

#### IV. KIROL UDALEKUA KUTXA AROTZ-ENEAN 2019

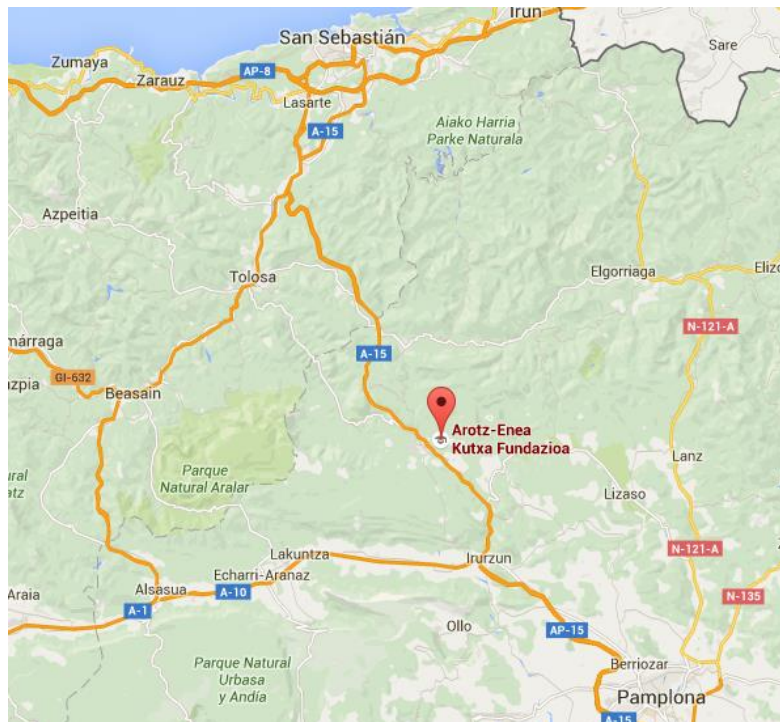
##### INFORMAZIO OROKORRA

- Harrera abuztuaren 5ean 10:00 – 12:00 tartean Kutxa Arotz-Enea aterpetxean egingo dugu. Harrera egiteko bakoitzari 10 minutuko denbora tarte bat emango zaizue, aterpetxeraino autoz bertaratzean auto pilaketarik ez gertatzeko, ez baitago nahikoa toki bost auto baino gehiago uzteko aldi berean. Ondorioz, PUNTUALTASUNA eta bakoitzak BERE ORDUA errespetatzea garrantzitsua izango da.

Kutxa Arotz-Enea, Ingurumenaren Heziketa Eskola  
C/Santa Cruz, s/n  
31878 Etxarri-Larraun (Navarra)  
Tfno: 948 504342  
Email : [arotz-enea@kutxa.eus](mailto:arotz-enea@kutxa.eus)

Arotz-Enea Ingurumen Eskola Kutxaren Gizarte Ekintzak sustatutako proposamena da, eta, esan bezala, Etxarri Larraunen dago, artzain-tradizioko herri txiki batean, ondare kultural eta mitologiko handia duten Nafarroako haranetako batean, Larraunen, Aralar mendiaren magalean. Nola iritsi:

Google maps lotura: <http://bit.ly/29ZYCeS>



#### IV. KIROL UDALEKUAK KUTXA AROTZ-ENEAN 2019

- Umea abuztuaren 10ean 13:30ean LEKUNBERRIKO APARKALEKUAN jaso beharko duzue. Umeak bizikletaz joango dira bertara aterpetxetik. Beraz, kontutan izan haurrak ez duela aterpetxean bazkalduko.



**Lekunberriko aparkalekua**

- Azken egunean, abuztuaren 10ean, Udalekuei amaiera emanez Kutxa Arotz-Enea aterpetxearen inguruan goizeko 11:00tatik aurrera ospatuko den Triatloi Txikia ikustera etortzeko gonbitea luzatzen dizuegu. **Autoz ezingo da aterpetxeraino gerturatu. Lekunberriko aparkalekuan utzi behar da autoa.**
- Umeak sendagairen bat hartzen badu, intolerantziaren bat baldin badauka edo kontutan hartu beharreko bestelako gorabeheraren bat baldin badu, lehenbailehen adierazi mesedez [info@niktri.eus](mailto:info@niktri.eus) helbidean.

#### EKINTZEN EGITARAUA:

##### 1go eguna; abuztuak 5, astelehena

**10:00-12:00:** Ongi etorria, harrera. Bizikletak eta maletak jaso eta gurasoak agurtu. (Aterpetxearen kanpo aldean, aparkalekuan jarriko da harrera egiteko gunea, aterpetxe barrura gaztetxoak bakarrik sartuko dira begiraleen laguntzaz). Bakoitzak bere ordu zehatza du.

\*\* Kaskoak maletan sartu

**12:00:** Hezitzaileen aurkezpena eta asteko egitarauaren inguruko azalpenak. Aisialdiko eta jatorduetako taldeak osatuko dira. Aterpetxearen aurkezpena pista jolasaren bidez.

