

IRATIKO TRIATLOIA

Racebook

2025eko setemearen 27a

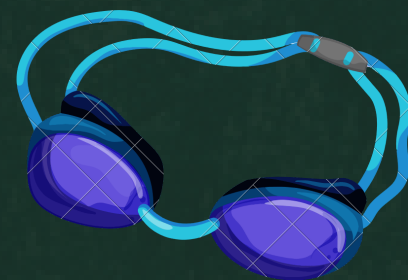


XIBEROK
IKASTOLAK

Eskerrik hanitx gure partaideer



Triatletaren materiala



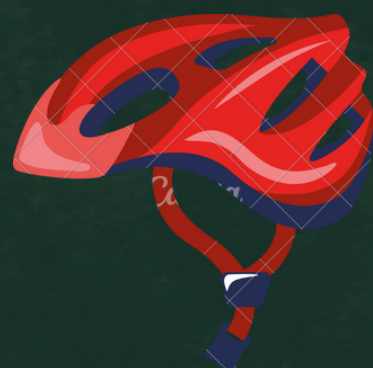
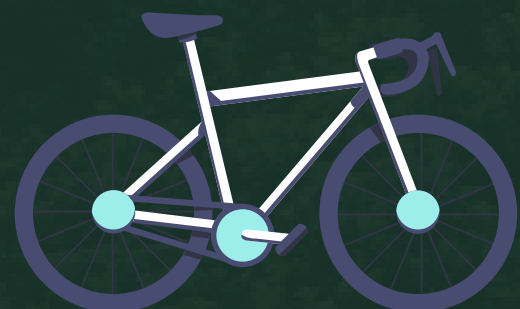
Neoprenezko jauntsia.

Beharrezkoa uraren T°C

< 16°C bada

Haüzü ura 16<T°C<24 bada

Debekatürrik ura > 24°C bada



**Bizkarrekoa lotzeko
gerrikoa (bizikletan,
bizkarrekoa gibelean
ezarririk da)**



**Bizkarrekoa lotzeko
gerrikoa (hoinezko
lasterketan,
bizkarrekoa aitzinean
ezarririk da)**

Egitaraua

Setemearen 26a, ostiralea

18h - 21h

Iratiko etxolen harrerako
gelan
bizkarrekoen hartzea



Iratiko etxolak

D19, 64560 Larraine

<https://maps.app.goo.gl/WVaoe8f-evvEgwRnx5>

Setemearen 27a, neskenegüna

Luzea & Txandaka

7h - 9h

Bizkarrekoen hartzea
akanpaleküan

8h - 9h

Bizikleten üztea beren parkean

9h15

Lasterketaren argibideak emaitea

9h30

SAS 1 Lüzearen abiatzea

10h

Lüzea erreleboaren abiatzea

16h30

Bizikleta parkearen zabaltzea
züen pusken biltzeko

17h

Sarien emaitea

Llaburra S

7h - 10h

Bizkarrekoen hartzea
akanpaleküan

10h30
-11h15

Bizikleten üztea beren parkean

11h30

Llabürra S-aren abiatzea

13h30-
14h30

Bizikleta parkearen zabaltzea
züen pusken biltzeko

14h30

Sarien emaitea



Günealat heltzea

Lehiakideak akanpaleküko peko partean aparkatzen ahalko dira eta komitateak (dutxa eta komitateak) erabilgarri dirateke.

Lagüntzaleek, leküan berean diratekean seinalarien manüak errespetatü beharko dütüe eta bidearen müga gaintitü gabe bazterretan edo diratekean aparkaleküetan aparkatü.



Günearen planoa



Lasterketa aitzin

Bizkarrekoen hartzea

Bizkarrekoen hartzea, Iratiko etxoletako harrerako gelan dateke ostirale arratsan eta kanpinean neskenegünean.

Emanik izanen zaitzue :

- Mainatzeko bürüko 1
- Hoinezko lasterketa eta bizikletarentako bizkarreko 1 (bizikleta eta hoinezko lasterketaren artean jauntsiz kanbiatü behar baldin badüzüe, hobe bizkarrekoa karreatzeko gerriko baten ükeitea)
- Bizikletarentako pegatina 1

Zaintegiak

Lehiaketa denboran züen puskak ützi behar baldin badütützüe, zaintegi zerbütü bat proposatzen dügü. Züen gaüza pertsonalak bizkarrekoak hartzeko günearen ondoan ezarri beharko dira.

Ureko jauntsien alokaidatzea

Ez dateke hurrezko jauntsirik alokatzen ahal lakuan berean, gure partaideen gana joainten ahal zirezte jauntsi baten alokatzeko, Foulées de Bayonne edo Escocycles





Bizikleta parkea

Bizikleta parkean pausatzen ahal dira:

Züen bizikleta

Bizikletarako puskak (oskiak, kaska , bizkarrekoa karreatzeko gerrikoa, begilagünak, txükadera)

Hoinezko lasterkako puskak (oskiak, kasketa, xahakoa)

Bizikleta parkean ez da kiroleko zakürik baratü behar. Igeriska partearen ondotik, züen ureko jauntsiaren ezarteko, poltsa edo zikin ontzi bat ezarten ahal da.



