



# X DUATLÓ FAMILIAR A LA GARRIGA

El 17 d'abril a les 17h es celebra a La Garriga la desena edició de la Duatló familiar. El duatló està organitzat pel Club Triatló La Garriga.

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 infants i promoure un estil de vida saludable.

És una duatló popular, no competitiva i per parelles, oberta a tota la família. La parella estarà formada per adult i un infant. Els infants es divideixen en tres categories, per anys de naixement: A: 2019-2020 , B: 2017-2018 i C: 2014-2016.

Cada categoria tindrà les seves distàncies:

| NENS        | CATEGORIA | CÓRRER    | BICICLETA | CÓRRER JUNTS |
|-------------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| 2018 - 2019 | A         | 600 MTS   | 2 KM      | 400 MTS      |
| 2016 - 2017 | B         | 800 MTS   | 3 KM      | 400 MTS      |
| 2013 - 2015 | C         | 1.000 MTS | 4 KM      | 400 MTS      |
| ADULTS      | ÚNICA     | 1.200 MTS | 4 KM      | 400 MTS      |

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

1. **La primera part** de la cursa és la part dels infants:

Aquests sortiran a fer la seva distància de córrer, amb el casc posat per facilitar-los la feina en la transició. El tram està senyalitzat i indicat per voluntaris. Un cop finalitzada la part del córrer els infants aniran als boxes a buscar la seva bicicleta. Un cop pujats a la bicicleta i amb el casc posat (obligatori), faran el tram de bici degudament senyalitzat. Al finalitzar la bicicleta aniran a boxes i donaran el relleu al seu familiar (adult).

2. **La segona part** de la cursa és la dels adults:



Aquests començaran el tram de córrer quan la seva parella li doni el relleu. Les distàncies d'adult són per a tots/totes 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. L'infant estarà esperant la seva parella adulta al box.

3. **La tercera part** és la part conjunta:

Un cop es trobin al box, SORTIRAN AGAFATS DE LA MÀ I CREUARAN LA META AGAFATS DE LA MÀ. Hauran de recórrer els 400mts 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, senyalitzat i 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 menor ha d'estar sota la responsabilitat d'un adult, remarcant, l'estona d'espera dels menors mentre els adults fan la seva part de la Duatló.

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

Recordeu que obrirem boxes i entregarem dorsals a partir de les 16:00h. 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 i acreditant-vos amb el vostre dorsal.

## **NORMATIVA**

1. El Club Triatló La Garriga amb la col·laboració de l'ajuntament de La Garriga organitzen la desena edició de la Duatló Familiar el proper 17 d'abril del 2027.
2. La prova està oberta a tothom que compleixi les normes i estigui prèviament inscrit. Es donarà inici a les 17:00 h a la zona de les Pistes d'atletisme de La Garriga. Els boxes i entrega de dorsals serà a les 16:00h 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 les Pistes d'atletisme on també estarà ubicat l'entrega de dorsals, obsequis i avituallament.
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 o gravel i és OBLIGATORI 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 o a l'esquena, des de l'inici al final de la cursa. També tindreu un adhesiu per posar a la vostra bicicleta.
8. Per recollir la bicicleta del box, és imprescindible ensenyar el vostre dorsal.
9. El preu d'inscripció és de 30,00€ per parella. Les inscripcions són limitades a 72 parelles, és a dir, 144 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€.
10. Per a inscriure's a la Duatló cal omplir el formulari d'inscripció del web i fer el pagament corresponent.
11. Qualsevol acte antiesportiu representarà la desqualificació de la parella. Cal respectar també, la propietat privada i pública , els altres participants i qualsevol membre de l'organització.
12. L'organització no es fa responsable dels danys soferts pels participants i assistents a la Duatló abans, durant o després de la mateixa.
13. 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.
14. La Duatló pot ser endarrerida, ajornada o suspesa si les condicions meteorològiques són adverses pel bon funcionament de la prova o per alguna raó de pes no prevista.
15. Tot el que no quedi reflectit en aquesta normativa ho resoldrà l'organització de la Duatló familiar de La Garriga.