

# VII DUATLÓN ESTELLA-LIZARRA



## CATEGORÍAS JDN y ABSOLUTA DUATLÓN SPRINT

**Fecha:** Domingo 3 de Marzo de 2024

**Hora:** JDN: a partir de las 9:50h

Absoluto: 12:30h

**Lugar:** Estella-Lizarra

**Salida:** Plaza de los Fueros (Nueva ubicación)

### ORGANIZAN:

CLUB DEPORTIVO TRI UR-GAZIA



FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



### COLABORAN:

GOBIERNO DE NAVARRA – JUEGOS DEPORTIVOS DE NAVARRA-  
CAJA RURAL DE NAVARRA- AYUNTAMIENTO DE ESTELLA-LIZARRA

 <p>Nafarroako Gobernua</p> <p>Gobiern de Nava</p>	 <p>AYUNTAMIENTO ESTELLA-LIZARRA UDALA</p>	 <p>Nafarroako Kirol Jokoak</p> <p>Juegos Deportivos de Navarra</p>	 <p>CAJA RURAL DE NAVARRA</p>
---	---	---	--



# REGLAMENTO DE LA PRUEBA

## **Artículo 1. Fecha, Organizador y lugar del evento**

El **domingo 3 de marzo de 2024** se celebrará el “**VII Duatlón de Estella-Lizarra**”, en categorías JDN y categoría absoluta. La prueba estará organizada por el Club deportivo Tri Ur-Gazia y la Federación Navarra de Triatlón.

El lugar indicado para celebrar el evento será la Plaza de los Fueros.

Este evento consta de 3 partes diferenciadas para cada categoría: con dos sectores de carrera a pie (primero y tercero) y otro sector de bici por los alrededores (bicicleta de montaña/carretera en el caso de categorías JDN hasta Infantiles, y bicicleta de carretera en caso de cadetes, juveniles y absolutos).

## **Artículo 2. Inscripciones de la prueba**

Las inscripciones se llevarán a cabo a través de la plataforma web <http://www.rockthesport.com> y <https://www.navarratriatlon.com/triatlon/competiciones.aspx>, desde el día de la apertura hasta las 23:59 del 26 de febrero.

El tope de inscripciones para la categoría absoluta será de **200 participantes**.

El precio de la inscripción será gratuito para todos los apuntados en los JDN.

Para la categoría absoluta el precio de inscripción será:

	<b>Federados</b>	<b>No Federados</b>	<b>Relevos</b>
<b>Hasta el 18 de Febrero</b>	20€	26€	35€
<b>A partir del 19 de Febrero</b>	25€	31€	40€

Los integrantes de los relevos que no estén federados deberán pagar un suplemento de 6 euros por el seguro de un día.

Las devoluciones de la inscripción se realizarán en un 75% siempre que se avise antes de las 23:59h del 19 de febrero y el 40% de la inscripción siempre que se avise antes de las 23:59h del 26 de febrero de 2024. En caso de suspensión se devolverá el 100% del importe, salvo causa de fuerza mayor. El método de devolución será igual al de la inscripción.

## **Artículo 3. Categoría de Relevos**

Los equipos los forman 2 personas, teniendo que hacer cada una un sector del duatlón: uno los sectores de carrera a pie y el otro el de bicicleta.

Podrán ser masculinos, femeninos y mixtos. No será necesario pertenecer al mismo club ni llevar la misma indumentaria.

Podrán estar formados por Federados, No Federados y mixtos.

Se podrá participar a partir de la categoría de Juveniles.

Los integrantes de los relevos tendrán que estar a las órdenes de los Jueces tanto para entrar/salir de la zona de transición como para hacer los relevos. Si incumplen alguna llamada de los jueces ese equipo quedará descalificado.

El participante que realiza el sector de bicicleta, es quien hace toda la transición al salir y al volver con la bicicleta, con elementos de corredor (zapatillas de correr, sin casco...)

El integrante del Relevos que hace el primer sector de correr, irá corriendo hasta el área de transición, y en la zona habilitada para los relevos cambiará y seguirá el integrante del relevos del segundo sector (bici).

Habrán dos dorsales, uno por cada participante de los relevos. Los chips estarán pegados al dorsal.

El ciclista esperará con las zapatillas de correr puestas, irá a su sitio correspondiente en la zona de transición, donde se pondrá el casco y las zapatillas de ciclismo, antes de coger la bici para salir al circuito.

Cuando llegue el ciclista tendrá que hacer toda la transición, dejará la bici, se quitará el casco y las calas (tendrá que ponerse zapatillas) para ir a la zona habilitada para los relevos desde donde saldrá su compañero para el tercer sector.

Será obligatorio que los participantes en el sector de la bicicleta coloquen el dorsal que facilita la organización para la bicicleta.

#### **Artículo 4. Horarios y distancias de las distintas categorías**

<b>CATEGORÍAS, HORARIOS Y DISTANCIAS</b>					
<b>Categoría</b>	<b>Salida</b>	<b>Control Material</b>	<b>Sector 1: carrera a pie</b>	<b>Sector 2: Bicicleta</b>	<b>Sector 3: carrera a pie</b>
Benjamín	9:50h	9:30 – 9:45	500m (1 vuelta)	2km (2 vueltas)	250m (1 vuelta)
Alevín	10:15h	9:30 – 9:45	1000m (2 vueltas)	4km (1 vuelta)	500m (1 vuelta)
Infantil	11:00h	10:40 – 10:55	2000m (2 vueltas)	6km (2 vueltas)	1000m (1 vuelta)
Cadete / Juvenil	11:45h	10:40 – 10:55	2500m (2 vueltas)	8km (1 vuelta)	1250m (1 vuelta)
Absoluta	12:30h Masc 12:33h Fem 12:38h (Aprox) )Relevos	11:15 – 12:15	5000m (4 vueltas)	22km (1 vuelta)	2500m(2 vueltas)

Los/as duatletas se incluirán en una categoría u otra dependiendo de la edad. Para ello se tomará como referencia el 31 de diciembre de ese año.

