



SPAIN

**T100**

**TRIATHLON**  
PAMPLONA - NAVARRA

**21 - 23 de Mayo 2026**

# GUIA DE ATLETAS

**Triatlón 100km**

**Campeonato de España**  
**Triatlón y Aquabike Media Distancia**



IMPORTANTE: LA INFORMACIÓN CONTENIDA EN ESTE DOCUMENTO PUEDE SUFRIR MODIFICACIONES SIN PREVIO AVISO. LAS ACTUALIZACIONES SE PUBLICARÁN EN EL BRIEFING PARA LOS DEPORTISTAS





# INDICE

## PRE-COMPETICIÓN

### MENSAJES DE BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN

- [Sumario - One Pager](#)
- [Mensajes de bienvenida](#)

### DETALLES DEL EVENTO

- [Horarios](#)
- [Cómo llegar](#)
- [Servicio de Viaje](#)
- [Cierre de Carreteras](#)
- [Mapas de los Recorridos](#)

### INFORMACIÓN DE REGISTRO

- [Entrega Race Pack](#)
- [Regalos al deportista](#)
- [Check-in bicicleta y casco](#)
- [Bolsas de Transición](#)
- [Bolsa After-race](#)

### INFORMACIÓN RECORRIDOS

- [Descripción de los Recorridos](#)
- [Mapas y GPX de los recorridos](#)
- [Tiempos de Corte](#)
- [Salidas de Natación](#)
- [Avituallamientos Ciclismo](#)
- [Avituallamientos Carrera a Pie](#)

## DIA COMPETICIÓN

### INFORMACION DIA COMPETICIÓN

- [Información Chip de Cronometraje](#)
- [Drafting](#)
- [Reglamento](#)

### INFORMACIÓN POST-COMPETICIÓN

- [Línea de Meta](#)
- [Entregas de Premios y Campeonatos de Grupos de Edad](#)
- [Campeonatos de España](#)

### INFORMACIÓN GENERAL

- [Horarios competición Pro](#)
- [Prepárate para el Calor](#)
- [Seguimiento Tracker T100](#)
- [Comunidad de Whatsapp](#)
- [Comparte tu contenido](#)

### PATROCINADORES Y COLABORADORES

- [Patrocinadores del Evento](#)
- [Colaboradores del Evento](#)

### INFORMACIÓN DE CONTACTO

- [Información de Contacto](#)
- [Voluntariado](#)



# SUMARIO - ONE PAGER

## PRE-COMPETICIÓN

### UBICACIONES PRINCIPALES

#### VILLAGE / EXPO / ENTREGA DE DORSALES

- Plaza del Castillo

#### SALIDA COMPETICIONES

- Embalse de Alloz

#### T1 - TRANSICIÓN NATACIÓN-CICLISMO

- Camping Aritzaleku

#### T2 - TRANSICIÓN CICLISMO-CARRERA A PIE

- Parque Bosquecillo

#### LÍNEA DE LLEGADA

- Plaza del Castillo

### ENTREGA DE DORSALES Y RACE PACK

Todos los deportistas deben recoger su dorsal y Race Pack en la Expo dentro del siguiente horario:

- **Jueves 21 de Mayo:** 11:00 - 19:00
- **Viernes 22 de Mayo:** 11:00 - 19:30

Para recoger el dorsal y el Race Pack, deberás enseñar tu código QR, DNI y Licencia FETRI.

### CHECK-IN BICICLETAS OBLIGATORIO

Se debe hacer el check-in de las bicicletas **el día previo a la competición**. No habrá check-in de bicicletas la mañana del día de la competición. El horario del check-in de bicicletas obligatorio es:

- **Viernes 22 de Mayo:** 14:00-22:00

## DIA COMPETICIÓN

### MAÑANA DE LA COMPETICIÓN

La zona de Transición T1 se abrirá en el horario siguiente para los últimos ajustes en la bicicleta:

- **Sábado 23 de Mayo:** 09:30 - 11:30
- **Sábado 23 de Mayo:** 12:45 - 13:30

Entre las 11:30 y las 12:45 la zona de Transición T1 estará temporalmente cerrada para la salida de la competición Pro Women.

### SALIDA COMPETICIÓN

- **Sábado 23 de Mayo:** 13:30

### MAPAS DE LOS RECORRIDOS

#### Triatlón 100km

### TRANSFERS A ALLOZ

- Salida desde la Estación de Autobuses de Pamplona: a las 09:00 y a las 10:30.

### TIEMPOS DE CORTE

- Ciclismo: 18:00
- Carrera a pie: 20:15

### 100km - ENTREGA DE BOLSAS

Bolsa blanca AFTER RACE: se entregará en la carpa al lado de la zona de Transición en la mañana de la competición con tu ropa seca. Esta bolsa se trasladará a la llegada donde podrás recuperarla. **No se aceptarán bolsas que no sean la blanca AFTER RACE. Cualquier otra bolsa no se trasladará a la llegada.**

### CHECK-OUT BICICLETAS

Todos los deportistas deben hacer el check-out de su bicicleta tras la competición. Para ello y acceder a T2, deberás enseñar tu acreditación de muñeca (wristband). El check-out se podrá hacer en el siguiente horario:

- **Sábado 23 de Mayo:** 18:30-21:00



# BIENVENIDAS

Para Navarra, formar parte de este circuito supone un importante reconocimiento a nuestra capacidad organizativa, nuestra experiencia y el trabajo de colaboración que hemos venido realizando en relación con este deporte.

El triatlón ha encontrado un escenario privilegiado en nuestra región. Contamos con paisajes únicos, una infraestructura adecuada y una afición que siempre responde con entusiasmo. Todo ello nos ha permitido consolidar eventos como el Pamplona-Iruña Half Triathlon, que desde 2015 se ha convertido en un referente tanto a nivel nacional como internacional.

Este nuevo paso –acoger el Spain T100 Triathlon– no es una coincidencia, sino el resultado de ese recorrido y de un modelo de colaboración que funciona. La competición se desarrollará en lugares emblemáticos de nuestra región, en un recorrido que combina deporte, paisaje y patrimonio, y que proyectará una imagen muy potente de Navarra al exterior.

Gracias por la confianza depositada en nuestra comunidad; la acogemos con determinación y gran entusiasmo para seguir ofreciendo al público eventos deportivos de primer nivel.



**Rebeca Esnaola**

Consejera de Cultura, Deporte y Turismo del Gobierno de Navarra





# BIENVENIDAS

Es un honor daros la bienvenida a Pamplona para celebrar mucho más que una competición. Hoy, por primera vez, nuestra ciudad se incorpora a este prestigioso circuito internacional, situándose junto a grandes sedes del triatlón mundial.

Pamplona lleva años demostrando su pasión. Desde 2015, el Half Triathlon Pamplona-Iruña se ha consolidado como una referencia estatal y ha sentado las bases para que hoy podamos acoger por primera vez una prueba del circuito T100. Un recorrido exigente y espectacular que comienza en el impresionante Embalse de Alloz, continúa por carreteras rodeadas de naturaleza y culmina en el corazón de Pamplona, donde cada calle contará una historia. Desde el verde del Parque de Bosquecillo hasta nuestras calles medievales, cada rincón vibrará con vuestro paso, con el aliento de toda una ciudad volcada.

Quiero agradecer especialmente a las mujeres que protagonizan esta prueba, ejemplo de fortaleza, disciplina e inspiración. El deporte femenino es motor de cambio, y desde este Ayuntamiento reafirmamos nuestro compromiso con la igualdad, impulsando iniciativas que permitan superar obstáculos y afrontar retos.

Este evento refleja nuestra apuesta firme por el deporte como motor de transformación, cohesión social y proyección internacional. Hoy, Pamplona no solo acoge una gran competición: reafirma su identidad como ciudad abierta, dinámica y preparada para los grandes desafíos.

Gracias también a todas las personas que hacen posible este evento: organización, voluntariado y, por supuesto, la ciudadanía, que llenará nuestras calles de aplausos, emoción y orgullo.

Que cada brazada, cada pedalada y cada zancada deje huella.

Bienvenidas y bienvenidos, y mucha suerte.



**Joseba Asiron**  
Alcalde de Pamplona



# BIENVENIDAS

Es un gran placer daros la bienvenida a esta carrera T100 en Pamplona, Navarra, un evento que nace del compromiso compartido entre la PTO y la Federación Española de Triatlón.

Esta colaboración supone una forma innovadora de abordar nuestro deporte, que pone de relieve tanto a las regiones que nos acogen como, sobre todo, a quienes lo hacen posible: los atletas.

Trabajar juntos en este proyecto supone una auténtica oportunidad de renovación y transformación para el triatlón. Para la PTO, al unir fuerzas con una federación dinámica e innovadora con amplia experiencia en la organización de eventos internacionales; y para la Federación Española de Triatlón, al avanzar de la mano del principal operador mundial que está impulsando la evolución de nuestro deporte en todo el mundo.

Estoy convencido de que esta colaboración nos permitirá seguir creciendo, acercar el triatlón a más personas y ofrecer experiencias únicas como la que estáis a punto de vivir aquí, en Pamplona, Navarra.

Gracias por formar parte de ello.



**Jose Hidalgo**

Presidente de la Federación Española de Triatlón





# BIENVENIDAS

Llevamos viniendo a España desde los inicios del PTO, y nos enorgullece traer ahora el T100 Triathlon World Tour a Pamplona-Navarra, que se convierte así en la sede del T100 en España.

Agradecemos a nuestros socios de World Triathlon, a la Federación Española de Triatlón y a las partes interesadas locales su apoyo para hacer posible este evento.

La región se ha labrado una impresionante reputación como sede de eventos de triatlón, respaldada por el éxito del Half Triathlon Pamplona-Iruña y del Campeonato de Europa de Media Distancia, lo que nos da una gran confianza en que será una sólida incorporación al T100 Tour.

Sus hermosos alrededores, su rica cultura y su apasionada comunidad de triatlones crean el escenario perfecto para el ambiente festivo que estamos creando, que reunirá a atletas profesionales y aficionados.

Estamos encantados de presentar una experiencia de carrera única, que incluye un impresionante recorrido en bicicleta de 73 km en una sola vuelta.

Esperamos daros la bienvenida y ofrecer os un fin de semana de primera categoría.



**Sam Renouf**  
CEO Professional Triathletes Organisation





# REGLAMENTO DE LA COMPETICIÓN

## Reglamento de la Competición

Esta prueba se celebra de acuerdo con el Reglamento de Competiciones la Federación Española de Triatlón y seguirá los protocolos de seguridad y contingencia de World Triathlon.

La Spain T100 Pamplona - Navarra se rige por el [Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón](#) y aplica estrictos protocolos de seguridad y contingencia para garantizar una carrera justa y segura.

Es responsabilidad de todos los participantes leer y comprender la Guía del Atleta, que contiene el reglamento esencial de la carrera, los detalles del recorrido e información importante sobre el evento.

Por favor, revísala detenidamente para estar preparado para la carrera.





