

 Europe
Triathlon
Multisport
Championships

Pamplona
2025



Guia de Atletas

 Europe
Triathlon
Follow the Star

 World
Triathlon

 **fetri**
FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE TRIATLÓN

Contenidos

0. Bienvenida
1. Información General
1.1. Introducción
1.2. Fechas clave: Horas Inicio Competiciones, EXPO-Registro & Entrega Dorsales, Briefings.
1.3. Contactos Europe Triathlon
1.4. Contactos LOC
2. Sede
2.1. Sede competiciones
2.2. Reconocimiento circuitos – Entrenamientos Oficiales
2.3. Athletes' Lounge
2.4. Inscripciones, Registro y Entrega de Dorsales
2.5. Control Anti-doping
2.6. Seguridad
2.7. Oficina LOC
3. Alojamientos
4. Viajes y Traslados
5. Servicios a Deportistas
5.1. Instalaciones
5.2. Servicios Médicos
5.3. Servicio Mecánico
5.4. Tiendas de bicicletas en Pamplona
5.5. Fotos oficiales FINISHER PIX
5.6. Normas de uniformidad
5.7. Plan de traslados deportistas Pamplona – Embalse de Alloz-Camping Aritzaleku
6. Horarios Competiciones
6.1. Acuatlón
6.2. Triatlón MD Aquabike MD
6.3 Normas de Competición
6.4. Briefings Deportistas
6.5. Chips de Cronometraje
6.6. Bike check-in T1
6.7. Bike check-out T2
6.8. Entrega material Carrera a pie T2
6.9. Resultados
6.10. Protestas y Reclamaciones
7. Acreditaciones
8. Información adicional
8.1. Idioma
8.2. Habitantes Pamplona
8.3. Moneda
8.4. Zona horaria
8.5. Electricidad
8.6. Agua
8.7. Conexiones telefónicas
8.8. Tiempo



8.9. Donde ir y que visitar

9. Información y mapas Acuatlón

10. Información y mapas Triatlón MD

11. Información y mapas Aquabike MD

12. Seguridad en Bicicleta en Pamplona

0 Bienvenida

Póximamente.

1 Información General

1.1 Introducción

El objetivo de la Guía del Atleta es garantizar que todos los atletas, entrenadores y responsables de equipo estén bien informados sobre todos los procedimientos relativos al evento. El Comité Organizador Local (LOC) garantiza que la información contenida en esta Guía es correcta y está actualizada a la fecha de su elaboración. No obstante, se recomienda a los atletas, entrenadores y responsables de equipo que consulten con la oficina del evento cualquier cambio en la información incluida en esta guía.

IMPORTANTE: Consulte continuamente las siguientes páginas web oficiales para obtener más información y actualizaciones.

[2025 Europe Triathlon Aquathlon Championships Pamplona](#)

[2025 Europe Triathlon Middle Distance Championships Pamplona](#)

[2025 Europe Triathlon Aquabike Championships Pamplona](#)

With enthusiasm, affection and a lot of dedication, a group of triathlon fans decided to organize a half-distance race in 2015. A race that in its seven editions has managed to quickly sell out its race numbers and be named the venue for the Spanish Cup in the editions from 2016 to the present and the Spanish Middle Distance Triathlon Championship in 2017, 2022 and 2024 and in 2025 it will be the venue for the European MD Triathlon, MD Aquabike and Aquathlon Championships.

Con ilusión, cariño y mucha dedicación, un grupo de aficionados al triatlón decidieron organizar una carrera de media distancia en 2015. Una prueba que en sus siete ediciones ha conseguido agotar rápidamente sus dorsales y ser nombrada sede de la Copa de España en las ediciones desde 2016 hasta la actualidad y del Campeonato de España de Triatlón de Media Distancia en 2017, 2022 y 2024 y en 2025 será sede de los Campeonatos de Europa de Triatlón MD, Aquabike MD y Acuatlón.

Será por los circuitos, rápidos y atractivos, aunque no exentos de dureza; o por las gentes de Pamplona y sus alrededores, que cada año dan todo su apoyo al participante; o por los verdaderos culpables de esta apasionante aventura, con amplia experiencia en el sector.

Sea cual sea el motivo, el **Pamplona-Iruña Half Triathlon** es una apuesta firme asentada en el calendario nacional y que cada año va implementando mejoras y servicios. Nuestro objetivo es ofrecer un evento de calidad en cuatro sentidos: para el triatleta, para la organización, para los voluntarios y para el espectador.

Ven a disfrutar de nuestra Comunidad Foral de Navarra, de Pamplona-Iruña, de su cultura, de sus habitantes y de su gastronomía. Y, por supuesto, ven a formar parte de una auténtica fiesta del triatlón.

Un evento que los amantes del triatlón no pueden perderse. El Medio Triatlón Pamplona-Iruña no te defraudará.

1.2. Fechas Clave

El **2025 Europe Triathlon Multisport Championships Pamplona** se celebrarán del 14 al 17 de mayo de 2025.

HORAS SALIDA COMPETICIONES

DIA	INICIO	COMPETICIÓN
Jueves 15 Mayo	18:00	Europe Triathlon Aquathlon Championships
Sabado 17 Mayo	13:30	Europe Triathlon Middle Distance Championships
Sabado 17 Mayo	13:50	Europe Triathlon Aquabike Championships

Los detalles de los calendarios de cada carrera se presentan a continuación y más adelante en esta Guía del deportista (véase 6. Horarios Competiciones).

EXPO – REGISTRO Y ENTREGA DE DORSALES

La EXPO - Registro y Entrega de dorsales se realizará en la Plaza del Castillo con el siguiente horario:

DIA	INICIO	FINAL	EVENTO	ACTIVIDAD
Miércoles 14 Mayo	18:00	20:30	-	Expo, FanZone e Información Evento
Miércoles 14 Mayo	18:00	20:30	Acuatlón	Entrega Dorsales / Grupos de Edad
Jueves 15 Mayo	11:00	19:00	-	Expo, FanZone e Información Evento
Jueves 15 Mayo	11:00	14:00	Acuatlón	Entrega Dorsales / Grupos de Edad
Jueves 15 Mayo	11:00	19:00	Triatlón MD	Entrega Dorsales / Grupos de Edad
Jueves 15 Mayo	11:00	19:00	Aquabike MD	Entrega Dorsales / Grupos de Edad
Viernes 16 Mayo	11:00	19:00	-	Expo, FanZone e Información Evento
Viernes 16 Mayo	11:00	21:00	Triatlón MD	Entrega Dorsales / Grupos de Edad
Viernes 16 Mayo	11:00	21:00	Aquabike MD	Entrega Dorsales / Grupos de Edad
Sábado 17 Mayo	12:00	20:00	-	Expo, FanZone e Información Evento

CEREMONIAS DE ENTREGA DE MEDALLAS

Las Ceremonias de Entrega de Medallas de todos los eventos se realizarán en la Plaza del Castillo con el siguiente horario:

DIA	INICIO	FINAL	EVENTO	CATEGORIA
Viernes 16 Mayo	20:00	20:30	Acuatlón	Elite-Sub 23-Junior-Para
Viernes 16 Mayo	20:30	-	Acuatlón	Grupos de Edad
Sábado 17 Mayo	18:00	-	Triatlón MD	Elite-Para
Sábado 17 Mayo	20:00	20:30	Aquabike MD	Grupos de Edad
Sábado 17 Mayo	20:30	-	Triatlón MD	Grupos de Edad

1.3. Contactos

- Director de Carrera: Jorge García.
- Delegados Técnicos: [Anabela Santos](#) & [Fritz Schwarz](#).
- Delegado Técnico Asistente: Auri Amaya.

- Oficina Europe Triathlon: hq@europe.com. Teléfono: +32478825456.

1.4. Contactos LOC

- Project Manager: Julio Lizaranzu | infopamplona@triatlon.org
- Servicios al Deportista: Javier Rodriguez | javier.rodriquez@triatlon.org

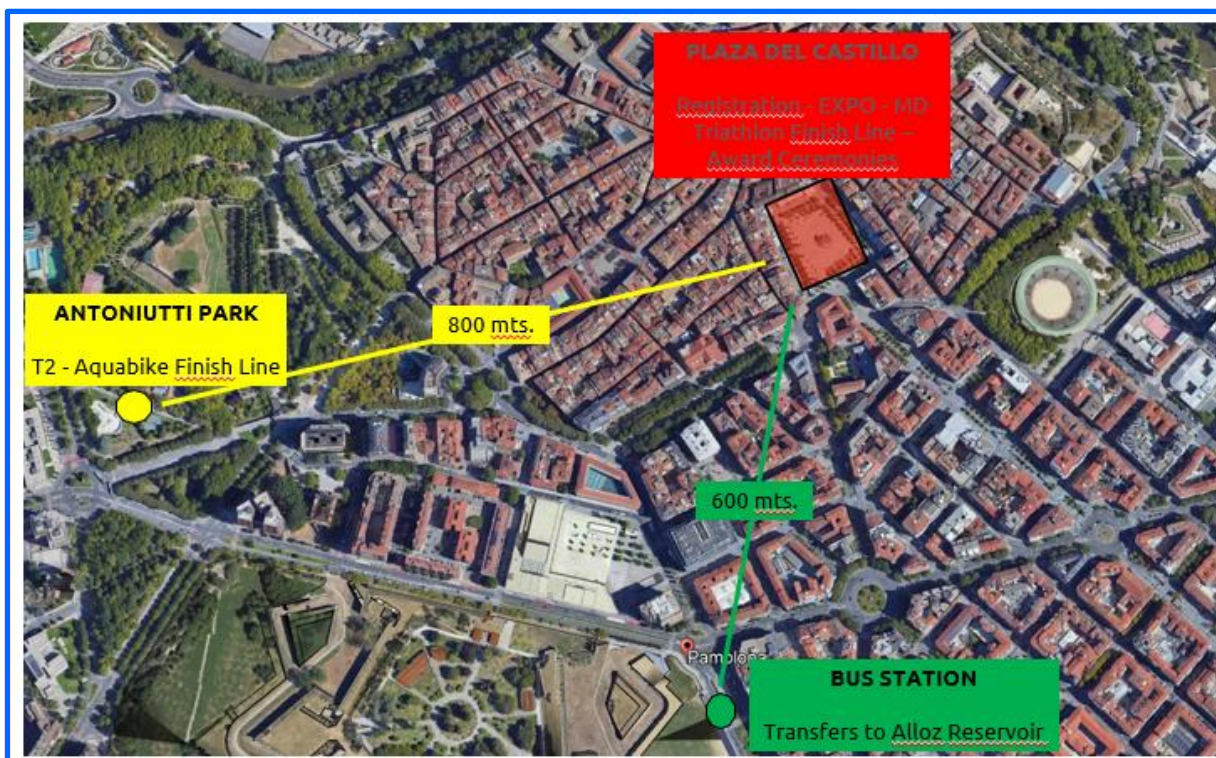
2 Sedes

2.1. Sedes de las competiciones

Las sedes de competición del evento **2025 Europe Triathlon Multisport Championships Pamplona** son:

POR UBICACIÓN

Plaza del Castillo (Pamplona)	Todos los eventos	Registro, Entrega de Dorsales y Ceremonias de Entrega de Medallas
Plaza del Castillo (Pamplona)	2025 Europe Triathlon Middle Distance Championships Pamplona	Finish line
Embalse de Alloz-Camping Aritzaleku	2025 Europe Triathlon Aquathlon Championships Pamplona	Salida, T1 y Meta
Embalse de Alloz-Camping Aritzaleku	2025 Europe Triathlon Middle Distance Championships Pamplona	Salida y T1
Embalse de Alloz-Camping Aritzaleku	2025 Europe Triathlon Aquabike Championships Pamplona	Salida y T1
Parque Antoniutti (Pamplona)	2025 Europe Triathlon Middle Distance Championships Pamplona	T2
Parque Antoniutti (Pamplona)	2025 Europe Triathlon Aquabike Championships Pamplona	Meta



POR EVENTO

Todos los eventos	Registro, Entrega de Dorsales y Ceremonias de Entrega de Medallas	Plaza del Castillo
2025 Europe Triathlon Championships Pamplona Aquathlon	Salida, T1 y Meta	Embalse de Alloz-Camping Aritzaleku

2025 Europe Triathlon Middle Distance Championships Pamplona	Salida y T1	Embalse de Alloz-Camping Aritzaleku
2025 Europe Triathlon Middle Distance Championships Pamplona	T2	Parque Antoniutti (Pamplona)
2025 Europe Triathlon Middle Distance Championships Pamplona	Meta	Plaza del Castillo
2025 Europe Triathlon Aquabike Championships Pamplona	Salida y T1	Embalse de Alloz-Camping Aritzaleku
2025 Europe Triathlon Aquabike Championships Pamplona	Meta	Parque Antoniutti (Pamplona)

2.2 Reconocimiento Circuitos – Entrenamientos Oficiales

ACUATLÓN

NATACIÓN

No hay reconocimiento del circuito – entrenamiento oficial de natación para el Acuatlón ya que no hay restricciones de natación en el embalse de Alloz. El recorrido de natación estará marcado el día de la competición.

CARRERA A PIE

El recorrido de carrera a pie se marcará el día de la competición por la mañana. Se puede hacer fácilmente con los archivos KMZ de Google Earth y Wikiloc.

TRIATLÓN MD y AQUABIKE MD

NATACIÓN

No hay restricciones de natación en el embalse de Alloz. El recorrido de natación se marcará el día anterior a la competición.

[La organización proporcionará seguridad en el agua el viernes 16 de 11:00 a 12:00 H.](#)

CICLISMO-CARRERA A PIE

Los recorridos de ciclismo y carrera a pie del Triatlón MD y Aquabike MD se pueden hacer fácilmente con los archivos KMZ de Google Earth y Wikiloc. Cuidado con las carreteras, están abiertas al tráfico.

2.3. Athletes' lounge

No aplica.

2.4. Inscripciones y entrega de dorsales

INSCRIPCIONES

Se realizan en estos enlaces:

- Acuatlón:
<https://live.triatlon.org/championship/1316/Campeonato de Europa de Acuatl%C3%B3n - Pamplona 2025>
- Triatlón MD:
[https://live.triatlon.org/championship/1264/Campeonato de Europa de Triatl%C3%B3n Media Distancia - Pamplona 2025 \[MD\] \[PTO\]](https://live.triatlon.org/championship/1264/Campeonato de Europa de Triatl%C3%B3n Media Distancia - Pamplona 2025 [MD] [PTO])
- Aquabike MD:
<https://live.triatlon.org/championship/1268/Campeonato de Europa de Aquabike Media Distancia - Pamplona 2025>

REGISTRO Y ENTREGA DE DORSALES

Deportistas Elite, Sub 23, Juniors y Para: recogerán sus dorsales en Registro justo después de sus briefings (asistencia obligatoria).

Deportistas Grupos de Edad: Será en la Plaza del Castillo con el siguiente horario:

DIA	COMPETICIÓN	DE	HASTA	LUGAR	
14/05/2025	Miércoles	Acuatlón	18:00:00	20:30:00	Plaza del Castillo
15/05/2024	Jueves	Acuatlón	11:00:00	14:00:00	Plaza del Castillo
15/05/2024	Jueves	Triatlón MD	11:00:00	19:00:00	Plaza del Castillo
15/05/2024	Jueves	Aquabike MD	11:00:00	19:00:00	Plaza del Castillo
16/05/2025	Viernes	Triatlón MD	11:00:00	21:00:00	Plaza del Castillo
16/05/2025	Viernes	Aquabike MD	11:00:00	21:00:00	Plaza del Castillo

La entrega del dorsal es personal, debes recogerlo tú mismo/a. Se te entregará una pulsera que deberás llevar puesta desde el momento de la recogida del dorsal.


GRUPOS DE EDAD I PACK ACUATLÓN

En la entrega de dorsales del Acuatlón se te entregará lo siguiente:

Regalo de bienvenida – Camiseta del Evento (x1)	
---	---

y:

Sobre	1
Pulsera de acreditación. Obligatorio llevarla puesta en la muñeca antes de acabar el proceso de registro. Gracias!	1
Dorsal (x1)	1
Pegatina para la bolsa (x1)	1
Tatuajes verticales (x2) con tu número de dorsal para ambos brazos y pierna (izquierda)	1
Tatuaje vertical (x1) con tu categoría de Grupo de Edad para el gemelo izquierdo.	1
Gorro de natación (x1) + tatuaje horizontal con número de dorsal (x1).	1

El Chip de Cronometraje te será entregado en el Area de Transición el mismo día de la competición.	
--	---

COMPRUEBA QUE LLEVAS TODO Y NO TE FALTA NADA CONSIGO ANTES DE ABANDONAR LA ZONA DE ENTREGA DE DORSALES.


GRUPOS DE EDAD I PACK TRIATLÓN MD

En la entrega de dorsales del Triatlón MD se te entregará lo siguiente:



Regalo Bienvenida – Mochila del Evento (x1)	
---	--


y:

Sobre	1
Pulsera de acreditación. Obligatorio llevarla puesta en la muñeca antes de acabar el proceso de registro. Gracias!	1
Dorsal (x1)	1
Hoja de pegatinas: tija bicicleta (x1), bolsa (x1), casco (x3), bomba (x1), extra (x1)	1
Tatuajes verticales (x2) con tu número de dorsal para ambos brazos y pierna (izquierda)	2
Tatuaje vertical (x1) con tu categoría de Grupo de Edad para el gemelo izquierdo.	1
Gorro de natación (x1) + tatuaje horizontal con número de dorsal (x1).	1
Bolsa de Transición SWIM-“CONSIGNA” (+ tarjeta número) (x1)	Azul
Bolsa de Transición BIKE (+ tarjeta número) (x1)	Roja
Bolsa de Transición RUN (+ tarjeta número) (x1)	Verde
Chip de Cronometraje: Se te entregará en el proceso de registro con la entrega del dorsal.	

COMPRUEBA QUE LLEVAS TODO Y NO TE FALTA NADA CONSIGO ANTES DE ABANDONAR LA ZONA DE ENTREGA DE DORSALES.


GRUPOS DE EDAD I PACK AQUABIKE MD

En la entrega de dorsales del Aquabike MD se te entregará lo siguiente:

Regalo Bienvenida – Mochila del Evento (x1)	
---	--


and:

Sobre	1
-------	---

Pulsera de acreditación. Obligatorio llevarla puesta en la muñeca antes de acabar el proceso de registro. Gracias!	1	
Dorsal (x1)	1	
Hoja de pegatinas: tija bicicleta (x1), bolsa (x1), casco (x3), bomba (x1), extra (x1)	1	
Tatuajes verticales (x2) con tu número de dorsal para ambos brazos y pierna (izquierda)	2	
Tatuaje vertical (x1) con tu categoría de Grupo de Edad para el gemelo izquierdo.	1	
Gorro de natación (x1) + tatuaje horizontal con número de dorsal (x1).	1	
Bolsa de Transición SWIM-“CONSIGNA” (+ tarjeta número) (x1)	Naranja	
Bolsa de Transición BIKE (+ tarjeta número) (x1)	Naranja	
Chip de Cronometraje: Se te entregará en el proceso de registro con la recogida del dorsal.		

COMPRUEBA QUE LLEVAS TODO Y NO TE FALTA NADA CONSIGO ANTES DE ABANDONAR LA ZONA DE ENTREGA DE DORSALES.

REGALO FINISHER ACUATLÓN, TRIATLÓN MD y AQUABIKE MD

Regalo Finisher – pañuelo del evento, inspirado en el uniforme de las Fiestas de San Fermín de Pamplona	
---	--

La tradición señala el color rojo del pañuelo como símbolo del martirio de San Fermín, decapitado en la ciudad de Amiens durante las persecuciones del siglo III. El rojo simboliza la sangre del Santo, aunque otros indican la similitud con la bandera de Navarra.



2.4. Control Anti-Doping

Los controles antidopaje se realizarán de acuerdo con las normas TRI/WADA. Los atletas deberán llevar su identificación a las instalaciones de control antidopaje. Las normas antidopaje no sólo se aplican a los atletas Elite, Sub 23, Junior y Para, sino también a los atletas de Grupos de Edad.

Ubicación del lugar de control antidopaje: **POR CONFIRMAR.**

2.5. Seguridad

POR CONFIRMAR.

2.7. Oficina del LOC

POR CONFIRMAR.

3 Alojamientos

La agencia de viajes oficial del evento es **BCD Meetings and Events**. Para reservas de alojamiento o cualquier consulta sobre viaje, transfers, alquiler de coches, el email de contacto es: triathlon@bcdme.es

4 Viajes y Traslados

Pamplona cuenta con diferentes medios de transporte. Puede llegar en coche, autobús, tren o avión. La nueva estación de autobuses está situada en el centro de la ciudad, en la calle Yanguas y Miranda. La estación de Renfe se encuentra en el barrio de San Jorge, y ofrece diferentes rutas que unen Pamplona con numerosas ciudades de España. El aeropuerto se encuentra a seis kilómetros de la ciudad, en la localidad de Noáin.

EN AVIÓN

El **aeropuerto de Pamplona** está situado en la localidad de **Noáin**, a seis kilómetros de Pamplona. La terminal del aeropuerto se construyó en 2010 y operan vuelos regulares entre Pamplona y Madrid, y entre Pamplona y Frankfurt (Alemania). Durante las fiestas de San Fermín, el aeropuerto también recibe numerosos vuelos chárter.

Los servicios del aeropuerto incluyen una tienda de productos gourmet, una cafetería, aseos y un aparcamiento público de pago. Tenga en cuenta que **no hay servicio de consigna**.

La línea A de autobús urbano conecta las estaciones de tren y autobús con la terminal del aeropuerto. Pulse [aquí](#) para más información.

También puede tomar un taxi hasta el aeropuerto. Para más información sobre el servicio, haga clic [aquí](#).

En TREN

Varias líneas de tren conectan Pamplona con otras ciudades españolas. Si viaja en tren de Madrid a Pamplona, el trayecto dura unas tres horas. Desde Barcelona, el viaje puede durar entre cuatro y nueve horas, dependiendo del tipo de tren. Para más información sobre los trayectos en tren y reservas, haga clic en el [siguiente enlace](#).

La **estación de tren** de Pamplona se encuentra en el **barrio de San Jorge**, al noreste de la ciudad. A pie, se puede tardar una media hora desde el Casco Viejo de la ciudad hasta la estación de tren, pero también es posible tomar un autobús. Las líneas que conectan la estación de tren con el centro de la ciudad son la número 9 y la línea especial A que une la



estación de tren, la estación de autobuses y el aeropuerto. La línea 7 conecta la estación con el complejo hospitalario.

