

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

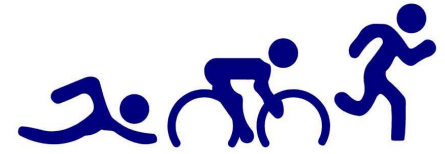
www.navarratriatlon.com

TRIATLÓN

UN DEPORTE PARA TODOS

Triatlón, un deporte al alcance de TODOS

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

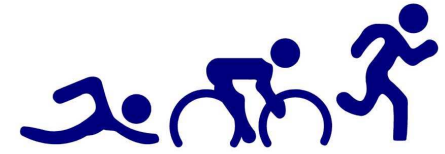
www.navarratriatlon.com

- 1.- ¿Qué es el triatlón?
- 2.- Triatlón un deporte de resistencia
- 3.- Triatlón un deporte saludable
- 4.- Triatlón, deporte para TODOS



1.- ¿QUÉ ES EL TRIATLÓN?

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriathlon.com

1.1.-Origen

1.2.- Modalidades (verano, invierno)

1.3.- Características

1.4.-La natación

1.5.-El ciclismo

1.6.-La carrera a pie



1.1.- Origen del Triatlón

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN

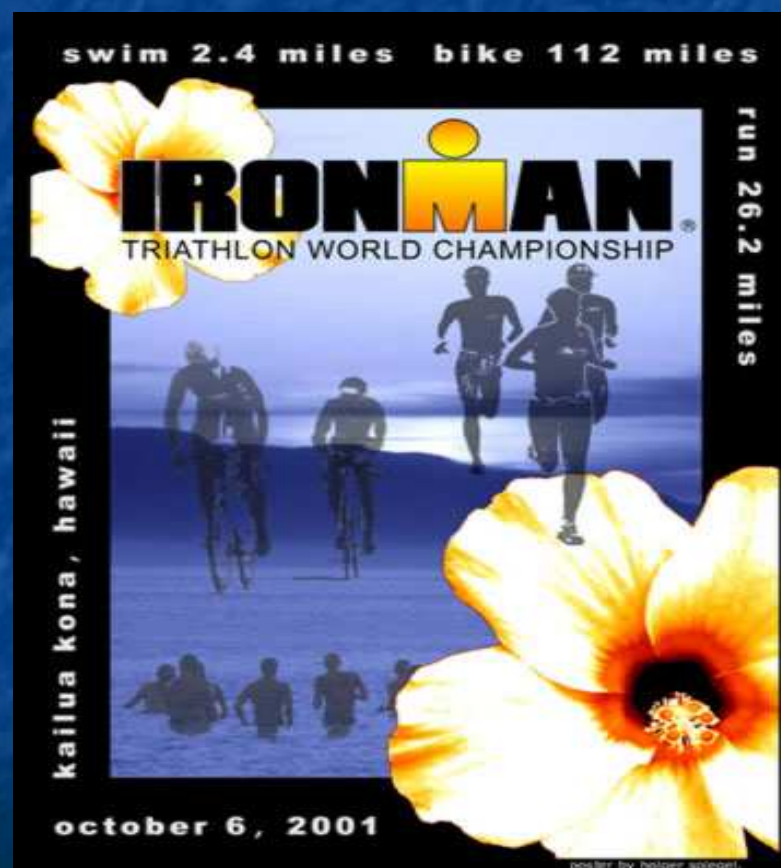


NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

- Hawaii 1978
John Collins como entrenamiento para lo marines norteamericanos
unifica las tres competiciones con más dureza de Hawaii:
 - La "Waikiki Rough Water Swim", de 3.800 m de nado;
 - La "Around the Island Bike Race" de 180 kms de ciclismo y
 - la "Honolulu Marathon" de 42,195 km de carrera pie.