# DESCUBRE PAMPLONA



## VISITA PAMPLONA-NAVARRA

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

Para más información, visita la página web oficial de [Turismo de Pamplona](#) y la página web oficial de [Turismo del Reino de Navarra](#).

## EL CLIMA

El clima de Pamplona refleja una transición entre el clima mediterráneo y el atlántico. Es templado-frío, lleno de contrastes y varía de un año a otro. En general, es agradable, aunque el termómetro puede superar los 35 grados centígrados en julio y agosto, y bajar de los 0 grados en enero.

La temperatura media en la ciudad a lo largo de todo el año es de 12,4 grados centígrados. El cambio del invierno a la primavera y del verano al otoño es más bien brusco que gradual. La temperatura máxima media en agosto, el mes más caluroso, es de 27,1 grados centígrados, mientras que la mínima media en enero, el mes más frío, es de 1,1 grados.



# HORARIOS

## Jueves 21 de Mayo

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
11:00 - 19:00	Village, Entrega de Dorsales y Race Pack (T100 Triatlón 100km / Campeonato de España Media Distancia (Triatlón y Aquabike)	Plaza del Castillo

## Viernes 22 de Mayo

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
10:00 - 13:00	(Primera tanda) Transporte de bicicletas a la Transición 1 para el check-in de bicicletas	Plaza del Castillo
11:00 - 19:30	Village, Entrega de Dorsales y Race Pack (T100 Triatlón 100km / Campeonato de España Media Distancia (Triatlón y Aquabike)	Plaza del Castillo
14:00 - 22:00	Check-In de bicicletas (Transición 1)	Camping Aritzaleku
14:00 - 22:00	Entrega de bolsas "Bike to Run" (Transición 2)	Parque Bosquecillo
16:00 - 19:00	(Segunda tanda) Transporte de bicicletas a la Transición 1 para el check-in de bicicletas	Plaza del Castillo



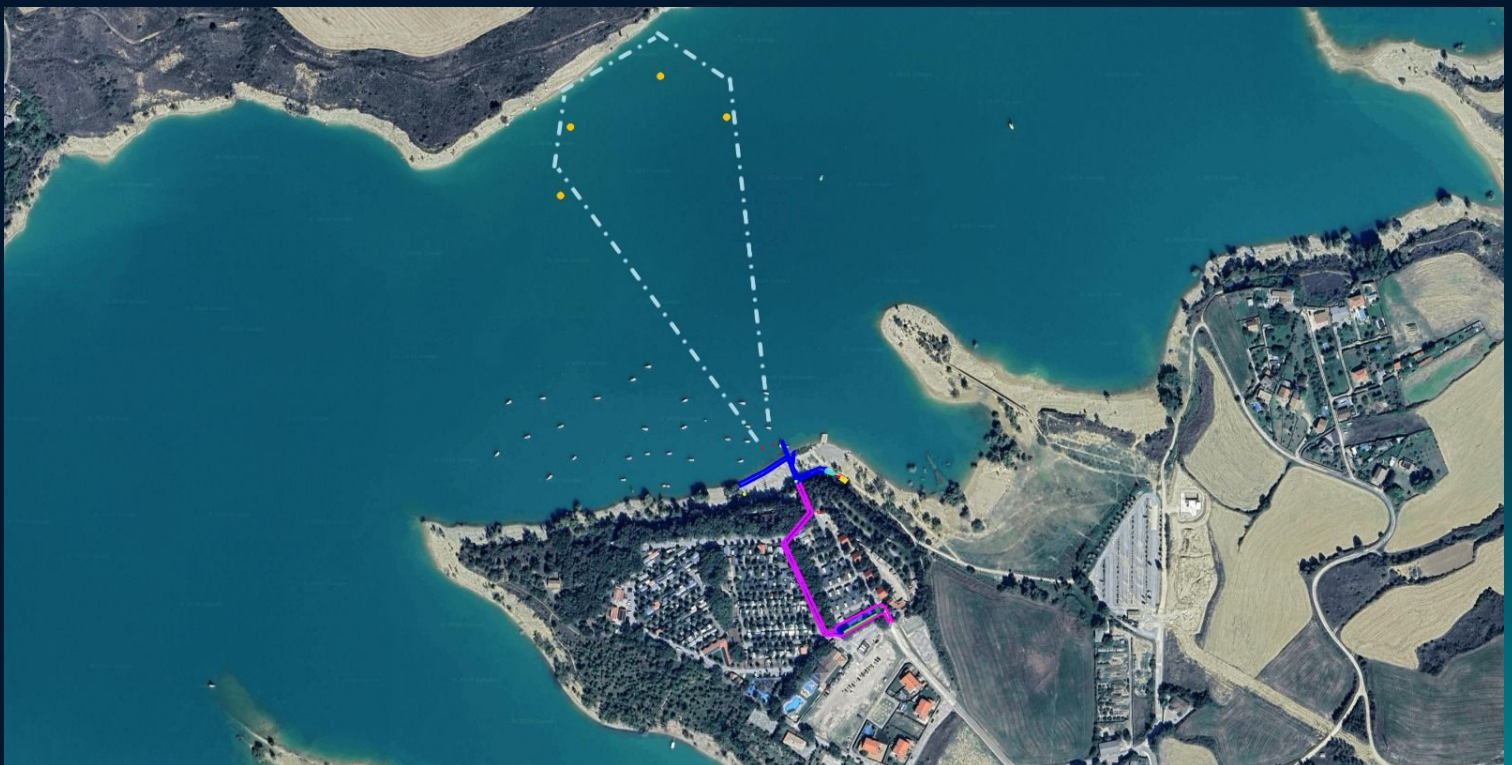
# HORARIOS

Sábado 23 de Mayo

HORA	ACTIVIDAD	LUGAR
9:00	(Primera tanda) Transfer de deportistas y espectadores al embalse de Alloz	Estación de Autobuses de Pamplona
9:00- 11:30	Apertura Transición 1 (T1)	Embalse de Alloz
10:30	(Segunda tanda) Transfer de deportistas y espectadores al embalse de Alloz	Estación de Autobuses de Pamplona
11:30 - 12:45	Cierre temporal Transición 1 (T1) para la salida Mujeres Pro	Embalse de Alloz
12:45 - 13:30	Apertura Transición 1 (T1)	Embalse de Alloz
12:00 - 20:00	Apertura Village	Plaza del Castillo
12:05	Salida Mujeres Pro T100	Embalse de Alloz
13:30	Salida Hombres Elite - Campeonato de España	Embalse de Alloz
13:32	Salida Mujeres Elite - Campeonato de España	Embalse de Alloz
13:35	Salida Hombres T100 100km Open / Grupos de Edad Campeonato de España	Embalse de Alloz
13:45	Salida Mujeres T100 100km Open / Grupos de Edad Campeonato de España	Embalse de Alloz
13:50	Salida Hombres Grupos de Edad Campeonato de España Aquabike	Embalse de Alloz
13:55	Salida Mujeres Grupos de Edad Campeonato de España Aquabike	Embalse de Alloz
15:00	Vuelta a Pamplona transfer espectadores	Camping Aritzaleku
18:30	Apertura Check-Out bicicletas en T2	Plaza del Castillo
20:00 - 21:30	Entrega de Medallas Grupos de Edad	Plaza del Castillo
21:00	Cierre Check-Out bicicletas en T2	Plaza del Castillo



# COMO LLEGAR A ALLOZ - TRANSICIÓN 1 (T1) Y SALIDA NATACIÓN





# COMO LLEGAR A PLAZA DEL CASTILLO - EXPO, ENTREGA DE DORSALES Y META

## UBICACIONES PRINCIPALES - WHAT3WORDS

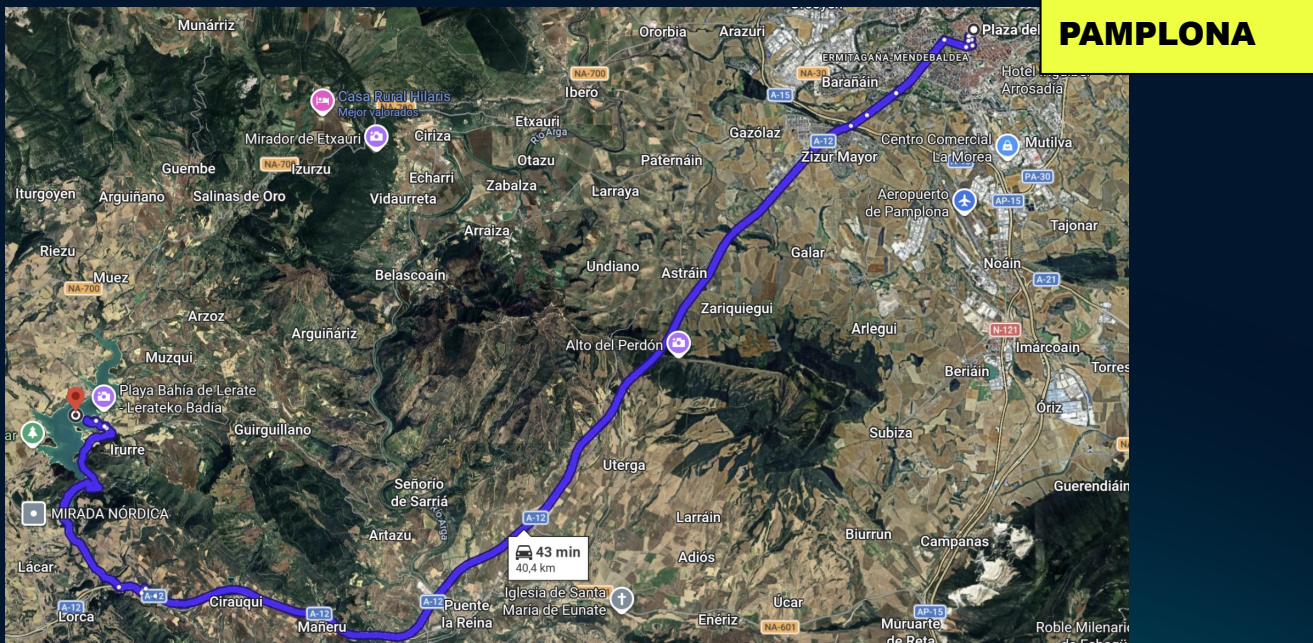
Entra en [What3Words](#) y escribe las tres palabras clave que aparecen a continuación para obtener la ubicación exacta de cada zona. También puedes hacer clic en los enlaces que aparecen junto a cada ubicación.

**EXPO, ENTREGA DE DORSALES Y LÍNEA DE META:** [///aislado.pocas.laguna](#)

[Plaza del Castillo](#)

**TRANSITION 2 (T2):** [///efecto.rocas.estés](#)

[Parque Bosquecillo](#)





# SERVICIOS DE TRANSFER Y TRANSPORTE DE BICICLETAS

TRANSPORTE GRATUITO PARA PARTICIPANTES EL DIA DE LA COMPETICIÓN

## INFORMACIÓN AUTOBUSES

### 1. Autobús Deportistas (Obligatorio)

Salida: Estación Autobuses de Pamplona.