- Benjamín: nacidos/as 2015 y 2016
- Alevín: nacidos/as 2013 y 2014
- Infantil: nacidos/as 2011 y 2012
- Cadete: nacidos/as año 2009, 2010
- Juvenil: nacidos/as año 2007 y 2008

#### **Artículo 5. Avisos a participantes**

1. Tope de inscripciones para la carrera absoluta: **200 participantes**.
2. En el segmento de ciclismo de categorías absoluta, juvenil y cadete es obligatorio el uso del casco y la bicicleta será exclusivamente de Carretera.
3. Notas para Cadetes/Juveniles:
  - a. Los cadetes y juveniles que quieran participar en JDN correrán la distancia correspondiente a la carrera JDN (2.5km-8km-1.25km, distinta a la absoluta), y no pagarán.
  - b. Los juveniles que quieran participar en la prueba absoluta se inscribirán como los absolutos, pagando la correspondiente inscripción y no computarán en la clasificación general de JDN.
4. Los triatletas en categorías JDN (desde benjamín hasta juvenil) que NO estén federados en un club Navarro **NO** podrán participar en las carreras de JDN.
5. Para categorías inferiores (hasta Infantil), la bicicleta podrá ser de carretera o de montaña y será obligatorio el uso del casco.
6. Desde la categoría de cadetes, durante el transcurso de la carrera, ningún participante podrá recibir ayuda exterior, ni circular detrás de ningún vehículo ajeno a la organización.
7. Ayudas externas:
  - (a) Categorías hasta Infantil:



1. Ante una avería de la bicicleta en las categorías Infantil, Alevín y Benjamín se permite ayuda externa para solucionar la avería. La ayuda la podrán proporcionar oficiales, técnicos de su club u organización.

(b) Absoluta/Juveniles/Cadetes:

1. La asistencia proporcionada entre participantes está permitida pero limitada a bebida y productos de nutrición. El Delegado Técnico aprobará las condiciones de estas ayudas.
  2. Ayuda únicamente permitida entre participantes, siempre y cuando no suponga la retirada del que presta la ayuda.
  3. En todo lo relacionado con la competición que no se contemple aquí, se atenderá al reglamento de la Federación Española de Triatlón".
8. Todos los participantes se comprometen a respetar las indicaciones de los jueces de la Federación Navarra de Triatlón, que velarán por el cumplimiento de este Reglamento.
  9. El recorrido estará controlado y señalizado.
  10. En caso de accidente, el participante exime de toda responsabilidad a los organizadores de la prueba.
  11. **Tiempos de Corte carrera absoluta:**
    - a. Sector 1: 30 minutos.
    - b. Sector 1 + Sector 2: 1 hora y 20 minutos.
  12. Nota para **PARATRIATLETAS:**

La organización del "VII Duatlón de Estella-Lizarra" se compromete a facilitar la participación de paratriatletas, siempre que sus necesidades específicas puedan ser cubiertas con los recursos disponibles por la Organización. Para ello se solicita a los participantes se pongan en contacto, tanto con el club Tri Ur-Gazia en la dirección de correo electrónico [cdtriurgazia@gmail.com](mailto:cdtriurgazia@gmail.com), como con la Federación Navarra de Triatlón en el correo [mzubill@hotmail.com](mailto:mzubill@hotmail.com), con el fin de recoger los requisitos propios de cada paratriatletas y de realizar las gestiones pertinentes. En el caso de los paratriatletas, la fecha límite de inscripción será hasta el 26 de febrero de 2024 a las 23:59.
  13. **Recogida de Dorsales:** Se realizará el domingo 3 de Marzo a partir de las 9:15h hasta 30min antes del cierre de control de material en la plaza de los Fueros, en la zona de Salida/Meta de la prueba.

