12 MAYO 2018

DESAFÍO

CAMPING ARITZALEKU

HALF TRIATHLON PAMPLONA IRUÑA

ERRONKA

2018EKO MAIATZAK 12

GUÍA ATLETA

COPA DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DE MEDIA DISTANCIA

MÁS INFORMACIÓN Y RECORRIDO EN: www.triatlonpamplona.es

ORGANIZADORES/ ANTOLATZAILEAK

PATROCINADORES INSTITUCIONALES/ BABESLE INSTITUZIONALAK

PATROCINADORES/ BABESLEAK

COLABORADORES

Bienvenue !

Vous êtes les bienvenu(e)s au IV HALF TRIATHLON PAMPLONA-IRUÑA. Coupe d'Espagne de Triathlon L, qui se disputera le 12 Mai.

La 4ème édition est déjà là et nous avons travaillé dur afin que votre participation soit la plus agréable possible et que vous puissiez profiter de notre triathlon ainsi que de votre séjour à Pampelune et sa région.

Notre objectif pour ce IV HALF TRIATHLON PAMPLONA-IRUÑA sera de proposer de nouveau un événement inoubliable, non seulement pour les principaux protagonistes, les triathlètes, mais également pour leurs familles, les spectateurs, les bénévoles et toutes les personnes impliquées.

Nous voulons vous faire découvrir à travers cet événement la beauté de la Navarre et en particulier de Pampelune, où les triathlètes emprunteront quelques-uns des lieux les plus emblématiques de la ville.

Cette année, comme en 2017, nous avons centralisé la remise des dossards, la réunion technique et l'expo sur la Plaza del Castillo, où est située l'arrivée.

Au nom de toute l'équipe du IV HALF TRIATHLON PAMPLONA-IRUÑA, nous vous souhaitons la bienvenue et nous espérons que l'épreuve comblera vos attentes.

Dans ce guide, nous essayons de résoudre à tous vos doutes afin que tout soit le plus clair possible le jour de la course. Pour cela, nous vous prions de lire attentivement ce document et si quelques doutes persistent, contactez-nous pour y répondre.

Le jour de la remise des dossards, dans la tente où se déroule la réunion technique, nous installerons également un point d'information pour les triathlètes où nous répondrons à toutes vos questions.

Bonne chance **à** toutes et **à** tous !

HALF TRIATHLON PAMPLONA IRUÑA CAMPING ARITZALEKU

HEURE	VENDREDI 11 MAI
18:00 à 21:00	REMISE DES DOSSARDS SUR LA PLAZA DEL CASTILLO – Pampelune (tentes)
16:00 à 21:00	OUVERTURE DE LA CONSIGNE VÉLOS (CAMPING ARITZALEKU) (Étang d'Alloz–Lerate (Navarra))
20:00 à 21:00	RÉUNION TECHNIQUE SUR LA PLAZA DEL CASTILLO (Tentes) ESPAGNOL ET FRANÇAIS
	SAMEDI 12 MAI
8:00 à 12:30	REMISE DES DOSSARDS SUR LA PLAZA DEL CASTILLO (Tentes)
9:45	DÉPOT DES VÉLOS (STATION D'AUTOBUS DE PAMPELUNE) - Carrer Yanguas y Miranda, 2, 31002 Pamplona, Navarra – POUR LE TRANSPORT DES VÉLOS (1ER VOYAGE)
10:00	1ER VOYAGE EN AUTOBUS (STATION D'AUTOBUS) JUSQU'À L'ÉTANG D'ALLOZ (CAMPING ARITZALEKU)
11:15	DÉPOT DES VÉLOS (STATION D'AUTOBUS DE PAMPELUNE) – POUR LE TRANSPORT DES VÉLOS (2ÈME VOYAGE)
11:30	2ÈME VOYAGE EN AUTOBUS (STATION D'AUTOBUS) JUSQU'À L'ÉTANG D'ALLOZ (CAMPING ARITZALEKU)
9:30 à 13:30	OUVERTURE DE LA ZONE DE TRANSITION CAMPING ARITZALEKU Étang d'Alloz – Lerate (Navarre) ET OUVERTURE DE LA CONSIGNE VÉLOS
10:00 à 13:30	REMISE DES SACS SWIM (ou consigne) ET RUN DU PARTICIPANT EN T1 Camping Aritzaleku pour son transfert à la Plaza del Castillo, où se déroule la deuxième transition. Le sac BIKE sera transféré ultérieurement par l'organisation jusqu'à la Plaza del Castillo
13:30	FERMETURE DE LA ZONE DE TRANSITION T1
13:45	CHAMBRE D'APPEL
14:00	DÉPART ÉLITE MASCULIN ET ÉLITE FÉMININ (départ depuis la plage), DÉPART G.A. (Rolling Start)
14:05	
15:10	RETOUR DES BUS D'ACCOMPAGNATEURS (Suite à la réservation lors de l'inscription)
	REMISE DES PRIX ÉLITE DE LA COMPÉTITION APRÈS L'ARRIVÉE DE LA 3ÈME FÉMININE
21:30	REMISE DES PRIX DU CHAMPIONNAT DE NAVARRE
21:30	FERMETURE DE LA COURSE