Llegada: Embalse de Alloz, Camping Aritzaleku.

Plazas disponibles (Sábado 23):

- 09:00h (750 plazas)
- 10:30h (750 plazas)

### 2. Autobús Acompañantes (Opcional)

Salida: Estación Autobuses de Pamplona.

Llegada: Embalse de Alloz, Camping Aritzaleku.

Retorno a Pamplona: A las 15:00 desde el embalse de Alloz.

Plazas disponibles (Sábado 23):

- 09:00h (50 plazas) +€15.00
- 10:30h (50 plazas) +€15.00

La necesidad de que los atletas lleguen temprano a la salida –así como la programación de los autobuses– se debe a la carrera femenina T100 Pro. El cierre de las carreteras para este evento comienza antes de la salida de la carrera profesional (12:00 h), por lo que estas medidas se han adoptado para que todos los atletas tengan las máximas posibilidades de llegar a la salida de la prueba de natación sin problemas ni contratiempos.

### Servicio de Transporte de Bicicletas (Opcional)

- Punto de entrega: Plaza del Castillo.
- Tandas de entrega: (Viernes 22):
  - De 10:00 a 13:00 (Disponibilidad: 50 plazas) +€35.00
  - De 16:00 a 19:00 h (Disponibilidad: 50 plazas) +€35.00

Los deportistas deben seleccionar y reservar su plaza por adelantado en el enlace enviado previamente a todos los inscritos.

### Control de material y check-in bicicletas:

El control del material es obligatorio y debe realizarse el viernes dentro del horario previsto. Bajo ninguna circunstancia se permitirá la entrega de bicicletas el sábado.

Para los atletas que hayan reservado el servicio de transporte de bicicletas hasta la Transición 1 (T1), la entrega de las bicicletas tendrá lugar en la Plaza del Castillo. Las bicicletas deben entregarse el viernes durante la franja horaria seleccionada previamente.

Acceso al embalse: El acceso de vehículos particulares al embalse solo está permitido el viernes. El acceso estará estrictamente prohibido el sábado.



# ¿COMPITES CON UNA BICICLETA CANYON? CONSIGUE UNA REVISIÓN GRATUITA

Como Global Bike Partner del T100 Triathlon World Tour, Canyon ofrecerá una **revisión gratuita\*** antes de la carrera el viernes 22 de mayo a todos los participantes que compitan con una bicicleta Canyon.

Reserva tu plaza en el siguiente enlace,

<https://www.grouprides.cc/rides/canyon-free-service-spain-t100-triathlon-2026-05-22>

y aprovecha este servicio exclusivo.

## Horarios disponibles:

Viernes 22 de mayo

11:00–14:00 y 15:00–19:00.

## Ubicación:

Plaza del Castillo: <https://maps.app.goo.gl/mVKWfkmuffdRvt1R9>

(\*Revisión básica de frenos, transmisión y dirección)





# CIERRE DE CARRETERAS

## Viernes 22 de Mayo

El acceso al embalse de Alloz estará abierto a todo tipo de tráfico para el check-in de bicicletas. Será obligatorio dejar los coches en la zona de aparcamiento señalizada como «Parking Area», cerca de la zona de salida. Los autobuses pararán en la entrada del pueblo de Lerate.



## Sábado 23 de Mayo

### T1 - Embalse de Alloz

Las carreteras comarcales NA-7171 y NA-7120 permanecerán cerradas al tráfico. Por la mañana no habrá acceso al embalse de Alloz ni zonas de aparcamiento en la zona de Lerate. La carretera se reabrirá cuando el último deportista salga en bicicleta. Es obligatorio que todos los deportistas y acompañantes utilicen los servicios de traslado en autobús desde la estación de autobuses de Pamplona (no se admiten bicicletas en los autobuses).

### Circuito ciclista

Se cerrarán las siguientes carreteras y tramos:

La NA-1110 en dirección a Estella (en ambos sentidos) hasta la rotonda de Villatuerta.

La NA-1110 en dirección a Pamplona, hasta el puente de Puente La Reina.

La NA-7040, en sentido ascendente, hasta la ermita de San Andrés de Orendáin.

Carretera NA-7110 hasta la entrada de Etxauri.

Carretera NA-700 hasta Orobia.

Autovía NA-7010, en ambos sentidos hasta el cruce con la autovía NA-7015 (pueblo de Paternáin).

Al llegar a Pamplona, en la zona del polígono industrial, calles B, E, F y C.

Autovía NA-30 hasta la rotonda de Volkswagen.

Avenida de San Jorge cortada hasta el puente medieval de Miluce.

Carretera del Cementerio, calle Biurdana, Avenida de Guipúzcoa hasta el Parque Bosquecillo (T2). 16



# UBICACIONES EMBALSE DE ALLOZ - TRANSICIÓN 1

## UBICACIONES PRINCIPALES - WHAT3WORDS

Entra en [What3Words](#) y escribe las tres palabras clave que aparecen a continuación para obtener la ubicación exacta de cada zona. También puedes hacer clic en los enlaces que aparecen junto a cada ubicación.

### ÁREA DE SALIDA DE LA NATACIÓN

[Alloz Reservoir](#) /// [unforgiving.officer.docking](#)

### TRANSICIÓN 1

[Camping Aritzaleku](#) /// [shrub.cornering.madcap](#)

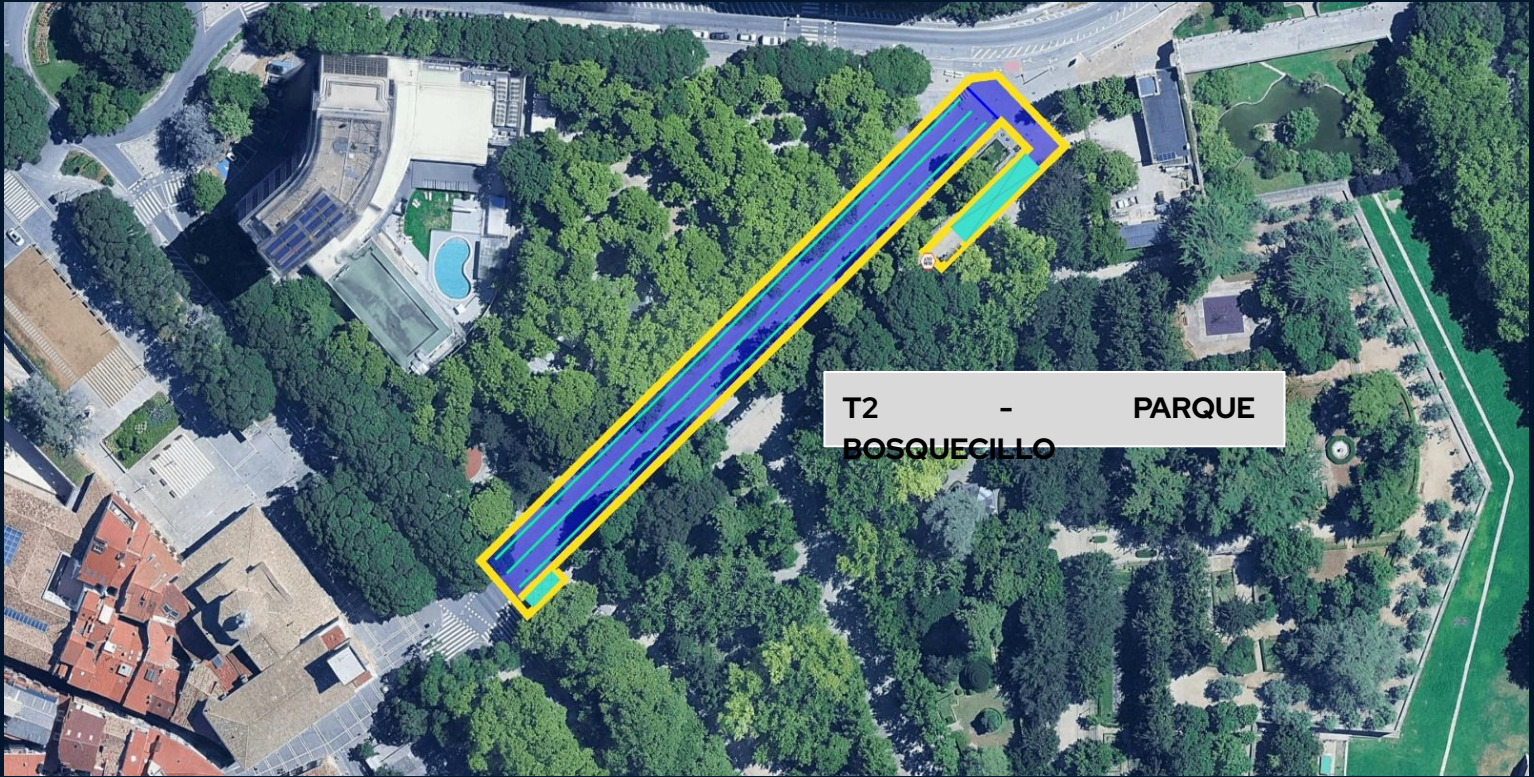


Salida de la prueba de natación hacia la T1: unos 300 metros de hormigón/asfalto con un desnivel de 20,2 metros. Pendiente media: 10,5 %. Pendiente máxima: 49,2 %.





# UBICACIONES PAMPLONA - TRANSICIÓN 2, EXPO Y LÍNEA DE META





# ENTREGA DE DORSALES Y RACE PACK

## PARA RECOGER EL DORSAL Y EL RACE PACK

Necesitarás mostrar:

1. CÓDIGO QR
2. DNI-PASAPORTE



Podrás recoger el dorsal y el Race Packe en la EXPO de Plaza del Castillo en el siguiente horario:

**Jueves 21 de Mayo (todos los eventos)**  
11:00 – 19:00

**Viernes 22 de Mayo (todos los eventos)**  
11:00 – 19:30

## NO HAY ENTREGA DE DORSALES Y RACE PACK EL DIA DE LA COMPETICIÓN

### CÓDIGO QR

Debes tener a mano el código QR que se te ha enviado antes de la carrera para mostrarlo cuando recojas tu kit de carrera. Puedes acceder a él desde el correo electrónico de confirmación y desde tu dashboard.

### NO ENCUENTRO MI CÓDIGO QR

¿Tienes problemas para encontrar tu código QR? Solo tienes que ir a [tu dashboard](#), seleccionar «Mi inscripción» en la barra de herramientas, elegir «Haz clic aquí para que te reenviemos el correo electrónico de confirmación», introducir tu dirección de correo electrónico (solo en minúsculas) y seleccionar «Enviar correo electrónico». Asegúrate también de revisar tu carpeta de correo no deseado.



## ¿NO QUIERES HACER DOS DESPLAZAMIENTOS?

Para evitar tener que desplazarse varias veces, los atletas tienen la opción de dejar su bicicleta en la zona de transición 1, en el embalse de Alloz, antes de recoger su kit de carrera. A continuación, deben dirigirse a Pamplona para recoger su kit de carrera y dejar su bolsa de la zona de transición 2.

