ANTXINTXIKA TRIATLOI TXIKIA 2023

Data: 2023(e)ko maiatzaren 11a

Proba: 2023ko ekainaren 18an

Aurkibidea

1 SARRERA 3
2 PROBA 4
2.1 IBILBIDEA 4
2.1.1 Igeriketa segmentua 4
2.1.2 Txirrindularitza segmentua 5
2.1.3 Korrikako segmentua 5
3 ARAUTEGIA 9
4 ORDUTEGIA 10
5 SEGURTASUNA ETA UDAL BAIMENAK 10
6 LAN TALDEA 11

1 SARRERA

Antxintxika Triatloi Taldea egunetik egunera hazten doan taldea da. Gure filosofiaren ardatz nagusia kirolean parte hartzea bultzatzea eta triatloia ezagutaraztea izanik, ekainaren 18an “Antxintxika Triatloi Txikia” probaren zazpigarren edizioa antolatzea erabaki dugu.

Gure ikuspuntutik kirolak hainbat onura ditu gaztetxoenentzat. Alde batetik, onura sozialak daude. Horien artean lagunak egitea, talde baten barnean lan egiten ikastea eta erronkei aurre egitea. Arrakasta eta porrotak aztertzen eta emozioak kontrolatzen ere laguntzen du kirola egiteak.

Onura fisikoei begira, kirola osasuntsua dela argi ezaguna da. Haurrek beraien trebetasuna eta koordinazioa garatzeko tresna baliagarria da, eta bizi eredu osasungarri bat barneratzen laguntzen die.

Azkenik, onura psikologiko eta moralak aztertuz, haurrek arauak betetzearen garrantzia ulertarazten laguntzen du kirolak, baita besteak errespetatu eta norberarekiko konfiantza garatzen ere. Garbi jokatzen eta erabaki moral eta etikoak hartzeko erraztasuna garatzen lagunduko die ere kirolak.

Triatloia geroz eta ezagunagoa den kirol bat da. Hiru kirolen batura denez (igeriketa, txirrindularitza eta korrika) kirol betea dela esan genezake. Beraz, hiru aldiz dibertigarriagoa eta aberasgarriagoa. Antxintxikak froga txiki honekin haurrei triatloia ezagutaraztea nahi du, umeen dibertsioari lehentasuna emanez, noski.

2 PROBA

Ahalik eta partaide gehien gerturatzeko asmoarekin bi modalitate bultzatzea pentsatu dugu. Partaideek triatloia **OSORIK** edo **ERRELEBOKA** egiteko aukera izango dute. Aurten, berrikuntza bezala, triatloi egokitua ere egingo da, haurrek kirol modalitate hau zuzenean ikus dezaten eta hezkuntza inklusiboa bultzatzeko.

Honela, hiru irteera egongo dira kategoriaka banatuak: benjaminak, alebinak eta infantilak. Kategoria bakoitzak bere irteera izango du eta irteera berdinean joango dira bai neska, bai mutil (berdintasuna bultzatzeko helburuarekin), baita triatloia osorik edo erreleboka korrituko dutenak. Aurkezpenean azaldu den bezala, probaren helburua triatloia sustatzea da, ez konpetizioa, horregatik, benjaminen kasuan, lasterketa neutralizatuta joango da azken momentu arte.

Kategoriaka egin beharreko distantziak honako hauek dira:

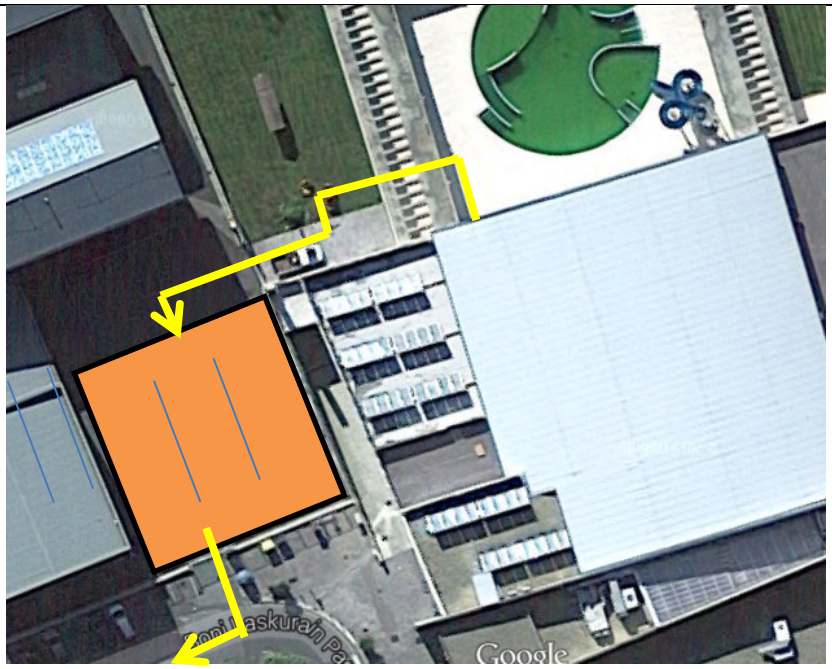
ADINA	IGERI	BIZIKLETA	KORRIKA
Benjamin	50m	2000m	500m
Alebin	100m	4000m	900m
Infantil	150m	4000m	1800m