Todo esto quedó incluido dentro de la misma prueba: el "Ironman de Hawaii"



1.1.- Origen del Triatlón

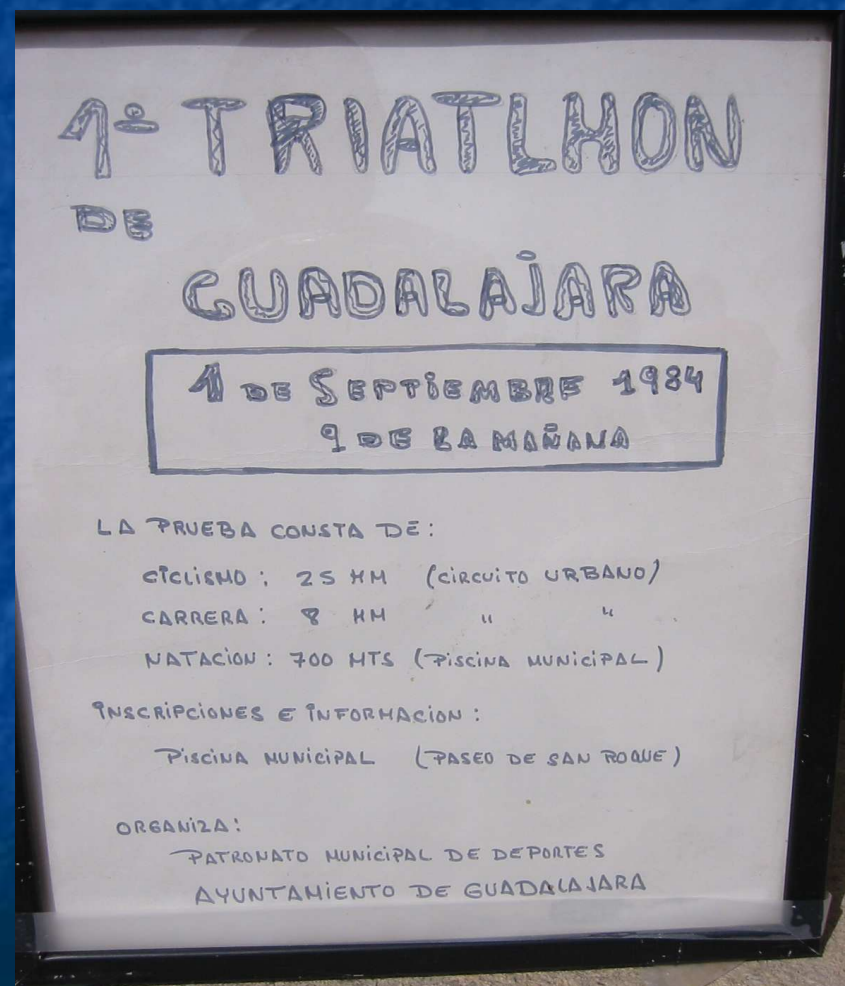
- En Europa las primeras pruebas se celebraron a principios de los ochenta, y en España la primera prueba se celebró en Guadalajara en 1984, y la participación vino a cargo de entusiasmados corredores, nadadores y socorristas.

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriathlon.com



1.2.- Modalidades

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

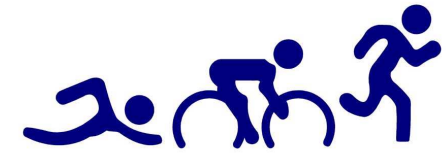
TRIATLÓN VERANO (Olímpico en Sydney)

NATACIÓN + CICLISMO + CARRERA

- DISTANCIA SPRINT: 750 + 20 + 5
- DISTANCIA OLÍMPICA (Distancia A): 1.500 + 40 + 10
- MEDIA DISTANCIA (Distancia B): 2.500 + 80 + 20
- LARGA DISTANCIA (Distancia C): 4.000 + 120 + 30
- LARGA DISTANCIA (Ironman) 3.800 + 180 + 42

1.2.- Modalidades

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

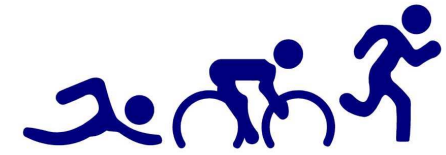


TRIATLÓN INVIERNO ¿ Olímpico ?