Después, los atletas deben volver al embalse de Alloz para etiquetar su bicicleta y su equipamiento con los elementos correspondientes.





# ENTREGA DE DORSALES Y RACE PACK - CHECK-LIST

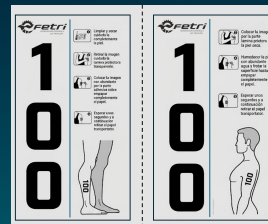
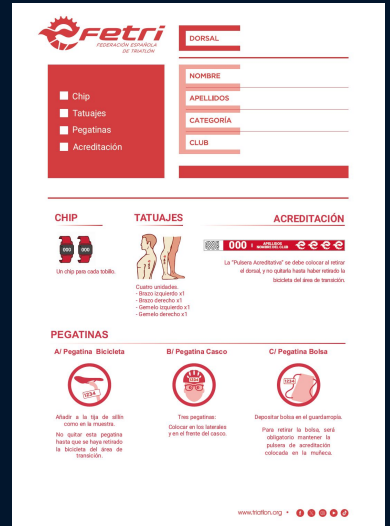
## CAMPEONATO DE ESPAÑA DE AQUABIKE

### RACE PACK CHECK-LIST (sobre con):

- Una (1) Wristband
- Un (1) Dorsal
- Una (1) Hoja de pegatinas
  - 3x para el casco
  - 1x para la tija del sillín
  - 1x para la mochila o bomba
  - 2x para las dos bolsas de transición
  - 1x para la bolsa After-Race
- Un (1) gorro de natación
- Un (1) juego de tatuajes con el número del dorsal (para ambos brazos)

[Haz click aquí para ver las instrucciones de aplicación](#)

- Una (1) bolsa Swim to Bike - NEGRA
- Una (1) bolsa Bike to Run - ROJA\*
- Una (1) bolsa After-Race - BLANCA
- Un (1) Chip de Cronometraje (se entrega al recoger el dorsal)



(\*) Para mayor comodidad de los participantes, se les entregará la bolsa roja «Bike to Run», aunque no la necesiten, para que puedan dirigirse a la Plaza del Castillo.



# REGALOS PARTICIPANTE - CHECK-LIST

## 100KM CHECK-LIST:

- Una (1) Mochila T100 (100km)
- Un (1) Parche T100
- Una (1) Camiseta T100
- Una (1) Medalla Finisher
  - Se entregará al acabar la prueba





# REGALOS PARTICIPANTE - CHECK-LIST

## AQUABIKE CHECK-LIST:

- Una (1) Mochila FETRI
- Una (1) Medalla Finisher FETRI
  - Se entregará al acabar la prueba





# CHECK-IN BICICLETA Y CASCO

## HORARIO DEL CHECK-IN

### (OBLIGATORIO) BICICLETAS Y CASCO

Debes dejar tu bicicleta y tu casco en la zona de transición del embalse de Alloz en los horarios indicados a continuación, donde permanecerán durante la noche (con servicio de seguridad las 24 horas).

#### Viernes 22 de Mayo:

14:00 - 22:00

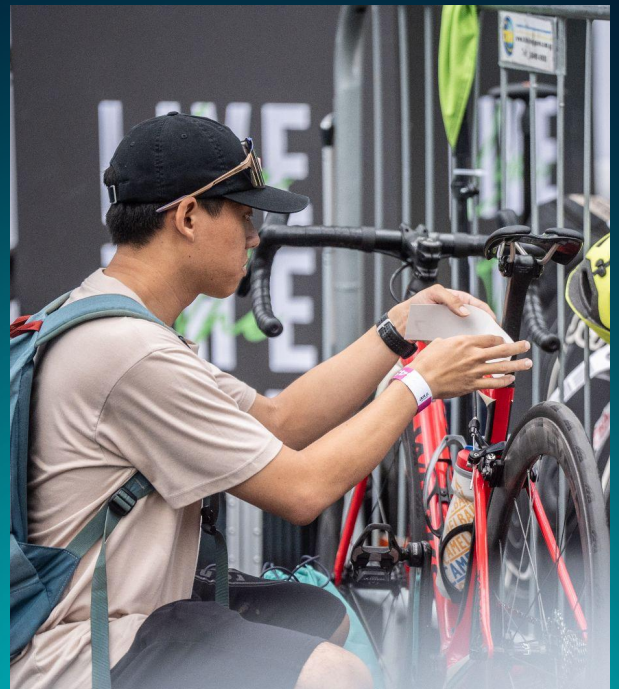
**Nota: No hay bike check-in la mañana de la competición!**

#### GUÍA PASO A PASO ANTES DE PROCEDER AL CHECK-IN DE LA BICICLETA EN LA ZONA DE TRANSICIÓN:

1. Colócate la wristband numerada en la muñeca. No te la quites, es imprescindible para tu identificación y debes llevarla puesta hasta después de la carrera, para la recogida de la bicicleta.
2. Pega la pegatina de la tija del sillín en la tija del sillín.
3. Pega las pegatinas del casco en la parte delantera y en los laterales del casco.
4. Asegúrate de tener las bolsas de transición T1 y T2 (en Aquabike solo la bolsa T1). (Consulta la página «bolsa de transición» para obtener más información). Marca tus bolsas de transición con un rotulador permanente.

#### A MEDIDA QUE TE DIRIGES AL CHECK-IN DE LA ZONA DE TRANSICIÓN:

1. Ponte el casco con la correa bien abrochada para la inspección.
2. Un oficial de la carrera inspeccionará visualmente tu bicicleta y tu casco, y solo después de que superen esta inspección se te permitirá acceder a la zona de transición.
3. Busca tu plaza asignada en el rack de bicicletas, según tu dorsal, y coloca tu bicicleta. Coloca la bicicleta por el sillín, con la rueda delantera hacia abajo, en el lado donde figura tu dorsal. Debido al viento durante la noche, es posible que tengas que sujetar la bicicleta por el manillar para asegurarte de que no se caiga. La mañana de la carrera, la bicicleta deberá volver a colocarse por el sillín.
4. Fija el casco a la bicicleta o colócalo en tu bolsa Swim-To-Bike.
5. Cuelga tu bolsa Swim-To-Bike en la carpa de transición. (Consulta la página «bolsas de transición» para obtener más información).
6. Sal de la zona de transición.





# CHECK-IN BICICLETA Y CASCO

## IMPORTANTE

- No se permiten fundas para bicicletas durante la noche ni durante la carrera.
- Debes guardar todo tu material en las bolsas de transición que se proporcionan, a excepción del casco, si está bien sujeto a la bicicleta, y de las zapatillas de ciclismo, si están fijadas a los pedales.
- La mañana de la carrera podrás acceder a la zona de transición antes de tu prueba para revisar la bicicleta, inflar las ruedas y colocar los productos de nutrición en la bicicleta o en las bolsas de transición.

## REVISIÓN ESTADO DE TU BICICLETA

Es tu responsabilidad competir con una bicicleta apta para la carretera y que cumple con la normativa de la [Federación Española de Triatlón](#).

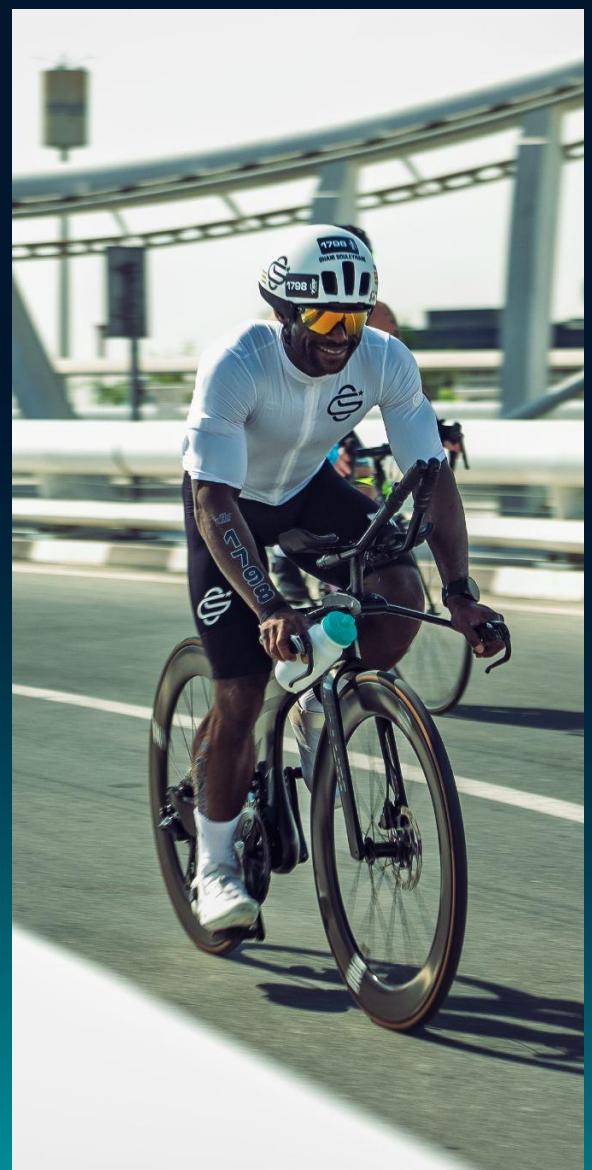
Eres responsable de comprobar el estado de seguridad de tu bicicleta antes de llevarla a la zona de transición, para evitar que los Oficiales de la carrera la rechacen. Los Oficiales de la Federación Española de Triatlón inspeccionarán diversos aspectos, tales como:

- Tapones para los extremos del manillar
- Neumáticos en condiciones aceptables
- Correcto funcionamiento de los frenos
- Cumplimiento del [Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón](#).

**Consejo:** la zona de transición estará expuesta al sol. No hinches tus neumáticos a la presión máxima para evitar reventones al calentarse con el sol.

## TU CASCO:

- **Debe** estar aprobado por la FETRI
- **No debe** estar modificado. No se permite realizar modificaciones en ninguna parte del casco. Esto incluye, entre otras cosas, cualquier modificación de la correa de la barbilla del fabricante, así como la adición o retirada de una funda exterior.
- **No debe** tener daños.





# BOLSAS DE TRANSICIÓN

La bolsa Swim to Bike, junto con tu bicicleta, debe entregarse en la zona de transición 1, donde permanecerá durante la noche. Deja todo lo esencial en la bolsa de transición durante la noche; podrás añadir lo que necesites a tu bicicleta (comida, etc.) la mañana de la carrera. La bolsa Bike to Run debe entregarse en la zona de transición 2, en el Parque Bosquecillo, el viernes.

## PREPARA TUS BOLSAS DE TRANSICIÓN



### BOLSA SWIM TO BIKE (NEGRA)

1. Pega una de las pegatinas en la bolsa, y marca también tu número de dorsal con un bolígrafo o rotulador permanente.
2. Coloca en ella todo el material de ciclismo que necesitarás para la competición. Por ejemplo:
  - Dorsal - obligatorio en el ciclismo y la carrera a pie, visible por detrás y por delante con la cinta portadorsal.
  - Gafas de sol, nutrición, etc
  - Zapatillas de ciclismo - se pueden dejar sujetas en los pedales o en la bolsa.
  - Casco - se puede dejar atado a la bicicleta o en la bolsa.