También hay una parada de taxis fuera de la estación. Más información [aquí](#).

Los servicios de la estación de tren incluyen un bar-cafetería, aseos, papelería y librería, y carros portaequipajes. Además, la estación es accesible para personas con movilidad reducida.

Además, Renfe Tren Oficial aumenta el número de trenes que circulan durante las fiestas de San Fermín. Sin embargo, sigue siendo aconsejable reservar con antelación, ya que la demanda es alta y las plazas de algunos trenes pueden agotarse.

En AUTOBÚS

Pamplona cuenta con una **moderna estación de autobuses**, inaugurada en 2007, que es el centro de llegada y salida de todas las líneas. Esta estación subterránea está situada en la céntrica **calle Yanguas y Miranda**, junto a la Ciudadela y el cinturón verde de la Vuelta de Castillo. La estación de autobuses alberga un bar-cafetería, aseos, tiendas de regalos y golosinas y un gimnasio.

También ofrece **consigna de autoservicio**, disponible **de 6.30 a 23.00 horas**, a un precio de 4 euros al día para las consignas medianas y de 5 euros al día para las grandes. Durante las fiestas de San Fermín, en julio, existe un servicio de consigna atendido las 24 horas del día, a un precio de 5 euros por bulto.

A otros lugares de Pamplona se puede llegar fácilmente a pie desde la estación de autobuses, o tomando un autobús urbano o un taxi. **Hay dos paradas de taxi diferentes**. Una de ellas se encuentra en el interior de la estación de autobuses, en la planta 2, y sólo está disponible durante el horario de apertura de la estación. La otra se encuentra al aire libre, en la calle Yanguas y Miranda. También hay una parada de autobús en esta calle, para la línea 16 y la línea especial A que une la estación de autobuses con la estación de tren y el aeropuerto. Pulse [aquí](#) para obtener más información sobre el transporte urbano.

En COCHE

Pamplona está situada en el **centro de la Comunidad Foral de Navarra**, en el norte de España, muy cerca de la frontera con Francia. Por carretera, la ciudad está muy cerca de diferentes lugares.

El trayecto en coche desde las ciudades vecinas de San Sebastián, Vitoria-Gasteiz y Logroño dura aproximadamente una hora. San Sebastián y Vitoria-Gasteiz están conectadas con Pamplona por la **autopista de peaje AP-15**, mientras que Logroño lo está por la **autovía A-12**.

A menos de dos horas se encuentran Bilbao, por la **AP-15**, y Zaragoza, conectada con Pamplona por las autopistas **AP-68** y **AP-15**.

El viaje en coche de Madrid a Pamplona dura algo más de cuatro horas. Aunque existen varias opciones, la ruta más habitual es por la **autovía A-2** hasta Medinaceli, tomando la **N-111** hasta Soria, seguida de la **N-122** hasta Tudela, donde es posible tomar la autopista AP-15 hasta la capital navarra.

Desde Barcelona, la opción más popular es tomar la autopista **AP-2** hasta Zaragoza, después la **AP-68** y, por último, la **AP-15** hasta Pamplona.

Los visitantes procedentes de Francia suelen cruzar la frontera en Irún y tomar la carretera **N-121-A** hasta Pamplona en un trayecto que dura poco más de una hora.

Con AUTOCARAVANA

ORDENANZA SOBRE ESTACIONAMIENTO Y PERNOCTA DE AUTOCARAVANAS

Si vienes a Pamplona en autocaravana, debes tener en cuenta que puedes estacionar tu vehículo en la ciudad, pero no puedes utilizarlo como vivienda. Para ello existen otras áreas autorizadas. Una de ellas se encuentra en la zona de Trinitarios (junto al parque de bomberos) y es permanente. No se admiten reservas.

El precio del servicio es de 10 euros al día, más dos euros por el cambio de agua, y la estancia máxima autorizada es de 48 horas. Durante los Sanfermines, la tarifa sube a 20 euros por día (del 5 al 15 de julio, ambos incluidos).

Por último, cerca del centro de Pamplona, puede encontrar otras opciones de aparcamiento de caravanas conectadas con autobuses urbanos:

- Berriozar
- Ansoain
- Sarriguren

ÁREA DE AUTOCARAVANAS DE PAMPLONA

Sólo podrán estacionar en las áreas reservadas los vehículos homologados como vehículos vivienda:

- 3148 Vehículos mixtos vivienda.
- 3200 Autocaravana de MMA ≤ 3.500 kg.
- 3248 Autocaravana de MMA ≤ 3.500 kg.
- 3300 Autocaravana de GVW > 3.500 kg.
- 3348. Caravana de casa móvil de MMA > 3.500 kg.
- 2448 Carcasa de vehículo furgoneta.

INFORMACIÓN PRÁCTICA

NO SE ADMITEN RESERVAS

Nombre: Área de Autocaravanas de Pamplona

Dirección: Área de Trinitarios

Población: Pamplona-Iruña Provincia: Navarra

LATITUD: «N 42° 49 '16» / **W 01° 39' 25 »** **LONGITUD:** 42.82111 / -1.65694

Web: Cómo llegar y cómo moverse por la ciudad

Correo electrónico: oficinaturismo@pamplona.es

Teléfono: (+34) 948 420 700 - 948 420 734

Titular: AYUNTAMIENTO DE PAMPLONA - IRUÑEKO UDALA

Acceso: Regulado

Servicios: Pernocta, Agua potable, Agua / desagüe de aguas grises, WC Químico / Alcantarillado, Enchufe, Merienda, Transporte, Silla de ruedas accesible, Pago, Zona videovigilada.

Estancia máxima: 48 horas. N° de plazas: 33

Precio y servicios incluidos: €10

Observaciones: Junto al área: gasolinera con supermercado.

5 Servicios a Deportistas



5.1. Instalaciones

NATACIÓN

INSTALACIONES DE ENTRENAMIENTO EN PAMPLONA (PISCINAS)

<https://www.pamplona.es/en/node/5219>

COMPLEJO DEPORTIVO ARANZADI

Dirección: c/Vuelta de Aranzadi s/n (Planta baja)

Teléfono - email: 948223002 - complejoaranzadi@pamplona.es

Instalaciones: piscina cubierta de 25 mts., gimnasio/fitness, sauna, cafetería.

Entrada de día: 5,61€

Horario: Lunes a sábado 09:00-21:00 h. Domingos cerrado.

COMPLEJO DEPORTIVO AQUAVOX SAN AGUSTIN

Dirección: c/San Agustin 9 (Planta baja)

Teléfono - email: 948223213 - info@aquavox.es

Instalaciones: piscina cubierta de 25 mts., gimnasio/fitness, spinning, sauna.

Entrada de día: 5,61€

Horario: Lunes a viernes 08:00-21:00 h. Sábados 08:00-21.00 h. Domingos 09:00-14.00 h.

COMPLEJO DEPORTIVO AQUAVOX SAN JORGE

Dirección: carretera Cementerio s/n (Planta baja)

Teléfono - email: 948287778 - complejosanjorge@pamplona.es

Instalaciones: piscina cubierta de 25 mts., gimnasio/fitness, sauna, cafetería.

Entrada de día: 5,61€

Horario: Lunes a sábado 09:00-21:00 h. Domingos cerrado.

CIRCUITOS CICLISMO

El ciclismo del Triatlón MD y del Aquabike MD se puede hacer fácilmente con los archivos KMZ de Google Earth y Wikiloc. Recuerda que los días previos a la competición las carreteras están abiertas al tráfico.

CIRCUITOS CARRERA A PIE

Las Carrera a pie del Acuatlón y del Triatlón MD se puede hacer fácilmente con los archivos KMZ de Google Earth y Wikiloc

5.2. Servicios Médicos

POR CONFIRMAR.

5.3. Servicio Técnico

Habrà un Servicio Técnico de Bicicletas en la T1 en el embalse de Alloz-Camping Aritzaleku durante los días/horas en que esté abierta el área de transición. Este servicio será gratuito para la mano de obra, pero se cobrarán los recambios y piezas.

No habrá servicio técnico de bicicletas en la Plaza del Castillo.

Además, junto al área de transición tendremos una estación de reparación de bicicletas [Scandic ONBIZI](#) de uso gratuito para los atletas.

Tenga en cuenta que este servicio técnico es sólo para casos de emergencia. Todos los atletas deben traer sus bicicletas en perfectas condiciones de carrera.

5.4. Tiendas de bicicletas en Pamplona

En Pamplona tienes estas tiendas de bicicletas:

PEDALIER

Plaza Blanca de Navarra 4, 31004 Pamplona.

Teléfono: (+34) 948 244 662

Email: pedalierpamplona@gmail.com

<https://pedalier.es/>

MUNDORAINTE

c/ Nueva 121, 31001 Pamplona

Teléfono: (+34) 948 21 30 33

Email: info@mundoraintxe.com

<https://www.mundoraintxe.com/>

GOI-CONTINI

Calle B, 1 (Pol. Ind. Mutilva Baja), 31192 Mutilva

Teléfono: (+34) 650915627

Email: bicis@goicontini.com

<https://goicontini.com/>

5.5. Fotos oficiales FINISHER PIX

FinisherPix es el fotógrafo oficial de los **2025 Europe Triathlon Multisport Championships Pamplona** y estará allí para conmemorar tu carrera.

Reserva tus fotos en los siguientes enlaces:

- Campeonatos de Europa de Acuatlón: <https://www.finisherpix.com/en/event/9441>
- Campeonatos de Europa de Triatlón y Aquabike: <https://www.finisherpix.com/en/event/9443>

Email de dudas o consultas de FinisherPix: <mailto:support@finisherpix.com>

5.6. Normas sobre Uniformidad

En los **2025 Europe Triathlon Multisport Championships Pamplona**, todos los atletas inscritos como Grupo de Edad en los Campeonatos de Europa deben cumplir con el color/formato del uniforme aprobado por la Federación Nacional. El uniforme debe seguir las [normas de uniformidad de World Triathlon](#). Para más información, consulte el [Reglamento de Competiciones de World Triathlon](#).

Los atletas inscritos en el **Half Pamplona** o en la prueba de triatlón **Open** pueden competir con el uniforme de su club o con el suyo propio.