VII Duatlón Estella – Lizarra Duatloia

03/03/2024

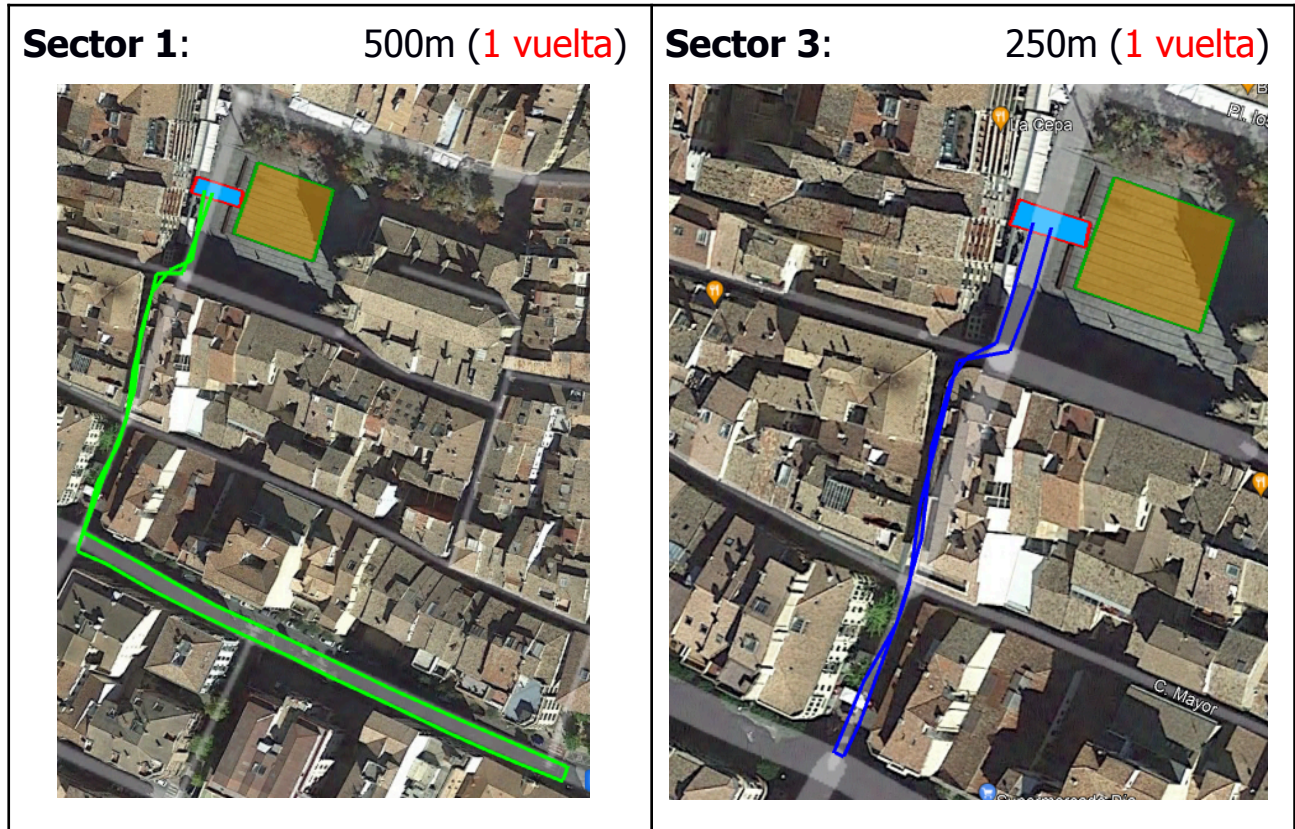


## Artículo 6. Recorridos por categorías

### 1. BENJAMINES

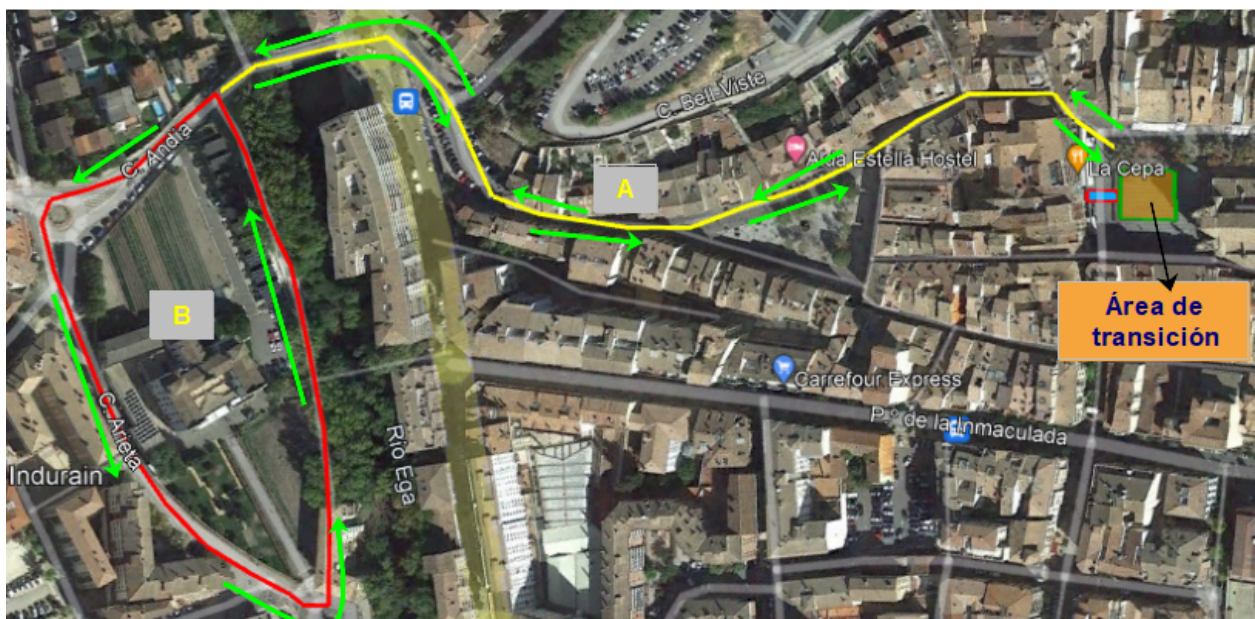
#### Sectores Carrera a pie:

Se correrá siempre por la izquierda de las calles, ya que son de ida y vuelta.



#### Sector 2: Ciclismo: 2km

Sector completo: Circuito A + 2 veces Circuito B + Circuito A, total 2km.