- 1.- Carrera a pie
 - (6-10 kms)
- 2.- Bicicleta de Montaña
 - (15-25 kms)
- 3.- Esquí de Fondo
 - (8-12 kms)

1.3.- Características

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

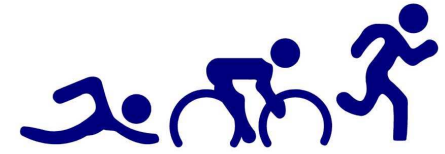


LA PRÁCTICA DEL
TRIATLÓN IMPLICA:

- * Dominio técnico y físico en tres disciplinas diferentes
- * Gran exigencia fisiológica en conjunto

CARACTERÍSTICAS DE LA NATACIÓN

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

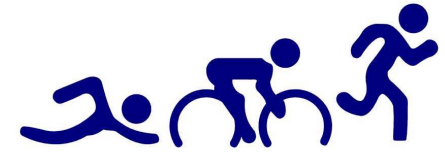
www.navarratriatlon.com



- Consumo energético bajo
- Una buena técnica supone menor gasto energético
- Trabajo mayoritario de la musculatura de los brazos

CARACTERÍSTICAS DEL CICLISMO

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

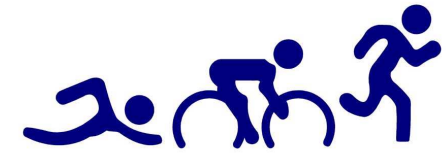
www.navarratriatlon.com



- Consumo energético medio
- Menor importancia de la técnica
- Combinación de fuerza y resistencia
- Trabajo centrado en la musculatura de las piernas

CARACTERÍSTICAS DE LA CARRERA A PIE

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriathlon.com

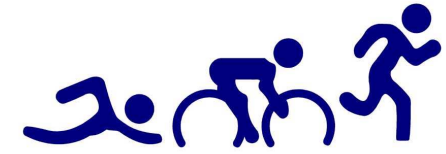


- Consumo energético alto
- Reservas energéticas justas
- Dificultades para mantener una técnica correcta
- Trabajo centrado en la musculatura "fatigada" de las piernas

2.- TRIATLÓN, UN DEPORTE DE RESISTENCIA

- **Resistencia:** “Capacidad que permite soportar una carga determinada durante un tiempo prolongado, sin una bajada esencial del rendimiento”.
- El triatlón reúne los tres deportes clásicos de resistencia: natación, ciclismo y carrera, especialmente indicados como deportes de salud y de resistencia.
- El deporte salud tiene la finalidad de convertir y mantener el cuerpo sano.
- El deporte de resistencia tiene la finalidad de sacar del cuerpo su rendimiento, o incluso un rendimiento máximo.

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com



3.- TRIATLÓN, UN DEPORTE SALUDABLE

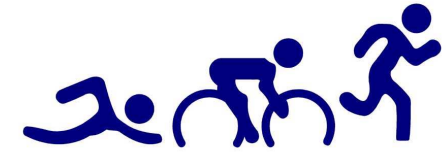


- **Concepto de Salud (OMS):** “estado de bienestar físico, mental y social”.
- **TRIATLÓN:** influye en el bienestar social, fomenta el bienestar mental. Nadar, pedalear y correr son idóneos para mantener el bienestar físico.
- **Aspectos incluidos en el concepto de “FITNESS”= salud, rendimiento, deportividad y bienestar.**
- **¿Cuál es el sentido del triatlón?:** variará mucho entre uno y otro deportista.



¿Qué ofrece el triatlón?

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

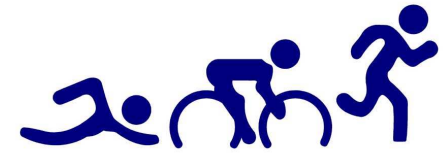
www.navarratriatlon.com

- Una multitud de posibilidades individuales de experimentación- como casi ningún otro deporte:
 - 1.- Aspectos de calidad de vida, sensaciones y experiencias en la soledad, el entrenamiento en grupos, en paisajes y climas variados, en entrenamientos y competiciones...
 - 2.- Exigencias variables de rendimiento y, con ello la vivencia del éxito y del fracaso.
 - 3.- Conocimientos de las novedades técnicas en ciclismo.
 - 4.- Entrenamiento conjunto de jóvenes, adultos, mujeres, hombres, personas de distinta edad y procedencia.
 - 5.- Mejora de la técnica en natación y ciclismo.
 - 6.- Vivir conscientemente los progresos en el entrenamiento regular.
 - 7.- Experimentación conjunta de las competiciones: vivencias antes y durante la prueba, prepararse, vivir y soportar la tensión, conocer el reglamento, salir solo o en equipo, soportar fracasos y buenos rendimientos, reconocer el rendimiento de otros.