Lehiaketaren araudia

Lehiaketaren araudi osoa Pyrénées chrono-ren web gunean edireiten ahal dützüe. Zuen izena emaitzan, baldintzak onartü dütützüe.

1. Lehiakideek, bizkarrekoen hartzeko tenoreak errespetatü behar dütüe.
2. Bizkarrekoen hartzeko, nortarzün agiri bat erakastea beharrezkoa da.
3. Lehiaketaren denbora kalkülatzeko, küküso elektroniko bat prestatürrik dateke. Helmügara heltü bezain laster arra gibel eman beharko da.
4. Bizkarrekoak zenbakia agerian üken behar dü : gibelean bizikleta denboran eta aitzinean hoinezko lasterketan. Ez da gorderik edo elkirik izan behar. Helmügan bizkarrekorik ez düanak, ez da sailkatürrik izanen.
5. Antolazaleek ez düe lehiaketaren denbora mügatü bena ororen seküritatearentako, antolazaleek hoinezko lasterketa ez dezazüen egin edo züen eabilbidea llabürtzea erabakitzen ahal düe.
6. Lehiaketa ützi nahi düanak, bere bizkarrekoa hüillanena den seinalariari eraman behar dü.
7. Ebasteak edo kalteak balira, antolazalearen ardüra bizikleta parkean zaintza pean dütüan bizikleter mügatürrik da. Material ttiapiarentako antolazaleak ez dü ardürarik.
8. Fornitze leküetan xahütarzün güneak errespeta. Güne horietarik kanpo parte harzaile bat nahitara hondarkin urtukitzen ikusirik baldin bada, lehiaketatik segidan baztertürrik dateke.

Lehiaketaren araudia

Igeriska

Ura 12°C petik baldin bada, igeriska proba ezeztatürik dateke eta hoinezko lasterketa batekin ordezkatürik.

Ura 16°C petik baldin bada, ureko jauntsia beharrezkoa dateke.

Igeriska denboran onartürik den materiala : begilagünak, neoprenezko jauntsia, bürükoa, südürreko pintxa, xapinak eta eskümantxoak.

Lasterketaren argibideak emaitan aipatüko zaizüen bezala, lasterkariak urean diren flotagailüen igaraiteko zentzüa errespetatü behar dü. Ez badü jarraikitzen, kanporatürik date.

Bizikleta

1- Bizikleta hartü bezain sarri, kaska gogorra, jügülar doitüa eta estekiriarekin beharrezkoa da.

2. Bide kürütxe güzietan beste lehiakide baten aitzinealat igaraitea debekatürik da.

3. Ez diskalifikatürik izateko, bide kodearen errespetatzea beharrezkoa da. Bizikleta proba, zabalik den bide batetan da.

4. Bizikleta elektrikoak debekatürik dira.

5. Norbait hüillanetik jarraikitzea (drafting) debekatürik da.

6. Bizikleta parkean, higitzeak hoinez baizik ez dira egiten. Bizikleta zelatik hartü behar da.

7. Bizikleten parkeko elkigian eta sargian, marra batek erakutsiko dü lehiakideek nontik behar düen bizikleta esküz etxeki eta kaska bürüan lotürik üken.

8. Oto jarraikizalea : lehiakideen seküritatearentako, oto jarraikizaleak debekatürik dira.

Lehiaketaren araudia

Hoinezko lasterketa

Züen lasterketaren markak jarraiki beharko dütützüe.

Markatürrik diren pistetarik elkitzen den lehiakide oro, diskalifikatürrik dateke.

Ordütegi mügak

Igeriska eta bizikleta ebilbideetan ez da tenore mugarik.

Züen eta gure lagüntzaleen osagarria gure lehentarzüna da. Egoki atzamaiten baldin badügu hoinezko lasterketan ez züen abiaraztea edo jarraikaraztea, üküratürrik ziratekie.

Üztea

Lehiaketa üzten baldin badüzüe, antolazaleak lagüntzale baten bidez abisatü behar dütützüe. Jente horri züen küküsoa ützüli behar düzüe. Jakin ez dela posible bizikleta parketik lehenago elkitzea.



