

## IX. KIROL UDALEKUAK TXURRUKAN 2019

### INFORMAZIO OROKORRA

- Harrera abuztuaren 25ean 16:30 – 17:00 tartean Txurruka aterpetxean egingo dugu. Aterpetxearen ondoan dagoen **aparkalekuan** harrera egiteko gune bat jarriko dugu eta bertara hurbildu beharko duzue.

Oribarzar hondartza - 20810 ORIO

Tel: 943830887

Email: [txurruka@gipuzkoa.net](mailto:txurruka@gipuzkoa.net)

Oribarzar hondartzan dago kokatuta. Ondorengo estekak zanpatuz nola bertaratu ikus dezakezue:

- [Zarauztik](http://bit.ly/1DRYabv) : <http://bit.ly/1DRYabv>
- [Oriotik](http://bit.ly/1UGS6qF) : <http://bit.ly/1UGS6qF>



- Umea abuztuaren 30ean 18:30ean Txurruka aterpetxean jaso beharko duzue, ordu horretan amaituko baita diplomen banaketa (aterpetxean sartzeko aukera izango duzue diplomen banaketa ikusteko).
- Udalekuei amaiera emanaz Txurruka aterpetxearen inguruan eguerdiko 16:30etatik aurrera ospatuko diren Triatloi Txikia eta Triatloi Herrikoia ikustera edo parte hartzeko gonbitea luzatzen dizuegu, baina 16:30-18:00 tartean bertako errepidea trafikoarentzako itxita egongo dela kontutan izan!
- Umeak sendagairen bat hartzen badu, intolerantziaren bat baldin badauka edo kontutan hartu beharreko bestelako gorabeheraren bat baldin badu, lehenbailehen adierazi mesedez (medikuaren agiria beharko genuke).

## IX. KIROL UDALEKUAK TXURRUKAN 2019 EKINTZEN EGITARAUA:

### 1go eguna; abuztuak 25, igandea

- 16:00-17:00: Ongi etorria, harrera. Bizikletak eta maletak jaso eta gurasoak agurtu.
- 17:00-18:00: Hezitzaileen aurkezpena eta asteko egitarauaren inguruko azalpenak. Asteko triatloiko jarduerak egiteko taldeak osatuko dira, baita aisialdikoak eta jatorduetakoak ere.
- 18:00: Gelen banaketa egingo da (maletak hustu).
- 18:30-19:30: Taldekideak elkar ezagutzeko dinamika
- 19:30-20:30: Identifikazio tailerra
- 20:30: Afaria.
- 21:30: Denbora librea edo hezitzaileak azaldutako jolas bat

### 2.eguna: abuztuak 26, astelehena

- 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
- 15:30-17:00: Multikirol txapelketa
- 17:00-19:00: Ur jolasak eta bainua aterpetzeko igerilekuan
- 19:00-19:30: Dutxa
- 19:30-20:30: Euskara tailerra
- 20:30: Afaria
- 21:30: Denbora librea edo hezitzaileak azaldutako jolas bat

### 3.eguna: abuztuak 27, asteartea

- 9:00: Gosaria
- 10:00-13:00: Triatloi ekintzak: bizikleta irteera. Teknika eta mekanika. T2 trantsizioa.
- 13:00-13:25: Dutxa.
- 13:30: Bazkaria
- 14:30-15:30: Denbora librea
- 16:00-19:00: Tailer artistikoa
- 19:00-20:00: Euskara tailerra
- 20:00-20:25: Dutxa.
- 20:30: Afaria
- 21:30: Denbora librea edo hezitzaileak azaldutako jolas bat

### 4.eguna: abuztuak 28, asteazkena

- 9:00: Gosaria
- 10:00-13:00: Triatloi ekintzak: korrikako teknika, T2 trantsizioa. Biatloia.
- 13:00-13:25: Dutxa.
- 13:30: Bazkaria
- 14:30-15:00: Denbora librea
- 15:00-20:00: Zarauzko hondartzara oinezko irteera Iñurritza biotopotik barrena.
- 20:00-20:25: Dutxa.
- 20:30: Afaria
- 21:30: Denbora librea edo hezitzaileak azaldutako jolas bat

### 5.eguna: abuztuak 29, osteguna

## IX. KIROL UDALEKUAK TXURRUKAN 2019

9:00: Gosaria  
10:00-13:00: Triatloi ekintzak: Triatloia erreleboka. Trantsizioen errebaso orokorra.  
13:00-13:25: Dutxa.  
13:30: Bazkaria  
14:30-15:30: Denbora libre  
15:30-17:00: Multikirol txapelketa  
17:00-18:00: Bainua aterpetxeko igerilekuan  
18:00-18:30: Dutxa  
18:30-19:30: Euskara tailerra  
19:30-20:25: Maletak prest utzi  
20:30: Afarria  
21:30-22:30: Denbora libre edo hezitzaileak azaldutako jolas bat

### 6.eguna: abuztuak 30, ostirala

9:00: Gosaria  
10:00-11:00: Triatloirako arropa egokia jantzi eta logelak jasota utzi  
11:00-12:30: Marrazki lehiaketa // Yoga  
12:00-13:00: Denbora libre edo jolas dinamizatuak  
13:00: Bazkaria  
14:00-15:00: Triatloi txikiaren prestaketa: dortsalen prestaketa eta markajea  
15:00-16:00: Bakoitzari zein txandatan parte hartuko duen adierazi, eta gauzak trantsizio gunean utzi.  
16:00-16:30: Probarako beroketa  
16:30-18:00: Triatloi probak  
18:00: Diplomen banaketa eta agurra  
18:30: Maleta guztiak jaso eta aterpetxea hustu

**\*\*\* Azken egunean gurasoak 16:30etarako etor daitezke Triatloi Txikia eta herrikoia ikustera. Probaren ondoren, Eusko-Label kalitate-dun produktuekin eginiko pintxoak dastatzeko aukera izango dute ikusleek. Udalekuek partaide bakoitzari bi txartel emango zaizkio, guraso edo ikustera etorri direnei emateko (partaideek anoa gunea izango dute lasterketa amaizterakoan). Txartel bakoitzarekin pintxo bat doan eskainiko da.**

**\*\*\* Udalekuak 18:30ak aldera amaituko dira.**

**\*\*\* 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, zira.
- Nezeserra eta 2 toalla.
- Korrika egiteko zapatilak eta beste oinetako pare bat.
- 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). Triatloi probarako errepideko bizikleta ekarri daiteke. Giltzarrapoa edo kandaoa ekartzea garrantzitsua da.
- Bainujantzia, igeriketako betaurrekoak eta txankletak.
- Eguzkitako krema.
- Kantinplora
- Lo-zakua **EZ** da ekarri behar.
- Motxila txiki bat.
- Linterna

## IX. KIROL UDALEKUAK TXURRUKAN 2019

***\*\*\*Igeriketako txano 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 emango zaie. Bost euro ekar ditzakete gehienez, irteera egunean izozki bat edo zerbait erosten utziko baitzaie.
- 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.
- Edozein zalantza edo galdera izanez gero, gurekin harremanetan jarri mesedez: [info@niktri.eus](mailto:info@niktri.eus), 943833641 edo 628643069 (Maddi).