



 www.iratikotriatloia.eus

IRATI KO TRIATLOIA

Racebook

2026eko Agorrilaren 29a

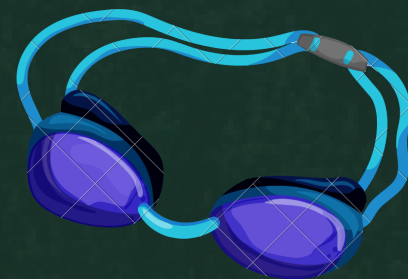


XIBEROKO
IKASTOLAK

Eskerrik hanitx gure partaideer



Triatletaren materiala

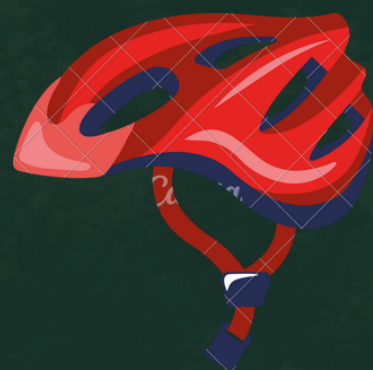
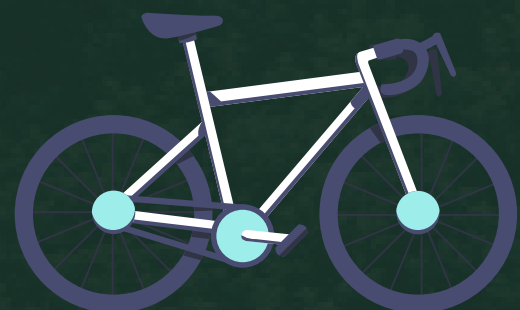


**Neoprenezko jauntsia.
Beharrezkoa uraren T°C**

< 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

Agorrilaren 28a, ostiralea

18h - 21h

Iratiko etxolen
harrerako gelan
bizkarrekoen hartzea



Iratiko etxolak
D19, 64560 Larraine
<https://maps.app.goo.gl/WVaoe8f-evvEgwRnx5>

Agorrilaren 29a, neskenegüna

Laminak

7:00-10:00: Bizkarrekoen hartzea

10:00-11:00: Bizikleten üztea beren parkean

11:15: Lasterketaren argibideak emaitea

11:30: Laminak S-aren abiatzea

14:00: Sarien emaitea

Zezengorri

7:00-8:45 : Bizkarrekoen hartzea

10:00-10:45: Bizikleten üztea beren parkean

10:45: Lasterketaren argibideak emaitea

11:00: Zezengorri M-aren abiatzea

17:00: Sarien emaitea

Basajaun

7:00-8:30: Bizkarrekoen hartzea

8:00-8:45: Bizikleten üztea beren parkean

8:45: Lasterketaren argibideak emaitea

9:00: Basajaun L-aren abiatzea

9:30: Basajaun erreleboaren abiatzea

17:00: 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 plano





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 dütüe. Zuen izena emaitan, 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 denbora mügatü due, beraz hoinezko lasterketa ez baduzue arratsaldeko 4 orenak beno lehen abiatzen, antolatzaileek ekuatuko zaituzte.
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 ttipiarentako 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 emaiten 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 bizikletan tenore müga bat bada (16 orenetan)

Züen eta gure lagüntzaleen osagarria gure lehentarzüna da.

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:

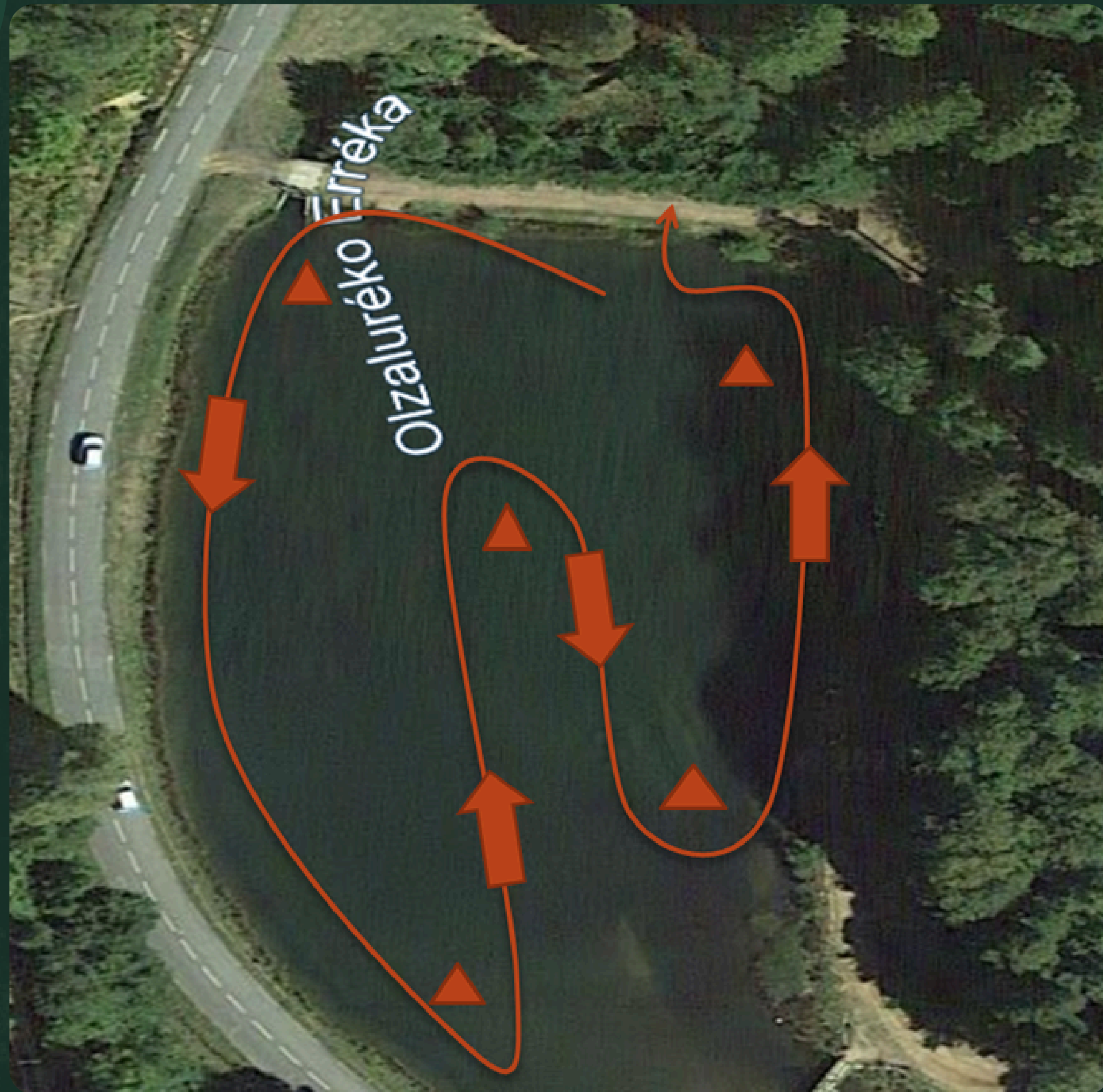
iganarazteak, bizikleta parkearen heinean datekean leküaren aitzinean dirateke.