### ENTREGA DE LA BOLSA SWIM TO BIKE

1. Cuelga esta bolsa en la carpa ubicada en la Transición 1 en el embalse de Alloz.



### BOLSA BIKE TO RUN (ROJA) - T100 y AQUABIKE (\*)

1. Pega una de las pegatinas en la bolsa, y marca también tu número de dorsal con un bolígrafo o rotulador permanente.
2. Coloca en ella todo el material de carrera a pie que vayas a necesitar para la competición. Por ejemplo:
  - Zapatillas, gorra, gafas de sol, nutrición, etc

### ENTREGA DE LA BOLSA BIKE TO RUN

1. Cuelga esta bolsa en la carpa ubicada en la Transición 2 en el Parque Bosquecillo

#### (\*) AVISO PARA LOS ATLETAS DE AQUABIKE

Los atletas de Aquabike también utilizarán la bolsa de transición roja «Bike to Run» tras dejar la bicicleta en la T2 para dirigirse a pie a la Plaza del Castillo y recoger la bolsa blanca «After Race». Podéis dejar las zapatillas de ciclismo y el casco dentro de la bolsa.



# BOLSA AFTER-RACE Y SU RECOGIDA TRAS LA COMPETICIÓN (100KM Y AQUABIKE)

## PREPARA TU BOLSA AFTER-RACE

### PREPARACIÓN



1. Pega una de las pegatinas en la bolsa, y marca también tu número de dorsal con un bolígrafo o rotulador permanente.
2. Coloca en ella el material que vas a necesitar tras acabar la carrera. Por ejemplo: ropa seca, toalla, sandalias, etc.

### ENTREGA DE LA BOLSA AFTER-RACE

1. Los atletas pueden dejar su bolsa AFTER-RACE en el embalse de Alloz la mañana de la carrera para recogerla una vez finalizada la prueba.
2. Las bolsas se transportarán a la zona de llegada en la Plaza del Castillo para su entrega en la zona de recuperación.
3. **No se aceptarán bolsas grandes, solo se permite la entrega de la bolsa AFTER-RACE blanca.**

Nota: Las bombas de hinchado también deben entregarse en la carpa en T1; no pueden quedarse junto a la bicicleta en la zona de transición. Asegúrate de que estén claramente identificadas con tu dorsal.

**No se aceptarán bolsas grandes; en T1 solo se permite entregar la bolsa AFTER-RACE blanca.**





# DESCRIPCIÓN DE LOS RECORRIDOS

## NATACIÓN - EMBALSE DE ALLOZ

El embalse de Alloz es un estuario natural que ofrece un entorno acuático protegido, pintoresco y tranquilo.

Al ser una vía navegable segura y protegida, el embalse de Alloz es un lugar muy popular para la natación y para practicar una gran variedad de actividades acuáticas.

100 km y Aquabike: 1 vuelta de 2 km.



## CARRERA A PIE 100K

Distancia al inicio de las vueltas: 2km.

Vueltas 1/2/3: 5.3km.

REcorrido urbano, con asfalto, adoquines y escaleras (\*). Pendiente media: 3,1%. Pendiente máxima: 26,6% con varias secciones de 8%.

(\*) Los adoquines se concentran en dos secciones:  
Sección 1: Al inicio de cada vuelta en calle Mercaderes, calle Estafeta y el acceso a Plaza del Castillo con algunas escaleras. Longitud de esta sección: 400 mts. ascendente.

Sección 2: en Paseo del Redin y Puerta de Francia. Longitud de esta sección: 300 mts. descendente.

## CICLISMO 100K y Aquabike

Una vuelta de 73 km que comienza en la T1 (embalse de Alloz) y termina en la T2 (Parque Bosquecillo). El recorrido en bicicleta es ondulado y presenta un buen estado del firme. Pendiente media: 2 %. Pendiente máxima: 7,9 % y varios tramos con una pendiente superior al 6 %. Se esperan vientos de cola o cruzados en la primera parte y vientos de frente en la segunda parte del recorrido en bicicleta.

Los primeros 5 kilómetros son sinuosos, con algunas curvas cerradas y unos cuantos tramos de bajada peligrosos. ¡Ten cuidado!





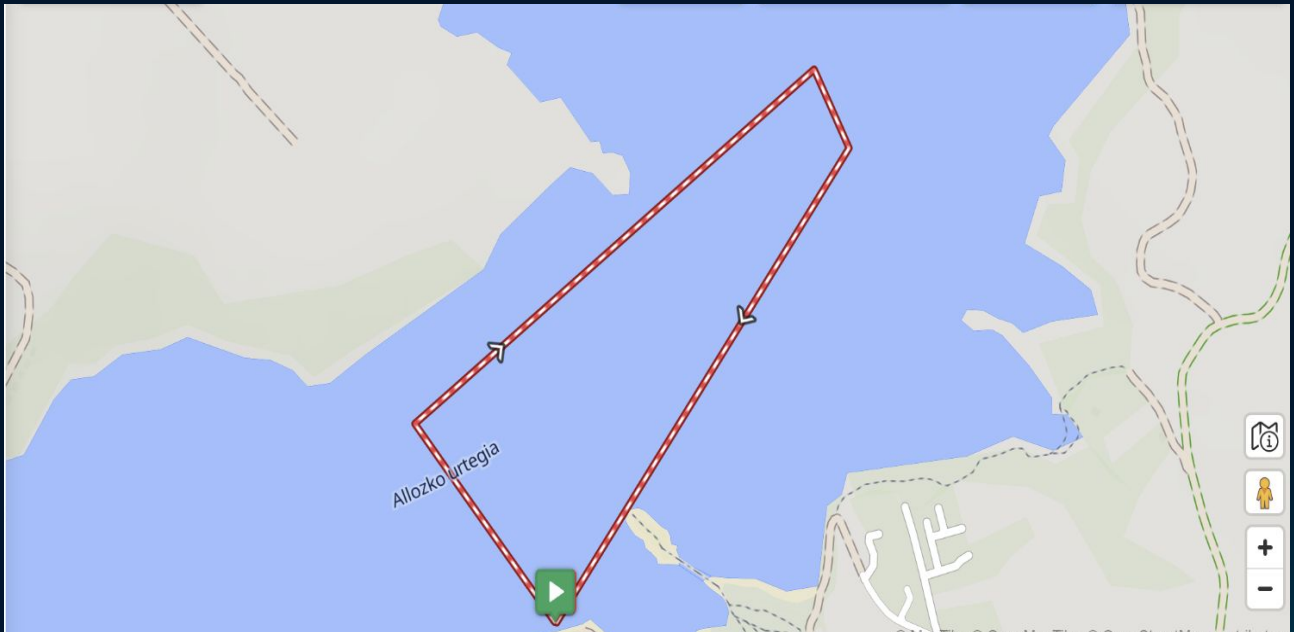
# RECORRIDOS 100KM

Natación - 2km - [Haz click aquí para el archivo GPX](#)

Ciclismo - 73km - [Haz click aquí para el archivo GPX](#)

Carrera a Pie - 18km - [Haz click aquí para el archivo GPX](#)

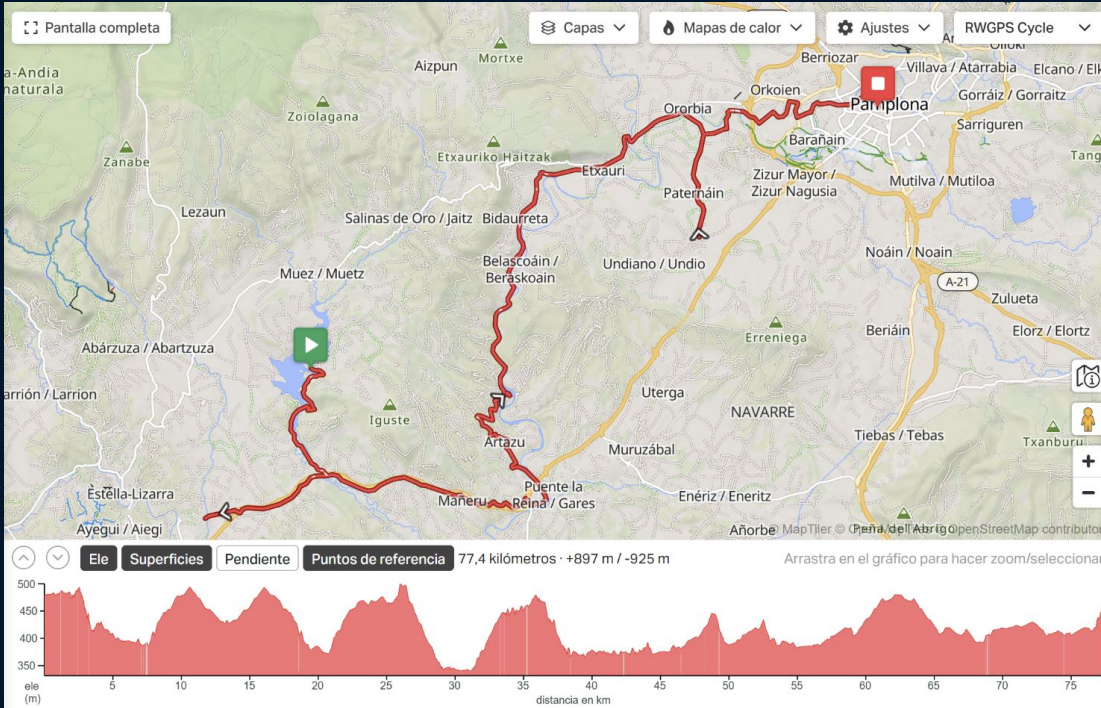
## NATACIÓN - 1 VUELTA [Haz click para el archivo GPX](#)