REMISE DE DOSSARDS

LIEU: Tente située sur la PLAZA DEL CASTILLO (Pamplona)

Une liste sera affichée sur le lieu de la remise de dossards.

Il est obligatoire de présenter une pièce d'identité pour recevoir son dossard. Il sera possible de recevoir le dossard d'une autre personne en présentant une pièce d'identité (ou copie) de cette personne.

Chaque participant recevra un sac à dos commémoratif de l'événement avec le matériel à suivre :

· Une enveloppe avec la documentation suivante :

- **1 dossard : devra être obligatoirement accroché à un porte-dossard, propriété de chaque triathlète.**
- **1 dossard autocollant pour le vélo : à poser sur la tige de selle.**
- **1 dossard autocollant pour le casque : à poser sur la partie frontale du casque.**
- **1 bonnet de natation**
- **1 bracelet d'accréditation avec son numéro sérigraphié.**
- **2 décalcomanies pour le marquage corporel : à poser sur le côté du bras gauche et sur la jambe gauche au-dessus du genou.**
- **Épingles**
- **Ticket Tripintxo**

· 1 tee-shirt commémoratif (sera remise la taille choisie durant l'inscription).

· Trois sacs de transition numérotés : SWIM (ou consigne), BIKE et RUN.

En cas de doute ou problème, un point d'information sera en place dans l'espace de remise de dossards.

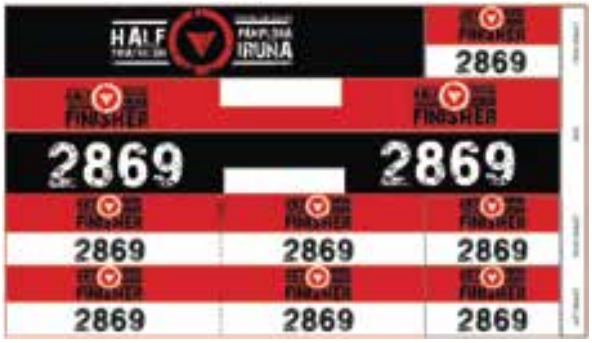
DOSSARD DU PARTICIPANT

Devra être obligatoirement accroché à un porte-dossard, propriété de chaque triathlète. Il sera prêt en T1 et durant la partie cycliste il sera positionné dans le dos. À pieds, en revanche, il devra être placé devant.

AUTOCOLLANTS TRIATHLÈTES

Les participants recevront une feuille A4 avec les autocollants suivants :

- **3 autocollants casque**
- **1 autocollant tige de selle**
- **2 autocollants**



BONNET DE NATATION

Il est obligatoire de porter le bonnet de natation durant la natation.

BRACELET D'ACCRÉDITATION

Le "bracelet d'accréditation" devra être mis au moment de recevoir le dossard. Ce bracelet est OBLIGATOIRE pour entrer dans toutes les zones réservées aux triathlètes (T1, T2 et zone de récupération), ainsi que pour la remise des vélos et des sacs.

