



CA Les Tortugues secció TRIATLÓ

IV DUATLÓ FAMILIAR A LA GARRIGA



El 2 d'abril del 2017 a les 10h es celebra a La Garriga la quarta edició de la Duatló familiar.

El duatló està creat i organitzat per la secció de Triatló del C.A Les Tortugues. .

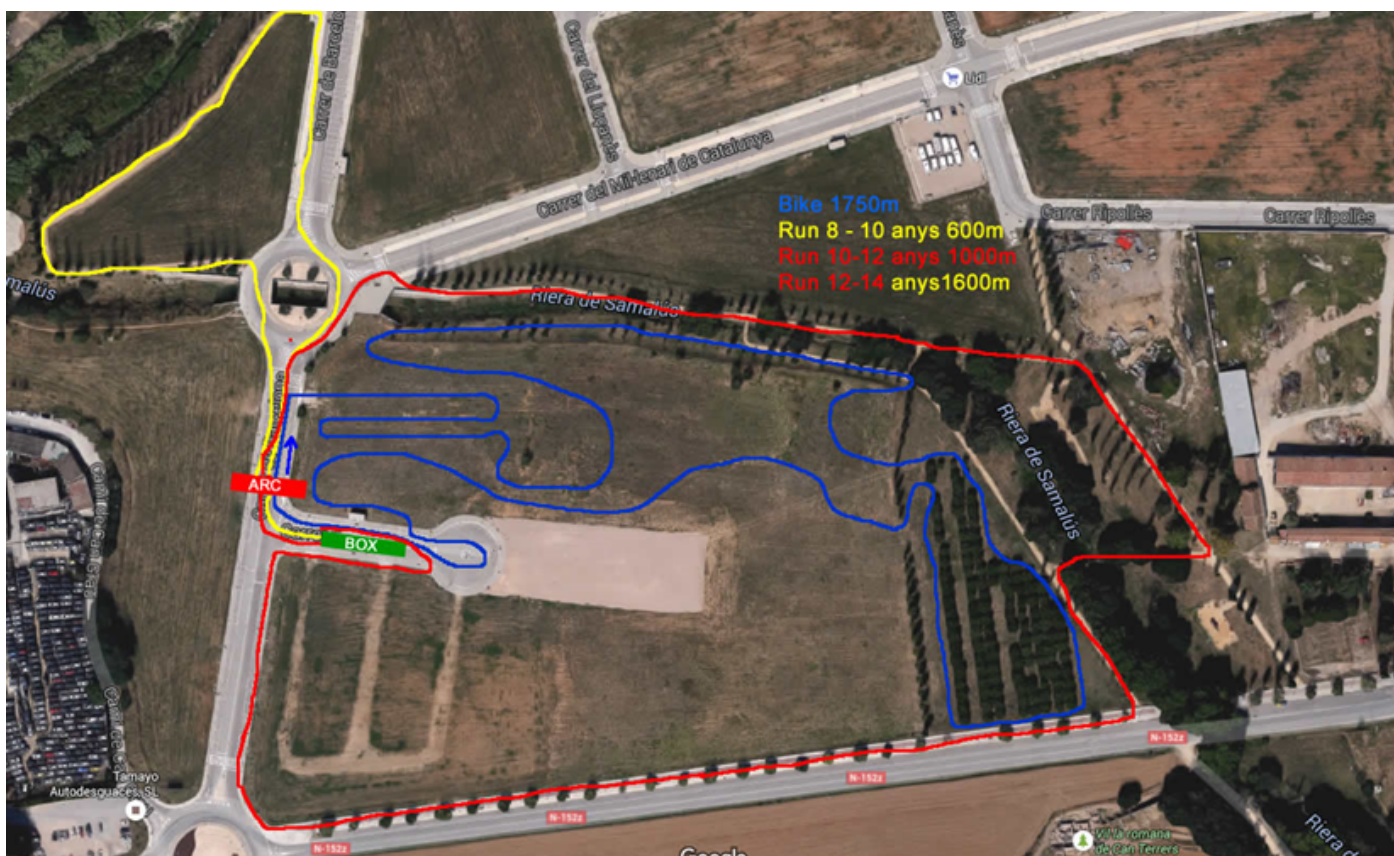
El nostre objectiu és donar a conèixer els entorns del nostre poble tot practicant una activitat esportiva cada cop més coneguda. Hem triat aquest format per poder gaudir d'una jornada esportiva en família, compartir emocions i objectius esportius amb els fills i promoure un estil de vida saludable.

És una Duatló Familiar popular, no competitiva i per parelles, oberta a tots els avis, tiets i pares acompanyats dels seus néts, nebots i fills. La parella estarà formada per adult i nen. Els nens es dividiran en tres categories: A Nascuts 2008-2009 , B Nascuts 2006-2007 i C Nascuts 2005-2004-2003 Cada categoria tindrà les seves distàncies.



CA Les Tortugues secció TRIATLÓ

NENS	CATEGORIA	CÓRRER	BICICLETA	CÓRRER JUNTS
2008-2009	A	600MTS (1 volta groc)	1,750 KM 1 volta blau)	600MTS (1 volta groc)
2006-2007	B	1000MTS (1 volta vermell)	3KM (2 voltes blau)	600MTS (1 volta groc)
2005-2004-2003	C	1,6KM (1 volta vermell+ 1 volta groc)	5,3KM (3 voltes blau)	600MTS (1 volta groc)
ADULTS	ÚNICA	2KM (2 voltes vermell)	9 KM (5 voltes blau)	600MTS (1 volta groc)



La prova tindrà una única sortida efectuada pels nens i consta de tres parts.