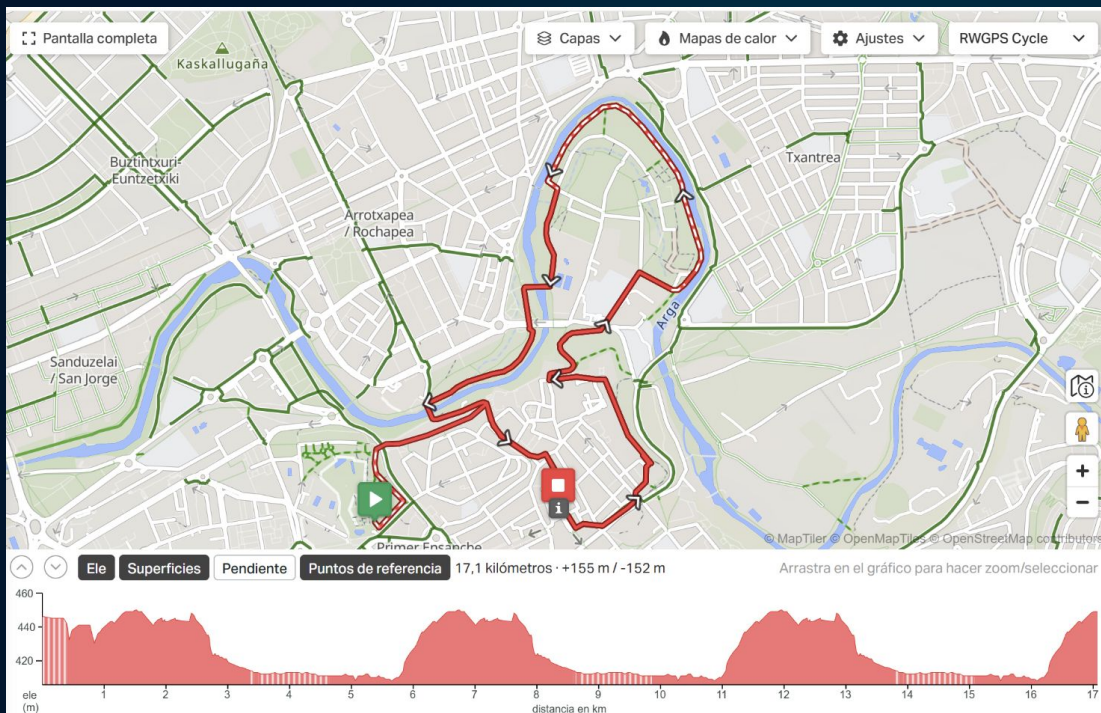


# RECORRIDOS 100KM

## **CICLISMO - 1 VUELTA** [Haz click aquí para el archivo GPX y detalles del recorrido](#)



## **CARRERA A PIE - 3 VUELTAS** [Haz click aquí para el archivo GPX y detalles del recorrido](#)





# TIEMPOS DE CORTE



## TIEMPOS DE CORTE 100KM

Los tiempos de corte del triatlón 100km Triathlon son los siguientes:

- **Ciclismo:**
  - Final del ciclismo: 18:00
- **Carrera a pie**
  - Final de la carrera a pie: 20:15



# SALIDAS NATACIÓN

## SALIDA DE LA NATACIÓN - PROCESO

Los atletas deberán permanecer en la zona de transición, junto a sus bicicletas, antes de la salida de la prueba de natación. Se llamará a los atletas por grupos de edad para que se dirijan a la zona de salida y den comienzo a la carrera.

El procedimiento de salida de la carrera será tipo ROLLING START (salida por oleadas).

A todos los atletas se les asignará un número de oleada y un gorro de natación del color correspondiente.





# AVITUALLAMIENTOS CICLISMO

## AVITUALLAMIENTOS CICLISMO

Por favor, deposite cualquier residuo en las zonas habilitadas para ello. ¡Se sancionará si no se tira la basura antes de la señal de «Fin de la zona de residuos»!

El ciclismo tiene dos puntos de avituallamiento, situados en los kilómetros 25 y 50 aproximadamente.

Nota: NO HAY AVITUALLAMIENTO EN LA ZONA DE TRANSICIÓN T1. Recomendamos salir con dos botellines llenos de agua o isotónico.

## PROCEDIMIENTO

Reduce la velocidad al acercarte al avituallamiento para asegurarte de que consigues lo que necesitas, ¡pero no te detengas delante del avituallamiento! Si no necesitas nada del avituallamiento, mantente a la derecha del carril.

Habrà carteles a lo largo del avituallamiento en los que se indicará lo que hay disponible. Los voluntarios también te dirán lo que tienen; recuerda pedir con educación lo que necesites.

## ZONAS DE DESHECHOS

Deseche cualquier objeto que no desee antes del cartel que indica «Fin de la zona de basura». Cualquier objeto desechado fuera de esta zona conlleva una penalización de 30 segundos.

¿Que encontrarás?
Agua (en bidones)
Maurten Drink Mix (en bidones)*
Geles Maurten Energy*

## ORDEN DEL AVITUALLAMIENTO





# AVITUALLAMIENTOS CARRERA A PIE

## AVITUALLAMIENTOS CARRERA A PIE

Por favor, deposite cualquier residuo en las zonas habilitadas para ello. ¡Se sancionará si no se tira la basura antes de la señal de «Fin de la zona de residuos»!

En cada una de las tres vueltas hay tres avituallamientos.

### PROCEDIMIENTO

Reduce la velocidad al acercarte al avituallamiento para asegurarte de que consigues lo que necesitas, ¡pero no te detengas delante del avituallamiento! Si no necesitas nada del avituallamiento, mantente a la derecha del carril.

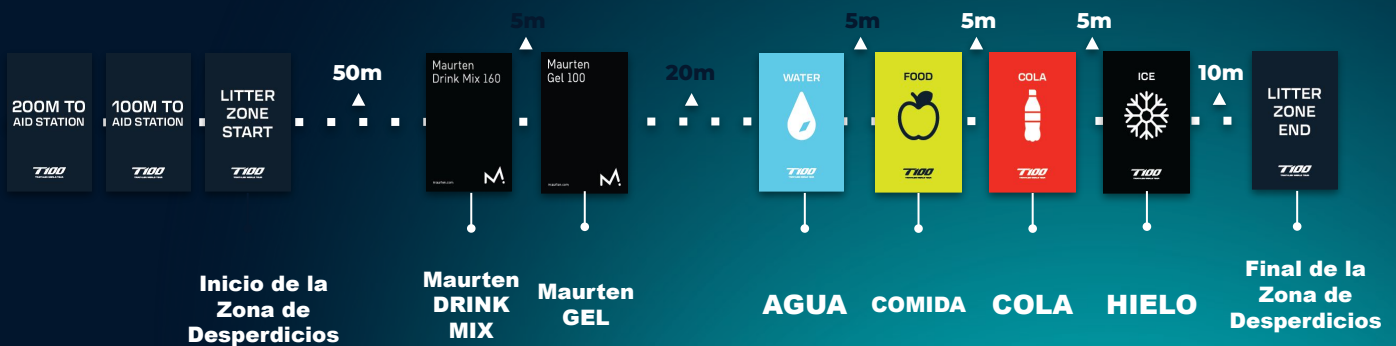
Habrà carteles a lo largo del avituallamiento en los que se indicará lo que hay disponible. Los voluntarios también te dirán lo que tienen; recuerda pedir con educación lo que necesites.

## ZONAS DE DESHECHOS

Deseche cualquier objeto que no desee antes del cartel que indica «Fin de la zona de basura». Cualquier objeto desechado fuera de esta zona conlleva una penalización de 30 segundos.

¿Que encontrarás?
Agua (en vasos)
Maurten Drink Mix (en vasos)*
Cola (en vasos)
Geles Maurten Energy*
Comida
Hielo

## ORDEN DEL AVITUALLAMIENTO





# INFORMACIÓN SOBRE EL CHIP DE CRONOMETRAJE

## CHIPS DE CRONOMETRAJE

Recoge tu Chip de Cronometraje en la entrega de dorsales. Deberás presentar tu dorsal y verificar tus datos personales.

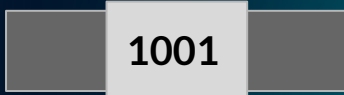
### Notas:

- Lleva el Chip de Cronometraje en tu tobillo izquierdo con el transponder mirando hacia fuera.
- En la mañana de la competición, asegurate llegar el Chip de Cronometraje, los Oficiales estarán haciendo controles.
- Los tiempos de resultados incluirán parciales de natación, ciclismo, carrera a pie y tiempo en meta, incluyendo puesto general y puesto por categoría.

Si no llevas puesto el chip de cronometraje durante toda la carrera, no se podrán consultar los resultados. En caso de que pierdas el chip de cronometraje durante la carrera, avisa inmediatamente a un oficial en la zona de transición para que te proporcionen uno de repuesto.

## CHIP DE CRONOMETRAJE

Aseguralo con la cinta de velcro en tu tobillo izquierdo durante toda la carrera.



## RETIRADA DE LA CARRERA Y DEVOLUCIÓN DEL CHIP DE CRONOMETRAJE

Si por cualquier motivo no puedes tomar la salida, debes comunicárselo a un miembro de la organización y/o a un Oficial y devolverles el chip de cronometraje.

Una vez finalizada la carrera, devuelve el chip de cronometraje en la línea de meta.

En caso de no devolver el chip de cronometraje o la correa, se te cobrará un cargo de sustitución de 64 €.





# REGLAMENTO / DRAFTING

## ESTA ES UNA COMPETICIÓN NO-DRAFTING

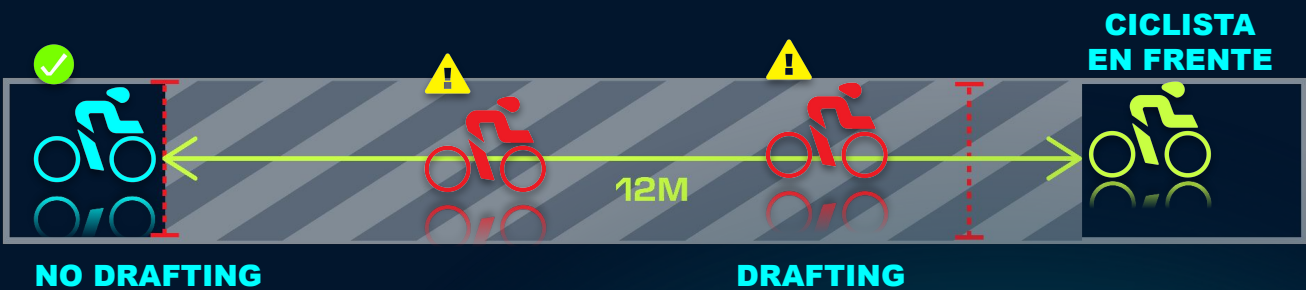
Creemos en una carrera justa y agradable para todos, por lo que se aplica de forma estricta la norma de los 12 metros de distancia. Además, esto hace que la carrera sea más segura, ¡así que todos salimos ganando!

Todos los atletas deben mantener una distancia de seis (6) longitudes de bicicleta entre sí, desde el borde delantero de la rueda delantera del primer ciclista hasta el borde delantero de la rueda delantera del segundo ciclista.

Las sanciones de tiempo impuestas deben cumplirse en la carpa de sanciones del recorrido en bicicleta.

### BLOCKING

Debes permanecer en la parte derecha de la carretera y NO BLOQUEAR a otro atleta que trate de adelantarte



## ADELANTAMIENTO

**S** puedes entrar en la zona de drafting para adelantar en un tiempo máximo **25 segundos**.

### 25 SEGUNDOS



No intentes completar un adelantamiento a no ser que tengas la completa certeza que puedes realizarlo en el intervalo de tiempo definido.



## OTROS VEHÍCULOS

Para prevenir el drafting, debes permanecer **15 metros** detrás de motocicletas y **35 metros** detrás de cualquier otro vehículo..

