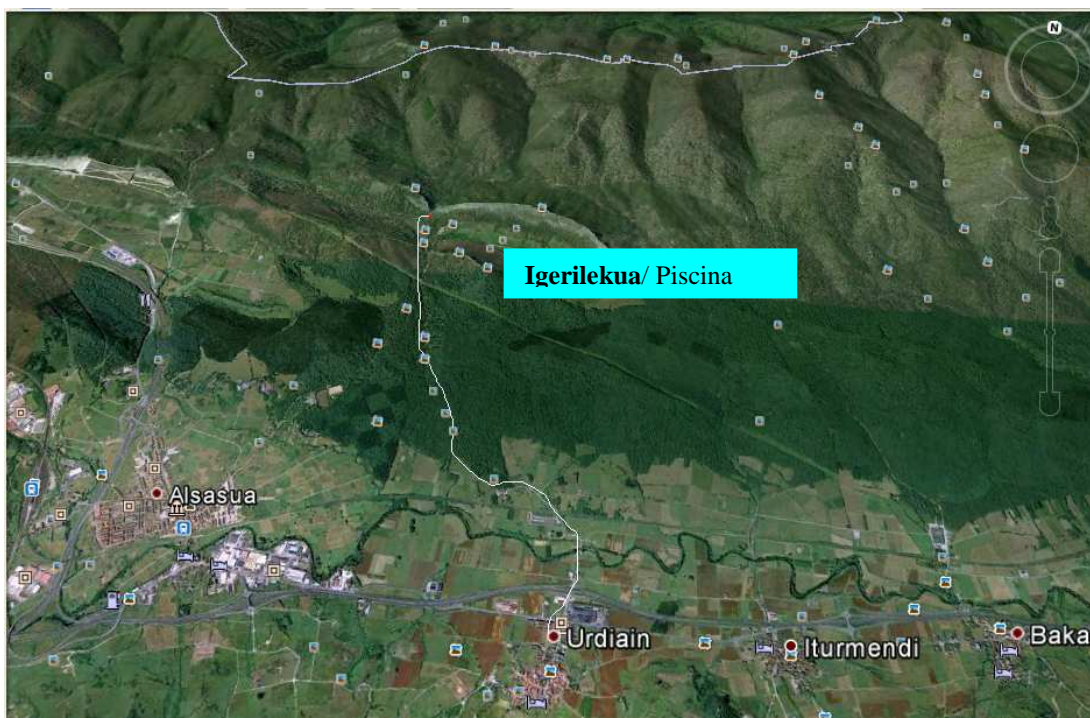
DATA: 2023ko uztailaren 22an

ORDUA: 1.go lasterketaren hasiera: 10:00etan

DORSAL JAKINARAZPENA, TRANSIZIO GUNEA ETA HELMUGA: Urdiaingo igerilekuan

IRTEERA: Urdiaingo igerilekua.

URDIAINEKO MAPA ETA IPARRALDEAN IGERILEKUA



2. PARTAIDEAK

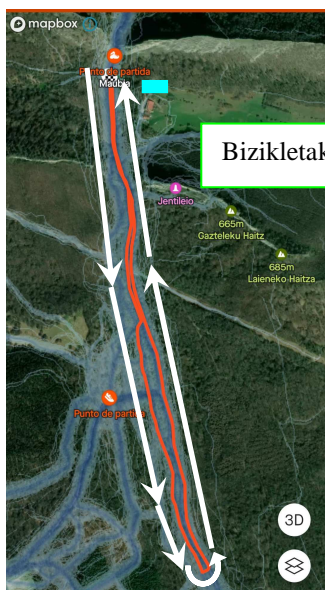
Hurrengo taulan ikusi daitezke material kontrol eta lasterketa hasieraren ordutegiak, maila desberdinak (emakume zein gizonezkoentzat), dagozkien jaiotze datak eta bakoitzak egin beharreko distantzia.

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA	LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA	KATEGORIAK	JAIOTZE DATA	IGERIKETA DISTANTZIAK	BIZIKLETA BTT DISTANTZIAK	OINEZKO LASTERKETA DISTANTZIAK
9:35-9:50	10:00	Gazteak	2006 2007	486m 18 luze	8000 m 2 buelta	2200 m 2 buelta
11:10-11:20	11:25	Kadeteak	2008 2009	243 m 9 luze	4000 m Buelta 1	1100 m Buelta 1
		Haurrak	2010 2011			
12:15-12:25	12:30	Kimuak	2012 2013	189 m/ 8 luz7	3000 m Buelta 1	750 m Buelta 1
13:00-13:10	13:15	Benjaminak	2014 2015	108 m 4 luze	1500 m Buelta 1	350 m Buelta 1