**13:00-13:30:** Asteko triatloiko jarduerak azalduko dira eta taldeak osatuko dira.

**13:30:** Bazkaria.

**14:30-16:00:** Taldekideak elkar ezagutzeko dinamika

**16:00-17:00:** Gelen banaketa egingo da (maletak hustu)

**17:00-19:00:** Multikirolak

**19:00-20:00:** Identifikazio tailerra

**20:00-20:25:** Dutxa

**20:30:** Afaria

**21:30:** Denbora librea edo hezitzaileek azaldutako jolas bat.

##### 2.eguna: abuztuak 6, asteartea

#### IV. KIROL UDALEKUAK KUTXA AROTZ-ENEAN 2019

9:00: Gosaria  
10:00-13:00: Triatloi ekintzak: igeriketa eta T1 trantsizioa. Uratloia.  
13:00-13:25: Dutxa.  
13:30: Bazkaria  
14:30-15:30: Denbora librea  
15:30-16:30: Bizikleten egoera aztertu  
16:30-18:30: Ur jolasak eta bainua aterpetxeko igerilekuan  
18:30-19:00: Dutxa.  
19:00-20:25: Euskara tailerra (bertsoa eta dantza)  
20:30: Afaria  
21:30: Denbora librea edo hezitzaileak azaldutako jolas bat

#### 3.eguna: abuztuak 7, asteazkena

9:00: Gosaria  
10:00-13:00: Triatloi ekintzak: bizikleta irteera. Teknika eta mekanika. T2 trantsizioa.  
13:00-13:25: Dutxa.  
13:30: Bazkaria  
14:30-16:00: Denbora librea  
16:00-19:00: Lekunberrira oinezko irteera  
19:00-20:00: Euskara tailerra (bertsoa eta dantza).  
20:00-20:25: Dutxa.  
20:30: Afaria  
21:30: Denbora librea edo hezitzaileak azaldutako jolas bat

#### 4.eguna: abuztuak 8, osteguna

9:00: Gosaria  
10:00-13:00: Triatloi ekintzak: korrikako teknika, T2 trantsizioa. Biatloia.  
13:00-13:25: Dutxa.  
13:30: Bazkaria  
14:30-15:30: Denbora librea  
15:30-17:00: Bainua aterpetxeko igerilekuan  
17:00-20:00: Oinezko irteera ingurua ezagutzeko. Orientazio jokoa.  
20:00-20:25: Dutxa.  
20:30: Afaria  
21:30: Denbora librea edo hezitzaileak azaldutako jolas bat

#### 5.eguna: abuztuak 9, ostirala

9:00: Gosaria  
10:00-13:00: Triatloi ekintzak: Triatloia erreleboka. Trantsizioen errebaso orokorra.  
13:00-13:25: Dutxa.  
13:30: Bazkaria  
14:30-16:00: Denbora librea  
16:00-18:00: Multikirolak  
18:00-20:00: Marrazki lehiaketa. Artea  
20:00-20:25: Dutxa.  
20:30: Afaria  
21:30: Denbora librea edo hezitzaileak azaldutako jolas bat

#### 6.eguna: abuztuak 10, larunbata

#### IV. KIROL UDALEKUAK KUTXA AROTZ-ENEAN 2019

**9:00:** Gosaria

**10:00-11:00:** Maletak prest utzi eta logelak jasota. Triatloi txikiaren prestaketa.

**11:00-12:30:** Triatloi probak.

**12:30-13:00:** Dutzatu.

**13:00:** Diplomen banaketa eta agurra.

**\*\*\* Azken egunean gurasoak goizez etor daitezke Triatloi Txikia ikustera. Udalekuak bazkaldu aurretik amaituko dira, 13:30ak aldera.**

**\*\*\* Azken egunean kotxea beheko aparkalekuan utzi eta gora oinez igotzeko eskatuko da. Proba amaitzean, gazteak bizikletaz jaitsiko dira Lekunberriko aparkalekura. Maletai dagokionez, furgonetan jaitsiko ditugu.**

**\*\*\* Beranduenez 23:00 tan oheratuko dira egunero.**

**\*\*\* Egitarauak aldaketak jasan ditzake eguraldiaren arabera.**

#### EKARRI BEHARREKOAK:

- Aste guztirako arropa: 10 kamiseta inguru, galtza motz edo kuloteak goizetako entrenamenduetarako eta arratsaldeetarako galtzak (luzeak edo motzak), tritrajea (baldin badauka), galtzerdiak, jertsea, txamarra. AROTZ-ENEAN, KOKAPENARENGATIK, HOTZA EGITEN DU.
- Nezeserra eta 2 toalla.
- Korrika egiteko zapatilak eta beste oinetako pare bat.
- Motxila txiki bat.
- Linterna bat.
- Kantinplora.
- Lo-zakua.
- Bizikleta eta kaskoa. (Bizikleta egoera onean ekartzea garrantzitsua da. Puzgailua eta ordezko piezak ekartzea beharrezkoa da. Bizikletaz ez gara errepidera asko irtengo, beraz, mendian edo baserri bideetan ibiltzeko bizikleta ekartzea komeni da).
- Bainujantzia, igeriketako betaurrekoak eta txankletak.
- Eguzkitako krema.

**\*\*\*Igeriketako txanoa eta kamiseta opari gisa jasoko dituzte aurrengo egunean. Beraz, gauza horiek ez dituzte etxetik ekarri beharrik.**

#### OHAR GARRANTZITSUAK:

- Gazteek ez dute dirurik behar egonaldian zehar. Askaria egunero emango zaie eta edatekoa ere egun osoan zehar izango dute.
- Telefono mugikor, smartphone, tablet, bideo-joko eta antzekorik ez da onartuko.
- Nik Tri-ren sare sozialetan informazioa zabalduko da egunero. <https://www.facebook.com/niktrilagunak> orrian egunerokoak jarraitu ahal izango dituzue. Baita Kutxa Fundazioaren blogean ere.
- Edozein zalantza edo galdera izanez gero, gurekin harremanetan jarri mesedez: info@niktri.eus, 943833641 edo 628643069 (Maddi).