Le bracelet permettra l'accès aux zones de transition, à l'autobus (si place réservée) et à la remise du vélo et du matériel. De plus, dans chacun des trois bars où se réalise le Tripintxo, un pintxo sera servi sous présentation du ticket avec les bons correspondants (boisson non comprise).

MARQUAGE CORPOREL

Pour le marquage corporel, les décalcomanies fournies seront posées sur le côté du bras gauche et sur la jambe gauche au-dessus du genou.

Instructions pour poser les décalcomanies:

- **Retirer le plastique protecteur**
- **Positionner sur l'endroit voulu**
- **Humidifier avec de l'eau**
- **Frotter avec le doigt jusqu'à ce que se retire le papier support.**

TRIPINTXO

- Le Half Triatlón Pamplona, en collaboration avec les bars de la rue Estafeta Chez Belagua, Chez Evaristo et Bodegón Sarria, invite les triathlètes à déguster un pintxo.

Le bon correspondant devra être présenté dans chacun de ces bars.

- La commande ne pourra être prise que par le triathlète en présentant le bon et son bracelet d'accréditation donné par l'organisation. Sans cela, aucun pintxo ne sera servi gratuitement.

- La boisson n'est pas comprise dans cette promotion qui sera valide les 11, 12, et 13 Mai.

SACS DE TRANSITION

Chaque participant recevra 3 sacs de transition : SWIM (ou consigne), BIKE, RUN. Chaque sac a une fenêtre de plastique à l'intérieur de laquelle figure le numéro de dossard (important de vérifier que le numéro soit le bon). De plus, il est obligatoire de préciser le nom et prénom, l'adresse et le téléphone dans la zone prévue à cet effet (directement au stylo sur chaque sac).

Le sac BIKE sera mis en place par le participant dans la tente de transition T1 avec tout le matériel nécessaire pour la partie cycliste à l'intérieur.

Les sacs SWIM (ou consigne) et RUN seront déposés par le participant dans les camions situés en T1 avant le début de la course à Aritzaleku (c'est-à-dire avant 13.30). Deux camions sont prévus : camion SWIM et camion RUN, parfaitement signalés et visibles pour les triathlètes.

Le sac RUN sera disponible dans la tente de transition T2 à Pampelune (Plaza del Castillo) et c'est l'organisation qui sera chargée de le mettre au bon emplacement. Pour aider les triathlètes à s'orienter, ce sac sera exactement au même endroit que le sac BIKE dans la tente de transition T1 (Aritzaleku). L'organisation n'est pas responsable du matériel laissé hors des sacs.

Les 3 sacs : SWIM-consigne, BIKE et RUN doivent être déposés au Camping Aritzaleku dans la zone de départ de l'événement. AUCUN sac de sera déposé à Pampelune. C'est l'organisation qui réalisera le transfert à Pampelune. Voici le fonctionnement de chacun de ces sacs.

1. Sac SWIM ou consigne

- Il contient tous les vêtements et éléments qui ne seront utilisés ni pour le segment cycliste ni pour la course à pieds.
- Le participant devra déposer ce sac au camion de transport situé en T1 au Camping Aritzaleku (camion SWIM – Consigne).
- Ce sac sera à récupérer ultérieurement dans la ZONE DE REMISE DES SACS de la Plaza del Castillo. C'est l'organisation qui réalisera le transfert (VOIR PLAN).
- Important: TOUT doit être placé dans le sac

2. Sac BIKE

- Il contient les vêtements et le casque que le participant veut utiliser lors du segment cycliste. Rappel : rien ne doit être laissé au sol dans la zone de transition.
- Le participant l'accrochera à l'emplacement correspondant à son dossard dans la tente de transition T1 du Camping Aritzaleku.
- À la fin de la natation le triathlète sortira son équipement cycliste du sac pour y mettre à la place sa combinaison, ses lunettes et son bonnet.
- Ce sac sera à récupérer ultérieurement dans le ZONE DE REMISE DES SACS de la Plaza del Castillo. C'est l'organisation qui réalisera le transfert (VOIR PLAN).