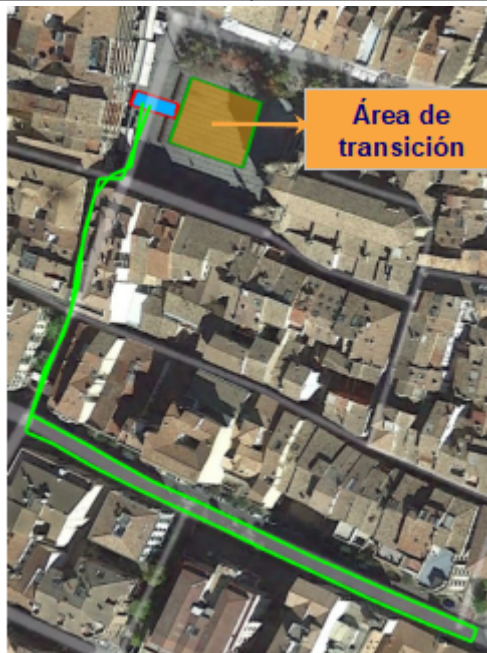


## 2. ALEVINES

### Carrera a pie:

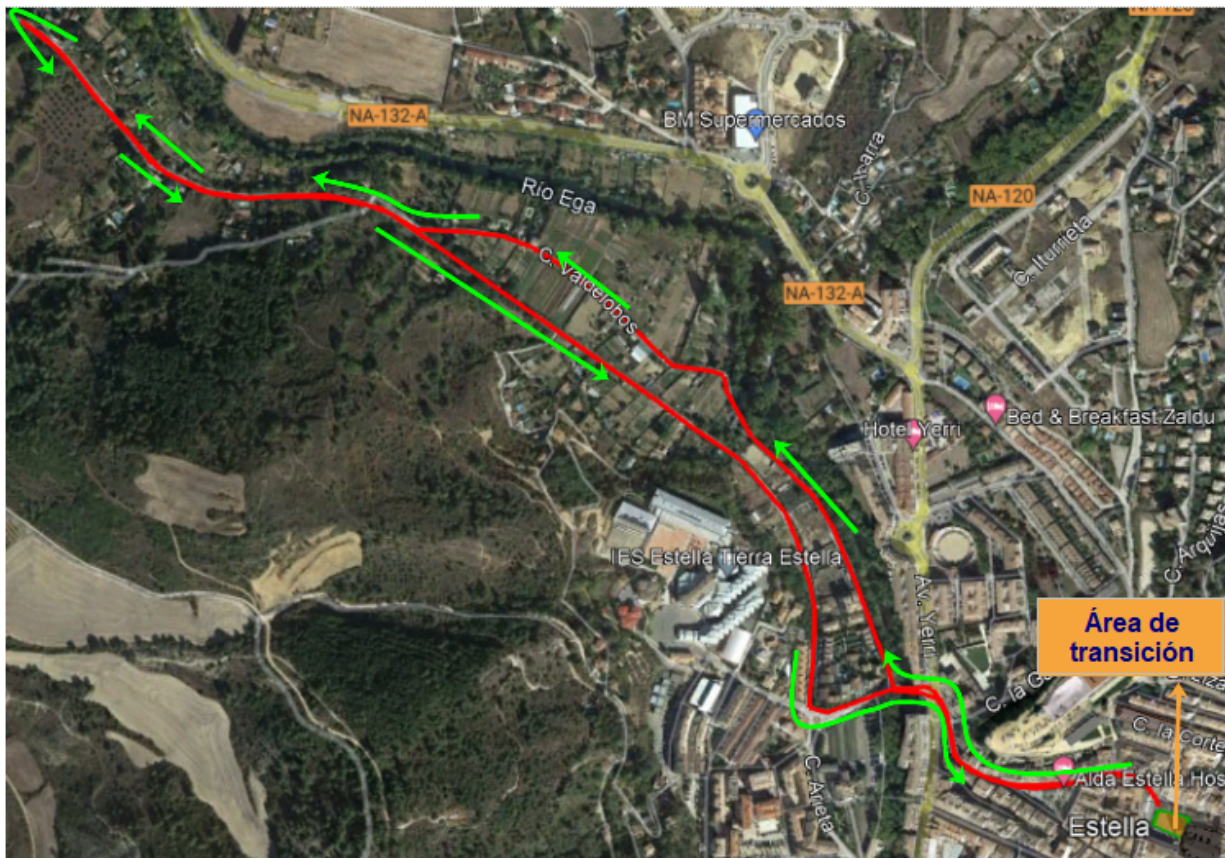
**Sector 1:** 1000m (2 vueltas)

**Sector 3:** 500m (1 vuelta)



### Sector 2: Ciclismo: 4km

1 vuelta al circuito de Alevín.

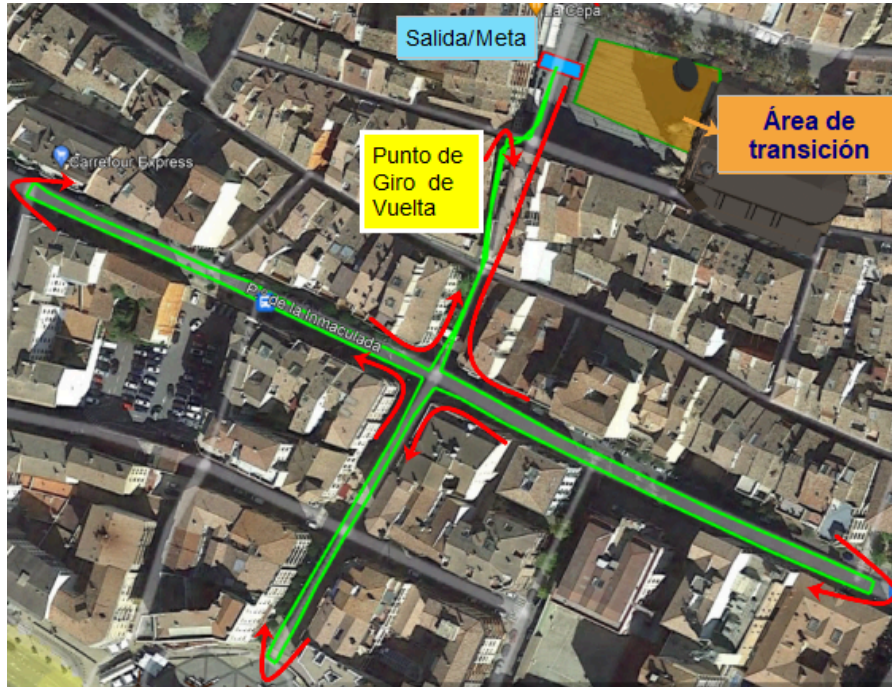


### 3. INFANTILES

#### Sectores carrera a Pie:

<b>Sector 1:</b> 2000m (2 vueltas)	<b>Sector 3:</b> 1000m (1 vuelta)
------------------------------------	-----------------------------------

