



II. TRIATLOI GOIZAK PAZKO ASTEAN 2016

4 goiz triatloia ezagutu eta praktikatzeko



Datak: 2016 martxoak 29 – apirilak 1

Tokia: Hegalak Zentroa, Cervantes Plaza (Kontxako hondartza), Donostia

Adina: 09 – 14 urte (2002 eta 2007 urteen bitartean jaiotakoak)

EGITARAUA: (Eguraldiaren arabera, egitarauak aldaketak jasan ditzake, garaiz jakinaraziko zaizkizue aldaketak)

1. eguna: martxoak 29, asteartea

10:00-10:45: Ongi etorria eta elkar ezagutzeko dinamikak.

10:45-11:00: Igeriketa saiorako prestatu, aldatu.

11:00-12:30: Igeriketa eta T1 trantsizioa.

12:30-13:00: Dutzatu, aldatu eta agurra.

****Ekarri beharreakoa: Igeriketarako bainu jantzia, txankletak, betaurrekoak, bizikletako kaskoa, zapatilak, dutxatzeko gauzak eta aldatzeko arropa. (Igeriketako txano bana emango zaie).*

2. eguna: martxoak 30, asteazkena

10:00-10:15: Ongi etorria eta aldatu.

10:15-12:00: Bizikleta, T1-T2 trantsizioa, bizikleta ezagutu.

12:00-12:15: Aldatu, dutxatu.

12:15-13:00: Jolasak, tailerrak eta agurra.

****Ekarri beharreakoa: Bizikleta, bizikletako kaskoa, bizikletan ibiltzeko arropa egokia, zapatilak, dutxatzeko gauzak eta aldatzeko arropa.*

3. eguna: martxoak 31, osteguna

10:00-10:15: Ongi etorria eta aldatu.

10:15-11:30: Korrika.

11:30-11:45: Dutzatu, aldatu.

11:45-13:00: Jolasak, tailerrak eta agurra.

****Ekarri beharreakoa: Korrika egiteko arropa egokia, zapatilak, dutxatzeko gauzak eta aldatzeko arropa.*

4. eguna: apirilak 1, ostirala

10:00: Ongi etorria, harrera. Ekintzen azalpenak.

11:00-12:30: Taldekako triatloia erreleboka (indoor-outdoor). (Igeri eta bizikleta estatikoak igerilekuan, korrika Kontxako hondartzan.

12:30-13:00: Dutzatu, aldatu Diplomen banaketa, agurra.

****Ekarri beharreakoa: Igeriketarako bainu jantzia (tritrajea edukiz gero ez da beharrezkoa), betaurrekoak eta txankletak, bizikletako kaskoa, galtza motzak eta kamiseta (tritrajea edukiz gero ez da beharrezkoa), zapatilak, dutxatzeko gauzak eta aldatzeko arropa.*

OHAR GARRANTZITSUAK

- Eguraldia kontuan izatea garrantzitsua da egun bakoitzerako arropa prestatzeko garaian.
- Gizarte Segurantzako afiliazio zenbakia behar dugu. Txartelaren kopia bat ekarri mesedez edo egonaldia hasi aurretik Info@niktri.com-era bidali mesedez.
- Gazteek ez dute dirurik behar jarduerak irauten duten bitartean.
- Edari isotonikoak eta ura eskainiko zaie egunero.
- Ekintzak amaitzean bakarrik itzuliko diren edo norbait etorriko den beraien bila adieraztea garrantzitsua da.
- Telefono mugikor, smartphone, tablet, bideo-joko eta antzekorik ez da onartuko. Edozein zalantza edo galdera izanez gero, gurekin harremanetan jarri mesedez: info@niktri.com, **943833641** edo **615747607** (Izaskun).



II MAÑANAS DE TRIATLÓN EN LA SEMANA DE PASCUA 2016

4 mañanas para practicar y conocer el triatlón

#izanniktri

Fechas: 29 marzo - 01 abril

Lugar: Centro Hegalak, Plaza Cervantes (paseo de la Concha), Donostia

Edad: 09 – 14 años (nacidos entre 2002 y 2007)

PROGRAMA: *(Puede sufrir modificaciones)*

Día 1: 29 marzo, martes

10:00-10:45: Bienvenida, presentación y dinámicas para conocerse.

10:45-11:00: Vestuarios, prepararse para la piscina.

11:00-12:30: Natación, T1 (transición).

12:30-13:00: Ducha y despedida.

****Lo que hay que traer: Bañador, chanquetas, gafas, casco, zapatillas, neceser y todo lo necesario para ducharse y cambiarse. (Se les regalará un gorro de natación a cada participante).*

Día 2: 30 marzo, miércoles

10:00-10:15: Bienvenida y cambio de ropa.

10:15-12:00: Bicicleta, transición T1-T2, conociendo la bicicleta.

12:00-12:15: Ducha y cambio de ropa.

12:15-13:00: Juegos, talleres y despedida.

**** Lo que hay que traer: Bicicleta, casco, ropa apropiada para la bici, zapatillas, neceser y todo lo necesario para ducharse y cambiarse.*

Día 3: 31 marzo, jueves

10:00-10:15: Bienvenida y cambio de ropa.

10:15-11:30: Carrera a pie.

11:30-11:45: Ducha y cambio de ropa.

11:45-13:00: Juegos, talleres y despedida.

**** Lo que hay que traer: Ropa para correr, zapatillas, neceser y todo lo necesario para ducharse y cambiarse.*

Día 4: 1 abril, viernes

10:00: Bienvenida, cambio de ropa, explicaciones de las actividades.

11:00-12:30: Triatlón por equipos, a relevos (indoor-outdoor). Natación y bici estática en la zona de la piscina y carrera a pie en la playa.

12:30-13:00: Ducha, cambio de ropa. Reparto de diplomas y despedida.

**** Lo que hay que traer: Bañador (si tienen tritraje no es necesario), chanquetas, casco, pantalón corto y camiseta (si tienen tritraje no es necesario), zapatillas y todo lo necesario para ducharse y cambiarse.*

NOTAS IMPORTANTES

- Se aconseja traer ropa apropiada dependiendo de las condiciones meteorológicas.
- Nº de la seguridad-social.
- No van a necesitar dinero mientras duren las actividades. Se les ofrecerán bebidas isotónicas.
- No se permitirá el uso de tablets, móviles...durante las actividades.
- Es importante informarnos si vendrá alguien a recogerles o volverán solos cuando finalicen las actividades.
- Para aclarar cualquier duda estamos a vuestra disposición: info@niktri.com, 943833641 o 615747607 (Izaskun).