DISTANCIA	1ª SANCIÓN	2ª SANCIÓN	3ª SANCIÓN
100KM	SANCIÓN de 2 MIN.	SANCIÓN de 2 MIN.	DESCALIFICACIÓN



# REGLAMENTO

## USO DEL NEOPRENO

Según el Reglamento de Competiciones de la Federación Española de Triatlón, no está permitido llevar traje de neopreno cuando la temperatura del agua supera los 24,6 °C. Es obligatorio llevar traje de neopreno cuando la temperatura del agua es inferior a 15,9 °C.

## EN LA NATACIÓN

Si la natación se realiza sin neopreno, está prohibido nadar con el dorsal.

## NORMAS BÁSICAS

- Las bicicletas deben colocarse en la posición del portabicicletas correspondiente a tu dorsal, tanto en la salida como en la meta del tramo de ciclismo.
- No está permitido circular en bicicleta por la zona de transición en ningún momento. Habrá una línea de montaje y desmontaje claramente señalizada en las zonas de «salida de bicicletas» y «llegada de bicicletas».
- Debes abrocharte la correa del casco antes de retirar la bicicleta del rack y no debes desabrochartela hasta que la bicicleta vuelva a estar colocada en el rack tras finalizar el recorrido ciclista. Se te podrá imponer una penalización de tiempo si no cumples esta norma.
- No se permite llevar auriculares en ninguna fase de la carrera; su uso dará lugar a una penalización o a la descalificación.
- No se permite la desnudez en ningún lugar del evento, incluida la zona de transición.
- Las sanciones de ciclismo deben cumplirse en la zona de sanciones de ciclismo. El resto de infracciones se sancionarán mediante un «stop and go».
- Se puede acceder a la zona de sanciones de ciclismo en cada vuelta y se encuentra cerca de la entrada de la T2.
- Se debe llevar ropa adecuada para competir durante toda la carrera.

No se puede competir con el torso desnudo.

- Debes llevar tu dorsal puesto tanto en la bicicleta como en la carrera a pie.

## ASISTENCIA EXTERNA

No se permite entregar nada a una persona que no participe en la competición, ni recibir nada de ella. Sanción: descalificación.

## SANCIONES

Oficiales en motos controlarán el recorrido para el cumplimiento del no-drafting. Si te muestran una **tarjeta azul** durante el ciclismo has incurrido en una **sanción por drafting** y debes dirigirte al siguiente Penalty Box para cumplirla. En caso de no cumplir la sanción, serás descalificado.

La **tarjeta amarilla** se muestra por cualquier otra infracción y, de nuevo, debes cumplir la sanción en el siguiente Penalty Box.

## PENALTY BOX CICLISMO

En el ciclismo hay dos Penalty Box. Uno estará situado aproximadamente en el km 50 y el otro justo antes de la T2.

## COCHE ESCOBA

En caso de no cumplir con los tiempos de corte y/o de abandonar la prueba (DNF) durante el tramo en bicicleta, habrá dos furgonetas que recogerán a los atletas. Las furgonetas os trasladarán a la zona de transición una vez que todos los atletas hayan finalizado el tramo en bicicleta. Por favor, tened paciencia.

## RECLAMACIONES

Si deseas presentar una reclamación, dirígete al Head Referee en la línea de meta en un plazo de 15 minutos desde el momento en que haya cruzado la meta.



# LÍNEA DE META - Triatlón 100km

La línea de meta del T100 finish está situada en la Plaza del Castillo, la icónica plaza en el centro de Pamplona.

## CHIP DE CRONOMETRAJE

Todos los chips de cronometraje deben devolverse una vez que se haya cruzado la línea de meta; se aplicará un cargo de 64 € por cada chip que no se devuelva.

## RECUPERAR LAS BOLSAS AFTER RACE Y SWIM TO BIKE

Mientras compites, tus bolsas AFTER-RACE y SWIM to BIKE se transportarán desde el embalse de Alloz hasta la zona de recuperación de la Plaza del Castillo, donde podrás recogerlas una vez finalizada la carrera.

## RECUPERAR TU BICICLETA Y LA BOLSA BIKE TO RUN EN T2

Al cruzar la línea de meta, tómate tu tiempo para disfrutar del momento y reponer fuerzas. Una vez que hayas recogido tus bolsas AFTER-RACE y SWIM to BIKE, dirígete a la T2 para recoger la bolsa de BIKE to RUN y tu bicicleta. Muestra tu dorsal y tu wristband al entrar en la T2.

La recogida de bicicletas en la T2 está disponible de 18:30 a 21:00.

## SERVICIO DE FOTOGRAFÍA

¡FinisherPix estará presente en el recorrido y en la línea de meta para inmortalizar tu experiencia en el Triatlón T100 de España con fotos! Todas las fotos son GRATUITAS y podrás descargarlas y compartirlas. Asegúrate de que los fotógrafos puedan ver tu dorsal y visita la [página web del T100](#) aquí después del evento para obtener el enlace a tus fotos.

Por último, ¡no olvides usar los hashtags #T100Triathlon y #FinisherPix cuando compartas tus fotos!

## iTAB - Grabación de Medallas

Celebra tu carrera con un iTAB!

El iTAB es una pequeña placa grabada con tu nombre y tus tiempos parciales que encaja perfectamente en el reverso de tu medalla. Para conseguir el tuyo, rellena los datos necesarios a través del enlace que aparece a continuación, envía tu pedido y espera a recibir tu iTAB.

Personaliza tu medalla con un iTAB [aquí](#)

Si lo has compraste durante el proceso de inscripción, te lo enviaremos por correo después de la carrera.

## COMIDA PARA RECUPERAR ENERGIA

En la zona de recuperación post-meta de la Plaza del Castillo encontrarás muchas opciones gastronómicas para ayudarte a reponer fuerzas después de la carrera.





# LINEA DE META - Aquabike

La línea de metal del Aquabike está ubicada justo antes de entrar en T2 en el Parque Bosquecillo.

## CHIP DE CRONOMETRAJE

Todos los chips de cronometraje deben devolverse una vez que se haya cruzado la línea de meta; se aplicará un cargo de 64 € por cada chip que no se devuelva.

## RECUPERAR LAS BOLSAS AFTER RACE Y SWIM TO BIKE

Mientras compites, tus bolsas AFTER-RACE y SWIM to BIKE se transportarán desde el embalse de Alloz hasta el PARque Bosquecillo, donde podrás recogerlas una vez finalizada la carrera.

## RECUPERAR TU BICICLETA Y LA BOLSA BIKE TO RUN EN T2

Al cruzar la línea de meta, tómate tu tiempo para disfrutar del momento y reponer fuerzas en la zona post-meta del Parque Bosquecillo. Muestra tu dorsal y tu wristband al entrar en la T2.

La recogida de bicicletas en la T2 está disponible de 18:30 a 21:00.

## SERVICIO DE FOTOGRAFÍA

¡FinisherPix estará presente en el recorrido y en la línea de meta para inmortalizar tu experiencia en el Triatlón T100 de España con fotos! Todas las fotos son GRATUITAS y podrás descargarlas y compartirlas. Asegúrate de que los fotógrafos puedan ver tu dorsal y visita la [página web del T100](#) aquí después del evento para obtener el enlace a tus fotos.

Por último, ¡no olvides usar los hashtags #T100Triathlon y #FinisherPix cuando compartas tus fotos!

## iTAB - Grabación de Medallas

Celebra tu carrera con un iTAB!

El iTAB es una pequeña placa grabada con tu nombre y tus tiempos parciales que encaja perfectamente en el reverso de tu medalla. Para conseguir el tuyo, rellena los datos necesarios a través del enlace que aparece a continuación, envía tu pedido y espera a recibir tu iTAB.

Personaliza tu medalla con un iTAB [aquí](#)

Si lo has compraste durante el proceso de inscripción, te lo enviaremos por correo después de la carrera.

## COMIDA PARA RECUPERAR ENERGIA

En la zona de recuperación post-meta de Parque Bosquecillo encontrarás muchas opciones gastronómicas para ayudarte a reponer fuerzas después de la carrera.





# CEREMONIAS DE MEDALLAS T100 Y CAMPEONATOS DE ESPAÑA

HORA	EVENTO	UBICACIÓN
------	--------	-----------

## SÁBADO 23 DE MAYO

20:00	Triatlón 100km Grupos de Edad	Plaza del Castillo
20:30	Campeonato de España de Triatlón MD	Plaza del Castillo
21:00	Campeonato de España de Aquabike MD	Plaza del Castillo

## LOS TRES PRIMEROS Y PRIMERAS DE CADA GRUPO DE EDAD RECIBIRÁN UNA MEDALLA EN EL PODIUM

Las categorías de edad van desde 18-19 y a partir de ahí cada 5 años, 20-24, 25-29, 30-34 etc.

Tu categoría de edad se determina por tu edad a fecha de 31 de Diciembre de 2026

Los atletas compitiendo en los Campeonatos de España también entran en las clasificaciones del Triatlón 100km y la clasificación para el Campeonato del Mundo de T100.

## CLASIFICACIÓN GRUPOS DE EDAD PARA QATAR T100 WORLD CHAMPIONSHIPS

Los 10 mejores deportistas masculinos y femeninos de cada grupo de edad y sexo en el triatlón de 100 km se clasificarán para el Campeonato del Mundo T100 de Catar 2026, que se celebrará los días 11 y 12 de diciembre de 2026. Todos los deportistas que compitan en la prueba por grupos de edad (excepto los de élite) podrán optar a la clasificación para el Campeonato del Mundo.

Para más información sobre el Campeonato Mundial por Grupos de Edad T100, consulte [aquí](#).

## CAMPEONATOS DE ESPAÑA

La prueba Spain T100 Pamplona-Navarra acoge el Campeonato de España de Triatlón de Media Distancia y el Campeonato de España de Aquabike de Media Distancia. ¡Los tres primeros clasificados masculinos y femeninos de cada categoría por grupos de edad recibirán una medalla y serán proclamados Campeones de España!

Podrán optar a la clasificación en el Campeonato de España los atletas que posean una licencia de la Federación Española de Triatlón pasaporte español.



# SPANISH NATIONAL CHAMPS

## CAMPEONATOS DE ESPAÑA

La Federación Española de Triatlón se enorgullece de presentar el Campeonato Nacional de Media Distancia 2026, que se celebrará en el marco del Triatlón Spain T100 Pamplona-Navarra.

Una celebración nacional del rendimiento de los clubes y equipos, la pasión y el espíritu de comunidad. Este evento, que reunirá a atletas de toda España para competir en las modalidades de triatlón y aquabike, coronará al mejor club y al mejor equipo del país en una muestra inolvidable de resistencia, trabajo en equipo y orgullo.

## CATEGORÍAS INDIVIDUALES

Se establecen las siguientes categorías individuales, tanto masculinas, como femeninas; y por tanto se producirán resultados oficiales, tal y como sigue:

- 1) Campeonato de España de Triatlón de Media Distancia Élite.
- 2) Campeonato de España de Triatlón de Media Distancia Triatlón MD Paralímpico clases PTS2, PTS3, PTS4, PTS5, PTVI, PTS7 y PTS8.
- 3) Campeonato de España de Triatlón de Media Distancia Grupos de Edad 18-19, 20-24, 25-29, etc.

