



DUATLÓ SOLIDARIA DE MUNTANYA LLINARS-GINEBRÓ i MINIDUATLÓ



El **12 de Març** es celebra a Llinars del Vallès, Vallès Oriental, la **Novena Duatló Llinars-Ginebró**.

L'esdeveniment és organitzat conjuntament per l'**Escola Ginebró** i l'**Ajuntament de Llinars del Vallès** amb l'objectiu de donar a conèixer l'entorn del poble i promocionar els cicles formatius d'esports del Ginebró, mentre es practica una disciplina esportiva cada cop més arrelada a la nostra comarca. Els beneficis d'aquesta cursa seran destinats a col·laborar amb

l'escola d'Educació Especial Montserrat Montero.

És una duatló de muntanya popular, oberta a tothom en la que hi haurà tres categories.

- Mini duatló
- Duatló escolar (*NOVETAT*)
- Open

Mini duatló

Com en l'anterior edició, hi haurà una **Mini-Duatló Llinars-Ginebró** totalment popular i oberta a participants d'entre 8 i 14 anys. Donada la possible diferència d'edat entre els participants, la classificació és simbòlica.

La **mini-duatló** consta d'una primera cursa a peu per un circuit pla de 800 metres situat darrera el pavelló esportiu, i d'una segona cursa en bicicleta de muntanya de 5,1 quilòmetres en direcció a la *bàscula* de Sant Antoni de Vilamajor, anada i tornada.

La sortida, que serà a les **11.30 aprox**, la zona de transició i arribada de la mini-duatló estan situades en la mateixa plaça dels Països Catalans on es fa la duatló per a grans.

Duatló Escolar

Es realitzarà una duatló Escolar per a participants que estiguin cursant primer, segon, tercer i quart d'ESO. Aquests participants estaran distribuïts en dues categories

1. Categoria 1 : primer i segon ESO
2. Categoria 2 : tercer i quart ESO

Les distàncies recorregudes per els participants de la Duatló Escolar seran 5 km aprox de cursa a peu, 10km aprox de cursa en BTT per acabar amb 3 km aprox de cursa a peu. El circuit a peu serà el mateix que els open i el circuit en BTT serà propi de la seva categoria.

La sortida de la cursa tindrà lloc a les 10:15 els de primer i segon, 15 min abans de la sortida de la cursa OPEN. Els de 3er i 4rt sortiran amb la OPEN



Duatló Open

La **primera part de cursa a peu amb una llargada de 6 quilòmetres**, des del Pavelló Municipal d'Esports de Llinars en direcció a la **bàscula de Sant Antoni de Vilamajor. Anada i tornada.**

La **segona part és una pedalada en bicicleta de muntanya**, des del pavelló on es fa la transició fins als voltants de la Torrassa, amb un recorregut aproximat de 17 km

La **tercera part és una segona cursa a peu de 2,5 km aprox.** Sortint des de la zona de transició i seguint una part de la primera cursa a peu per acabar arribant a la línia de meta.

La sortida, que serà a les **10:30 h**, la zona de transició i l'arribada estan situades a la plaça dels Països Catalans, anomenada àrea central de Llinars del Vallès, davant del pavelló poliesportiu.

Hi haurà diferents punts de control al llarg del recorregut, així com també zones d'avituallaments, líquids i sòlids; degudament indicats i assenyalats en el mapa en el dia de la cursa. Avituallament a la zona de transició, al circuit a peu i al circuit en btt.

Hi ha la possibilitat d'utilitzar les dutxes del pavelló esportiu de Llinars del Vallès.

Tots els participants rebran obsequis per la seva participació i també, un esmorzar al finalitzar la cursa. Trofeigs i premis per als 3 primers classificats en categoria femenina i masculina i primer local masculí i femení.

Cada corredor tindrà, amb la seva inscripció, una assegurança d'accidents. Hi haurà servei d'ambulància amb dues dotacions de la Creu Roja, una a la zona de transició i l'altra al circuit de btt. També es disposa de vehicles motoritzats que obriran cursa i aniran fent-ne el seguiment. Així com, diversos voluntaris al llarg del recorregut per a fer-ne el control i donar assistència si és necessari. Un darrer vehicle motoritzat la tancarà.

Cal tenir molt present que **el punt de control queda obert dues hores abans, a les 8.30 del matí**, és aconsellable arribar-hi amb la suficient antelació, una hora i mitja, per a poder fer el control i l'escalfament adequats. El tancament de l'esdeveniment es calcula a les dues del migdia, cal recollir, per tant tots els efectes personals abans d'aquesta hora.

Per arribar a Llinars del Vallès hi ha diverses opcions. Per carretera, per la C-64, que va de Granollers a Sant Celoni; o bé, la C-35, que es pot agafar des de la sortida de l'AP-7 de Cardedeu, o venint des de Sant Celoni.

També podem arribar-hi en tren, línia de rodalies de Barcelona a Girona, parada Llinars del Vallès.

Reglament del IX Duatló Llinars-Ginebró



1. L'Ajuntament de Llinars del Vallès i l'Escola Ginebró i Taller Ginebró organitzen la cinquena edició de la duatló de muntanya el proper dia 15 de març de 2015.

2. La competició està oberta a tothom i es donarà inici a partir de les 10.30 hores a la plaça dels Països Catalans, anomenada àrea central de Llinars del Vallès, davant del Pavelló d'Esports. El punt de control s'obrirà a les 8.30 del matí i es tancarà a les 14.00 del migdia.