Igeriska ebilbidea

Abiatzea, bizikleta parkearen aldean, urean, eginik dateke.

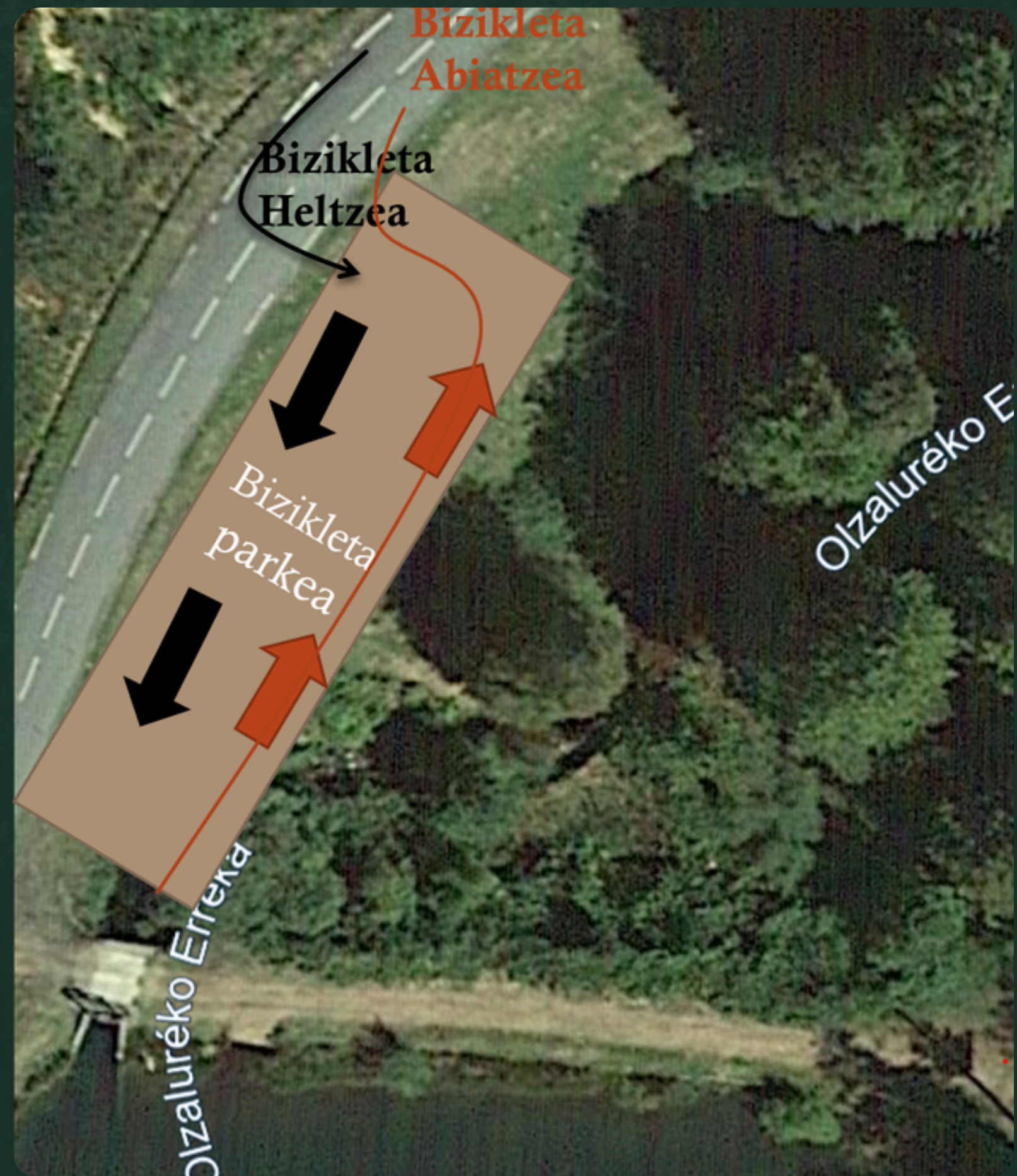
Laminak eta zezengorri moldean, ebilbidearen 2 ützüli egin beharko dira (uretik elki gabe).