2.1 IBILBIDEA

2.1.1 Igeriketa segmentua

Segmentu hau Bergarako Udal igerilekuan egingo da. Bertan, igeritokiko 7 erreil beharko genituzke eta, gutxienez, bi pertsona izango ditugu buia lanak eta zaintze lanak egiteko.

Horrela, uretako segmentuan neska-mutilek izango dituzten bi buiak ezkerrean utzita pasa beharko dira ibilbidea eginez. Igerilekuko atea (kanpoko igeritokiekin elkartzen duena) zabalik egongo da, eta modu horretan Ipintza institutuan kokatuta izango den boxetara helduko dira, bi guneak komunikatuko dituen korridore baten bitartez.



2.1.2 *Txirrindularitza segmentua*

Aurreko urtean ibilbide klasikoa ezin izan genuen egin Zubieta kalean obrak bait zeuden; aurten, ordea, berau berreskuratzea erabaki du lan-taldeak. Proba bistaratze aldera egokiena dela uste dugu, baina Udalak ibilbide honi arazoren bat aurkitzen badio aurreko urteko ibilbidera badago moldatzea.

Horrenbestez, bizikleta segmentuan karril bat itxita izango dugu segurtasun guztiarekin burutu dadin proba. Institutuan kokatuta egongo diren boxetatik San Lorentzo auzora ekingo diote. Ondoren Lizaria-Mugertza-Zubitxa kaleak pasatuaz Igartua bizikleta dendaren parean eskumatara hartuko dute. Frontoi paretik segi eta Tximeleta gozoki dendaren parean eskuinetara egingo dute. Santa Marina aurretik pasatu eta Igeritoki arte.