## CATEGORIAS POR CLUBES

Se establecen las siguientes categorías por clubes, tanto masculinas, como femeninas; y por tanto se producirán resultados oficiales, tal y como sigue:

- 1) Clubes Élite y Grupos de Edad Masculino y Femenino: Se clasificarán los clubes dentro de cada bloque sumando los tiempos de los tres mejores.

Sólo podrá puntuar 1 deportista extranjero con licencia española por club. Los deportistas extranjeros con licencia española y que están en posesión del permiso de residencia no ocuparán plaza de extranjero:

- a.BLOQUE 1: Clubes que clasifiquen 3 deportistas en Élite.
- b.BLOQUE 2: Clubes que clasifiquen 2 deportistas en Élite y 1 en Grupos de Edad.
- c. BLOQUE 3: Clubes que clasifiquen 1 deportista en Élite y 2 en Grupos de Edad.
- d.BLOQUE 4: Clubes que clasifiquen 3 deportistas en Grupos de Edad.

## TÍTULOS DE CAMPEONES DE ESPAÑA

Para poder optar al título de Campeón/ona de España en las categorías Élite, Para y Grupos de Edad, es necesario estar en posesión de la licencia anual de la FETRI correspondiente a 2026. Los clubes también deben estar afiliados a la FETRI.

## CEREMONIAS DE MEDALLAS

Tendrán lugar el sábado 23 de mayo en la Plaza del Castillo a partir de las 20:00.





# HORARIOS COMPETICIÓN PRO RACE SÁBADO 23 DE MAYO

HORA	EVENTO	UBICACIÓN
12:00	Salida carrera PRO Women	Embalse de Alloz
15:15	Llegada carrera PRO Women	Plaza del Castillo
16:00	Entrega de Premios PRO Women	Plaza del Castillo





# PREPARATE PARA EL CALOR

Recuerda que el calor puede suponer un reto, por lo que es importante que priorices tu seguridad y bienestar. Presta atención a las señales de tu cuerpo, mantente hidratado y descansa cuando lo necesites. Con una preparación y unas precauciones adecuadas, estarás mejor preparado para soportar el calor y rendir al máximo durante la carrera en España.

## HIDRATACIÓN

Empieza a hidratarte unos días antes del día de la carrera. Bebe mucha agua y líquidos ricos en electrolitos para mantener unos niveles adecuados de hidratación. Lleva contigo una botella de agua y bebe a pequeños sorbos a lo largo del día. Durante la carrera, aprovecha los avituallamientos para reponer líquidos y electrolitos.

## ACLIMATACIÓN AL CALOR

Si no estás acostumbrado al calor y la humedad de España, es fundamental que te aclimates con antelación. Expónte gradualmente al calor entrenando en condiciones similares. Esto ayudará a tu cuerpo a adaptarse y a rendir mejor el día de la carrera.

## ROPA Y PROTECCIÓN SOLAR

Lleva ropa ligera, transpirable y que absorba la humedad para mantenerte fresco durante la carrera. Opta por prendas de colores claros para reflejar la luz solar. Cúbrete los hombros. No olvides aplicarte protector solar resistente al agua con un factor de protección solar alto para proteger tu piel del sol intenso.

## RITMO

Mantén un ritmo moderado y escucha a tu cuerpo. No intentes esforzarte demasiado desde el principio; en su lugar, ahorra energía y aumenta gradualmente el esfuerzo a medida que avanza la carrera.

## SÍNTOMAS DE AGOTAMIENTO POR CALOR:

- Sudoración excesiva
- Debilidad o fatiga
- Mareos o aturdimiento
- Náuseas o vómitos
- Calambres musculares
- Piel pálida, fría o húmeda
- Pulso rápido pero débil

## QUÉ HACER EN CASO DE AGOTAMIENTO POR CALOR:

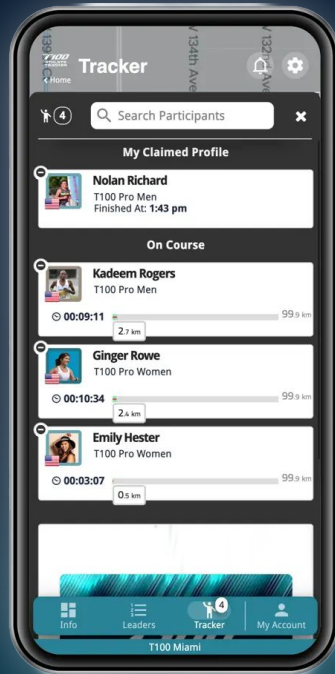
- Párate inmediatamente – Busca un lugar fresco y de sombra.
- Alerta a la gente de la organización, a los Oficiales que darán aviso al Equipo Médico.
- Hidrátate – Bebe agua o una bebida rica en electrolitos.
- Intenta enfriarte con una toalla húmeda y échate agua por encima.
- Descansa – Tumbate y levanta ligeramente las piernas.
- Espera a que llegue el Equipo Médico.



# APLICACIÓN DE SEGUIMIENTO T100

Disponibles en todas las App Stores - es una forma fácil y simple de que tus familiares y amigos sigan tus tiempos durante la carrera.

Además, al acabar la carrera puedes seguir a tus pro favoritos y ver como van en competición.





# CÓMO VERLO POR TELEVISIÓN



EN DIRECTO en Europa, Asia-Pacífico y el subcontinente Indio (excl. UK)



EN DIRECTO en Europa, Asia-Pacífico y el subcontinente Indio (excl. UK)



EN DIRECTO en Europa



EN DIRECTO en UK e Irlanda del Norte



T100 TRIATHLON WORLD TOUR

FOLLOW LIVE DATA

[t100triathlon.com/live](https://t100triathlon.com/live)

Powered by dataworks



# COMUNIDAD GRUPO DE WHATSAPP

## Únete a la Comunidad T100 en WhatsApp!

Escanea el código QR para acceder a tu grupo específico de competición.

!Mantente al día con actualizaciones en tiempo real y contenido exclusivo. También responderemos a tus preguntas más frecuentes directamente en el canal, ¡así que asegúrate de unirse al grupo para obtener las respuestas que necesitas!



T100 Community

WhatsApp group





# COMPARTE TU CONTENIDO Y APARECE EN NUESTRA SECCIÓN DESTACADA

## Comparte tu experiencia Spain T100!

¡Queremos ver cómo te estás preparando para la Spain T100!

Pamplona os espera el 23 de mayo. Desde vuestros entrenamientos matutinos hasta las sesiones nocturnas, queremos verlo todo. ¿Cómo os habéis estado preparando para el Spain T100 Pamplona-Navarra? ¿Qué os ha mantenido motivados para seguir esforzándoos?

Compartiremos vuestro contenido en nuestras redes sociales para que todo el mundo se entusiasme con el Spain T100 Pamplona-Navarra. ¡Estamos deseando ver vuestro contenido!





# PARTNERS PTO

SOKIN

M.  
MAURTEN

EKOI / PWB

deboer

CANYON



# PARTNERS LOCALES Y DE FETRI

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua



## NAVARRA † NAFARROA

NAVARRA  
Región europea del deporte 2027  
CANDIDATURA



NAFARROA  
Kirolaren eskualde europarra 2027  
HAUTAGAITZA

Instituto Navarro del Deporte y de la Actividad Física



Nafarroako Kirolaren eta Jarduaren Fisikoaren Institutua



### VisitNavarra.es

*Keep the secret*



Ayuntamiento de Pamplona | Iruñeko Udala

## pamplona iruñea



## 226ERS



## HOKA

SOKIN

CANYON

deboer

EKOI



MAURTEN

# THE FJORD 4.0

*the most advanced wetsuit to date*



experience the  
fjord 4.0 for

**\$799**

**deboer**



CANYON

Finally, we arrive. We've done the hard yards - the early mornings, the hardships, the struggles, the challenges. Now, the reward. From everyone here at Canyon, good luck. You've got it.

We're in this  
together.

As the Official Hydrogel Fuel Partner of the  
T100 Triathlon World Tour, Maurten is  
available on-course — fueling all triathletes  
to the finish with Hydrogel Technology.



[maurten.com](http://maurten.com)



# Maurten Gel 100

Water, Glucose, Fructose,  
Gelling Agent (Sodium Alginate,  
Gluconic Acid, Calcium Carbonate)

40g

# EKOI



PARTNER OF

# T100

TRIATHLON WORLD TOUR

GO TO | [EKOI.COM](https://www.ekoi.com)



# CELEBRATE YOUR RACE WITH AN iTAB

The iTAB is a small plate engraved with your name and split times that fits neatly onto your medal ribbon. To get yours, please fill out the required details via the link below, submit your order, and then wait for delivery of your iTAB.

Personalise your medal  
with an iTAB [HERE](#)





# INFORMACIÓN DE CONTACTO

Lee esta Guía con atención. Si tienes cualquier pregunta, visita la sección de Preguntas Frecuentes (FAQs) en la [web](#) del evento.

## SIGUENOS EN REDES SOCIALES

También te recomendamos que nos sigas en [Facebook](#) e [Instagram](#) para estar al día de las últimas noticias.

## CONSULTAS

Si aún así no encuentras la información que necesitas, escríbenos a [spain@t100triathlon.com](mailto:spain@t100triathlon.com) y un miembro de nuestro equipo te responderá lo antes posible.

## MOSTRADOR DE INFORMACIÓN

En la Plaza del Castillo habrá un mostrador de información abierto durante el horario de la Expo. Es el lugar al que debes acudir si tienes alguna pregunta o duda durante el horario de la feria. Una sonrisa amable, objetos perdidos, indicaciones... ¡Estamos a tu entera disposición!

## VOLUNTARIADO

Estimado voluntario, ¡volvemos a la acción! El 23 de mayo de 2026 tendrá lugar el Spain T100 Pamplona - Navarra. Este año, la carrera forma parte del T100 Triathlon World Tour y del Campeonato de España. Esperamos a más de 1.400 triatletas de diversos países, incluidos las 20 mejores triatletas profesionales T100 del mundo.

Gracias a tu esfuerzo, este festival de triatlón es posible. Al igual que en ediciones anteriores, puedes colaborar en la zona del Camping Aritzaleku (embalse de Alloz), en el circuito de bicicleta, durante la carrera a pie en Pamplona, en la distribución de dorsales o en la zona de meta.

Como agradecimiento por tu labor como voluntario, recibirás una **camiseta**, una **bolsa tipo Gymbag** y una **gorra** del evento.

Únete [AQUÍ](#) como voluntario/a al evento Spain T100 Pamplona-Navarra!

Si tienes cualquier pregunta o necesitas más información sobre como ser voluntario/a del Spain T100 Pamplona-Navarra, escríbenos a [gorka@triatlonpamplona.es](mailto:gorka@triatlonpamplona.es)

Hagamos de este un evento a recordar!