3. IBILBIDEAK

3.1. GAZTEAK

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA	LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA	KATEGORIAK	JAIOTZE DATA	IGERIKETA DISTANTZIAK	BIZIKLETA BTT DISTANTZIAK	OINEZKO LASTERKETA DISTANTZIAK
9:35-9:50	10:00	Gazteak	2006 2007	486m 18 luze	8000 m 2 buelta	2200 m 2 buelta



Bizikletako lasterketa  1500

bi buelta

TXIRRINDUA 8000 m

Igeri egin ondoren, gazte kategoriako triatletak igerilekutik atera, eta 1.go trantsizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara bideberrietik Urdia in aldera, km 1 egin ondoren, eskuinera San Pedro aldera hartu, San Pedron eskuinera hartuko da Dameroko pistatik, errepidea gurutzatu eta basoko pistatik, Urdiaingo errepidearen paralelo, berriz San Pedrorra iritzi arte, eta errepidetik Urdiaingo igerilekura itzuliko dira. Ibilbide honi bi buelta emango diote. Berriz trantsizio gunera sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.



Oinezko lasterketa  550

bi buelta


OINEZKO LASTERKETA 2200 m

Oraingoan trantsizio gunetik atera eta eskuinera joko dute 550 m pistatik egiteko, pibotean 180°ko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, ibilbide honi bi buelta eman beharko diote, ondoren helmugara sartuko dira.

3.2. KADETEAK ETA HAURRAK

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA	LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA	KATEGORIAK	JAIOTZE DATA	IGERIKETA DISTANTZIAK	BIZIKLETA BTT DISTANTZIAK	OINEZKO LASTERKETA DISTANTZIAK
11:10-11:20	11:25	Kadeteak	2008 2009	270 m 10 luze	4000 m Buelta 1	1100 m Buelta 1
		Haurrak	2010 2011			




Bizikletako lasterketa  1500

buelta bat

TXIRRINDUA 4000 m

Igeri egin ondoren, kadete eta haur kategoriako triatletak igerilekutik atera, eta 1.ºo trantsizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara bideberrietik Urdiaín aldera, km 1 egin ondoren, eskuinera San Pedro aldera hartu, San Pedron eskuinera hartuko da Dameroko pistatik, errepidea gurutzatu eta basoko pistatik, Urdiaingo errepidearen paralelo, berriz San Pedrorra iritzi arte, eta errepidetik Urdiaingo igerilekura itzuliko dira. Berriz trantsizio gunera sartuko dira eta 2.º segmentua bukatu da.



Oinezko lasterketa  550

buelta bat

OINEZKO LASTERKETA 1100 m

Oraingoan eskuinera joko dute 550 m pistatik egiteko, pibotean 180ºko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

3.3. KIMUAK

MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA	LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA	KATEGORIAK	JAIOTZE DATA	IGERIKETA DISTANTZIAK	BIZIKLETA BTT DISTANTZIAK	OINEZKO LASTERKETA DISTANTZIAK
12:15-12:25	12:30	Kimuak	2012 2013	216 m/ 8 luze	3000 m Buelta 1	750 m Buelta 1



buelta bat

TXIRRINDUA (3000 m)

Igeri egin ondoren, triatleta kimuak igerilekutik atera, eta trantsizio gunean 1.go trantsizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara bideberritik Urdiain aldera, ondoren pista hartuko dute ezkerretara Sarabe aldera, pibotean 180°ko buelta eman eta pista berdinetik bueltatuko dira lehenbizi eta bideberritik gora gero, igerileku aldera. Berriz trantsizio gunera sartuko dira eta 2.segmentua bukatu da.



buelta bat

OINEZKO LASTERKETA (750 m)

Oraingoan trantsizio gunetik atera eta eskuinera joko dute 375 m pistatik egiteko, pibotean 180°ko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

3.4. BENJAMINAK

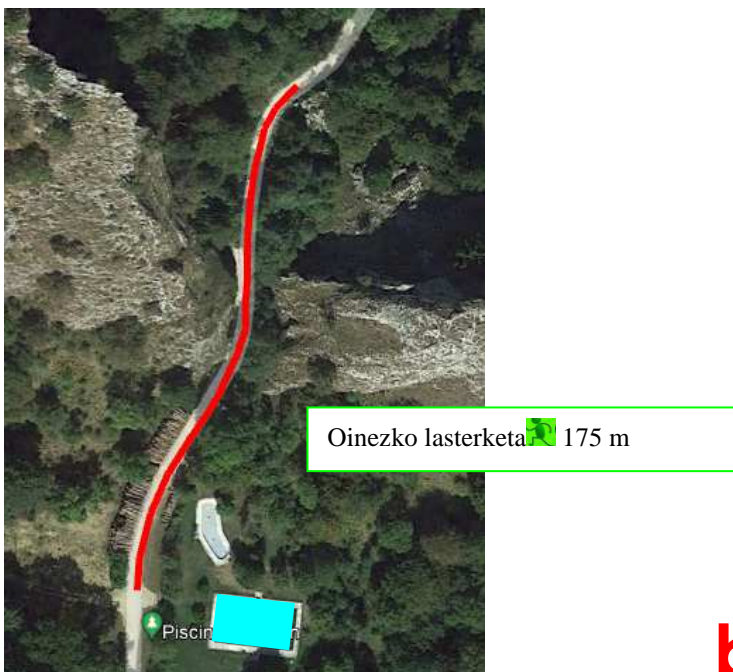
MATERIAL KONTROLAREN ORDUTEGIA	LASTERKETA HASIERAREN ORDUTEGIA	KATEGORIAK	JAIOTZE DATA	IGERIKETA DISTANTZIAK	BIZIKLETA BTT DISTANTZIAK	OINEZKO LASTERKETA DISTANTZIAK
13:00-13:10	13:15	Benjaminak	2014 2015	108 m 4 luze	1500 m Buelta 1	350 m Buelta 1