El corazón del deportista

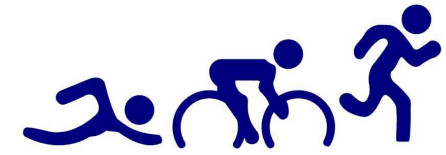
FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

- La práctica deportiva con el bienestar físico como finalidad sólo es posible si aumentamos nuestra capacidad de rendimiento prolongado.
- El ser humano no es un esprinter sino un "corredor de fondo". El estrés cotidiano no se supera con un breve esfuerzo sino con la disponibilidad de rendir de forma prolongada.
- Nuestra vida constituye un enorme rendimiento de resistencia para el corazón y el circuito sanguíneo.
- El corazón de un adulto sedentario (80 p/m en reposo, 100 durante el trabajo) late cada año un promedio de 44,1 millones de veces.
- En un triatleta bien entrenado (50 p/m en reposo, 70 p/m durante el trabajo + 1 hora/día de deporte a 130 p/m) late cada año 30,1 millones de veces.
- El corazón de un triatleta entrenado a razón de una hora diaria late un promedio de 14 millones de veces menos al año que el corazón de una persona no entrenada.
- Un entrenamiento razonable de triatlón desarrolla **ALTAMENTE** la resistencia, al implicar a muchos músculos a la vez en el movimiento durante un tiempo prolongado.



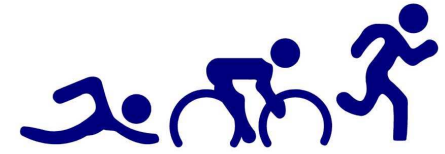


- **Ventajas de un entrenamiento variado de la resistencia:**
 - Mejora de la salud.
 - Mejora de la capacidad de rendimiento.
 - Prevención de enfermedades.
 - Frescor corporal y mental.
 - Mantenimiento de la vitalidad juvenil.
 - Mayor alegría de vida.
- **Al incrementarse el rendimiento físico, se incrementan igualmente:**
 - la autoconfianza,
 - La valoración de sí mismo
 - el pensamiento
 - la energía vital y, con ello también,
 - la estima y la capacidad de amar,
 - la perseverancia
 - la superación de dificultades



Datos y opiniones de interés

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN

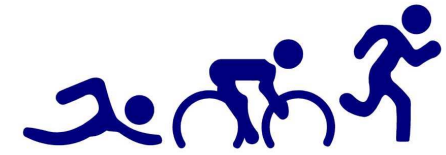


NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

- **“Con un entrenamiento físico indicado nos podemos mantener en los 40 años durante 20 años” (Profesor Hollman, médico deportivo e investigador cardiovascular).**
- **Según Hollman: el entrenamiento de la resistencia actúa contra los procesos de envejecimiento, manteniendo la capacidad del corazón, del circuito sanguíneo, del metabolismo, de la musculatura y del sistema hormonal. El ser humano se mantiene más joven con respecto su edad cronológica correspondiente.**
- **Estudios de Berg/Keul: deportistas de resistencia de 65 años muestran el mismo rendimiento deportivo que personas no entrenadas de 30 años.**





- Cuando pedaleamos o corremos por campos y bosques o nadamos en el lago/mar nos sentimos parte de esa naturaleza. Es una sensación muy superior y profunda. Entrenar regularmente la resistencia forma y cambia al ser humano en su totalidad. El triatlón reclama a la persona entera: el cuerpo, la mente y el alma. Los sentimientos y pensamientos tienen un papel tan importante como la pura actividad física.
- Cada triatleta que vaya entrenando con regularidad tiene sus propias y profundas experiencias. Existen diferencias con respecto a la percepción consciente. Unos registran mucho, otros menos.
- **RESUMIENDO:**
- El entrenamiento de la resistencia mejora la calidad de vida.
- Las ventajas del triatlón sólo las podemos vivir si entrenamos de forma regular y dosificada.
- El deportista necesita un poco de paciencia para poder entrenar de forma relajada. Es entonces cuando surgen las vivencias y experiencias que pueden acentuarse más o menos en función de cada individuo.