Erreleboen:

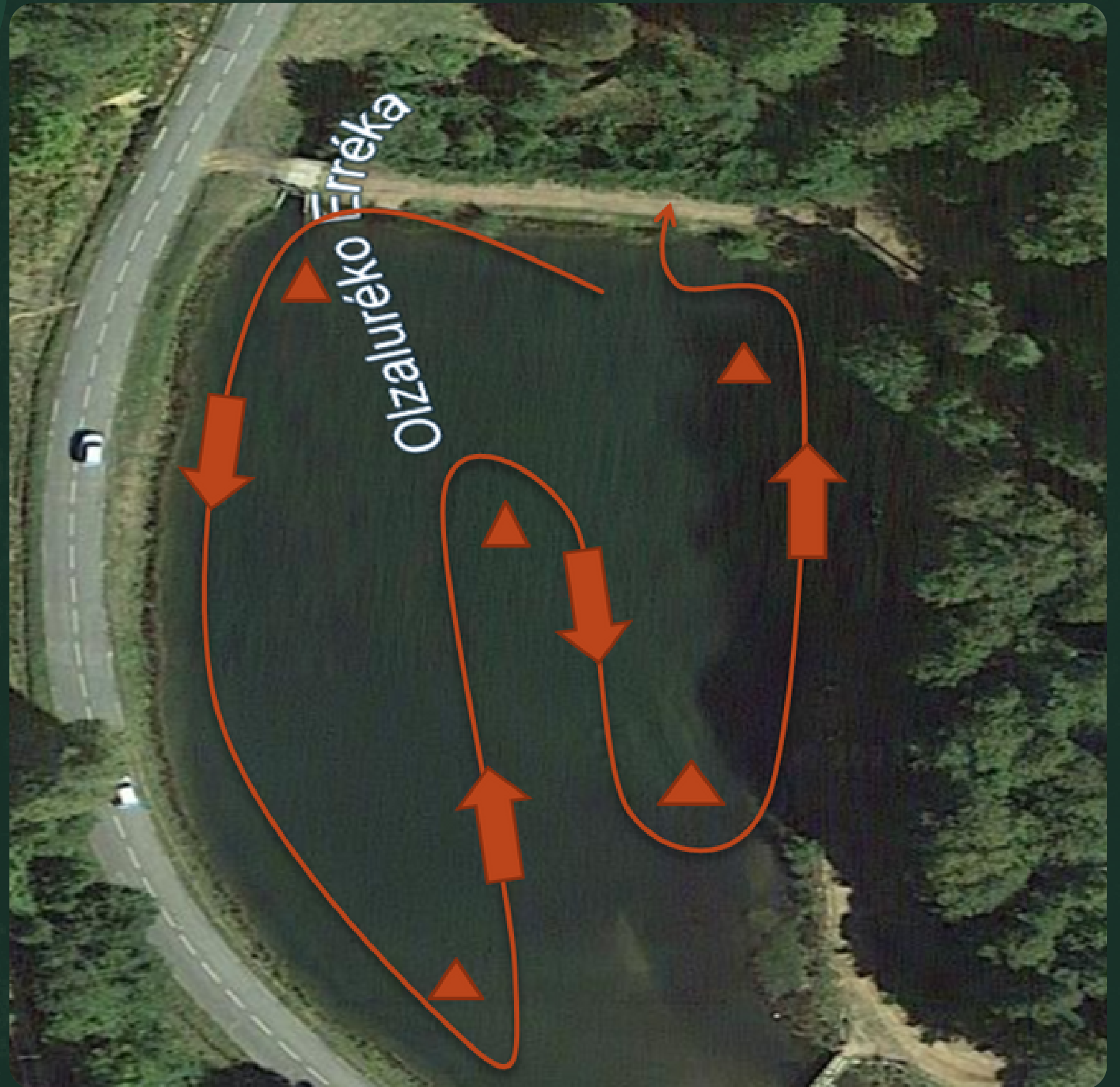
iganarazteak, bizikleta parkearen heinean datekean leküaren aitzinean dirateke.

Igeriska ebilbidea

Abiatzea, bizikleta parkearen aldean, urean, eginik dateke.