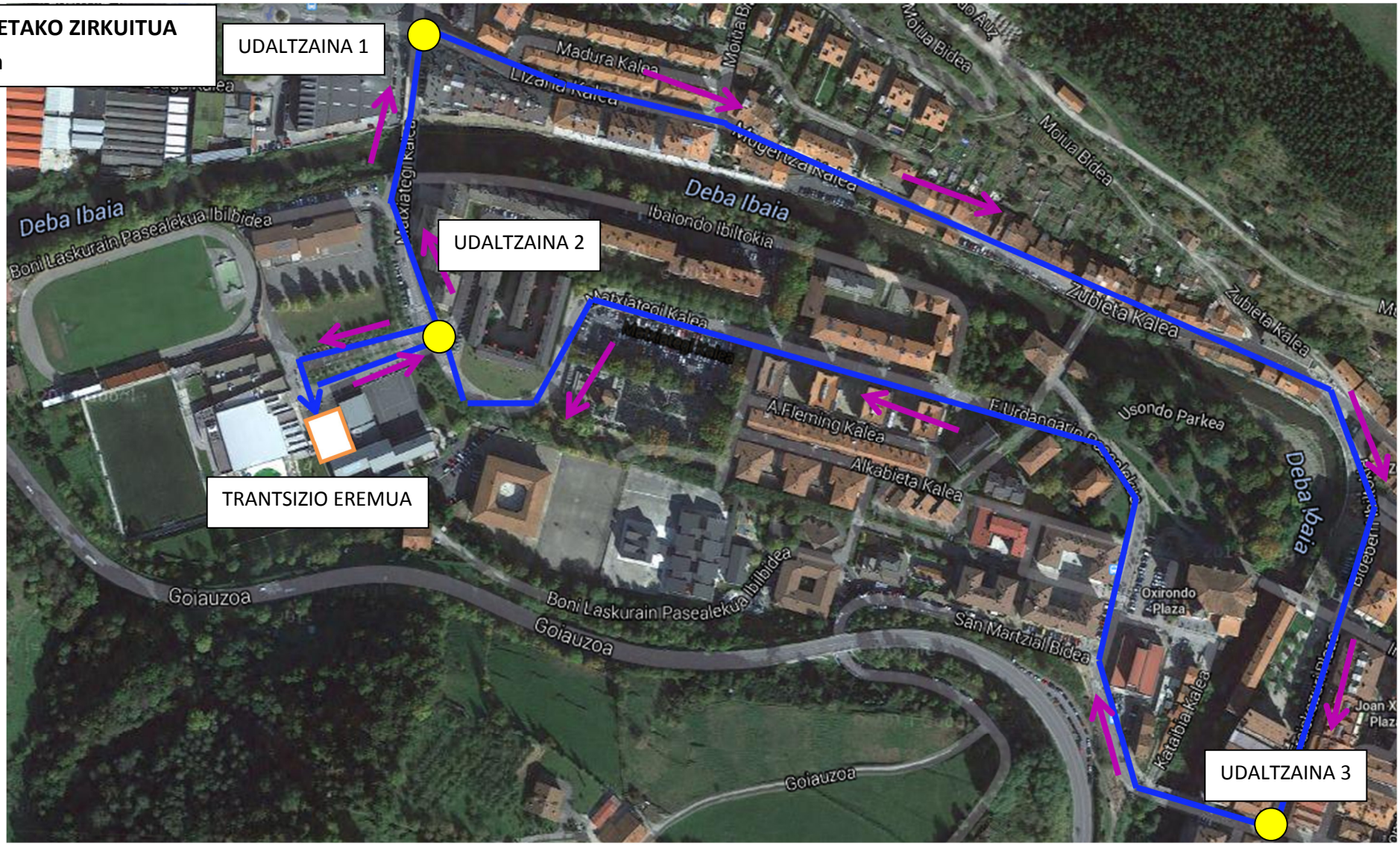
2.1.3 *Korrikako segmentua*

Korrika aurreko urteko ibilbide bera egingo dugu. Boxetatik irten eta Boni Laskurain pasealekutik zehar joango dira San Martin eskola arte. Bertan ezkerretara hartuko dute, eta hilerri sarrera parean eskuinetara, Alkabieta kale erdian berriro eskuinetara hartzeko, anbulatorioruntz. Buelta Boni Laskurain pasealekutik egingo dute helmuga arte, kiroldegi parera hain zuzen. Benjaminen kasuan San Martin eskola parean emango dute bira.

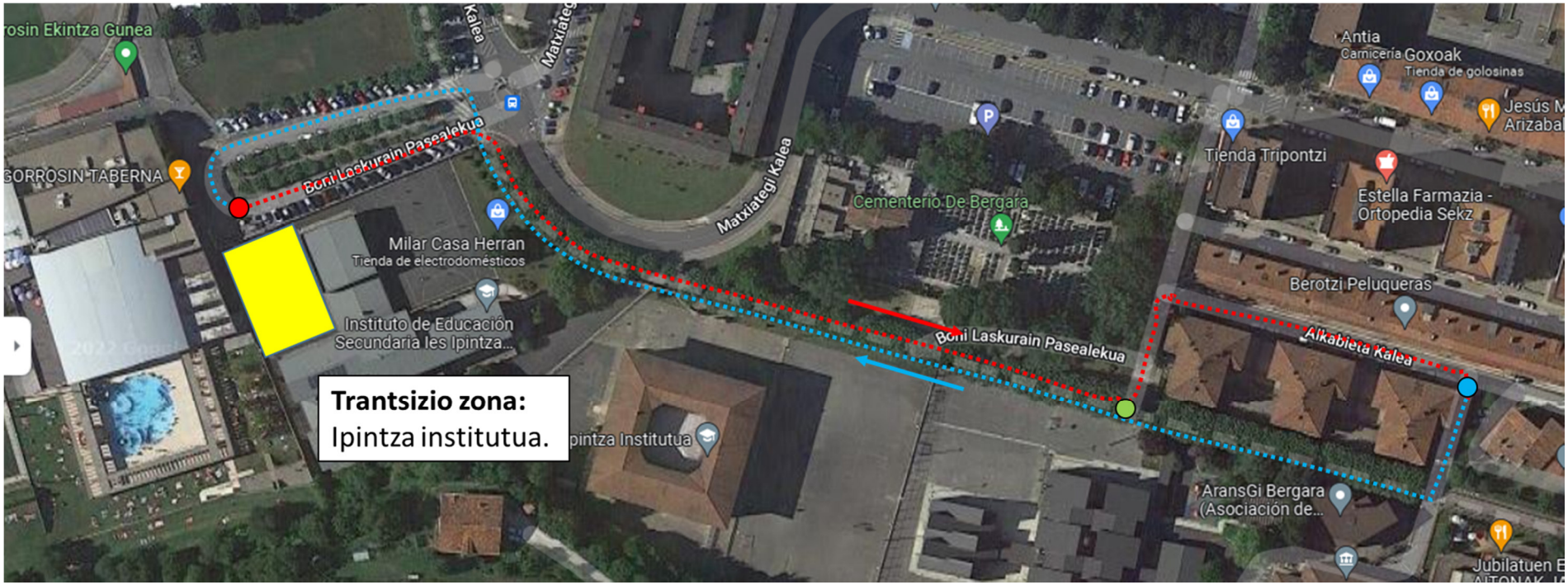
Korrikan ibilbide hau egiteko beharrezkoa izango dugu, baita, kotxeen pasabidea galarazteko jarrita dauden pibote metalikoak kentzea, San Martin eskolaren eta jubilatuen parean.