4.- Triatlón, deporte para TODOS

- El rendimiento de los triatletas se admira, se comenta a menudo y se imita, no siempre, pero cada vez más.
- “Triatlón la locura absoluta”, “Triatlón, ganas de sufrir”, son expresiones habituales que expresan falta de conocimiento.
- El Triatlón como una excitante combinación que promueve el acondicionamiento físico, la autoconfianza, las actitudes positivas y desarrolla la voluntad para vencer los desafíos del día a día.
- Concepto de “finisher”; ganar es terminar. Debería estar más extendido en el mundo del deporte en general.

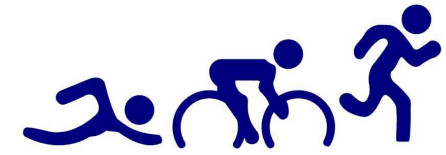
FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com





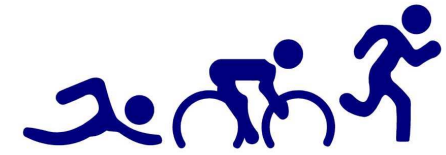
*** Cada vez más personas de todas las edades hacen de su vida una estructura activa; esta tendencia abraza también al triatlón.**

*** Si queremos entrar en el mundo del triatlón corto, mediano o incluso en el ultratriatlón hemos de entrenar durante varios años de forma inteligente.**

*** Distancias cortas, medianas, largas y ultralargas ofrecen la posibilidad de diseñar planes propios de entrenamiento.**

*** Valdrá la pena luchar por la sensación de felicidad que se tiene cuando se entra en meta.**



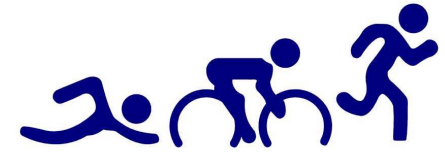


- En triatlón cualquier triatleta está capacitado para convertir su actividad deportiva en un éxito.
- Ganar es terminar, cruzar la línea de meta, convertirte en un “finisher”.
- El éxito de un triatleta consiste en alcanzar un objetivo o una meta parcial establecida por uno mismo. Ejemplos: correr 5 kms sin parar, finalizar un triatlón de promoción, llegar a meta en un triatlón corto, ultratriatlón, maratón, o bien clasificarse en una posición intermedia, o bien mejorar su tiempo personal en natación, ciclismo o carrera...
- El acento se coloca en el objetivo “establecido por uno mismo”, el que lo alcanza es un triatleta con éxito.



HISTORIA

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



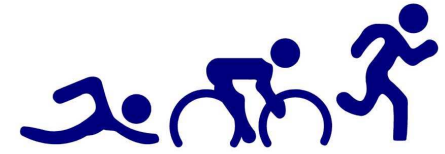
NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

- Historia del triatlón en el mundo y en Navarra
- Modalidades deportivas de la Federación Navarra de Triatlón
- Cómo prepararse para la práctica
- Organización de una competición
- Preguntas de los asistentes

HISTORIA EN NAVARRA

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



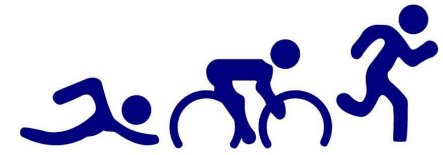
NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

- 1987
 - Primer Triatlón celebrado en Navarra en Villava / Burlada
 - I Triatlón Ciudad de Estella
 - Primer Campeonato Navarro de Triatlón: 1er triatlon de Pamplona
 - I Duatlón de Tafalla
- 1991
 - Primer campeonato navarro de duatlon organizado por el Club Triatlon Tafalla
- 1986
 - Primer club con sección de triatlón: Beste Iruña
- 1993
 - Primer duatlón de montaña en Gartzain con 21 participantes
- Creación del club Gartzain

HISTORIA EN NAVARRA

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriathlon.com

■ 1997

- Creación del club Hiruki
- Creación de la sección de Triatlón en la SDR Arenas

■ 1999

- Creación de la sección de Triatlón en el Club Universidad Pública de Navarra

■ Agosto 1999

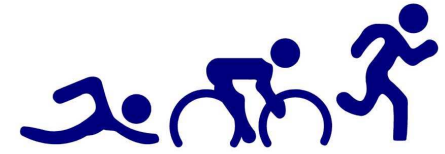
- Primer acuatlón en Navarra para categoría infantil en C.D. Amaya.