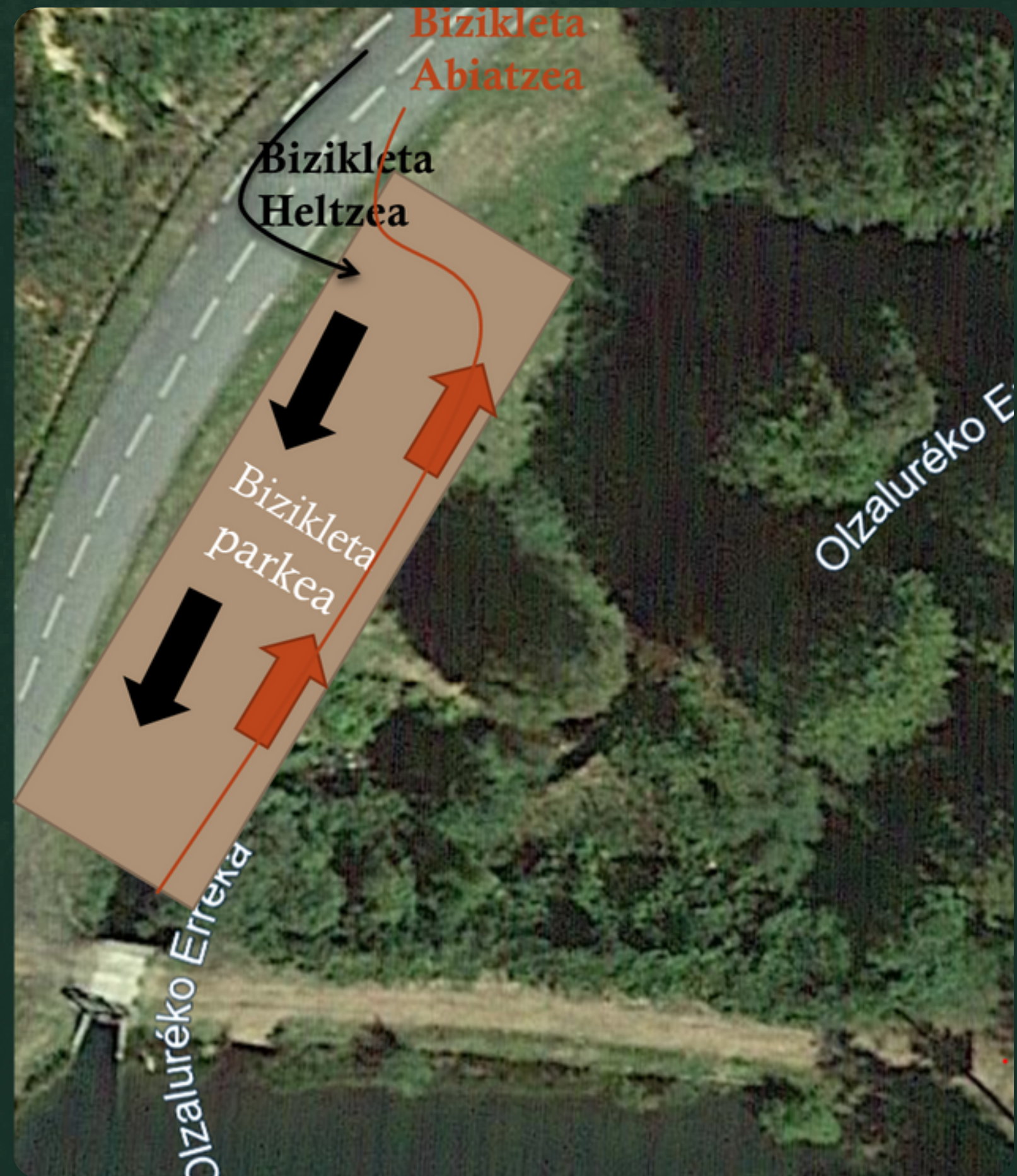
Llabürrarentako, ebilbidearen 2 ützüli egin beharko dira (uretik elki gabe).

Lüzearentako, ebilbidearen 3 ützüli egin beharko dira (uretik elki gabe ützülien artean).



Kanbio günea

Orit, bizikletaren gainean igaraitea, lehen seinalariaren heinean, bizikleta parkearen elkitzean eginen da. Bizikletatik irautea, bizikleta parkearen sargian, lürrean materialisatürik datekean herrokan dateke.