5.7. Plan de Traslados deportistas Pamplona – Embalse de Alloz-Camping Aritzaleku

PLAN DE TRASLADOS

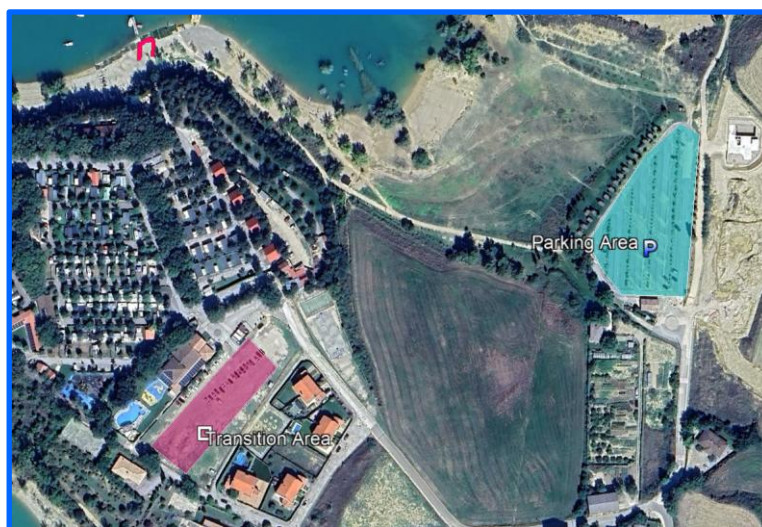
DIA	EVENTO / COMPETICIÓN	TRASLADO BUS	TRANSPORTE BICICLETA
Jueves 15 Mayo	Acuatlón (día de competición)	Opcional	-
Viernes 16 Mayo	MD Triathlon (Check-in bicicletas)	Opcional	Opcional
Viernes 16 Mayo	Aquabike MD (check-in bicicletas)	Opcional	Opcional

Sabado 17 Mayo	Triatlón MD (día competición)	Obligatorio	-
Sabado 17 Mayo	Aquabike MD (día competición)	Obligatorio	-



5.7.1. TRASLADOS ACUATLÓN – JUEVES 15.

El día de la carrera el acceso al embalse de Alloz estará abierto para todos. Será obligatorio dejar los coches en la plaza de aparcamiento marcada como «[Parking Area](#)» cerca del TA que hay allí. Los autobuses pararán en la entrada del pueblo de Lerate.



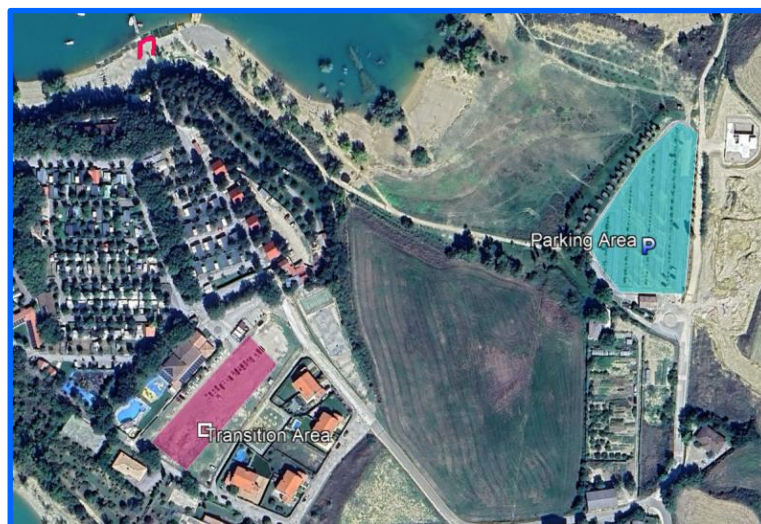
Para el **ACUATLÓN**, el servicio de traslados para deportistas y acompañantes es el siguiente:

TRASLADOS BUS	DEPORTISTA	ACOMPANANTES
USO	Opcional (coste: 16€)	Opcional (coste: 16€)
RESERVA PREVIA SERVICIO	Obligatoria En este enlace pincha en " Inscríbete " y selecciona el formulario de registro. Fecha límite: 17 Abril	
GRUPO 1 (150 plazas)	Salida 13:30 H. desde la estación de Autobuses de Pamplona al Embalse de Alloz (Camping Aritzaleku).	
GRUPO 2 (150 plazas)	Salida 15:30 H. desde la estación de Autobuses de Pamplona al Embalse de Alloz (Camping Aritzaleku).	
TODOS	Salida 20:00 - 20:30 H. desde el Embalse Alloz (Camping Aritzaleku) a la estación de autobuses de Pamplona.	

El trayecto desde la estación de autobuses de Pamplona al Embalse de Alloz (Camping Aritzaleku) dura aproximadamente 35/40 minutos.

5.7.2. TRASLADOS TRIATLÓN MD y AQUABIKE MD - BIKE CHECK-IN VIERNES 16th.

El día del Bike Check-in el acceso al embalse de Alloz estará abierto para todos. Será obligatorio dejar los coches en la plaza de aparcamiento marcada como «[Parking Area](#)» cerca del TA que hay allí. Los autobuses pararán en la entrada del pueblo de Lerate.



Para el Bike Check-in del **TRIATLÓN MD** y **AQUABIKE MD** se ofrece este servicio opcional de traslado a deportistas y acompañantes (**no se podrán trasladar bicicletas en los autobuses**):

TRASLADOS BUS	DEPORTISTA	ACOMPañANTES
USO	Opcional (coste 16€)	Opcional (coste 16€)
RESERVA PREVIA SERVICIO	Obligatoria En este enlace pincha en " Inscríbete " y selecciona el formulario de registro. Fecha límite: 17 Abril	
GRUPO 1 (150 plazas)	Salida 10:00 H desde la estación de autobuses de Pamplona al Embalse de Alloz (Camping Aritzaleku).	
	Retorno 13:00 H desde el Embalse de Alloz (Camping Aritzaleku) a la estación de autobuses de Pamplona	
GRUPO 2 (150 plazas)	Salida 16:00 H desde la estación de autobuses de Pamplona al Embalse de Alloz (Camping Aritzaleku).	
	Retorno 19:00 H desde el Embalse de Alloz (Camping Aritzaleku) a la estación de autobuses de Pamplona.	

El trayecto desde la estación de autobuses de Pamplona al Embalse de Alloz (Camping Aritzaleku) dura aproximadamente 35/40 minutos.

Para el Bike Check-in del **TRIATLÓN MD** y **AQUABIKE** se ofrece este servicio opcional de **traslado de bicicletas** (**no se podrán trasladar bicicletas en los autobuses**):

TRASLADO BICICLETAS	DEPORTISTA
USO	Opcional (coste 35€)
RESERVA PREVIA SERVICIO	Obligatoria En este enlace pincha en " Inscríbete " y selecciona el formulario de registro. Fecha límite de reservas: 17 Abril

LUGAR ENTREGA BICICLETAS A EMPRESA DE TRANSPORTE	Plaza del Castillo
GRUPO 1	Entregas desde las 09:00 a las 13:00
GRUPO 2	Entregas desde las 14:00 a las 19:00

En la entrada del Área de Transición, la empresa de transporte de las bicicletas las entregará a los Oficiales/Voluntarios para que ellos las dejen colocadas en cada posición numerada de los racks.

5.7.2. TRASLADOS TRIATLÓN MD y AQUABIKE MD - SABADO 17.

El sábado 17 la carretera local N-7171 estará cortada al tráfico. No habrá acceso al embalse de Alloz por la mañana. La carretera se abrirá cuando salga el último atleta en bicicleta. Es obligatorio para todos los atletas utilizar los servicios de traslado en autobús desde Pamplona (no se podrán trasladar bicicletas en los autobuses).

TRASLADOS BUS	DEPORTISTA	ACOMPAÑANTES
USO	Obligatorio (Sin cargo)	Opcional (coste 16€)
RESERVA PREVIA SERVICIO	Obligatoria En este enlace pincha en " Inscríbete " y selecciona el formulario de registro. Fecha límite de reservas: 17 Abril	
GRUPO 1 (500 plazas)	Salida 09:00 H desde la estación de autobuses de Pamplona	
GRUPO 2 (500 plazas)	Salida 11:00 H desde la estación de autobuses de Pamplona	
RETORNO (acompañantes)	Salida 15:00 H desde el Embalse de Alloz/Camping Aritzaleku a la estación de autobuses de Pamplona.	

El trayecto desde la estación de autobuses de Pamplona al Embalse de Alloz (Camping Aritzaleku) dura aproximadamente 35/40 minutos.

Servicio gratuito de traslado adicional **solo para ACOMPAÑANTES**.

Desde/hasta [la antigua gasolinera a la salida de la autopista en el cruce de Alloz](#). Podrás dejar allí tu coche (no hay vigilancia) y habrá autobuses de ida y vuelta desde la gasolinera hasta el embalse de Alloz de 10:00 a 12:45 horas. El último autobús volverá a la gasolinera cuando salga el último atleta y la carretera quede libre. (No se podrá trasladar bicicletas en los autobuses).

TRASLADOS BUS	SOLAMENTE ACOMPAÑANTES
USO	Obligatorio (Gratis)
RESERVA PREVIA SERVICIO	No
SALIDA	Desde la antigua gasolinera a la salida de la autopista en el cruce de Alloz de 10:00 H. a 12:45 H.
RETORNO	Desde el Embalse de Alloz a las 15:00 H, cuando el último triatleta haya salido de la transición en bici.

6 Horarios Competiciones

6.1. ACUATLÓN

DIA	INICIO	FINAL	ACTIVIDAD	UBUCACIÓN
Jueves 15 Mayo	14:30	17:30	Check-in Área Transición	Embalse Alloz-Camping Aritzaleku

Jueves 15 Mayo	17:00	17:45	Calentamiento natación	Embalse Alloz-Camping Aritzaleku
Jueves 15 Mayo	18:00	19:30	Salida	Embalse Alloz-Camping Aritzaleku
Jueves 15 Mayo	-	-	Tiempo de corte de la natación: 1H 10M desde la salida de la última serie.	Embalse Alloz-Camping Aritzaleku
Jueves 15 Mayo	-	-	Tiempo de corte Meta: 2H 05M desde la salida de la última serie.	Embalse Alloz-Camping Aritzaleku
Viernes 16 Mayo	20:00	20:30	Ceremonia Entrega de Medallas ELITE/SUB 23-JUNIOR-PARA	Plaza del Castillo
Viernes 16 Mayo	20:30	-	Ceremonia Entrega de Medallas GRUPOS DE EDAD	Plaza del Castillo

6.2. TRIATLÓN MD y AQUABIKE MD

DIA	INICIO	FINAL	ACTIVIDAD	UBICACIÓN
Viernes 16 Mayo	11:00	21:00	Bike Check-in en T1 (Obligatorio)	Embalse Alloz-Camping Aritzaleku
Viernes 16 Mayo	11:00	21:00	Material run Check-in en T2 (Obligatorio)	Parque Antoniutti
Sábado 17 Mayo	09:30	13:00	T1 abierta	Embalse Alloz-Camping Aritzaleku
Sábado 17 Mayo	12:30	13:15	Calentamiento natación	Embalse Alloz-Camping Aritzaleku
Sábado 17 Mayo	13:30	13:50	Salida Triatlón MD	Embalse Alloz-Camping Aritzaleku
Sábado 17 Mayo	13:50	-	Salida Aquabike MD	Embalse Alloz-Camping Aritzaleku
Sábado 17 Mayo	-	-	Tiempo de corte natación: 1H desde la salida de la última serie.	Embalse Alloz-Camping Aritzaleku
Sábado 17 Mayo	18:00	-	Ceremonia de Entrega de Medallas ELITE-PARA	Plaza del Castillo
Sábado 17 Mayo	18:15	-	Tiempo de corte Ciclismo	Rotonda del Instituto de La Granja (Pamplona)
Sábado 17 Mayo	20:00	20:30	Ceremonia de Entrega de Medallas Grupos de Edad Aquabike MD	Plaza del Castillo
Sábado 17 Mayo	20:30	-	Ceremonia de Entrega de Medallas Grupos de Edad Triatlón MD	Plaza del Castillo
Sábado 17 Mayo	21:15	-	Tiempo de corte Meta	Plaza del Castillo

6.3. Reglamento de Competición

El evento se regula bajo las ultimas publicadas en [Competitions Rules of the World Triathlon \(TRI\)](#).