■ 2000

- Fundación de la Federación Navarra de Triatlón

CLUBES CON SECCIÓN DE TRIATLÓN

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



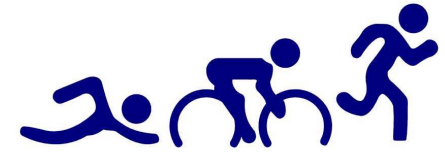
NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

- Sociedad Deportiva Recreativa Arenas - nº 728 - 26/11/93
- Club Triatlón Atalaya - nº 1436 - 22/12/03
- Beste Iruña Atletico Taldea - nº 33 - 9/3/87
- Asociación deportiva Bomberos - nº 343 - 9/3/92
- Universidad Pública de Navarra - nº 1050 - 12/9/97
- Club de Tenis Pamplona - nº 515 - 3/6/93
- Club Natación Pamplona - nº 710 - 13/11/93
- Kea Kirol Taldea - nº 379 - 21/9/92

CLUBES CON SECCIÓN DE TRIATLÓN

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



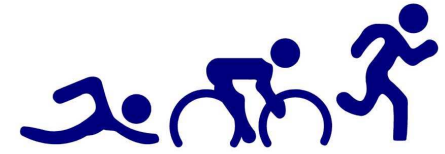
NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

- Olaz Triatlon Hiruki (Valle de Egüés) - nº 1083 - 7/1/98
- A.C. Triatlón - nº 1422 - 14/10/03
- Gartzain Kirol Taldea - nº1015 - 12/12/96
- Atletico Iranzu - nº 701 - 29/10/93
- C. D. Beriain sakana triatlon taldea - nº1409 - 20/8/03
- C. D. Pirenaica de Urzainki - nº 1564F - 22/2/06
- Club Trikua Kirol Elkarte - nº 1566 - 13/3/06
- S.M. Lagunak - - 15-12-06
- Pedalier - - 15-5-07

MODALIDADES DEPORTIVAS

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriathlon.com

- TRIATLON:
 - natación, ciclismo y carrera a pie. – VIDEO ITU
- DUATLON:
 - carrera a pie, ciclismo y carrera a pie.
- TRIATLON DE INVIERNO:
 - carrera a pie, ciclismo y esquí de fondo.
- ACUATLON:
 - carrera a pie, natación y carrera a pie.
- CROS – bicicleta de montaña

DISTANCIAS

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

- Accesible a todas las edades - VIDEO

CATEGORÍA	NACIDO	DUATLÓN	DU_Cros	TRIATLON	TRI_Cros
Prebenjamín	99-00	0,25-1-0,125	=	0,025-1-0,2	=
Benjamín	97-98	0.5-2-0,25	=	0,05-1,5-0,35	=
Alevín	95-96	1-4-0,5	=	0,1-3-0,7	=
Infantil	93-94	2-8-1	=	0,2-6-1,4	=
Cadete *	91-92	3-15-1.5	=	0,4-15-3	=
Juvenil *	89-90	3-15-1,5	=	0,4-15-3	=
Mayores **	ant. 88	proporcional a 10-40-5	proporcional a 6-20-3	proporcional a 1,5-40-10	proporcional a 1,5-20-8

PREPARASE PARA UNA COMPETICIÓN

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

- En triatlón cualquier triatleta está capacitado para convertir su actividad deportiva en un éxito.
- Ganar es terminar, cruzar la línea de meta, convertirte en un "finisher".
- El éxito de un triatleta consiste en alcanzar un objetivo o una meta parcial establecida por uno mismo. Ejemplos: correr 5 kms sin parar, finalizar un triatlón de promoción, llegar a meta en un triatlón corto, ultratriatlón, maratón, o bien clasificarse en una posición intermedia, o bien mejorar su tiempo personal en natación, ciclismo o carrera...