Basajaunean, 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



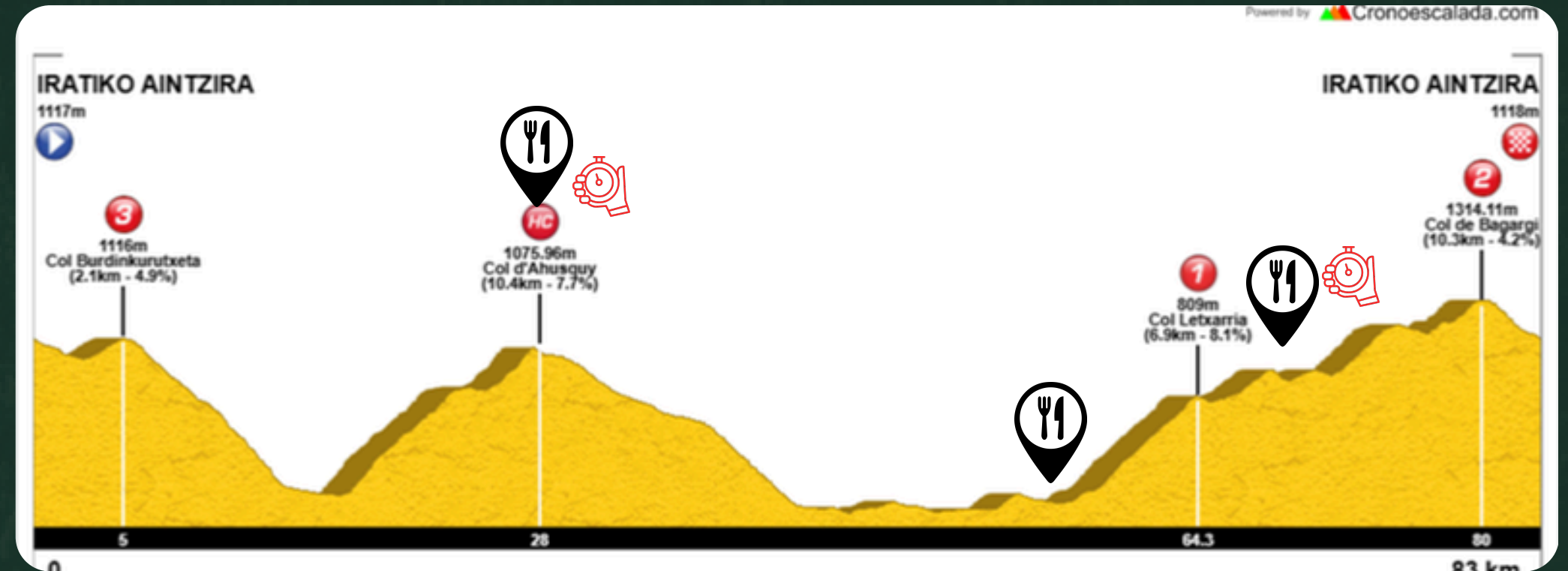
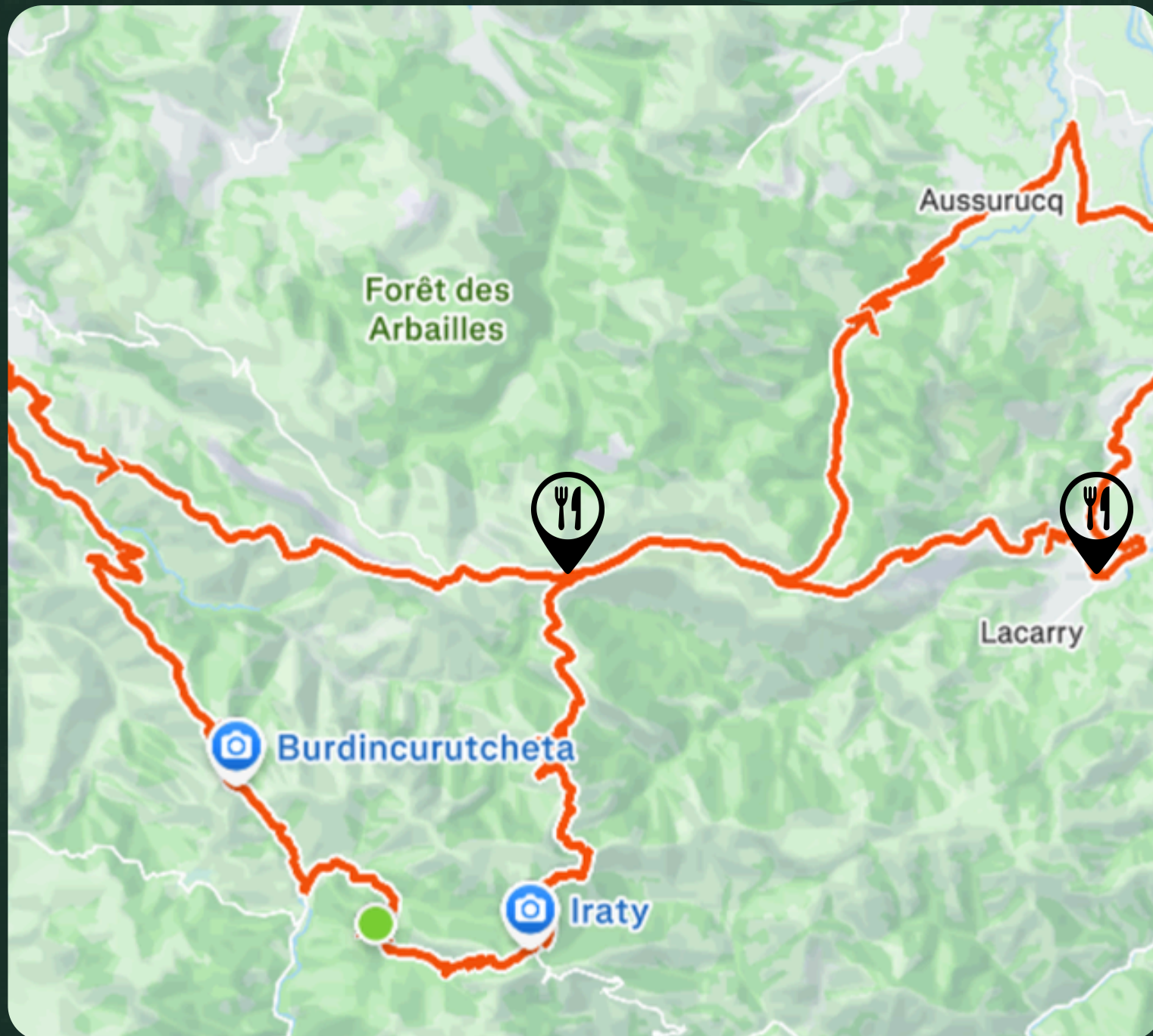
Bizikleta ebilbideek bortü eta alhagia bideak hartüko dütüe. Lehiakidearenardüra dateke ordüan gain beheretan bere abiadüraren mügatzea eta ebilbidearen zehar izaten ahal liratekean kabaler kasü egitea. Oritarazten deizüegü bideak ez diratekeala zirkülazioneari zerratürrik eta bide kodea indarrean datekeala. 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: Basajaun