3. Cal arribar a la zona de transició entre 60 i 90 minuts abans de la sortida per a poder fer el control i poder deixar el material en el lloc indicat. És convenient portar el material en una bossa que deixareu en el vostre lloc dins la zona de transició. El fet de no arribar amb el prou temps per a fer el control pot comportar no poder realitzar la duatló.

4. Les distàncies són:

- primera cursa a peu: 6 km aprox
- cursa en bici de muntanya: 17 km aprox
- segona cursa a peu: 2,5 km aprox

5. La zona de transició i l'arribada seran, com en la sortida, a la plaça dels Països Catalans. L'entrega de premis i obsequis també.

6. Tot i que és una duatló popular hi ha obsequis per als tres primers classificats en categoria masculina i les tres primeres classificades en categoria femenina. Com també, un únic obsequi per al primer atleta local en categoria femenina i masculina. També hi haurà records per a tots els participants (samarreta commemorativa, bidó de btt, buff...).

7. Tots els participants han de disposar de bicicleta de muntanya i és obligat dur casc rígid durant la cursa en bici i dins la zona de transició.

8. Cal portar els dorsals, que us donarà l'organització, ben visibles, al pit, per a les 3 curses, i a la part frontal de bici i casc per a la sortida en btt.

9. El preu d'inscripció

- Mini duatló ; 8 euros
- Duatló Escolar ; 15 euros
- Duatló Open : 22 euros

10. Per a inscriure's a la duatló Llinars – Ginebró cal omplir el formulari que podeu trobar a <https://www.gotzam.com/ca/esdeveniments-esportius/Duatl%C3%B3/Llinars-del-Valles/9e-duatlo-de-Llinars-Ginebro-2017-11260>

i seguir les indicacions per a fer-ne el pagament corresponent.

11. Podeu recollir el dorsal al Pavelló Esportiu de Llinars els dies següents: divendres 10 de març (17.00 – 20.00 hores), dissabte 11 de març (10.00 – 13.00 i 17.00 – 19.00 hores) i diumenge 12 de març (8.30 – 10.00 hores).



12. Per a la inscripció de la Mini-duatló cal ingressar 8 euros i seguir els mateixos passos que en l'altra. Les inscripcions es tancaran amb un màxim de 50 participants.

13. Els menors d'edat hauran de dur l'autorització paterna o del tutor.

14. Qualsevol acte antiesportiu representarà la desqualificació immediata del mateix. Cal respectar també, la propietat pública i privada, als altres participants i a qualsevol membre de la organització, voluntaris...

15. L'organització no es fa responsable dels danys soferts pels participants i assistents a la Duatló abans, durant o després de la mateixa.

16. Tot l'esdeveniment pot ser enregistrat amb vídeo i fotografies. Tots els participants donen autorització a que l'organització faci ús de les mateixes en qualsevol mitjà per a fer-ne promoció, propaganda...

17. La Duatló pot ser endarrerida, ajornada o suspesa si les condicions meteorològiques són adverses al bon desenvolupament de la prova o per alguna altra raó de pes no prevista.

18. Tot allò no reflectit en aquest reglament serà resolt per la organització de la Duatló Llinars – Ginebró.

Empreses col·laboradores habituals (cal confirmar la seva col·laboració anualment).

AJUNTAMENT DE CENTELLES. (Cessió de barres per al suport de les bicicletes en la zona de transició).

ASSOCIACIÓ DE DEFENSA FORESTAL (ADF). Llinars del Vallès. (neteja de bicicletes dels participants).

CREU ROJA. Sant Celoni. (2 ambulàncies).

DIPUTACIÓ DE BARCELONA. (arc inflable sortida/arribada i braçalet portaclaus per anar a córrer).

EDITORIAL ALPINA. Publicació de mapes i llibres de muntanya. Granollers. (elaboració del mapa amb els tracks de les 3 curses),

EL CORREDOR. Venda de bicicletes i complements, mecànica. Llinars del Vallès. (elaboració i marcatge del circuit a peu, gels i vals descompte).

EL MÓN. Roba i equipament de running, pàdel i esquí. Granollers. (vals de descompte per a tots els participants, especialment per als 3 primers classificats de cada categoria).

ESPORTS ILLA. Roba i equipament de muntanya. Granollers. (bossa de cordons i vals de descompte per a tots els participants).



ESCOLA D'Educació Especial MONTSERRAT MONTERO

L'ESPORTIU. Equipament esportiu complet (piscina, sala de fitness i d'activitats dirigides, pistes de pàdel i tennis i altres serveis). Llinars del Vallès. (subvenció de la meitat del cost de les samarretes i vals d'ús de les instal·lacions).

M'PENTA. Serveis de càtering i menjadors escolars. Sant Celoni. (subvenció de part de la fruita dels avituallaments).

MOTOS RIGAU. Venda i reparació de motos. Llinars del Vallès. (reconeixement del circuit abans de la cursa i obrir i tancar-la)

POWESPORT. Serveis de salut, recuperació i millora de l'entrenament. Mollet del Vallès. (vals de descompte per als 3 primers classificats)

TRABUCAIRESA DE LLINARS. (tret de sortida).

WORLD BIKE PARTS. Venda i reparació de bicicletes, motos i complements. Llinars.