3. Sac RUN

- Il contient les vêtements et tout le nécessaire pour la course à pieds.
- Le participant devra déposer ce sac au camion de transport situé en T1 au Camping Aritzaleku (camion RUN). C'est l'organisation qui réalisera le transfert à Pampelune.
- Ce sac sera accroché dans la tente de transition T2 de la Plaza del Castillo au crochet correspondant au participant. Pour aider les triathlètes à s'orienter, ce sac sera exactement au même endroit que dans la tente de transition T1.

TEE-SHIRT

Tu recevras un tee-shirt, dans le sac à dos du triathlète, de la taille demandée lors de l'inscription.

SAC À DOS

Un sac à dos commémoratif sera offert avec tous les éléments décrits précédemment.

RÉUNION TECHNIQUE

Elle se déroulera le vendredi 11 Mai à 20.00 sur le PLAZA DEL CASTILLO. Le même endroit que la remise des dossards dans les tentes de l'organisation.

CONSIGNE DE VÉLOS

Vendredi 11 Maide 16:00 à 21:00 au Camping Aritzaleku (**É**tang d'Alloz).

Il sera possible de laisser son vélo le vendredi après-midi dans la zone de consigne surveillée.

Pour laisser son vélo, une pièce d'identité devra être présentée.

Le vélo sera gardé jusqu'au lendemain avec un numéro correspondant au dossard du participant.

Le personnel en charge de ce service disposera d'une liste par ordre alphabétique. Il n'est pas nécessaire de passer d'abord par Pampelune (remise des dossards).

La surveillance de cette consigne sera assurée 24/24 par une entreprise de sécurité.

Pour récupérer le vélo (samedi 12 Mai), il sera obligatoire de présenter le bracelet d'accréditation fourni dans l'enveloppe du participant remise avec le dossard.

AUTOBUS

Les participants qui auront réservé cette option pourront prendre le bus dans la station d'autobus de Pampelune. À 300 mètres de BALUARTE.

- Premier départ à 10:00
- Deuxième départ à 11:30. Il est nécessaire de présenter son bracelet d'accréditation pour accéder à l'autobus.

L'horaire de départ des autobus ne peut être changé : la réservation réalisée lors de l'inscription devra être respectée.

Aucun vélo ne pourra être transporté dans l'autobus.

TRANSPORT DES VÉLOS

Service exclusif pour les triathlètes ayant réservé la prestation lors de leur inscription.
Le dépôt des vélos se réalisera dans la station de bus de Pampelune 15 minutes avant le départ de chaque autobus.
- Premier dépôt 9:45
- Deuxième dépôt 11:15

L'horaire de dépôt du vélo ne peut être modifié et devra respecter l'heure choisie par le triathlète lors de son inscription.

CHECK-IN BIKE (zona de transition)

Samedi 12 Mai de 9:30 à 13:30 au Camping Aritzaleku (Étang d'Alloz).

Pour laisser les vélos dans la zone de transition, le bracelet d'accréditation sera indispensable. Les arbitres de la Fédération Espagnole de Triathlon seront présents pour vérifier la conformité du vélo avec le règlement de la FETRI.

Pour entrer dans la zone de transition, le vélo devra être prêt avec l'autocollant du dossard posé sur la tige de selle. Le chip devra être prêt également. L'accès sera possible à la zone T1 sur présentation du bracelet d'accréditation pour réviser le vélo et éventuellement compléter avec le matériel nécessaire. En dehors de cet horaire, l'accès à la T1 et l'entrée de vélos seront interdits.

Dans la zone de transition seuls les éléments suivants seront autorisés sur le vélo : chaussures, GPS, gels, bouteilles... Rien ne devra être laissé au sol. Le matériel nécessaire durant le segment cycliste qui ne se trouve pas sur le vélo devra être situé dans le sac BIKE, qui devra être accroché à son emplacement dans la tente T1. Le casque et le dossard devront être mis dans le sac.

