



# DUATLÓ ACCESSIBLE D'HIVERN

---

*Duatló d'Hivern: és una competició que combina l'esquí amb la carrera atlètica.*

*Accessible: dit d'un lloc al qual tothom hi pot arribar o que és de fàcil d'accés.*

*Si combinem aquests dos conceptes, dóna lloc el Duatló Accessible d'Hivern, una activitat que permet que tots els esportistes puguin participar sense diferència d'edat, sexe ni capacitat. Un Duatló que no té cap barrera arquitectònica ni social i que, a tots junts, ens serveix per adonar-nos que a l'esport tots som iguals savant de l'esforç i la perseverança.*

## Aspectes tècnics:

- Dia: Diumenge 4 de Març del 2018 a les 10h.
- Lloc: La Molina - Pista del Bosquet - Pàrquing del telecabina d'Alp 2500 davant la cinta Johan Cruyff.
- Preu: 10€ / participant. Inclou:
  - Forfet d'esquí per l'ús de la Pista del Bosquet
  - Assegurança
  - “Brunch” popular
- Els acompanyants que no participin al Duatló i que desitgin gaudir del “Brunch” popular, podran comprar un tiquet al punt d'inscripcions per 5€.

## Material:

Els participants en el Duatló han de portar roba d'esquí i el material necessari:

- Esquís o Snowboard
- Botes
- Guants
- Ulleres de sol
- Crema solar

Si la persona amb discapacitat no ha esquiat mai, no ha de portar esquís o snowboard ni botes perquè se'l baixará amb tàndem.



# DUATLÓ ACCESSIBLE D'HIVERN

---

## Programa:

9 - 10h	Recollida de Dorsals, seguidament breu explicació de la cursa.
10 - 13h	Duatló: primer cursa d'esquí i posteriorment cursa atlètica.
13 - 15h	Entrega de premis, animació, Tubbing, etc.

\* Durant tota la jornada hi haurà "Brunch" popular.

## La cursa:

Les dues persones de l'equip esquien i corren. La cursa consisteix en dues baixades d'esquí, per a cada parella participant, a la pista d'iniciació del Bosquet i una cursa a peu. Es sumarà el temps de les dues proves i donarà el còmput final de la següent manera:

- La parella de participants baixaran a l'hora en dos traçats paral·lels. La persona amb discapacitat baixarà amb ajuda o no, depenent del nivell d'esquí. Si no ha esquiat mai, se'l baixarà amb Tàndem. A la segona baixada els participants s'intercanviaran els traçats.
- Posteriorment, l'equip completarà el tram que ha de fer a peu, amb cadira de rodes o el que sigui necessari. El tram serà asfaltat i d'una distància d'1 km aproximat.



# DUATLÓ ACCESSIBLE D'HIVERN

---

## Categories:

**INFANTIL FEMENÍ I MASCULÍ:** Per a nens i nenes menors de 12 anys.

**ADULTS FEMENÍ I MASCULÍ:** Per a majors de 12 anys, sense límit d'edat.

\* S'entregaran premis per a la parella guanyadora de cada categoria.

\* Obsequis: S'entregarà una bossa amb articles de regal a tots els participants.

## ALTRES ACTIVITATS:

A part del Duatló, s'ha previst una sèrie d'activitats en les quals es podrà participar a més d'animació per la canalla.

**Tubbing:** Es podran adquirir tíquets per baixar pel Tubbing. El Tubbing consisteix en un tobogan pel qual es descendeix assegut a l'interior d'un dònut gegant inflat. Divertit i molt fàcil! [Obtenir més informació >](#)