buelta bat

TXIRRINDUA (1500 m)

Igeri egin ondoren, triatleta benjaminak igerilekutik atera, eta trantsizio gunean, 1. go trantsizioa egin ondoren, bizikletaz abiatuko dira ezkerretara bideberrietik Urdiain aldera 750 m, pibotean 180°ko buelta eman eta bide berdietik gora igoko dira berriz igerileku aldera. Berriz trantsizio gunean sartuko dira eta 2. segmentua bukatu da.



buelta bat

OINEZKO LASTERKETA (350 m)

Oraingoan eskuinera joko dute 175 m pistatik egiteko, pibotean 180°ko buelta hartu eta igerileku aurrera bueltatu, non helmuga kokatuko den.

4. IZEN EMATEAK

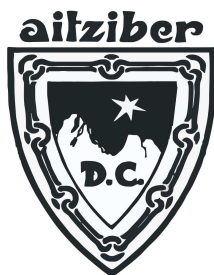
Izen emateak on line egingo dira <http://www.rockthesport.com/> helbidean astelehen arte, uztailak 17, hau barne. Ezin da izena eman probaren egunean. Izen ematea dohainik da, froga hau Nafar Kirol Jolasen barne dagoelako. Partaide guztiak federatuta egon behar dute talde baten bitartez.

5. ARAUTEGIA

1. Sakanako Triatloia Sakanako Mankomunitateak antolatzen du. Sakanako Triatloi taldea, Aitziber elkarte, Urdiaingo Udala eta Nafarroako Triatloi Federazioaren laguntzarekin.
2. Trantsizio gunea 9:35ean zabalduko dira gazte mailentzako, eta 9:50etan itxiko dira. Froga hau bukatu ondoren, 11:10etan, Trantsizio gunea zabalduko dira kadete eta haur mailentzako eta 11:20etan itxiko dira, kadeteen froga hasi baino 5 minutu lehenago. Haur mailako froga bukatu ondoren, 12:15etan, trantsizio gunea zabalduko dira kimuen mailentzako eta itxiko dira 12:25etan, kimuen froga hasi baino 5 minutu lehenago; azkenik, 13:00etan Trantsizio gunea zabalduko dira benjamin mailarentzako, eta itxiko dira 13:10etan, benjamin froga hasi baino 5 minutu lehenago.
3. Partaide bakoitzak bere dortsala ekarriko du.
4. Igeriketa segmentua Urdiaingo 27 metroko igerilekuan egingen da.
5. Bizikletako segmentuan kaskoa derrigorrezkoa da eta bizikleta mendikoa bakarrik izan daiteke.
6. Frogak irauten duen bitartean, benjamin, kimu eta haur mailako partaideek kanpoko laguntza jaso ahal izango dute, bakarrik epaile, teknikari akreditatuak edo antolakuntzako partaideengandik, arazo mekaniko bat konpontzeko. Kadete eta gazte mailako partaideek ezin izango dute inolako laguntzarik jaso.
7. Ibilbidea zaindua, markatua eta trafikoari itxita izanen da lasterketa bakoitzak irauten duen bitartean.
8. Istripuak gertatzen badira, antolatzaileak ez dira arduradunak izango.
9. Zerbitzu medikuak Olmo Anbulantzien esku egongo dira.
10. Korrikalariek, izena ematen dutenean, araudia onartzen dute.
11. Partaide guztiek Nafarroako Triatloi Federazioko epaileen esanak beteko dituzte, arautegi hau betetze aldera.

INFORMAZIO INTERESGARRIA

- Froga bukatzen denean, partaideek eta familiek igerilekutik atera beharko dira, edo gelditu nahi badute, bakoitzari dagokion sarrera ordainduko du. Igerilekura ezin da kanpotik bazkaria ekarri, izan ere tabernakoek eskaintzen dute zerbitzu hori.
- Zalantzak argitzeko edo proposamenak egiteko antolakuntzarekin harremanetan jarri kirolak@sakana-mank.eus helbidean edo 948 46 48 66 telefonoan.



JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA