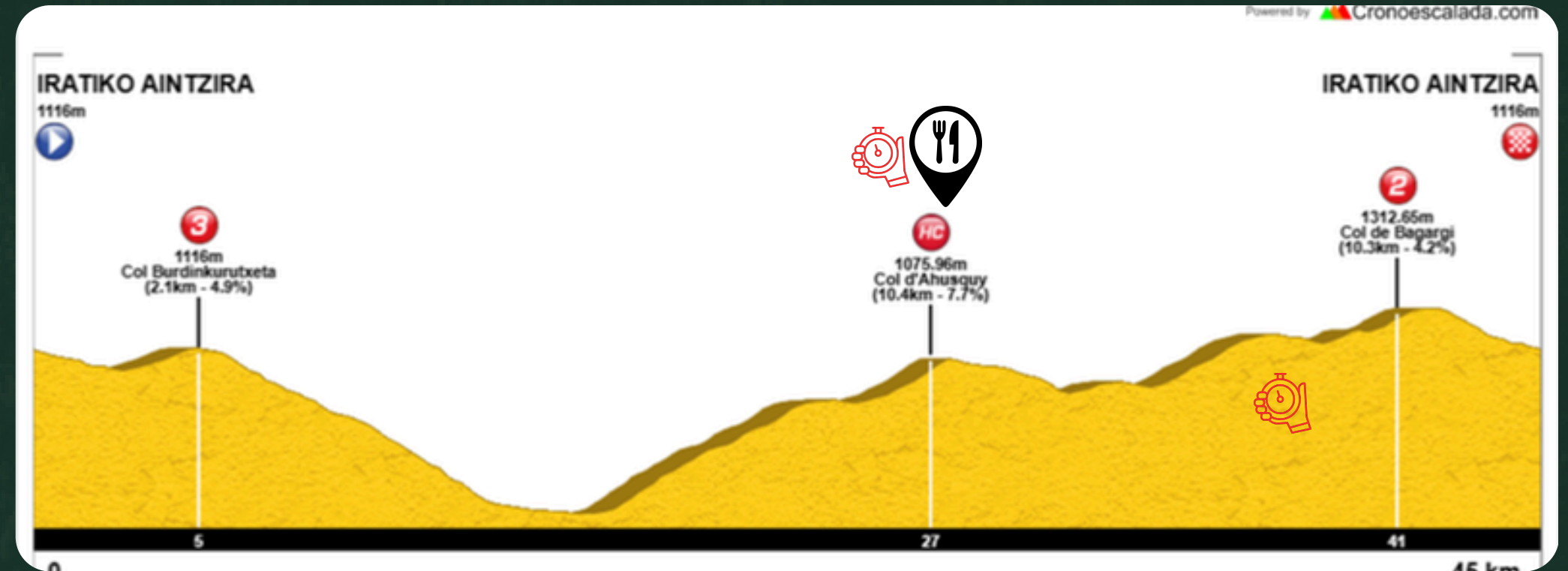
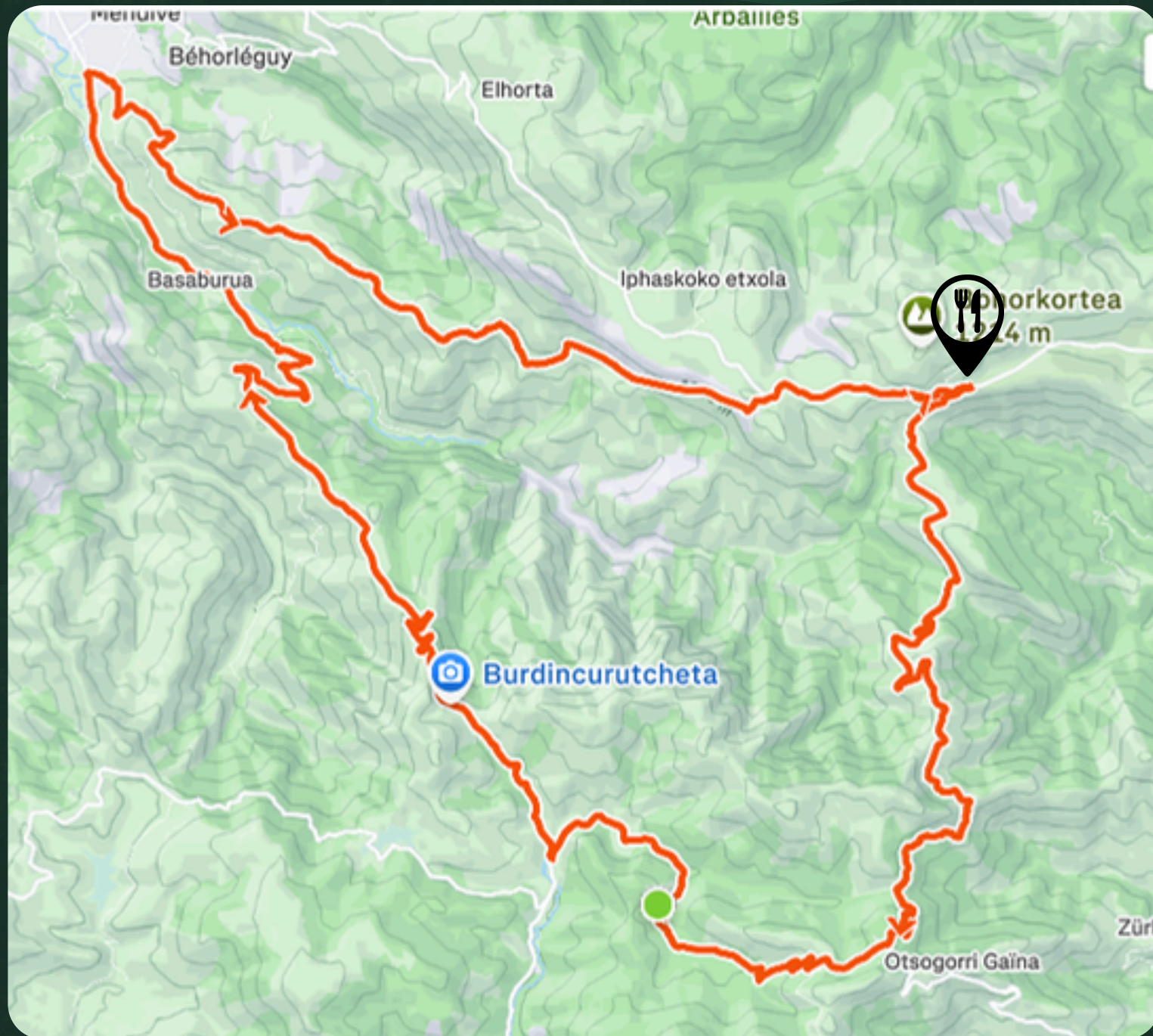
Basajaun bizikleta ebilbidean 3 fornitze güne dirateke (ura + koka + solidoa):

1-3 Ahuzki

2- Altzaiko herrian



Bizikleta ebilbideak: M-Zezengorri

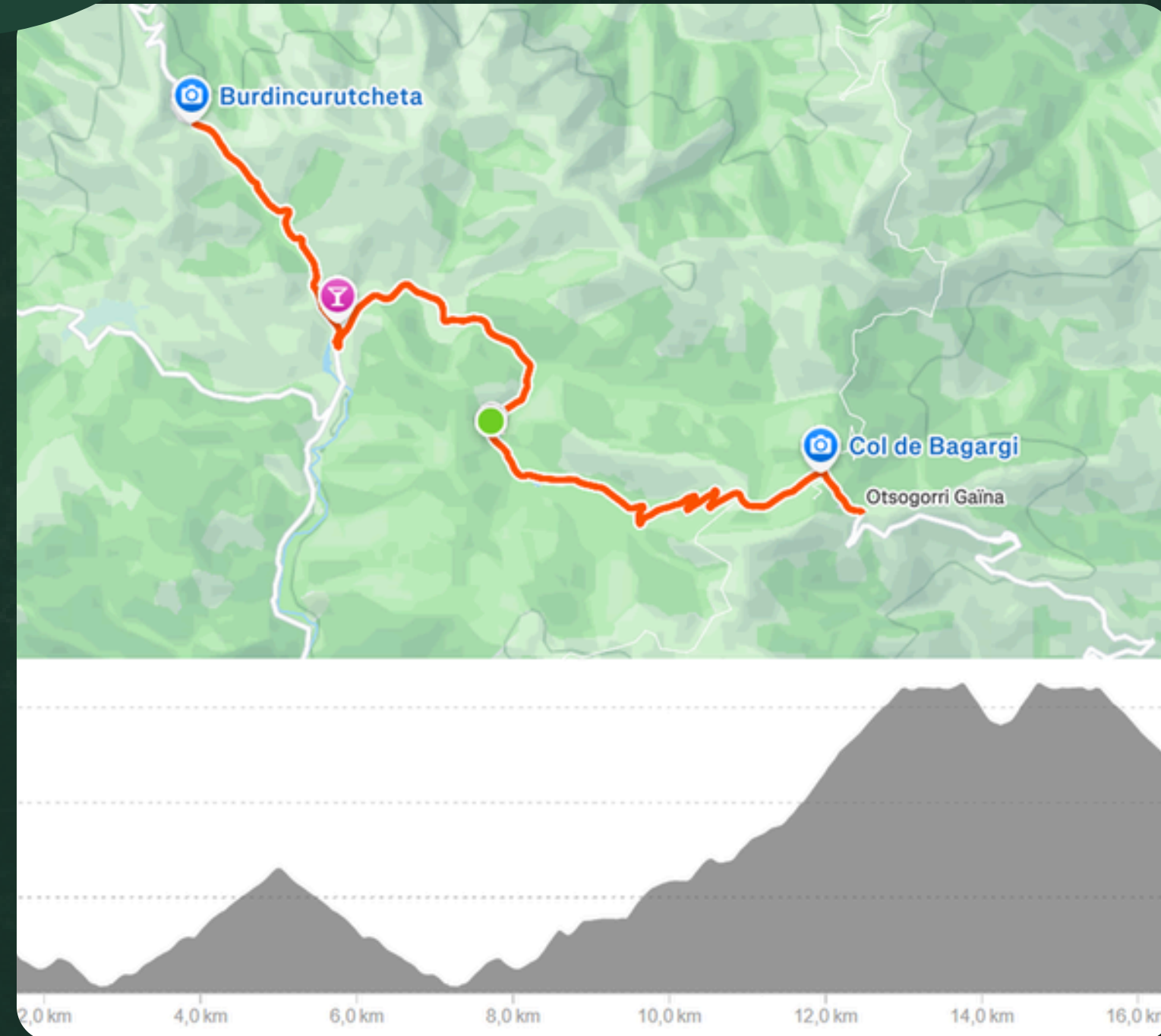


Zezengorri bizikleta ebilbidean 1 fornitze güne dirateke (ura + koka + solidoa):

1-Ahuzki



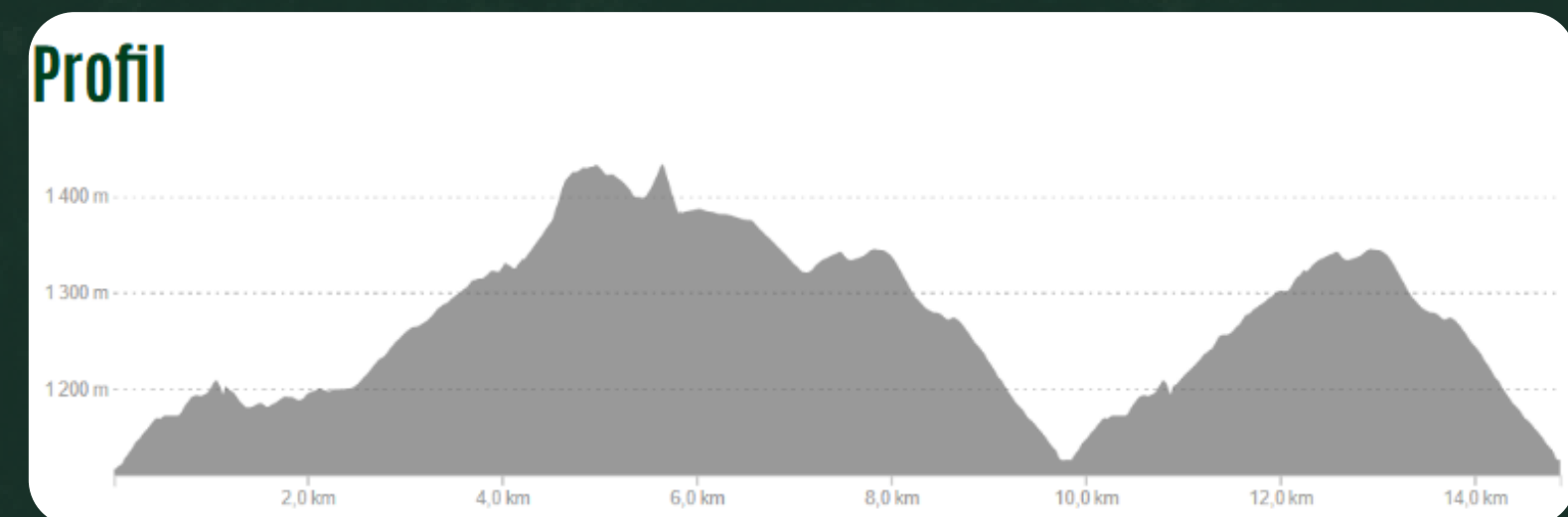
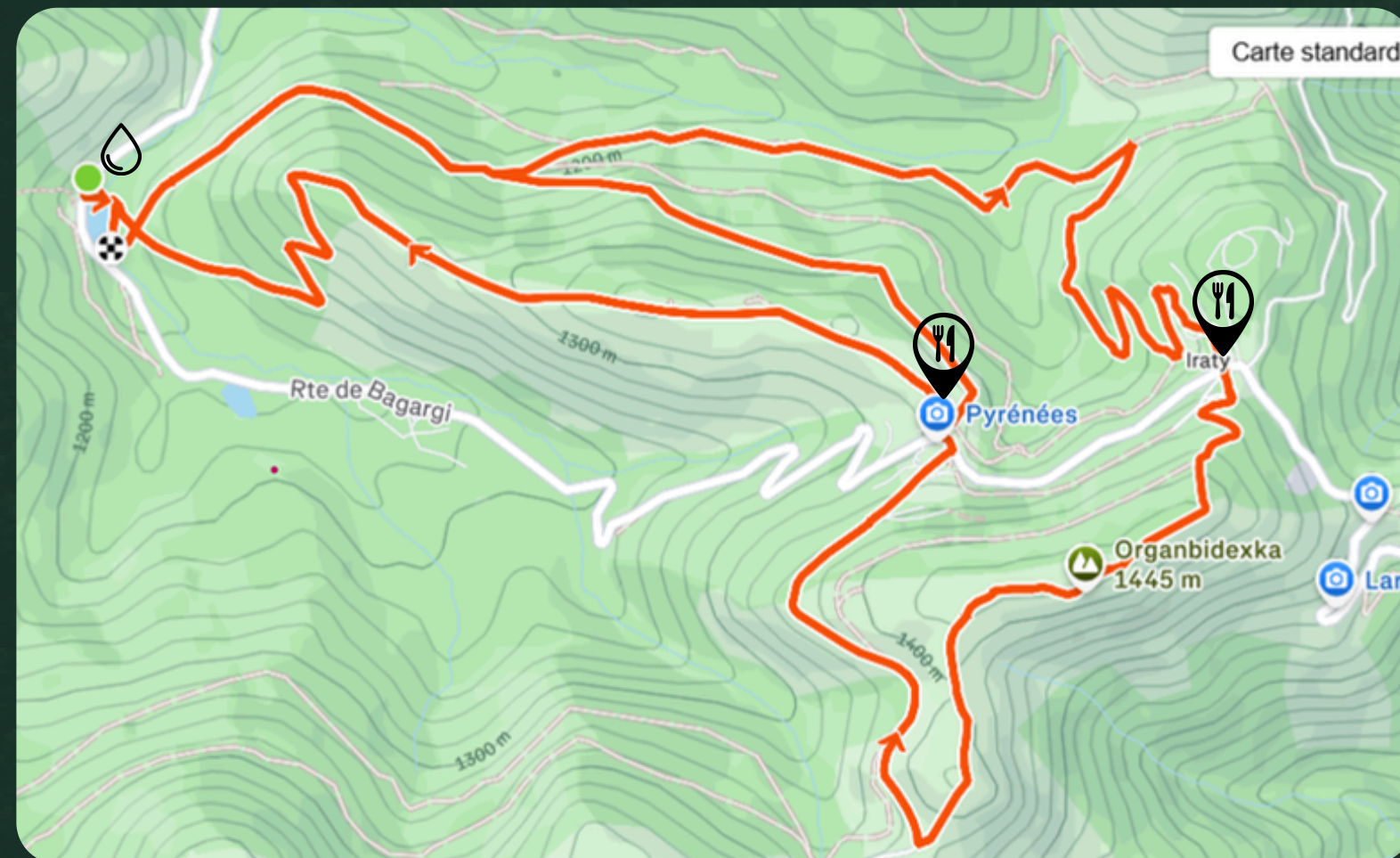
Bizikleta ebilbideak: S-Laminak



Hoinezko lasterketaren ebilbideak L-Basajaun

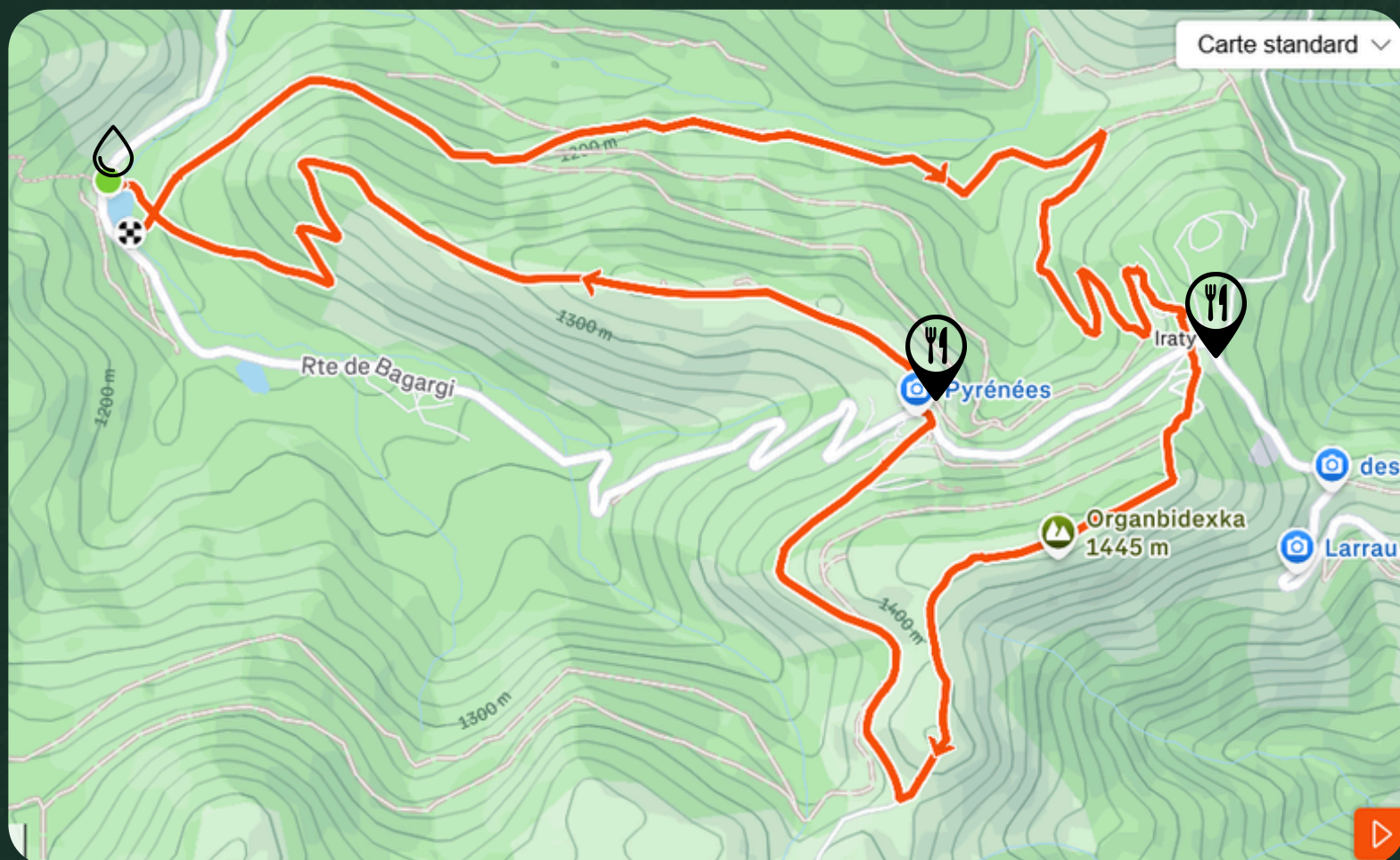
Hoinezko lasterketak Iratiko oihaneko pisten barna dirateke.
3 fornitze gune prest dirateke : 4km-an, 7km- an eta 12km- an.
2 itzuli egin behar da, lehena 10km-koa eta bigarrena 5km-koa.

Ura badate bizikleta parke irteeran (0km eta 10km ean)



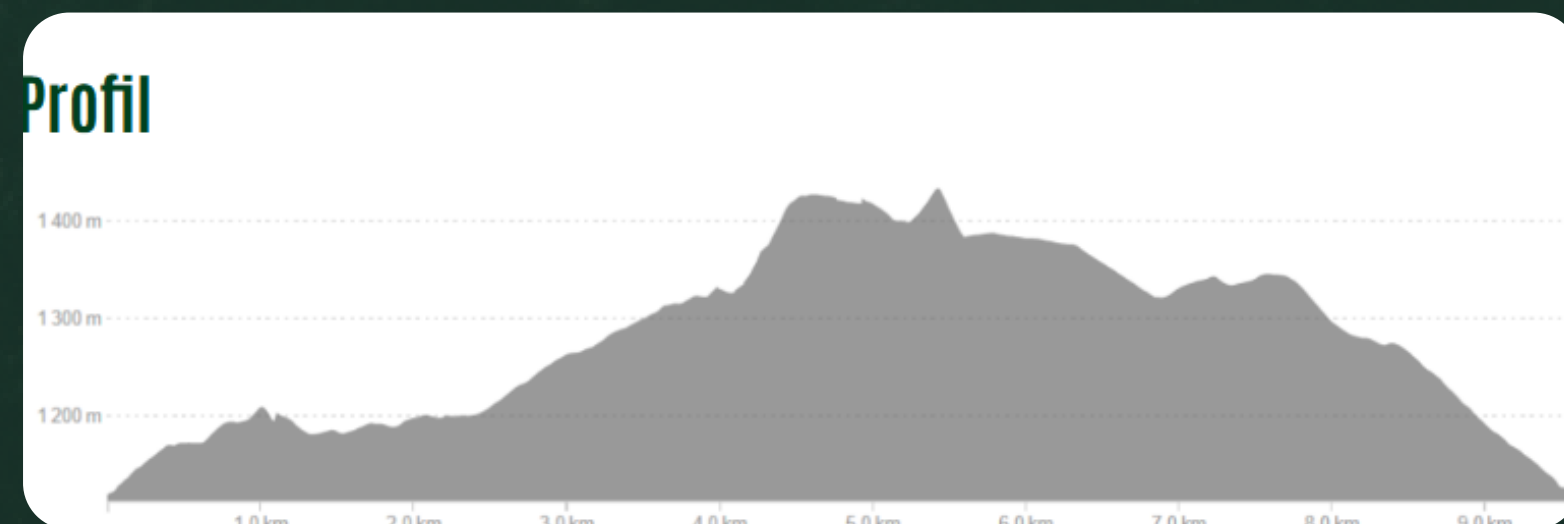
Hoinezko lasterketaren ebilbideak

M-Zezengorri



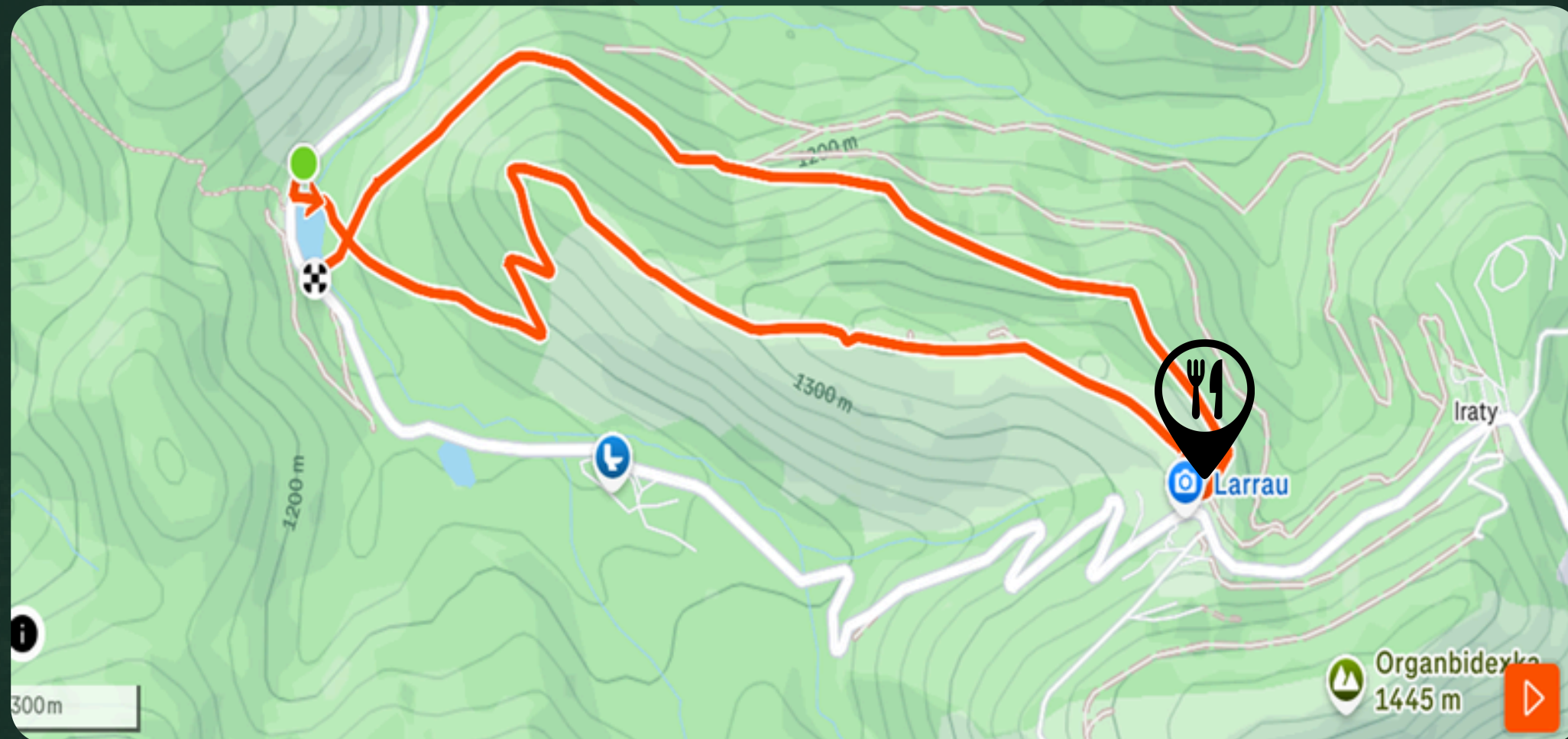
Hoinezko lasterketak Iratiko oihaneko pisten barna dirateke.
3 fornitze güne prest dirateke : 4km-an, 7km- an .