Bizikleta ebilbideak



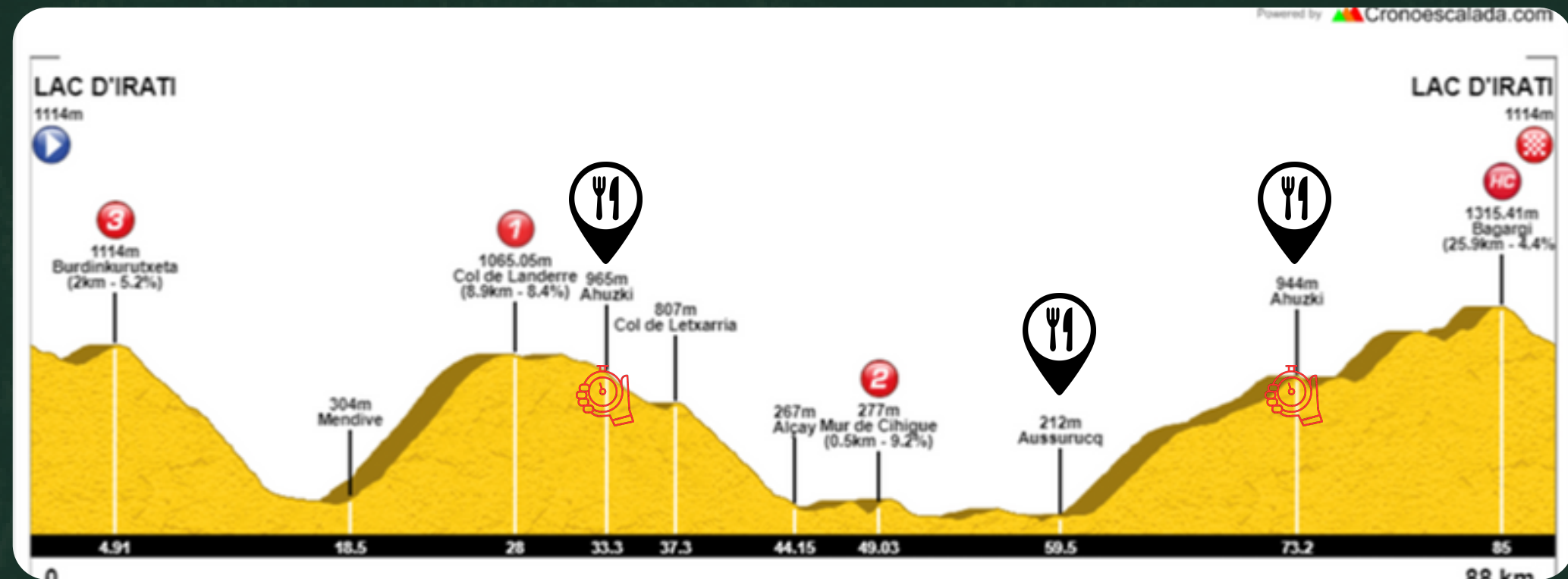
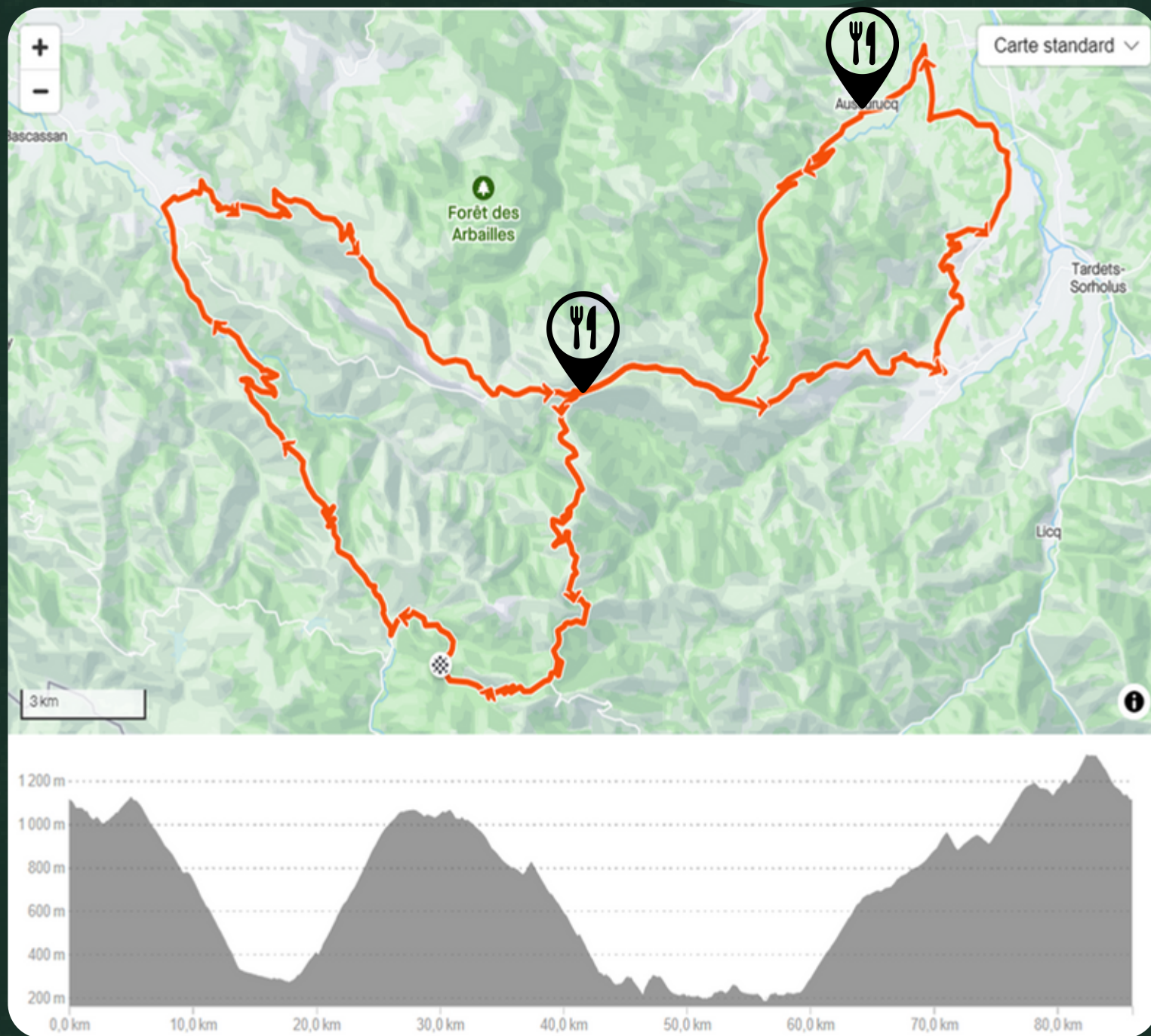
Bizikleta ebilbideek bortü eta alhagia bideak hartüko dütüe. Lehiakidearenardüra dateke ordüan gain beheretan bere abiadüraren mügatzea eta ebilbidearen zehar izaten ahal liratekean kabaler kasü egitea. Oritarazten deizüegü bideak ez diratekeala zirkülazioneari zerratürrik eta bide kodea indarrean datekeala. Eskerrik hanitx züen esküinean baratzea eta gezi bidezko seinalatzeak eta seinalarien argibideak jarraikitzea.