6.4. Briefings

Los Briefings tendrán lugar según el siguiente horario:

DAY	START	FINISH	EVENT	CATEGORY	LOCATION
Miércoles 14 Mayo	16:00	17:00	Aquathlon	Elite-Sub 23-Junior-Para	Plaza del Castillo
Miércoles 14 Mayo	17:00	18:30	Aquathlon	Team Managers de Grupos de Edad	Plaza del Castillo
Viernes 16 Mayo	10:00	11:00	Press Conference	Elite-Para	Ayuntamiento
Viernes 16 Mayo	11:00	12:00	MD Triathlon	Elite-Para	Ayuntamiento
Viernes 16 Mayo	19:30	20:00	MD Triathlon-MD Aquabike	Team Managers de Grupos de Edad	Plaza del Castillo

6.5. Chips de Cronometraje

ACUATLÓN

El Chip de Cronometraje del Acuatlón se entregará en el Área de Transición el día de la competición.

TRIATLON MD y AQUATHLON MD

El chip de Cronometraje del Triatlón MD y Aquabike MD se entregará en la recogida de dorsales.

Los Chips de Cronometraje deben llevarse en el tobillo.

6.6. Check-in Bicicletas T1

Para todas las categorías, el check-in de bicicletas en la T1 es obligatorio hacerlo el viernes 16 de 11:00 a 21:00.

Puedes ir directamente al embalse de Alloz antes o después de recoger el dorsal.

OPCIÓN 1: Check-in de bicicletas antes de recoger el dorsal.

Un atleta, un amigo o un familiar pueden ir a la T1 con varias bicicletas para el check-in directamente sin pasar por registro. En la T1, los oficiales colocarán la pegatina en la tija del sillín y, para controlar el proceso, solicitarán la identificación tanto de la persona que entrega las bicicletas como de los propietarios de las bicicletas.

OPCIÓN 2: Check-in de bicicletas después de recoger el dorsal.

Después de recoger el dorsal, puedes ir a la T1 y llevar tu bicicleta contigo o utilizar el servicio de transporte en autobús.

En caso de utilizar el servicio de transporte en autobús, deberás haber recogido tu dorsal y colocar la pegatina en la tija del sillín antes de entregar la bicicleta a la empresa de transporte.

6.7. Check-out bicicletas en T2

Para el check-out bicicletas en T2 deberás llevar la pulsera y dorsal para tu identificación.

6.8. Entrega material Run en T2

Tras recoger tu dorsal, coloca todo el material de carrera a pie en la bolsa verde RUN y entrégala allí mismo a los voluntarios.



El viernes, la organización llevará todas las bolsas a T2 y las colocará en cada caja numerada. No se permitirá la entrada a los deportistas a T2. Cualquier otra cosa que necesite dejar (o retirar) deberá ser realizada por los Oficiales/Voluntarios en la entrada de la T2 (entre las 11:00 y las 21:00 del viernes 16) y se colocará en su caja.



6.9. Resultados

Los resultados oficiales se publicarán en la web oficial de World Triathlon www.triathlon.org.

6.10. Protestas & reclamaciones

Se seguirán los procedimientos estándar de acuerdo con el [Reglamento de Competiciones de World Triathlon](#) vigente.

7 Acreditaciones

El LOC proporcionará a todos los miembros del Comité Organizador, Oficiales y Delegados Técnicos Europe Triathlon, atletas, VIP, medios de comunicación, personal técnico, voluntarios, etc. una acreditación oficial.

Solo las personas acreditadas podrán acceder a ciertas zonas del recinto. Las acreditaciones permiten el acceso a áreas específicas de la competición. Se ruega a todas las personas acreditadas que lleven siempre consigo sus acreditaciones y las muestren cuando se les solicite. Es obligatorio el uso de las acreditaciones para entrar al recinto.

8 Información adicional

8.1. Idioma

Español y Euskera.

8.2. Habitantes

Pamplona tiene una población de unos 205.000 habitantes.

8.3. Moneda

Euro.

8.4. Zona horaria

CET-Central European Time; UTC/GMT +1 hora.

8.5. Electricidad

220V, 50 Hz Corriente alterna, compatible con 220V UK

8.6. Agua

En Pamplona el agua de grifo es perfectamente segura.

8.7. Empresas telefonía

Las tres principales son: [Movistar](#), [Vodafone](#) y [Orange](#). Click en los links para localización de tiendas en Pamplona.

8.8. Tiempo

En mayo las temperaturas diarias en Pamplona alcanzan los 20°C, cayendo a 10°C por la noche. Mas detalles en

<https://www.accuweather.com/es/es/pamplona/308575/weather-forecast/308575>

8.9. Donde ir que visitar

Pamplona y **Navarra** cuentan con numerosos lugares de interés turístico para visitar, así como actividades de ocio, recreativas y culturales.

Para las infomación, visita la [web oficial de turismo de Pamplona](#) (en [Facebook](#) e [Instagram](#)) y la [web oficial de turismo del Reino de Navarra](#) (en [Facebook](#) e [Instagram](#)).



 <p>Kingdom of Navarra</p>	https://www.visitnavarra.es/en/
 <p>Ayuntamiento de Pamplona</p> <p>Iruñeko Udala</p>	https://www.pamplona.es/en/tourism

9 Acuatlón: información recorridos y mapas

	NATACION	CARRERA A PIE
Distancias	1K	5K
Vueltas	1	2
Desnivel por vuelta	-	+/- 45 mts.
Sentido vuelta	Sentido horario	Contrario sentido horario
Tracks recorridos Wikiloc	-	https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/carrera-a-pie-acuatlon-europe-triathlon-multisport-championships-pamplona-203627248

NATACION

Descripción: Natación en el embalse de Alloz, con previsión de aguas tranquilas. Una vuelta de 1 km en sentido horario con salida desde la orilla de hormigón del lago.

Temperatura del agua: 16 °C – 19 °C

Distancia de las boyas: 300 m – 600 m – 800 m aprox. Se debe dejar las boyas a su derecha.



TRANSICIÓN 1

Salida de natación a T1: Aproximadamente 220 metros de hormigón/asfalto con un desnivel de 20,2 m. Pendiente media: 10,5 %. Pendiente máxima: 49,2 %. Aseos disponibles al inicio de la rampa. Moqueta desde la salida del agua hasta la zona de transición.

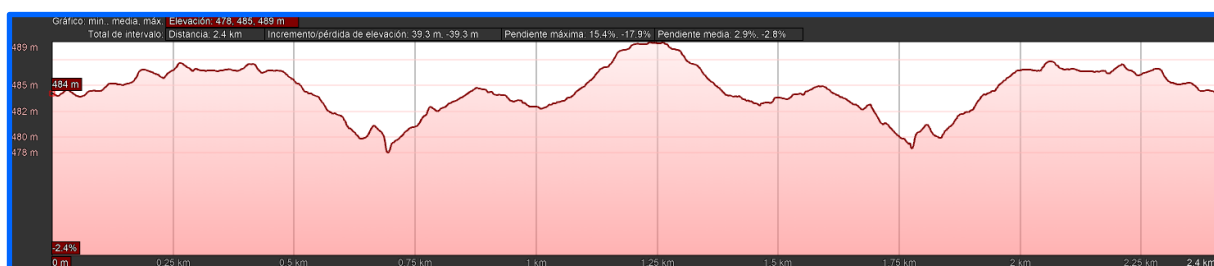
Flujo de transición: Los atletas entran en la zona de transición y deben depositar el material de natación en su caja numerada donde previamente se colocó el material de carrera. La carrera comienza en el lado opuesto al de entrada a la zona de transición, junto a la línea de meta.

CARRERA A PIE

Descripción: Dos vueltas con un desnivel positivo de +/- 45 m en terreno asfalto/hormigón.

Avituallamiento: Un avituallamiento por vuelta en los km 0,4 y 2,9.

Penalty box: No hay penalty box en la sección de carrera a pie.



10 Triatlón MD: información recorridos y mapas

	NATACIÓN	CICLISMO	CARRERA A PIE
Distancias	1,9K	84,81K	19,74K
Vueltas	1	1	3
Desnivel por vuelta	-	+774/-777 mts.	+49/-57 mts.
Sentido vuelta	Sentido horario	Contrario sentido horario	Contrario sentido horario
Tracks recorridos Wikiloc	-	https://es.wikiloc.com/rutas-ciclismo/circuito-de-ciclismo-2022-half-89881446	https://es.wikiloc.com/rutas-carrera/carrera-a-pie-tri-iruna-2022-89881667
Recorridos by BKOOL	-	https://my.bkool.com/profile/de-tail/13554162	-

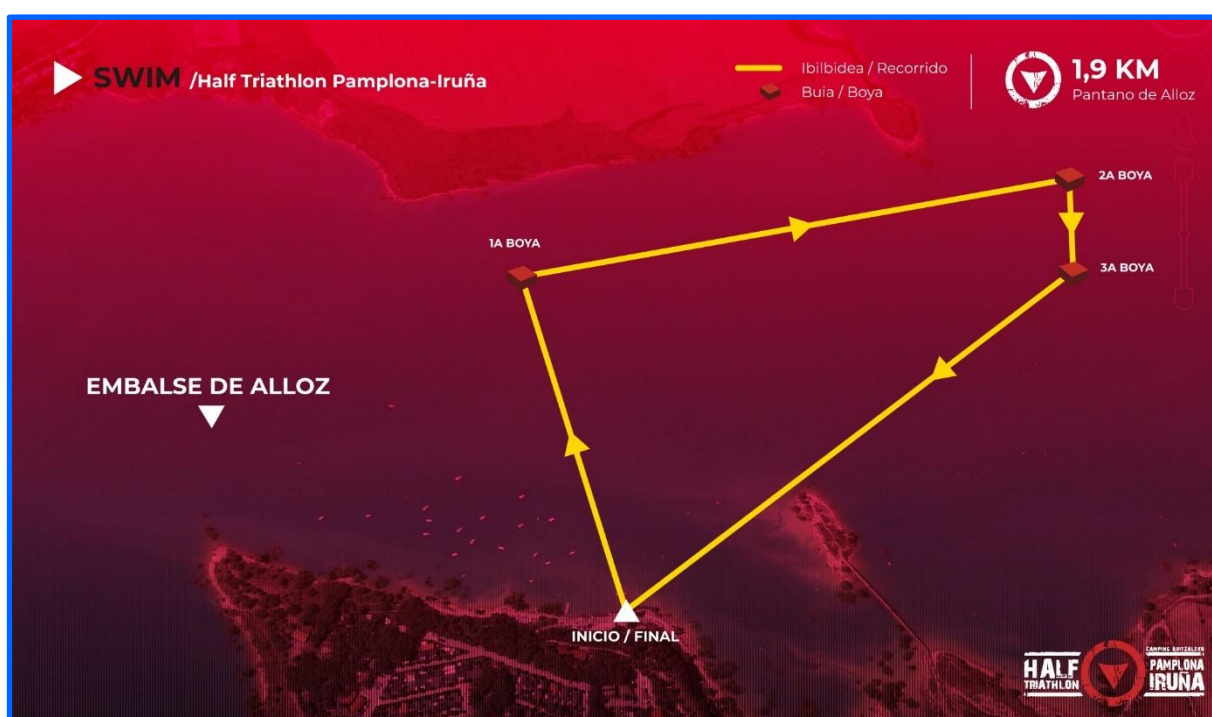
		https://my.bkool.com/profile/de/tail/13554163 https://my.bkool.com/profile/de/tail/13554165	
--	--	--	--

NATACION

Descripción: Natación en el embalse de Alloz, con previsión de aguas tranquilas. Una vuelta de 1,9 km en sentido horario con salida desde la orilla de hormigón del lago.