Ura badate bizikleta parke irteeran (0km eta 10km ean)



Hoinezko lasterketaren ebilbideak

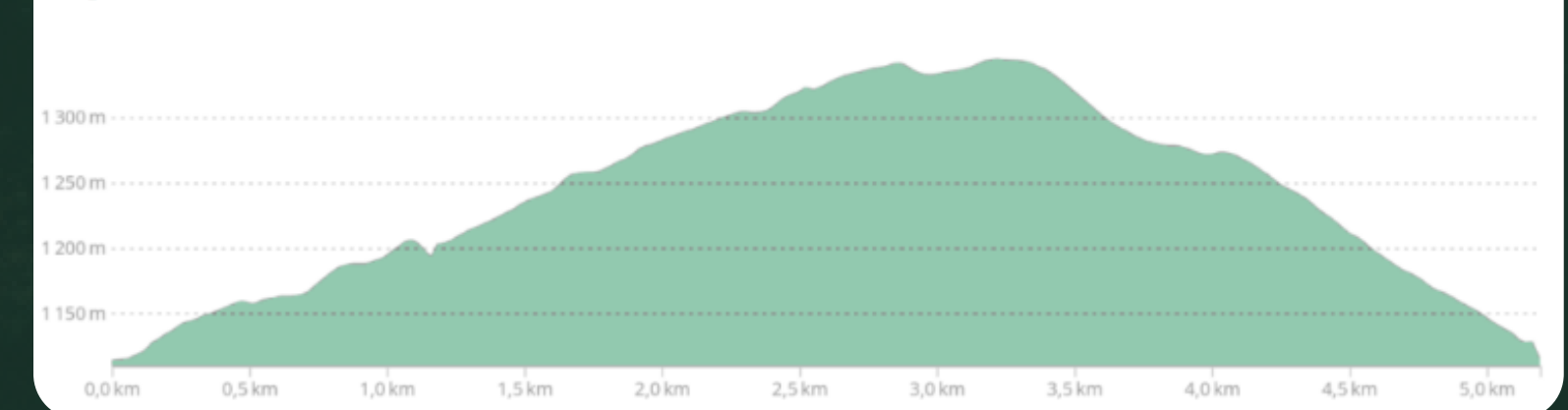
S-Laminak



Hoinezko lasterketak Iratiko oihaneko pisten barna dirateke.
fornitze güne bat badate : 2,5km-an



Profil



Süstengazaleak

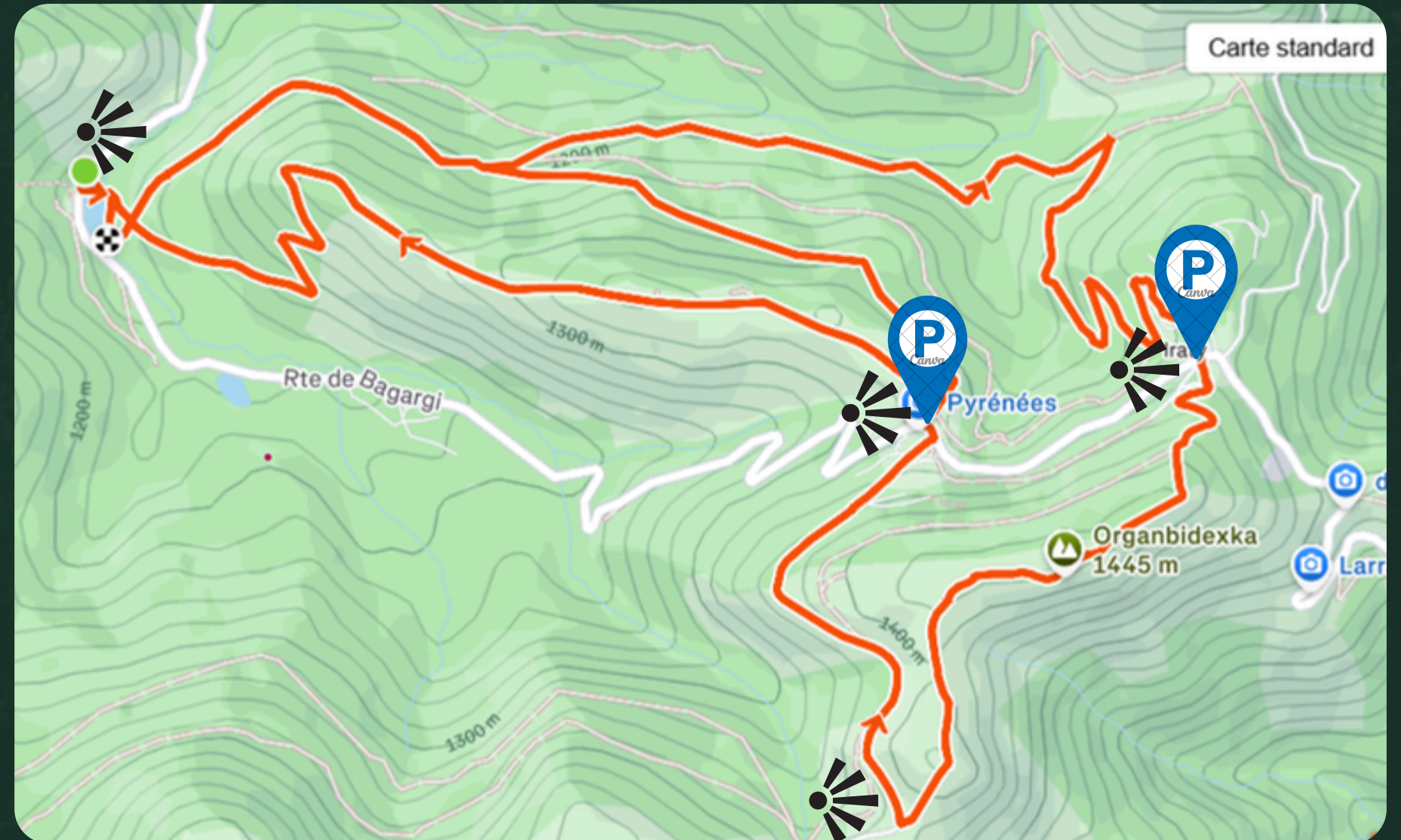
Oroen segürtarzünarentako, jarraikizale otoak ez dira haizü.

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

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

Lasterketan, eküatze püntüak badirateke bidetik hüilan eta aparkaleküak kantüan:

- Bagargiko lepoan (Basajaun eta Zezengorri),
- Iratiko etxolen errezebitze günean (2 igaite Basajaunean, 1 Zezengorri eta Laminan)



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 8etarik harat



Parte hartzaileentako, Iratiko etxoletako akanpaleküko dutxak erabilgarri dirateke.



Sari banaketa

Laminak, Zezengorri eta Basajaun 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