KASÜ! Jaisteak hertsia eta zaleak dira, parte zonbaitetan garaila xehea izaten ahal da ere. Zühür izan zitaie, ez düzüe lehiakaren parte hortan lekürrik irabaziko!

Gainera, arrolla metalikoak badira bidean zehar, beraz abiadura kontrola!



Bizikleta ebilbideak: Lüzea



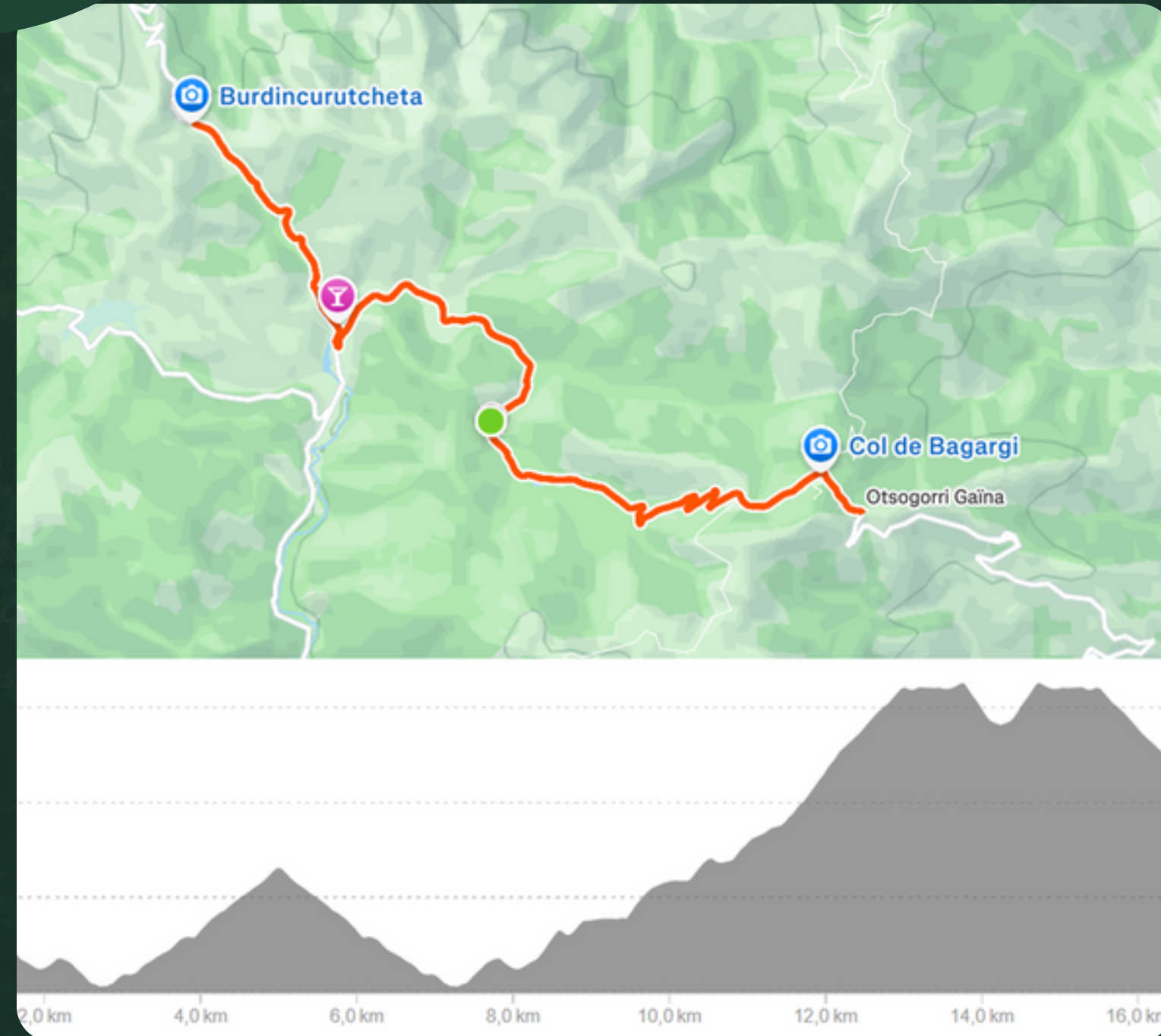
ILüzea-ren bizikleta ebilbidean 3 fornitze güne dirateke (ura + koka + solidoa):