Temperatura del agua: 16 °C – 19 °C

Distancia de las boyas: 350 m – 1.000 m – 1.200 m aprox. Se deben dejar las boyas a su derecha.



TRANSICIÓN 1

Salida de natación a T1: Aproximadamente 220 metros de hormigón/asfalto con un desnivel de 20,2 m. Pendiente media: 10,5 %. Pendiente máxima: 49,2 %. Aseos disponibles al inicio de la rampa. Moqueta desde la salida del agua hasta la zona de transición.

Flujo de transición: Entra en la carpa y dirígete a tu lugar numerado para encontrar su bolsa BIKE roja en el soporte. Coge tu material de ciclismo y deja en la bolsa el material de natación antes de salir de la carpa. En el exterior encontrarás tu bicicleta en tu posición numerada. Las bolsas SWIM-CONSIGNA azul y BIKE roja las podrás encontrar en el área de recuperación de la Plaza del Castillo.

Las zapatillas de ciclismo se pueden dejar enganchadas en la bicicleta. El casco y el resto del equipo, incluido el dorsal, deben guardarse en la bolsa BIKE roja.

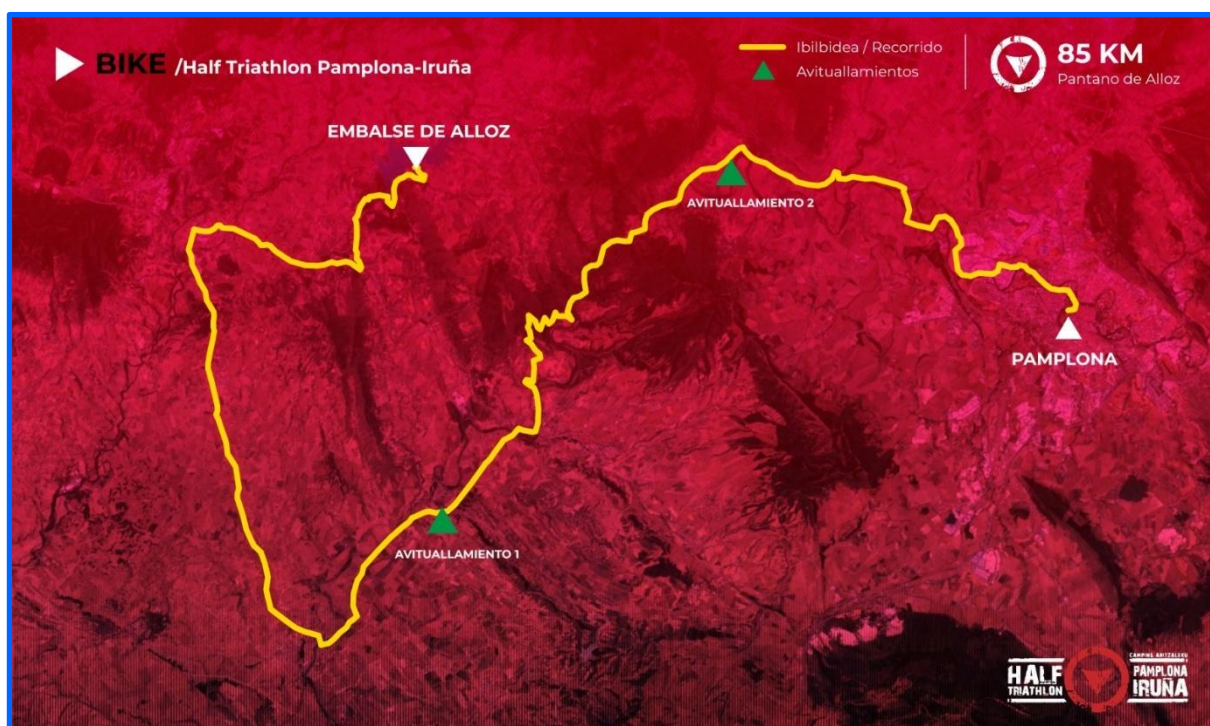


CICLISMO

Descripción: Rolling con buen piso. Pendiente media: 2%. Pendiente máxima: 7,9% y varios tramos de +6%. Se espera viento de culo/cruzado en el primer tramo y viento de cara en la segunda parte del recorrido.

Avituallamientos: Dos avituallamientos en los km 40 y 63,5 con botellas (y/o bidones) con agua y bebida isotónica 226ERS, geles 226ERS y Coca-Cola.

Penalty box: Dos Penalty box en el km 39,5 y en Pamplona, aproximadamente un kilómetro antes de la T2 ([ubicación exacta por confirmar](#)).

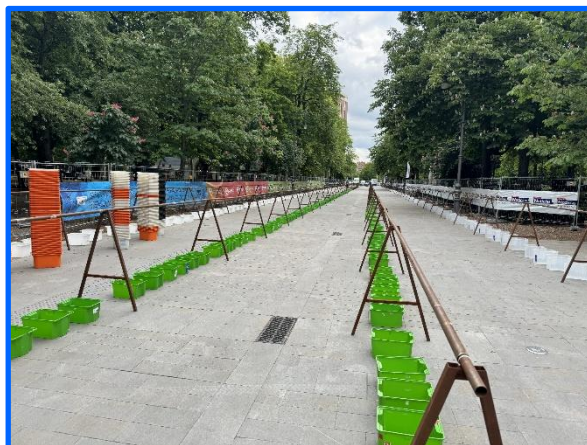


TRANSICIÓN 2

El área de transición 2 se encuentra en el Parque Antoniutti (superficie plana de hormigón, sin moqueta).

Flujo: Entre en la zona de transición 2, dirige a tu lugar numerado y deja la bicicleta en el rack. En la caja encontrarás tu bolsa RUN verde con tu material de carrera a pie. Toma su

material de carrera a pie y dirígete a la salida de T2. Deberás dejar colocado todo el material de ciclismo dentro de la caja antes de salir de T2.

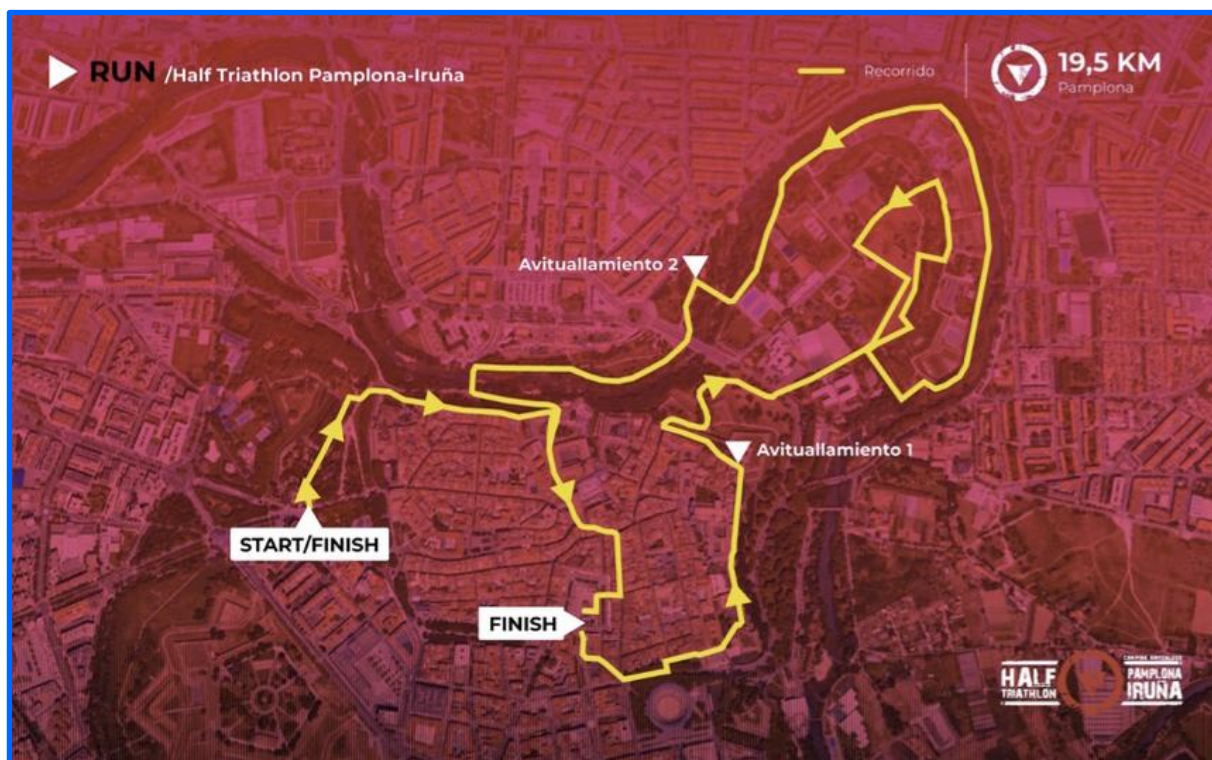


CARRERA A PIE

Descripción: recorrido urbano, con asfalto, adoquines y escaleras. Pendiente media: 3,1%. Pendiente máxima: 26,6% y varios tramos de +8%.

Avituallamientos: Un avituallamiento al inicio de la carrera con agua y Coca-Cola; y dos avituallamientos por vuelta en los km 2, 8, 9, 8, 16 y 8, y en los km 6, 3, 14, 3 y 19, 3 aproximadamente con Coca-Cola, agua, bebida isotónica 226ERS, geles y barras 226ERS; e Hydrzero.

Penalty box: No hay penalty box en el recorrido de carrera a pie.