Circuito de carrera a pie de Infantiles:



#### Sector 2: Bicicleta (6km: 2 vueltas)

El sector de bicicleta serán 2 vueltas a un circuito de 2.55km (rojo, circuito C) más la ida y vuelta desde el área de transición hasta el circuito, otros 900m (en amarillo, circuito A).



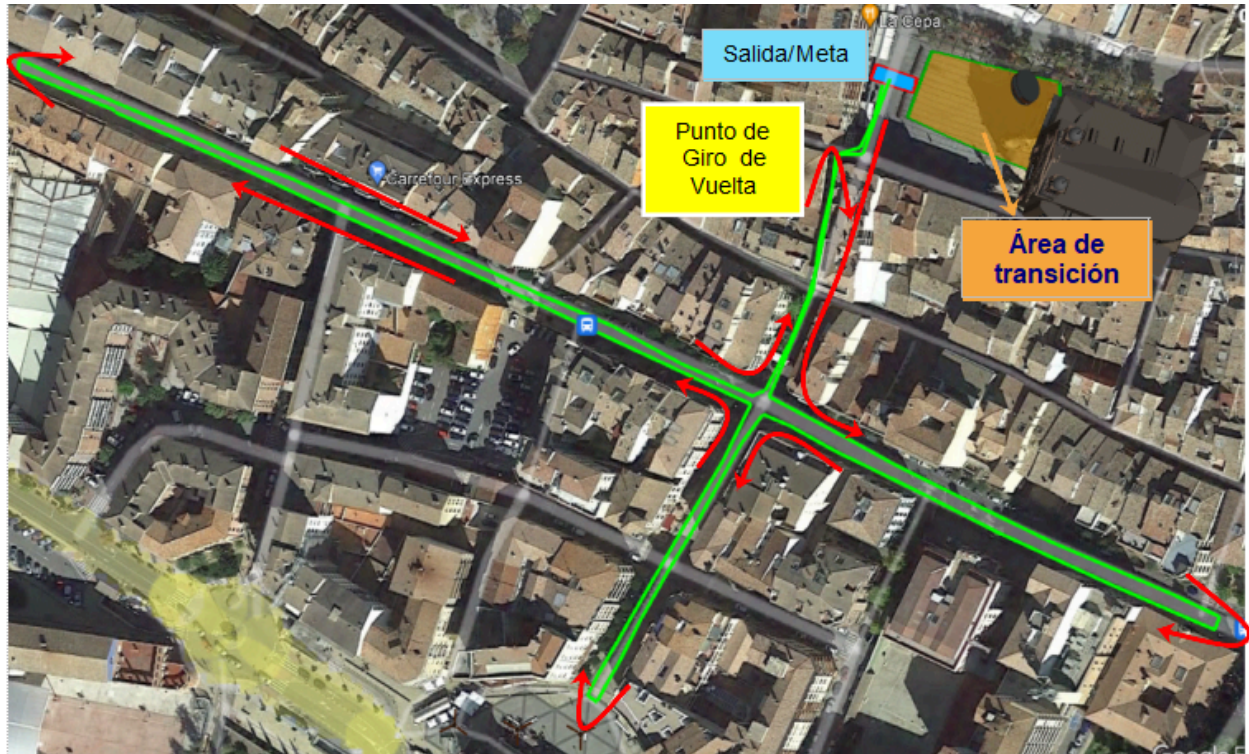


## 4. CADETES / JUVENILES

### Sectores carrera a Pie:

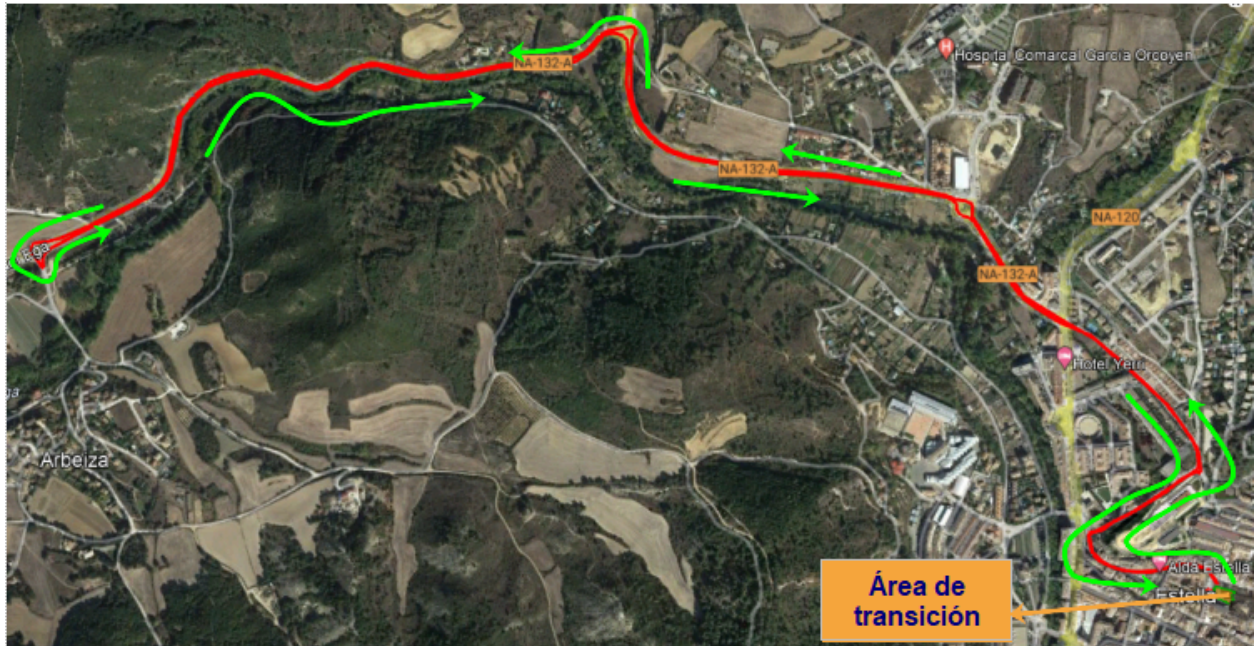
<b>Sector 1:</b> 2500m (2 vueltas)	<b>Sector 3:</b> 1250m (1 vuelta)
------------------------------------	-----------------------------------

Salida desde la Plaza de los Fueros, a la altura del Bar Florida. Todo el circuito es de ida y vuelta y se correrá todo el rato por