1-3 Ahuzki

2- Altzurukuko herrian



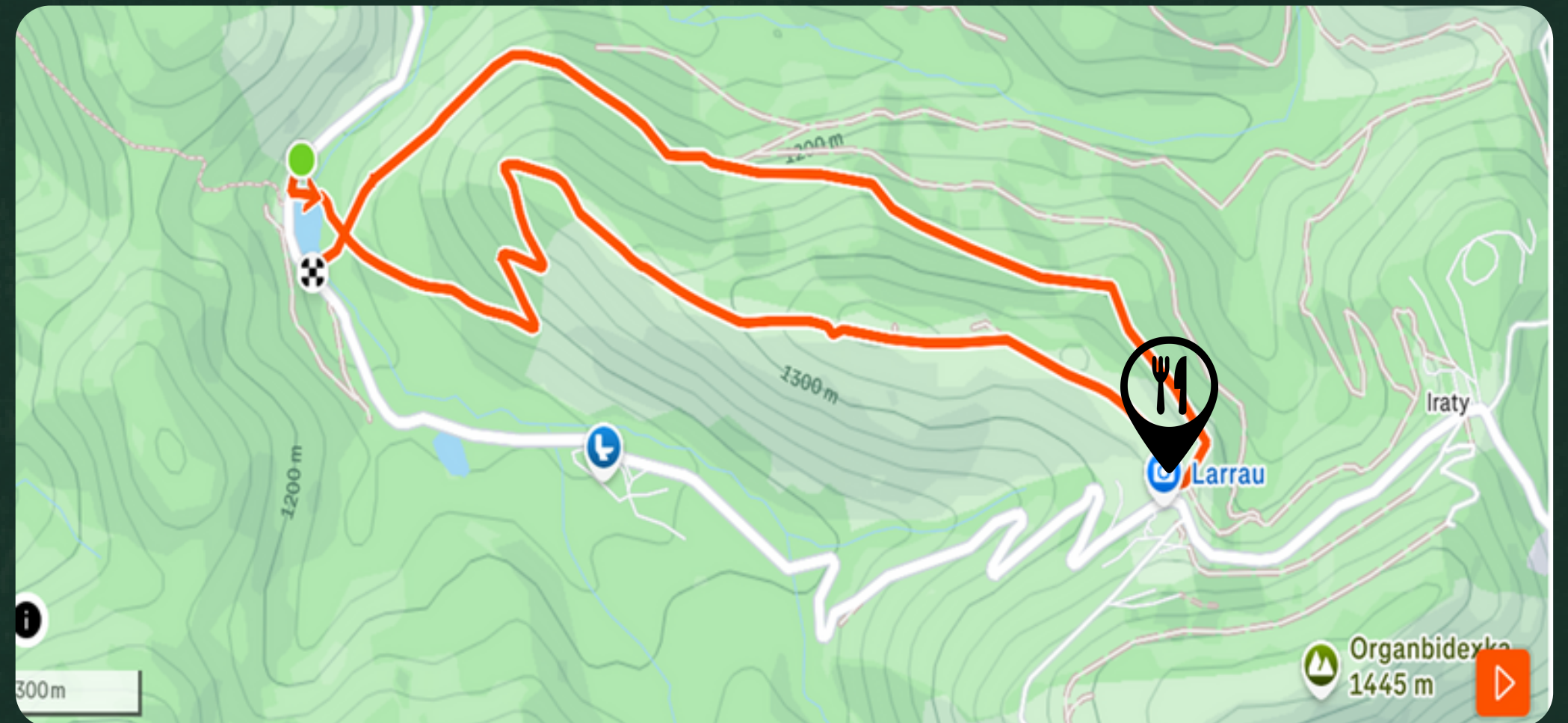
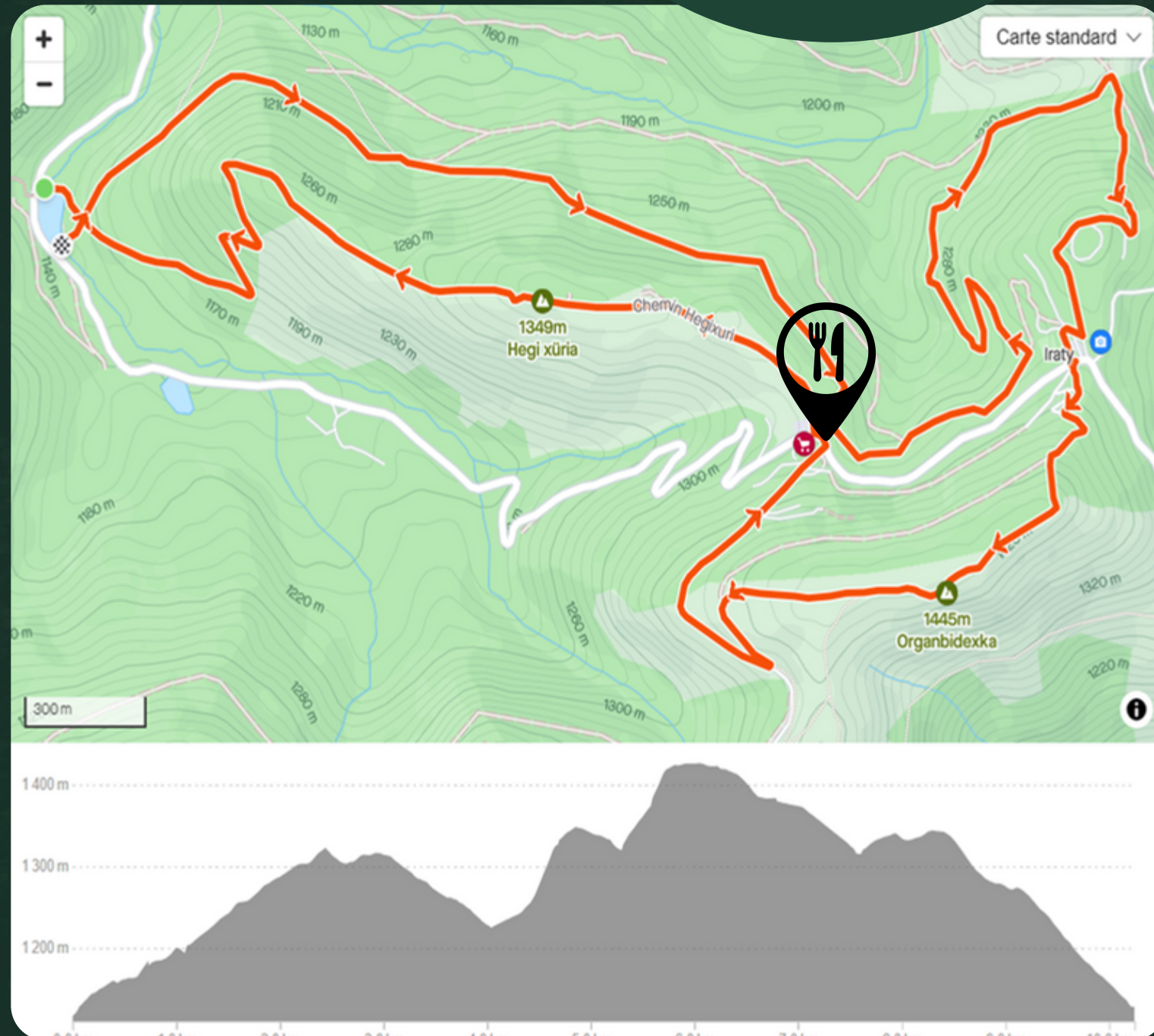
Bizikleta ebilbideak: Llaburra