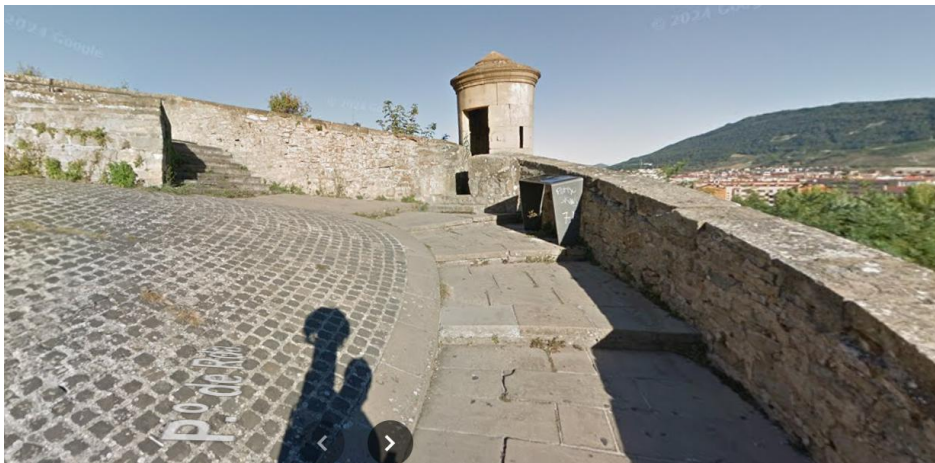


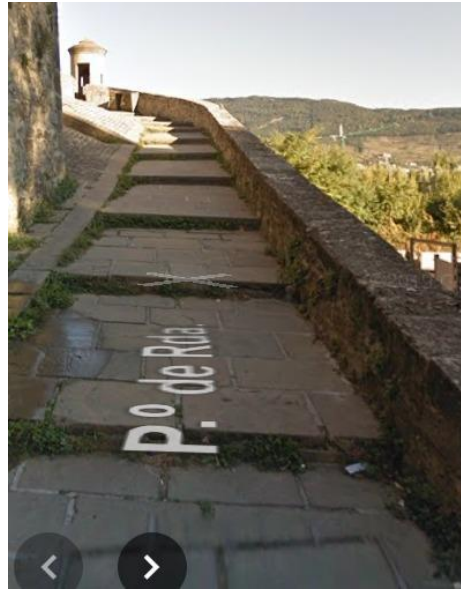
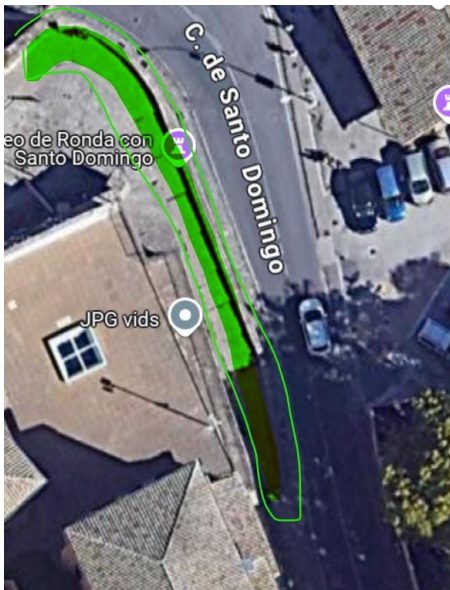
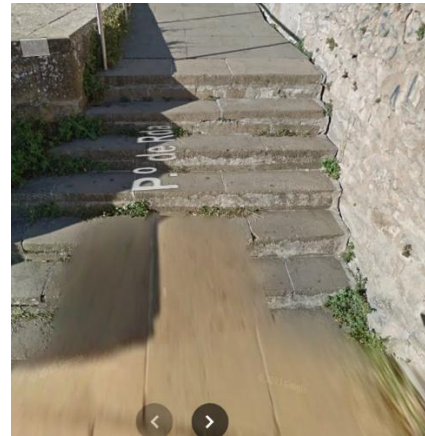


INFORMACIÓN ADICIONAL CARRERA A PIE

1/ SECCIÓN ENLACE A VUELTAS

Al final de la esta primera sección, justo antes de iniciar las vueltas.
8 escaleras normales (en amarillo) y 12 escaleras largas (en verde); cuesta abajo.

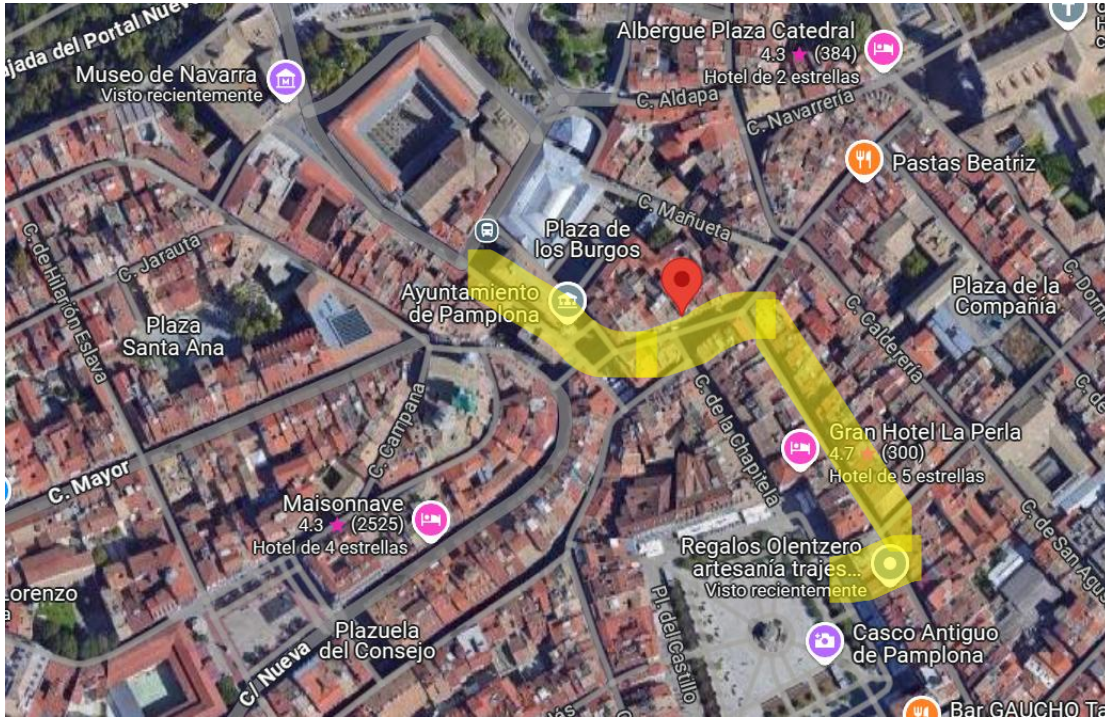




2/ VUELTAS

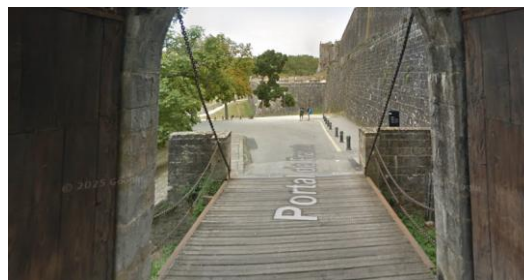
Los adoquines se concentran en dos tramos:

Tramo 1: Al inicio de cada vuelta en la calle Mercaderes, calle Estafeta y acceso a la Plaza del Castillo con varias escaleras (3+10). Longitud del tramo: 400 m de subida.





Tramo 2: Paseo del Redin y Puerta de Francia. Longitud del tramo : 300 mts. cuesta abajo.



! En total, ambas secciones son un 1% del total de cada vuelta!

LINEA DE META

La meta está en la Plaza del Castillo. Tras cruzar la meta, dirígete a la zona de recuperación, donde encontrarás comida y bebida.

Después, ve a recoger tus bolsas "CONSIGNA-SWIM" azul y BIKE roja; y a T2 para recoger tu bicicleta y tu bolsa RUN verde.



11 Aquabike MD: información recorridos y mapas

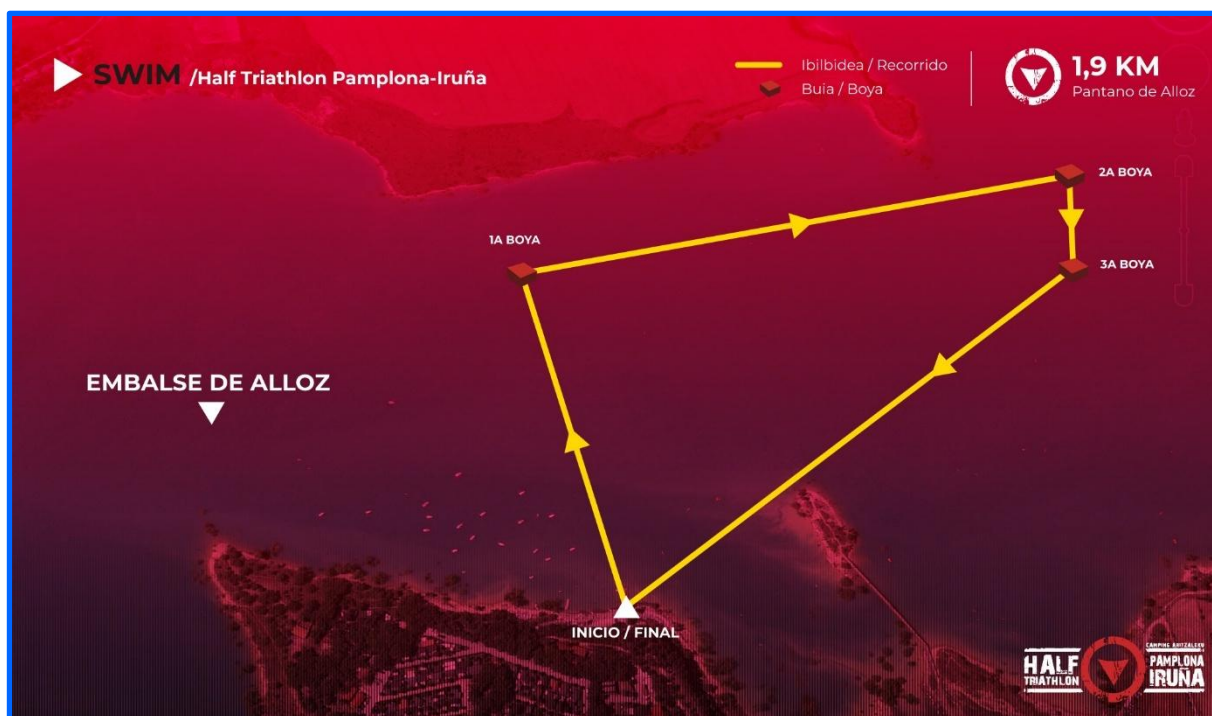
	NATACIÓN	CICLISMO
Distancias	1,9K	84,81K
Vueltas	1	1
Desnivel por vuelta	-	+774/-777 mts.
Sentido vuelta	Sentido horario	Contrario sentido horario
Tracks recorridos Wikiloc	-	https://es.wikiloc.com/rutas-ciclismo/circuito-de-ciclismo-2022-half-89881446
Recorridos by BKOOL	-	https://my.bkool.com/profile/detail/13554162 https://my.bkool.com/profile/detail/13554163 https://my.bkool.com/profile/detail/13554165

NATAACION

Descripción: Natación en el embalse de Alloz, con previsión de aguas tranquilas. Una vuelta de 1,9 km en sentido horario con salida desde la orilla de hormigón del lago.

Temperatura del agua: 16 °C – 19 °C

Distancia de las boyas: 350 m – 1.000 m – 1.200 m aprox. Se deben dejar las boyas a su derecha.

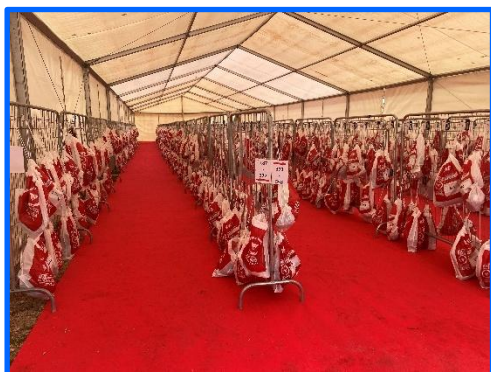


TRANSICIÓN 1

Salida de natación a T1: Aproximadamente 220 metros de hormigón/asfalto con un desnivel de 20,2 m. Pendiente media: 10,5 %. Pendiente máxima: 49,2 %. Aseos disponibles al inicio de la rampa. Moqueta desde la salida del agua hasta la zona de transición.

Flujo de transición: Entra en la carpa y dirígete a tu lugar numerado para encontrar su bolsa BIKE roja en el soporte. Coge tu material de ciclismo y deja en la bolsa el material de natación antes de salir de la carpa. En el exterior encontrarás tu bicicleta en tu posición numerada. Las bolsas SWIM-CONSIGNA azul y BIKE roja las podrás encontrar en el área de recuperación de la Plaza del Castillo.