PUCE DE LOCATION

Elle sera remise avec le dossard sur la Plaza del Castillo et sera récupérée par des bénévoles à l'arrivée.

SERVICE MÉCANIQUE

Un service de mécanique cycliste sera disponible en T1 (Étang d'Alloz – Camping Aritzaleku), proposé par Bicis Azkarbike.

- **Samedi 12 Mai : de 9:00 à 13:15**

TEMPS limite

Le temps limite pour compléter le segment natation est de 60 minutes.

STATIONNEMENT DE VÉHICULES LE JOUR DE LA COURSE

T1. Étang d'Alloz – Camping Aritzaleku

Le stationnement de véhicules se fera sur le parking municipal situé au pied du barrage, à quelques mètres du parc à vélo.

T2. Pamplona-Iruña

Il existe différents parkings dans la ville près de la T2. Certains sont gratuits et d'autres payants.

La remise des dossards et l'arrivée sont situées sur la Plaza del Castillo, selon le plan ci-dessous, où figurent les parkings les plus proches de la place et la capacité de chacun.

RESPONSABILITÉ

L'organisation n'est pas responsable du matériel qui ne se trouve pas dans les sacs de transition (SWIM – Consigne, BIKE et RUN). Le sac doit être parfaitement fermé. Les sacs ne pouvant se fermer correctement ne seront pas acceptés (spécialement le sac SWIM – Consigne).

Il est de la responsabilité de chaque participant d'amener son vélo en T1. Les participants devront :

- **Être responsables de leur propre sécurité et de celle des autres participants.**
- **Connaître et respecter le règlement.**
- **Connaître les circuits.**
- **Suivre les indications des arbitres et de l'organisation.**
- **Respecter le Code de la Route, s'agissant d'une épreuve avec trafic ouvert.**
- **Traiter les autres participants, officiels, bénévoles et spectateurs avec respect et courtoisie.**
- **Éviter d'être grossiers.**
- **S'ils sont conscients d'avoir enfreint une norme, informer un officiel, et si besoin, abandonner la compétition.**
- **Informer un officiel s'ils abandonnent et lui rendre le dossard.**
- **Respecter l'environnement de la zone où se dispute la compétition, ne pas abandonner ou jeter des objets dans la nature, et ne pas détériorer les alentours.**
- **Ne profiter de l'aide d'aucun véhicule ou avantage extérieur.**

. Ne pas jeter de bidons, verres ou bouteilles en dehors des zones habilitées : 25 mètres avant et 25 mètres après le point de ravitaillement. Jeter les déchets en dehors de ces zones impliquera une sanction.

DÉPART LANCÉ / “ROLLING START”

Le départ natation ne sera pas “massif”, sinon de type “rolling start”.

Le long du couloir de départ vous trouverez des espaces marqués par des temps de natation sur des oriflammes.

Premier oriflamme (25’- 30’)
Deuxième oriflamme (30’- 35’)
Troisième oriflamme (35’- 40’)
Quatrième oriflamme (40’- 45’)
Cinquième oriflamme (45’- 50’)
Sixième oriflamme (50’- 55’)

Chaque participant se placera dans l’espace indiquant son temps estimé de natation. Ce couloir de triathlètes avancera jusqu’à l’entrée dans l’eau, où se situe le contrôle chronométrique. C’est ici que débute la course. Le départ sera donné au moment où les triathlètes franchissent la ligne qui symbolise le début de la compétition, équipée du système de chronométrage.

Il est important de se placer dans l’espace correct selon le temps estimé.

TRANSITIONS

Les transitions T1 et T2 s’effectuent dans les tentes couvertes. Dans celles-ci se trouvent les crochets avec les numéros de dossards où sont accrochés les sacs de transition. En T1 se trouvera le sac BIKE et en T2 le sac RUN.

À la descente du vélo en T2, le vélo sera pris en charge un bénévole qui le placera dans la zone de transition de la Plaza del Castillo. Le Triathlète ne devra donc pas déposer lui-même son vélo sur la Plaza del Castillo.

Dans la zone de transition et la tente de transition ne pourront entrer que les triathlètes accrédités par leur bracelet.