La primera part de la cursa és la part dels nens:

aquests sortiran a fer la seva distancia de córrer, amb el casc posat per facilitar-los la feina en la transició. El tram està senyalitzat i indicada per voluntaris. Un cop finalitzada la part del córrer els nens aniran als boxes a buscar la seva bicicleta. Un cop pujats a la bicicleta i amb el casc posat



CA Les Tortugues secció TRIATLÓ

de manera obligatòria, faran el tram de bici degudament senyalitzat. Al finalitzar la bicicleta aniran a boxes i donaran el relleu al seu adult.

La segona part de la cursa és la dels adults:

aquests començaran el tram de córrer quan el seu nen els hi doni el relleu. (Les distàncies d'adult són per a tots igual) Un cop finalitzat el segment de córrer aniran a boxes a buscar la bicicleta i faran el recorregut marcat. Quan acabin el circuit de bicicleta es dirigiran a boxes i deixaran la bicicleta i el casc. El nen estarà esperant a l'adult al box.

La tercera part és la part conjunta:

Un cop es trobin els dos al box, SORTIRAN AGAFATS DE LA MÀ I CREUARAN LA META AGAFATS DE LA MÀ. Hauran de recórrer els 600mts de manera conjunta, no cal agafats de la mà. Començaran aquesta tercera part junts i la finalitzaran junts arribant a META.

El recorregut estarà indicat i senyalitzat degudament acompanyat de controls amb diversos voluntaris que us podran atendre en cas de dubte i donar assistència si és necessari. Hi haurà un avituallament líquid ubicat a prop de la zona de transició.

En tot moment el nen ha d'estar sota la responsabilitat d'un adult, remarcant, l'estona d'espera dels nens mentre els adults fan la seva part de la Duatló. Habilitarem una zona d'esbarjo perquè els nens no hagin d'esperar als boxes, però hauran d'estar acompanyats d'un adult i sobretot, quan l'adult arribi a boxes de finalitzar la seva part, el nen ja haurà d'estar preparat a dins.

Totes les parelles rebran obsequis per la seva participació i també un petit refrigeri al finalitzar la cursa.

Recordeu que obrirem els boxes a les 9h i entregarem dorsals a partir de les 9h. És aconsellable arribar-hi amb suficient antelació per poder fer correctament: l'entrada a boxes, la recollida i col·locació de dorsals i l'escalfament. A l'hora de marxar, es podran buidar els boxes quan l'últim participant de la cursa finalitzi.

NORMATIVA

1. La secció de triatló del C.A. Les Tortugues , el C.A. Les Tortugues amb la col.laboració de l'ajuntament de La Garriga organitzen la tercera edició de la Duatló Familiar el proper 2 d'abril'17
2. La prova està oberta a tothom que compleixi les normes i estigui prèviament inscrit es donarà inici a les 10h a la zona de Can Tamayo de La Garriga. Els boxes i entrega de dorsals serà a les 9h en la mateixa zona.
3. Les distàncies estan dividides per categories i adjuntades en aquest document. (Poden ser variables per modificacions de circuit)
4. La zona de sortida i arribada serà a la zona de Can Tamayo on també estarà ubicat l'entrega de dorsals, obsequis i avituallament.



CA Les Tortugues secció TRIATLÓ

5. Al ser una cursa popular i de caire familiar sense objectiu competitiu no hi haurà entrega de premis als primers, però sí, varis materials esportius per a sortejar gràcies als nostres col·laboradors. El sorteig es realitzarà al finalitzar la cursa. També hi haurà bossa del corredor per a totes les parelles.
6. Tots els participants han de portar bicicleta de muntanya i és **OBLIGAT dur casc** rígid durant la cursa en bicicleta i dins la zona de transició.
7. Cal portar els dorsals, que us donarà l'organització, ben visibles, al pit i a l'esquena, des de l'inici de la cursa fins al final. També tindreu un adhesiu per posar a la vostra bicicleta
8. El preu d'inscripció és de 20,00€ per parella + **2,00€ de l'assegurança obligatòria**, el preu total de la inscripció és de 22,00€. Les inscripcions són limitades a 60 parelles, és a dir, 120 participants per a la Duatló. La inscripció ha de quedar formalitzada juntament amb el pagament . Al ser limitades anirem donant número de dorsal a mida que anem rebent els pagaments i les inscripcions amb les autoritzacions de menors. Només si queden places, i l'organització ho permet, s'obriran les inscripcions el mateix dia de la cursa amb un sobrecàrrec de 5€.
9. Per a inscriure's a la Duatló cal omplir el formulari que podeu trobar a www.lestortugues.cat i seguir-ne les indicacions per fer el pagament corresponent.
10. Qualsevol acte antiesportiu representarà la desqualificació de la parella. Cal respectar també, la propietat privada i pública , als altres participants i qualsevol membre de l'organització.
11. L'organització no es fa responsable dels danys soferts pels participants i assistents a la Duatló abans, durant o després de la mateixa.
12. Tot l'esdeveniment pot ser enregistrat amb vídeo i fotografies. Tots els participants donen l'autorització a que l'organització faci ús de les mateixes en qualsevol mitjà per a fer-ne promoció i propaganda.
13. La Duatló pot ser endarrerida, ajornada o suspesa si les condicions meteorològiques són adverses al bon desenvolupament de la prova o per alguna raó de pes no prevista.
14. Tot el que no quedi reflectit en aquesta normativa ho resoldrà l'organització de la Duatló familiar de La Garriga.