ORGANIZACIÓN DE COMPETICIONES



■ NECESIDADES

- Buen grupo de amigos
- Diseñar los circuitos
- Seguro de Responsabilidad Civil
- Ambulancia con médico
- Policía foral
- Jueces de triatlón para la prueba
- Seguro accidentes no federados

■ Video ISABA

COMPETICIONES NAVARRA 2007

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

DUATLÓN 2007

JDN	CIR	FECHA	DÍA	LUGAR	DISTANCIAS	NOMBRE PRUEBA
		18 marzo	Domingo	Corella	5/22/2,5	V Duatlón Sprint Ciudad de Corella
		21 abril	Sábado	S. Adrián	6.6/24/3.3	IV Duatlón Villa de San Adrián
NO	NO	28 abril	Sábado	Arbizu	8/32/4	Duatlón de Arbizu
NO		6 mayo	Domingo	Salinas	5/14/2.5	I Duatlón Cros Salinas de Ibargoiti
		12 mayo	Sábado	Isaba		V Duatlón de Isaba - Cpto. Navarro 2007
		20 mayo	Domingo	Pamplona	Varias	Duatlón cros de S. Juan en U. P. de Navarra
NO		16 sept.	Domingo	Olaz	5,5/30/2,5	VIII Duatlón Valle de Egüés
		30 sept.	Domingo	Ororbia	5-16-2,5	III Duatlón Cros Trofeo Abajitabidea

COMPETICIONES NAVARRA 2007

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

TRIATLÓN 2007

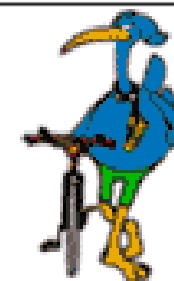
JDN	CIR	FECHA	DÍA	LUGAR	DISTAN.	NOMBRE PRUEBA Y ENLACE A WEB
		23 junio	Sábado	Noain	Varias	Triatlón cros de Noain
	NO	14 julio	Sábado	Olazti	Varias	VI Triatlón de Sakana
	NO	21 julio	Sábado	Barañain	Varias	IV Triatlón de Lagunak
		28 julio	Sábado	Peralta	0,4-20,5	III Triatlón cros de Peralta
NO		5 agosto	Domingo	Pamplona	1,5/40/10	Triatlón Club Natación Pamplona
NO		15 agosto	Miércoles	Larrainzar	Varias	IX Triatlón Cros de Ultzama
	NO	18 agosto	Sábado	Huarte	Varias	Triatlón de Huarte
NO		19 agosto	Domingo	Lerate	1,5/40/10	V Triatlón Aritzaleku
	NO	1 septiembre	Sábado	Olaz	Varias	Triatlón Valle de Egüés
NO		2 septiembre	Domingo	Pamplona	Varias	III Triatlón Club de Tenis
		9 septiembre	Domingo	Mutilva Baja	Varias	Triatlón de Mutilva Baja



TRIATLON



TRIATLON



TRIATLON

EVOLUCIÓN DE LICENCIAS

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



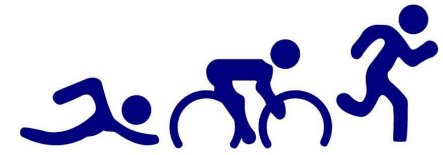
NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

año	deportistas	jueces	entrenadores	clubes
2000	37	0	0	4
2001	104	0	0	4
2002	116	4	1	4
2003	166	8	1	4
2004	186	8	1	7
2005	295	10	9	9
2006	385	18	7	12