Las zapatillas de ciclismo se pueden dejar enganchadas en la bicicleta. El casco y el resto del equipo, incluido el dorsal, deben guardarse en la bolsa BIKE roja.

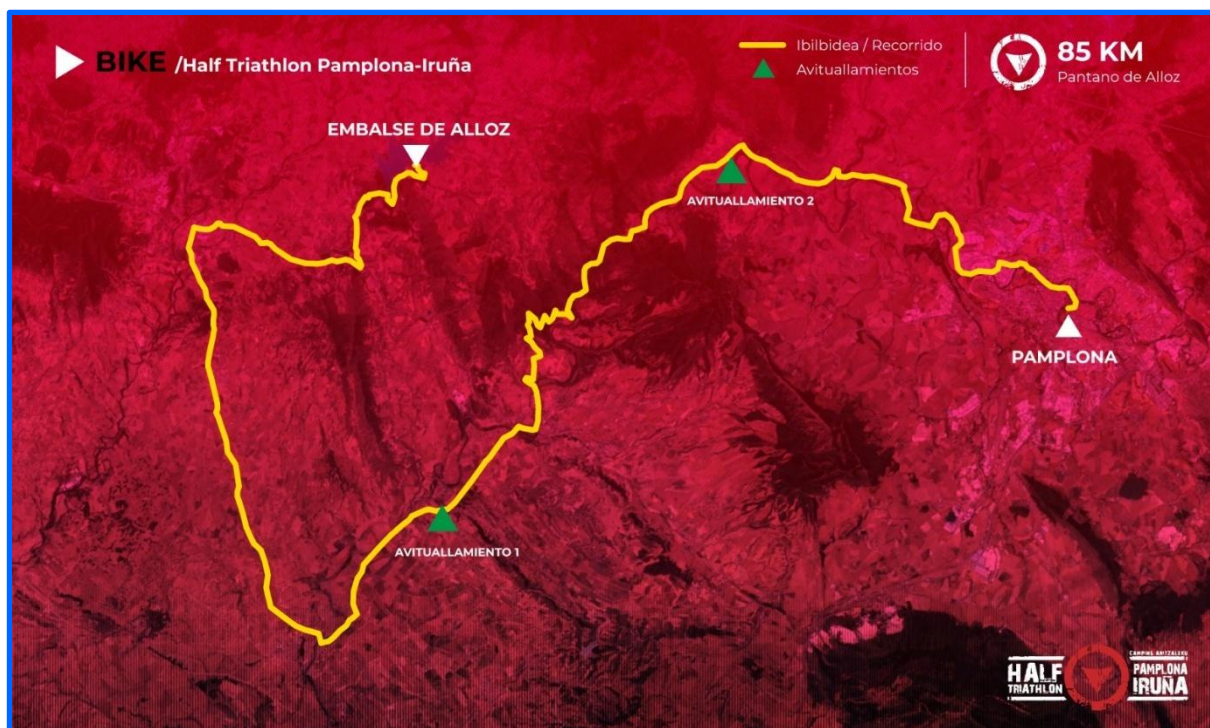


CICLISMO

Descripción: Rolling con buen piso. Pendiente media: 2%. Pendiente máxima: 7,9% y varios tramos de +6%. Se espera viento de culo/cruzado en el primer tramo y viento de cara en la segunda parte del recorrido.

Avituallamientos: Dos avituallamientos en los km 40 y 63,5 con botellas (y/o bidones) con agua y bebida isotónica 226ERS, geles 226ERS y Coca-Cola.

Penalty box: Dos Penalty box en el km 39,5 y en Pamplona, aproximadamente un kilómetro antes de la T2 (ubicación exacta por confirmar).



LINEA DE META AQUABIKE

La meta del Aquabike estará en el parque Antoniutti.

El tiempo oficial de llegada del Aquabike se tomará unos 50 metros antes de la línea de desmontaje en la entrada del Área de Transición. Estará claramente indicada con un arco y/o banderolas.

13 Cycling Safety in Pamplona

SEGURIDAD PERSONAL

Antes de partir, asegúrese de que sus más allegados saben dónde se encuentra y qué hacer si ocurre algo malo (¡esperamos que no!). En cuanto a los que vengan con usted a Pamplona, amigos y familiares, también deben saber qué hacer y con quién ponerse en contacto en casa en caso de accidente, por ejemplo.

Ciclismo en Pontevedra: en la carretera, circule siempre en fila india. Los ciclistas deben respetar las normas de tráfico y las reglas en la carretera. ¡Atención! Su entrenamiento en bicicleta es bajo su propio riesgo.

Estos son algunos aspectos a tener en cuenta sobre las normas de circulación para ciclistas:



ANTES DE INICIAR LA MARCHA POR CARRETERA

Mira hacia atrás para comprobar que no vienen otros vehículos o que están lejos.

También es obligatorio señalar tus futuros movimientos a los demás usuarios de la vía (automovilistas, peatones, etc.) extendiendo el brazo, horizontalmente, a la altura del hombro.

EN CIUDAD

Por favor, circule lo más cerca posible del lado derecho de la calzada para permitir el adelantamiento de otros automovilistas.

Si circulas en grupo, puedes ir de dos en dos, pero nunca más.

En caso de mal tiempo, mala visibilidad o atascos, circule en fila india.

DERECHO DE PASO DE LOS CICLISTAS

Si circula por un carril bici, un paso para ciclistas o un arcén debidamente señalado, los ciclistas tienen derecho de paso en detrimento de los demás automovilistas.

Los ciclistas también tienen preferencia de paso cuando el vehículo a motor que va a girar, a la derecha o a la izquierda, pretende incorporarse a otra calzada y el ciclista se encuentra muy cerca o cuando los ciclistas circulan en grupo y el líder ha iniciado la maniobra para cruzar o ha entrado en una rotonda.

LOS CICLISTAS DEBEN CEDER EL PASO

Antes de un paso de cebra señalado o justo antes de girar para incorporarse a otro carril y hay peatones cruzando, aunque no haya paso de cebra, los ciclistas tienen que ceder el paso a los peatones y al tráfico que circula en sentido contrario.

AL APROXIMARSE A UN CRUCE O UNA INTERSECCIÓN

Se verificará siempre la preferencia de paso, respetando la señalización:

Un policía con el brazo verticalmente levantado o con el brazo o brazos extendidos.

También, cuando vea una señal o letrero de semáforo, por ejemplo la luz roja o la luz amarilla no intermitente del semáforo, a menos que el ciclista se encuentre tan cerca del lugar donde debe detenerse y, por lo tanto, no pueda detenerse con seguridad ante el semáforo. O también ante una señal de stop en la que el ciclista deba detenerse, o ante una señal vertical de ceda el paso si otros automovilistas o peatones tienen preferencia de paso.

SI NECESITA DETENERSE O HACER UNA PARADA BRUSCA

Se deben utilizar señales manuales para advertir a los demás usuarios de la vía levantando el brazo, hacia arriba y hacia abajo alternativamente, realizando movimientos cortos y rápidos.



GIRO A LA DERECHA

Manténgase a la derecha de la calzada y compruebe si es seguro girar a la derecha (compruebe la posición de los demás conductores en la calzada); haga una señal con el brazo

adecuada cuando desee girar (con suficiente antelación y con el brazo derecho doblado hacia arriba y la palma de la mano extendida), o bien, con el brazo derecho en posición horizontal y la palma de la mano extendida hacia abajo.



GIRO A LA IZQUIERDA

CALLE DE UN SENTIDO: manténgase lo más cerca posible del borde izquierdo de la calle y haga una señal con el brazo adecuado con suficiente antelación (el brazo izquierdo extendido horizontalmente a la altura del hombro, la mano extendida hacia abajo o el brazo derecho doblado hacia arriba y la palma extendida).

CALLE DE DOBLE VÍA: respeta la línea central o mediana, y si no la hay, ten en cuenta el eje de la calzada. Nunca te desvíes hacia el carril contrario (circulación en sentido contrario).

HAY UN CARRIL ADAPTADO PARA ESTE GIRO: ya sea urbano o interurbano, los ciclistas deben tomar este carril, cuanto antes, y girar cuando la señalización del tráfico lo permita.

LA CARRETERA INTERURBANA NO TIENE CARRIL ADAPTADO: para girar a la izquierda, el ciclista debe mantenerse a la derecha, fuera de la calzada si es posible, y desde esta posición girar a la izquierda cuando sea seguro hacerlo.



AL CIRCULAR POR VÍAS INTERURBANAS/URBANAS

Utilice SIEMPRE los carriles bici y los carriles bici si están disponibles. En la mayoría de los casos estarán señalizados.

Si no hay carriles bici y/o carriles para bicicletas, manténgase en el lado derecho (arcén) de la carretera cuando sea posible y/o lo suficientemente ancho; de lo contrario, circule por la calzada pero sin ocupar más espacio del necesario.

Los ciclistas sólo pueden abandonar el arcén en una bajada prolongada con curva si es seguro hacerlo.

ADELANTAMIENTOS

Antes de adelantar, asegúrese de que

- La carretera está suficientemente despejada por delante (no hay tráfico en sentido contrario o está demasiado lejos);
- Hay un hueco adecuado delante del usuario de la vía que piensa adelantar.

Adelanta sólo cuando sea seguro y legal hacerlo. Debes:

- No acercarse demasiado al vehículo que pretende adelantar.

- Adelantar rápidamente al vehículo que va a adelantar, una vez que haya empezado a adelantar. Dejar espacio suficiente. Retroceder a la derecha tan pronto como pueda, pero sin cortar el paso.

- Deja a los motoristas, ciclistas y jinetes al menos el mismo espacio que dejarías al adelantar a un coche.

Por favor, avisa a los demás usuarios de la carretera con suficiente antelación y comprueba que hay espacio suficiente para adelantar sin poner en peligro a los conductores que circulan en sentido contrario. La ley al adelantar: 1,5 m es la distancia mínima de seguridad para adelantar en tráfico lento. Si no puedes dejar la distancia mínima, ¡no adelantes hasta que puedas! ¡LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO!

No se considera "adelantamiento" cuando un ciclista adelanta a otro cuando circula en grupo.

CIRCULAR POR AUTOPISTAS Y/O AUTOVÍAS

Por regla general, los ciclistas tienen prohibido circular por autopistas y/o autovías. LA SEGURIDAD ES LO PRIMERO

Recorra el recorrido: le recomendamos que recorra el recorrido de la competición (siempre que sea posible) para familiarizarse con él.

Cuestiones médicas: durante las carreras, los atletas lesionados o enfermos serán evaluados e ingresados en la Carpa Médica si el personal médico lo considera oportuno. En caso de que un atleta sea trasladado al Hospital Quirónsalud Miguel Domínguez (Rúa Frei Xoán de Navarrete, 9), los gastos médicos derivados serán abonados directamente por el atleta. El personal médico hará todo lo posible para que el atleta se recupere lo antes posible.

*IMPORTANTE. Todos los atletas deben tener su propia póliza de seguro con cobertura internacional

<https://www.dgt.es/muevete-con-seguridad/viaja-seguro/en-bicicleta>

<https://www.dgt.es/comunicacion/noticias/20-normas-que-todo-ciclista-debe-conocer/>