Rien ne peut être laissé en dehors du sac. L’organisation ne sera pas responsable du matériel qui ne se trouve pas dans les sacs.

NATATION (1.9 Km)

NATATION: 1900 M. (1 boucle)

Une seule boucle à faire de 1900 mètres, consistant en un circuit signalé par des bouées oranges. ATTENTION : le passage des bouées s'effectue en les laissant sur la droite.

Le départ natation se réalisera depuis l'arche de natation.

Les participants seront appelés 15 minutes avant le début de l'épreuve en chambre d'appel.

À chaque bouée sera présent un arbitre de la Fédération Espagnole de Triathlon, pour assurer que le parcours soit respecté. Il y aura un total de 3 grandes bouées À FRANCHIR OBLIGATOIREMENT et deux petites de références.

La température de l'eau déterminera l'usage ou non de combinaison néoprène.

Distance:

Au-delà de 1500m

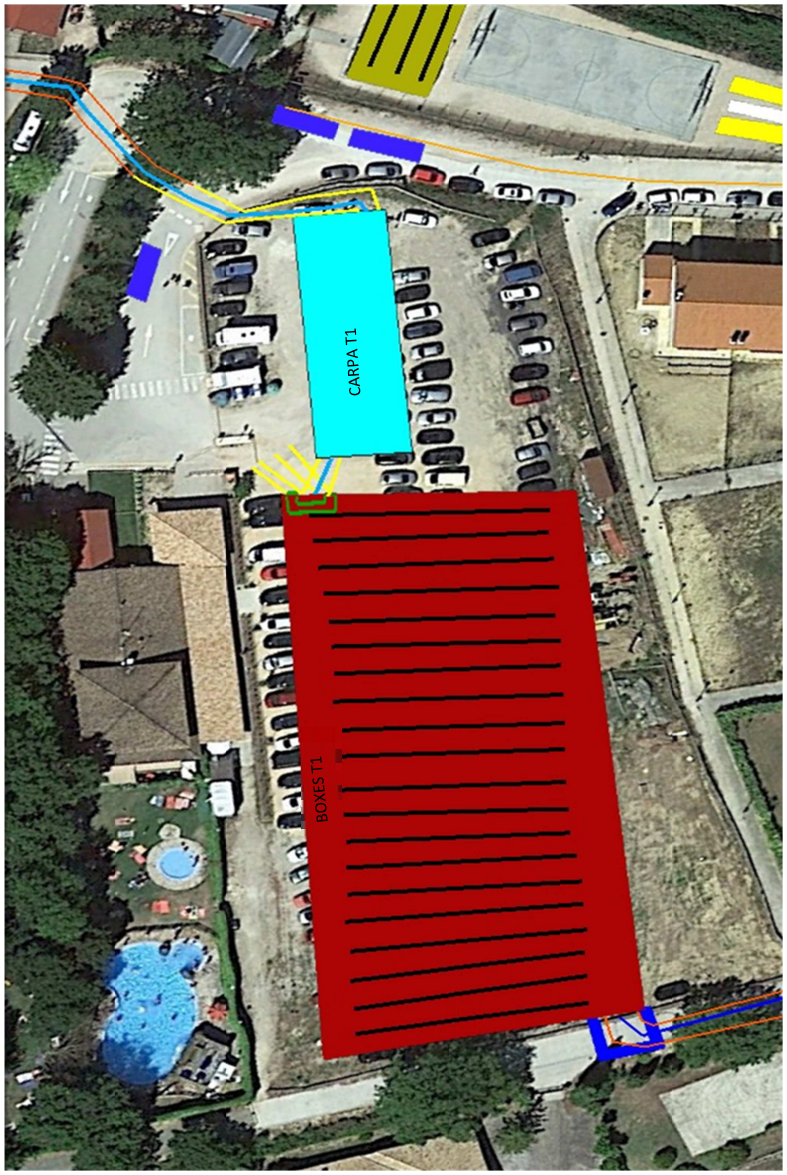
Interdit au-desus de:

24,5ºC

Obligatoire en-dessous de:

16ºC

AIRE DE TRANSITION T1 (Camping Aritzaleku)



CYCLISME (85 Km)

Le circuit cycliste consiste en un tracé varié de 85km relativement rapide.