EVOLUCIÓN DE LICENCIAS

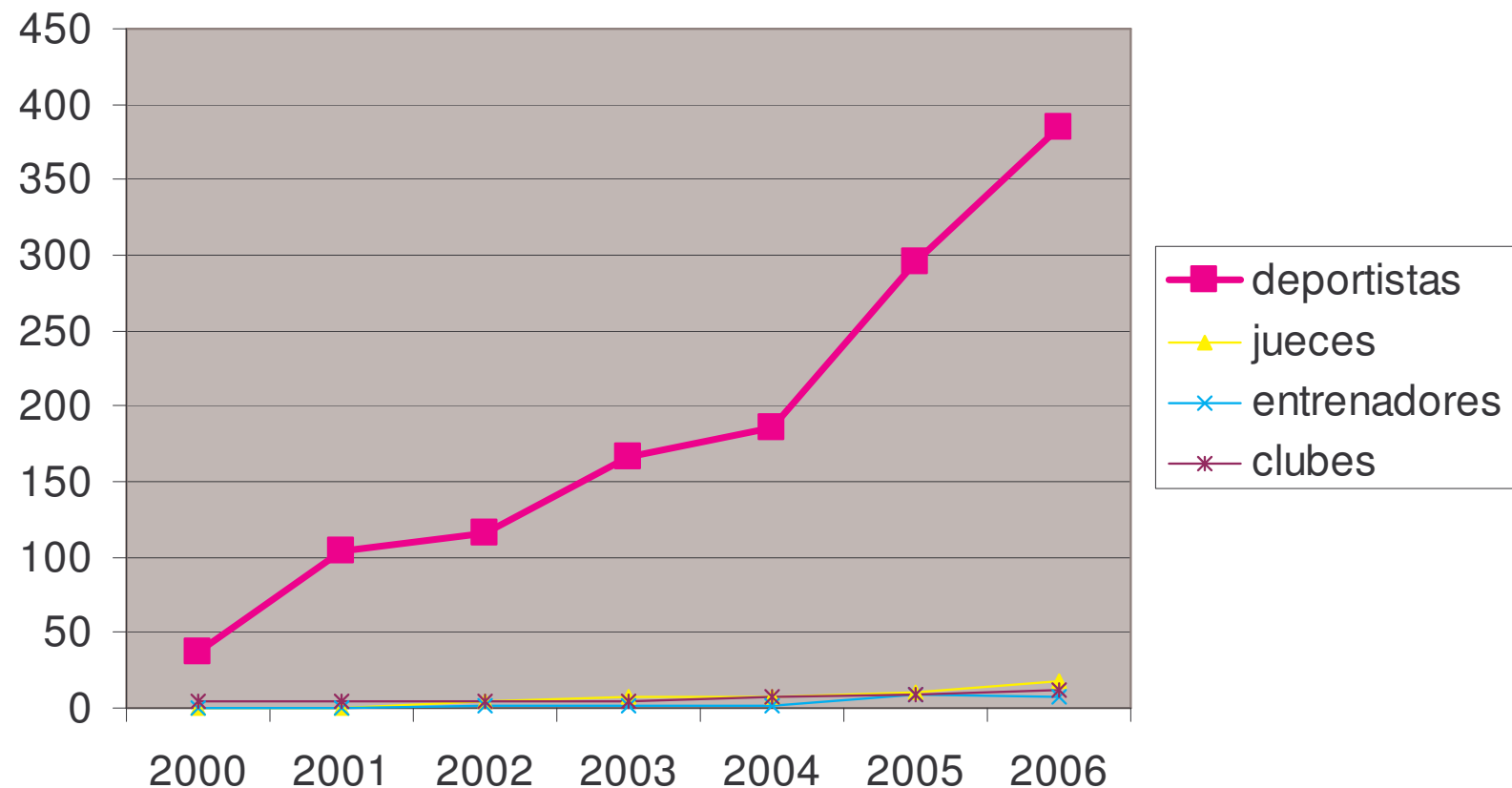
FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZOIA

www.navarratriatlon.com

EVOLUCIÓN LICENCIAS



MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB

FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN



NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA

www.navarratriatlon.com

© 2001 P.A. diseño

[Buscar en esta web](#)

Última actualización: 27.05.2007



- FEDERARSE ■
- HISTORIA Y EQUIPOS ■
- CALENDARIO ■
- CLASIFICACIONES ■
- FOTOGRAFÍAS ■
- ENTRENADORES ■
- BIBLIOGRAFÍA ■
- ENLACES DE INTERÉS ■
- COMPRA-VENTA ■
- FORO ■

| NOTICIAS | ESTATUTOS | JUNTA | CONTACTO

31may - Pamplona - Charla Triatlón

23jun - IX Triatlón cros NOAIN - JDN

Formación Técnicos Deportivos Nivel I

[Hazte voluntari@](#)



FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN
NAFAR TRIATLOI FEDERAZIOA