Hoinezko lasterketaren ebilbideak

Lüzea

Llaburra



Hoinezko lasterketak Iratiko oihaneko pisten barna dirateke.
2 fornitze güne prest dirateke : 2.5km-an (Luzea eta Llaburra) eta
7.5km an (Luzea), Iratiko etxolen bulegoen aintzinean



Süstengazaleak

Oroen segürtarzünarentako, jarraikizale otoak ez dira haizü.

Züen jarraikizaleak, ibilbidean zehar ezarten ahalko dira, beste lasterkariak errespetatüz.

Iratitik Ahüzkirako bidea (behea бүрүз) zerratürrik dateke egüerditarik aitzina. Ahüzkitik Iratirako arra goititzea aldiz haizü dateke.

Lasterketan, eküatze püntüak badirateke bidetik hüilan eta aparkaleküak kantüan:

- Bagargiko lepoan (Lüzearentako baizik),
- Iratiko Mendi-etxen (chalets) errezebitze günean (2 igaite Lüzean, 1 Llabürran)



Lasterketaren ondotik



Ostatü eta jateko



Egün orotan, ostatü bat eta jateko güne bat dirateke:

Edari freskoak

Kafea

Fritak

Ogiartekoak / Taloak

Etxeko biskotx



Iratiko ostatuan segituko da eguna, jateko eta edateko badate, arratseko 7etarik harat



Parte hartzaileentako, Iratiko etxoletako akanpaleküko dutxak erabilgarri dirateke.

Sari banaketa

Llabürra eta Lüzea bakarka :

Gizonen denbora hoberena (scratch) :
1.a > 2.a > 3.a

Emazteen denbora hoberena (scratch) :
1.a > 2.a > 3.a

Erreleboa:

Scratch : 1.a > 2.a > 3.a errelebo taldeetan
1. mixtoen erreleboa
1. emazteen erreleboa