Bizikletako eta korrikako segmentuen nondik norakoak ondorengo irudian ikusi daitezke.

BIZIKLETAKO ZIRKUITUA
2000m



KORRIKA ZIRKUITUA
900 m



3 ARAUTEGIA

Beharrezko material zerrenda:

- Igeri egiteko: Bainujantzia, txapela eta betaurrekoak
- Bizikletarako: Bizikleta (mountain bike zein errepideko bizkletak egongo dira baimenduta), kaskoa, kamiseta.
- Korrika egiteko**:** Korrikako zapatilak, kamiseta.

Uretara sartu aurretik boxetan utzi beharko dira ondorengo gauzak:

- Bizikleta
- Kaskoa
- Korrikako eta bizikletako zapatillak
- Kamiseta dortsalarekin

Uretara sartzerakoan behar den materiala:

- Igeriketako txapela
- Betaurrekoak (behar izanez gero)
- Bainujantzia

Uretatik irtetzerakoan eta bizikleta hartzean:

- Betaurrekoak eta txapela kaxan edo lurrean utzi
- **Kaskoa jantzi eta lotu, LEHENDABIZI**
- Zapatilak jantzi
- Dortsala edo dortsala eramango duzuen kamiseta

Bizikletako segmentuan:

- Oso garrantzitsua da bizikletan antolakuntzak erraztutako karrila errespetatzea. Kontrako norantzan sartzen dena **DESKALIFIKATUA IZANGO DA!!!**

Bizikletatik iritsi eta korrika hasteko:

- Bizikleta bere lekuan utzi
- **Kaskoa ezin da KENDU**, bizikleta bere tokian utzi arte
- Bizikletako zapatilak utzi eta korrikakoak jantzi

4 ORDUTEGIA

Proba eguneko ordutegia honako hau izango da:

- 9:00 → Parte hartzaile guztiak Bergarako udal igerilekura gerturatu eta dortsala jaso.
- 9:00 – 9:45 → Kirol Material guztia boxetan kokatu, bakoitzak bere tokian.
- 9:45 – 10:15 → Probaren Briefing-a. Igeritokiko proiekzio gelan triatloira sarrera bat egingo zaie. Bertan probako arauak azalduko zaizkie eta gure kirolaren alde politenak ezagutaraztera eman. Kirol honetan erabiltzen den materiala ere erakutsiko diegu.
- 10:15 – 10:30 → Partaideak irteerarako prestatzeko ordua. Parte hartzaileei igeritokiko instalakuntzetan aldatzeko aukera emango zaie. Horretarako, gizon/emakumeendako dauden bi aldageletako bat beharko da espreski beraientzat.
- 10:30 → Benjaminen irteera.
- 11:00 → Alebinen irteera.
- 11:30 → Infantilen irteera.
- 11:00 – 13:00 → Parte hartzaileei igeritokiko instalakuntzetan dutxatzeko aukera emango zaie. Horretarako, gizon/emakumeendako dauden bi aldageletako bat beharko da espreski beraientzat.
- 12:30 → Sari banaketa.

5 SEGURTASUNA ETA UDAL BAIMENAK

Segurtasuna probaren arlo garrantzitsuenetarikoa da; horregatik, udaletxearen baimen guztiekin kontatuko dugu. Udaltzainekin koordinazioan jardungo dugu trafikoarekin arazorik ez izateko. Honez gain, anbulantzia bat ere izango da istripuren

bat gertatuz gero asistentzia eman dezan, eta errespontsabilitate zibileko segurua ere izango dugu.

6 LAN TALDEA

Antxintxika Triatloi Taldeak 30 boluntarioko lan talde bat osatuko du, gutxienez, probaren bilakaera ona bermatu ahal izateko.