la izquierda en el sentido de la marcha. Al llegar de nuevo a la salida se girará para dar el resto de vueltas a la altura de la Farmacia Plaza e iniciar la segunda vuelta. Al finalizar la segunda vuelta se seguirá corriendo hasta el área de transición.



**Sector 2, Ciclismo: 8km (1 vuelta):**


Sale del área de transición y sigue por el mismo circuito que los de categoría absoluta, pero gira 180° en el punto kilométrico 4, en el cruce de Arbeiza, y vuelven hacia Estella.



Detalle del giro en el cruce de Arbeiza, en Zubielqui (km3.9):

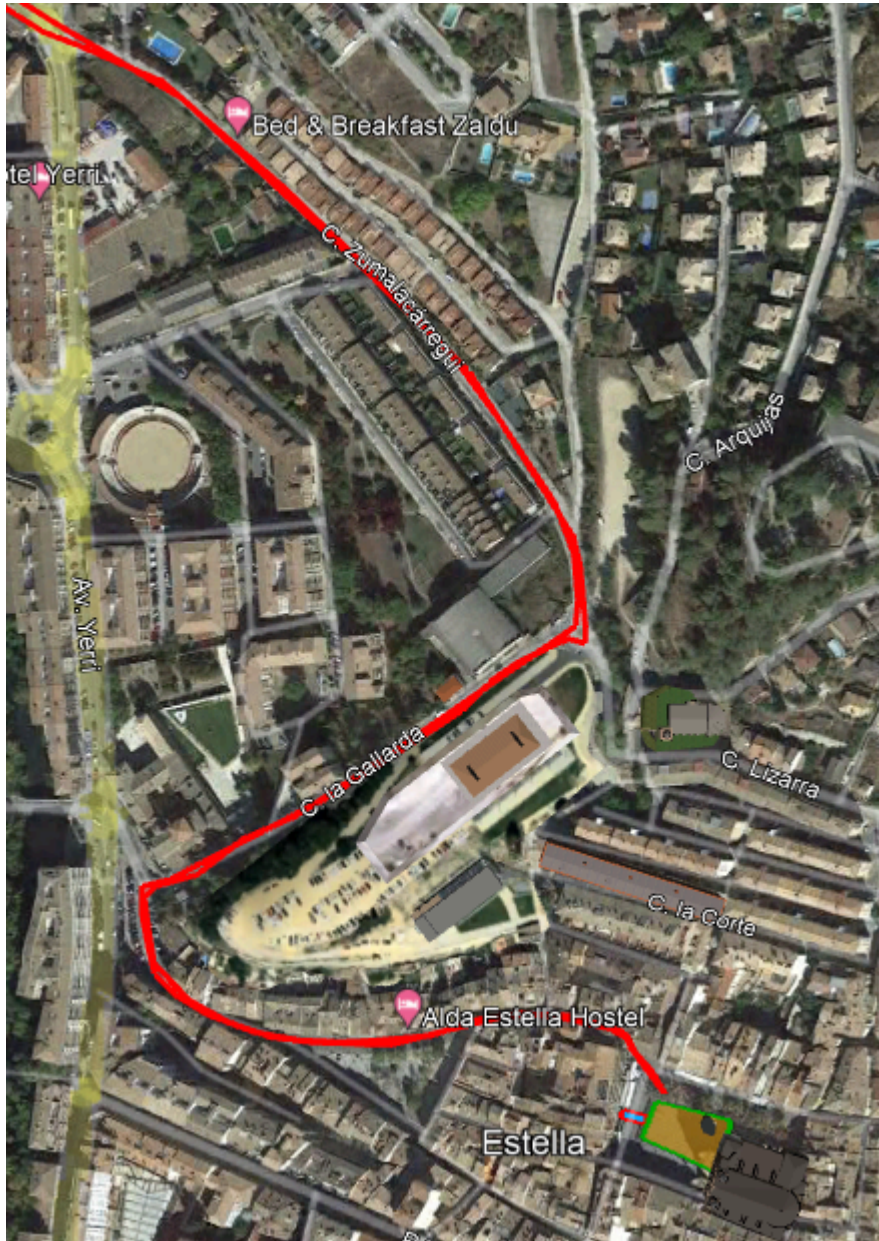


VII Duatlón Estella – Lizarra Duatloia

03/03/2024 



Detalle salida y entrada de Estella-Lizarra:

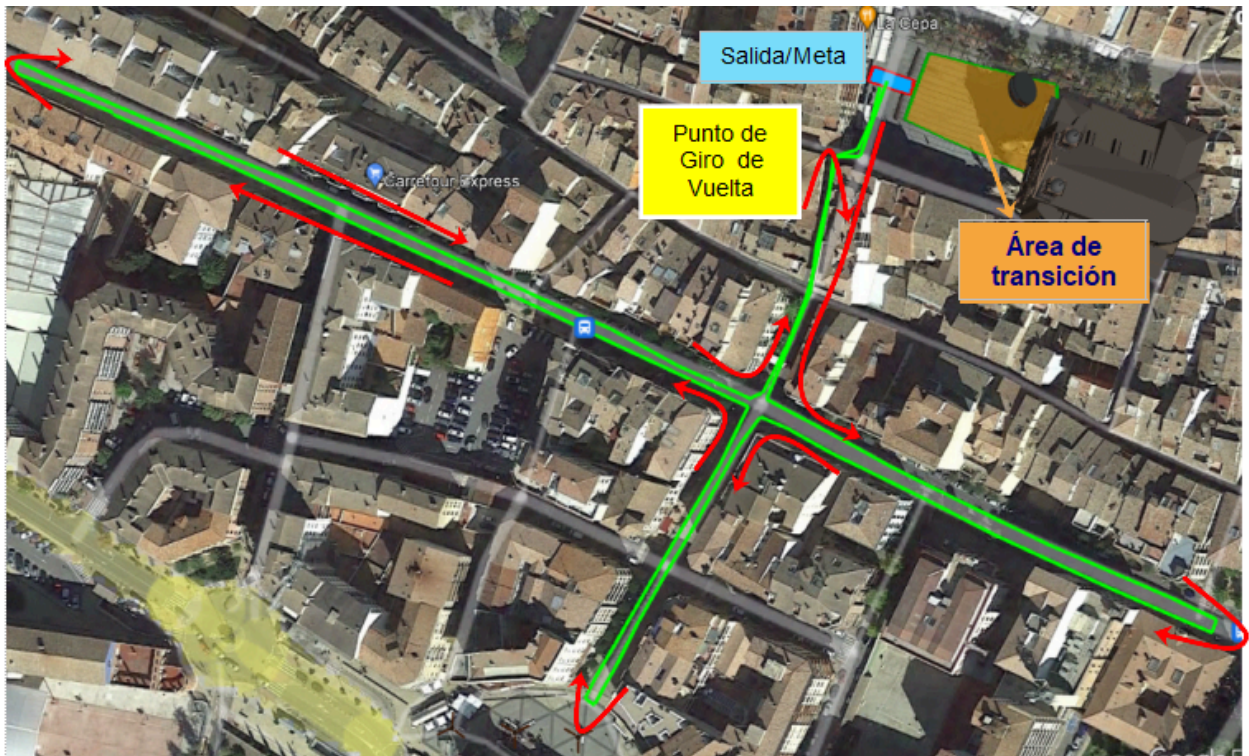


## 5. CATEGORÍA ABSOLUTA

### Sectores carrera a Pie:

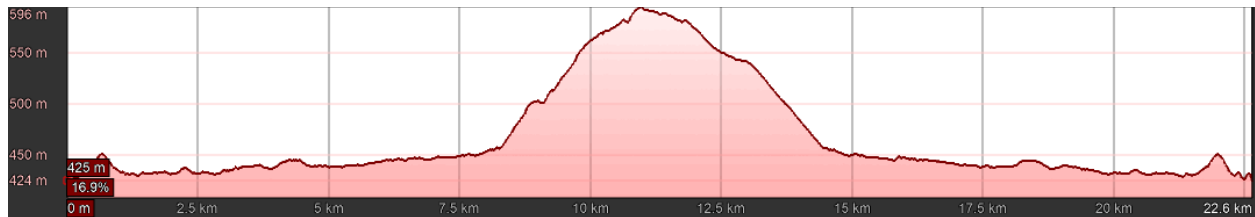
<b>Sector 1:</b> 5000m (4 vueltas)	<b>Sector 3:</b> 2500m (2 vueltas)
------------------------------------	------------------------------------

Salida desde la Plaza de los Fueros, a la altura del Bar Florida. Todo el circuito es de ida y vuelta y se correrá todo el rato por la izquierda en el sentido de la marcha. Al llegar de nuevo a la salida se girará para dar el resto de vueltas a la altura de la Farmacia Plaza. Al finalizar la cuarta vuelta se seguirá corriendo hasta el área de transición.