Aucune aide extérieure n'est autorisée. Il est interdit de circuler derrière tout véhicule.
Le drafting est interdit.

Deux aires de pénalité seront mises en place au km 39,5 et au km 85, signalées clairement. La deuxième aire se trouvera à l'entrée de la tente T2.

Le port du casque est obligatoire. Il doit être attaché à tout moment, quand le triathlète est en contact avec le vélo.

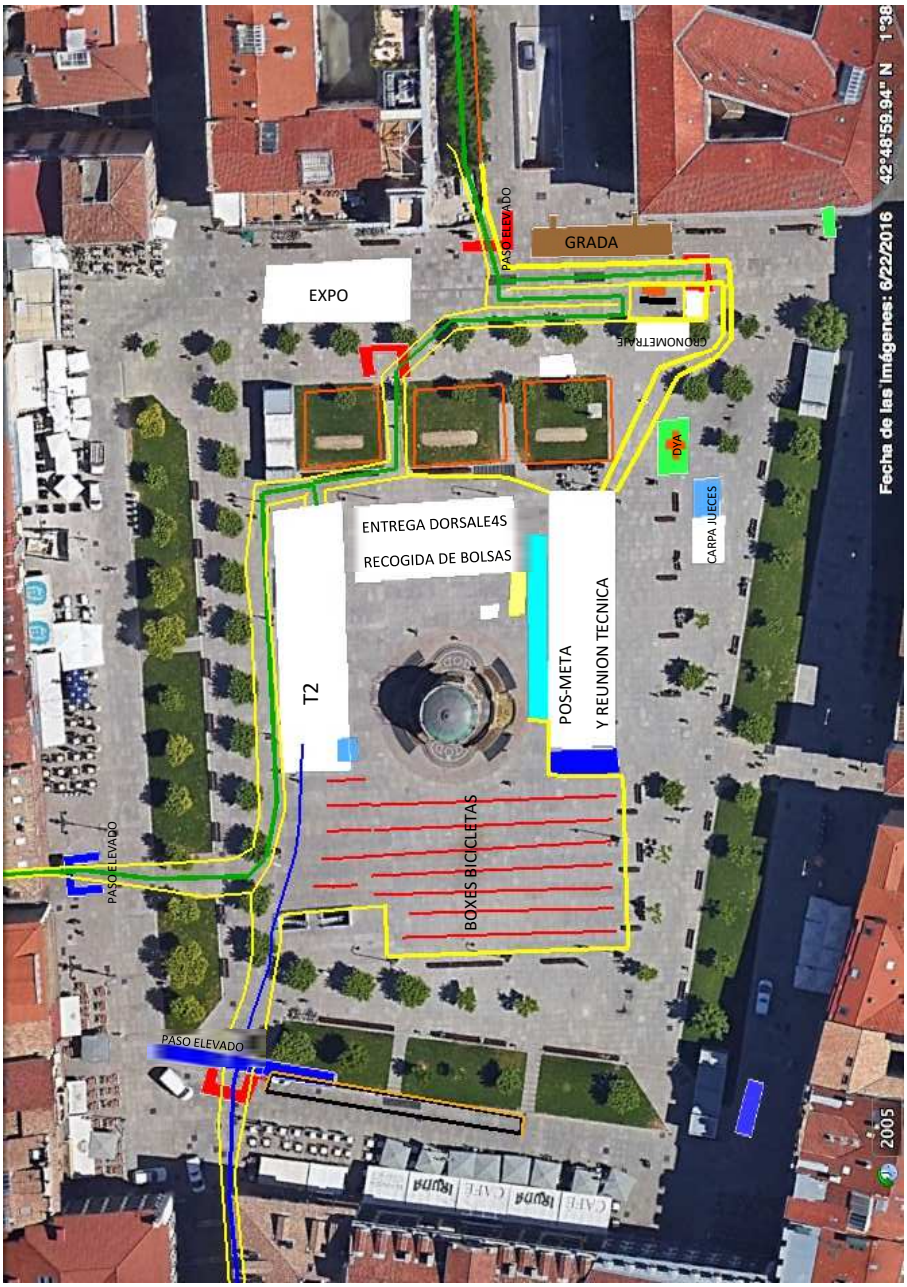
Trois points de ravitaillement solide et liquide sont situés aux endroits suivant :