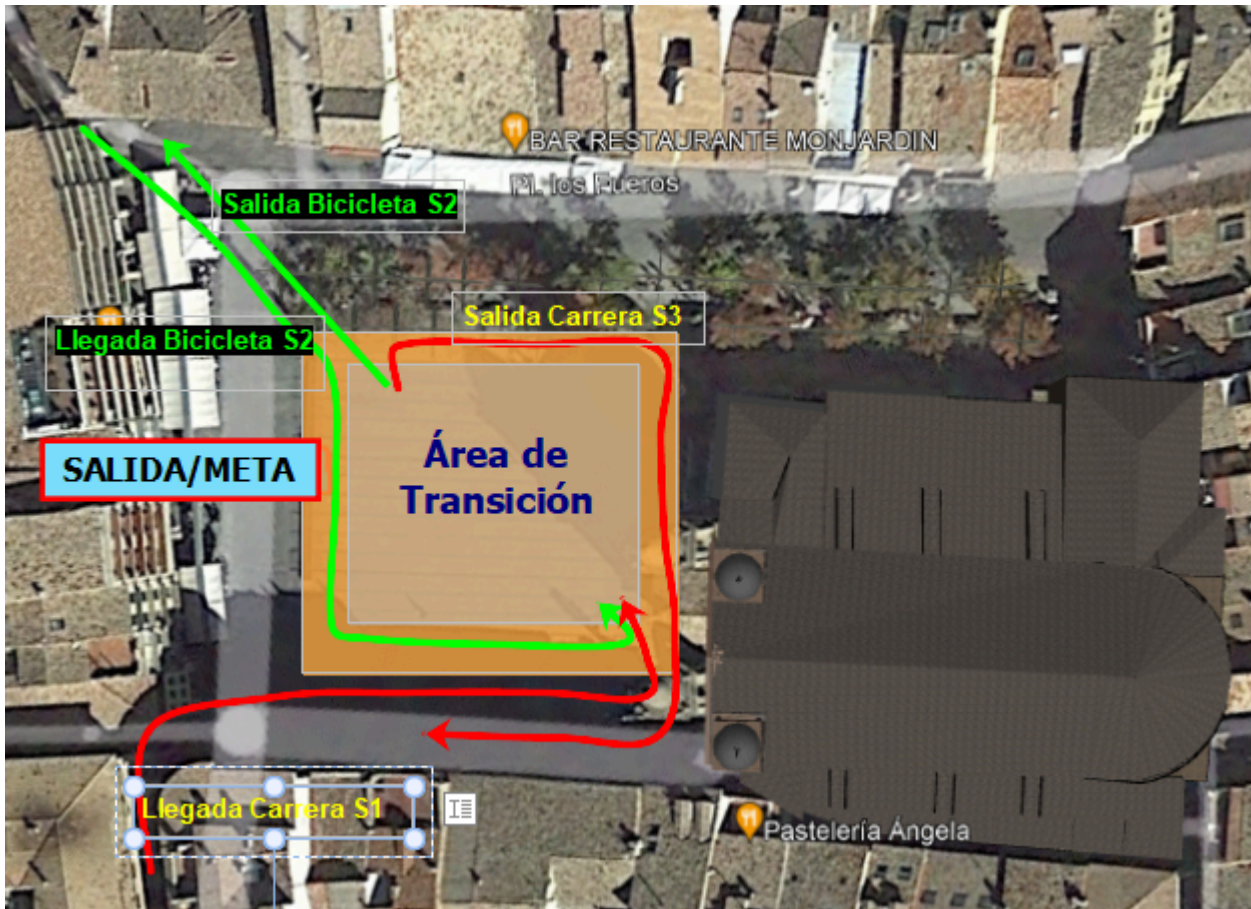
## Sector 2: Bicicleta de Carretera (22.5km, 1 vuelta)

Salida de la Plaza de los Fueros hacia la calle Calderería, cruzando la Plaza Santiago y a su salida girando a la derecha (90°) para encarar la subida de la calle de la Gallarda. Al llegar arriba de la calle se girará a la izquierda en la rotonda para bajar por la calle Zumalacárregui hacia la salida de Estella en dirección a Vitoria (NA-132-A). Aproximadamente en el km 7,5 se girará en el cruce hacia Igúzquiza (hacia NA-132-B) y 1km después se irá hacia el pueblo por la carretera NA-7453 (en el cruce a la derecha). Empieza una subida de unos 2.5km por dicha carretera con unos 150m de desnivel, cruzando Igúzquiza y acabando al tomar un cruce a la izquierda para incorporarse a la carretera NA-1110. 1km después, en la rotonda se girará a la izquierda (3ª salida) y se bajará por la NA-132-B), llegando al final de la bajada al cruce con la NA-132-A. Se volverá hacia Estella por la NA-132A. Vuelta por el mismo recorrido que a la ida. En total, 22,7km con unos +250m de desnivel.



## **Artículo 7. ZONA DE SALIDA/META Y ÁREA DE TRANSICIÓN**

Llegada al área de transición de los sectores de carrera y bicicleta:



## **Artículo 8. Vestuarios/Duchas y Zonas de Aparcamiento**

- **Vestuarios y duchas:** Polideportivo Tierra Estella – Lizarreria.
- **Zonas de aparcamiento:** Parking zona de los Juzgados y policía foral.



## Artículo 9. Varios

### Entrega de Premios y Premios

La entrega de premios se realizará en la Plaza de los Fueros a partir de las 14.00h.

#### ORGANIZADOR

<b>Categoría</b>	<b>1<sup>er</sup> puesto</b>	<b>2<sup>o</sup> puesto</b>	<b>3<sup>er</sup> puesto</b>
Absoluta Femenina/Masculino	Trofeo, Txapela y 250 €	Trofeo y lote de Etixx	Trofeo y comida para dos personas
Junior Femenina/Masculino	Trofeo	-	-
Sub 23 Femenina/Masculino	Trofeo	-	-
Vet.1 Femenino/Masculino	Trofeo	-	-
Vet.2 Femenino/Masculino	Trofeo	-	-
Vet.3 Femenina/Masculino	Trofeo	-	-
Relevos	Obsequio	-	-
Local Femenina	Obsequio	-	-
Local Masculina	Obsequio	-	-

-