- **Ravitaillement 1: km 15**
- **Ravitaillement 2: km 40**
- **Ravitaillement 3: km 63**

Sur ces ravitaillements seront distribués :

- **Bidons d'eau et de boisson hypotonique**
- **Fruits**
- **Barres énergétiques**

AIRE DE TRANSITION T2



HALF TRIATHLON CAMPING ARITZALEKU PAMPLONA IRUÑA

COURSE À PIEDS 19,5 KMS

Départ depuis la Plaza del Castillo de Pamplona-Iruña pour un périple autour d'endroits aussi jolis qu'emblématiques de la ville, avec un final sur le circuit des lâchés de taureaux et la mythique Calle Estafeta. L'arrivée se situe Plaza del Castillo.

Le circuit consiste en trois tours de 7 km. Des points de ravitaillement solide et liquide seront disponibles à chaque tour :

- **Ravitaillement 1er tour: km 1 – km 8 – km 15**
- **Ravitaillement 2ème tour: km 5,5 – km 12,5 – km 19,5**

Sur ces ravitaillements seront distribués :

- Eau
- Boisson isotonique
- Powerade
- Coca-cola
- Fruits
- Gels

RÉCOMPENSES

La remise des Prix ÉLITE se réalisera dans la zone d'arrivée de la Plaza del Castillo de Pamplona-Iruña, à l'arrivée de la troisième triathlète féminine.
La remise des Prix du Championnat de Navarre de Triathlon L en groupes d'âge se réalisera sur la Plaza del Castillo de Pamplona-Iruña à 21:30 (approx)

TENTE POST-ARRIVÉE

À l'arrivée nous disposons d'une tente post-arrivée (zone de récupération) située sur la Plaza del Castillo où les triathlètes peuvent se reposer après l'épreuve (avec boisson et nourriture) et profiter également d'un service de massage.
Le bracelet d'accréditation est nécessaire pour entrer dans cet espace exclusif aux triathlètes.

RÉCUPÉRATION DU MATÉRIEL

Les sacs de transition SWIM- Consigne seront disponibles dans la zone habilitée – TENTE RÉCUPÉRATION DES SACS. Le sac RUN sera rendu dans la tente T2 par des bénévoles sur présentation du bracelet.
Une fois que le triathlète aura terminé l'épreuve il pourra récupérer son vélo dans la zone de transition. Il lui sera rendu par un bénévole sur présentation du bracelet. Aucun vélo ne sera rendu sans la présentation du bracelet. Voir le plan.

Aucun sac et aucun vélo ne seront rendus sans le bracelet d'accréditation du triathlète.

DOUCHES

Un service de douches sera habilité depuis 18.00 jusqu'à 22.00 (heure de fermeture des installations) au centre Aquavoz San Agustín, situé Calle San Agustín 9 (à environ 500 mètres de la ligne d'arrivée).

SÉCURITÉ ET RÈGLES

Le règlement des compétitions FETRI est la norme appliquée à notre épreuve.

L'épreuve se déroule avec trafic ouvert et c'est la responsabilité du participant de respecter le code de la route.

La police municipale de la mairie de Pampelune et la Police forale de Navarre, tout comme les bénévoles, seront chargés de la sécurité sur le circuit cycliste.

Nous aurons des bénévoles et la police en place aux différents carrefours pour faciliter les passage des participants.

FINAL ET FERMETURE

Depuis l'organisation nous espérons que vous profiterez de cette grande journée que nous vous avons préparée et nous vous attendons déjà avec impatience pour le IV HALF TRIATHLON PAMPLONA - IRUÑA 2018.