

NADA, PEDALEA Y CORRE!!

ESCUELA PARA NIÑ@S DE CARRERA A PIE, DUATLON Y TRIATLON EPILA

**INICIACION A UN DEPORTE
MODERNO Y MUY DIVERTIDO.**

**INICIATIVA DESDE EPILACORRE
PARA LA TEMPORADA 2021/2022**

**Información
preinscripción**

658.34.05.78



ESCUELA DE CARRERA A PIE, DUATLON Y TRIATLON EPILA.

Iniciativa desde EPILACORRE

1. ¿Qué es el triatlón?

El triatlón es un deporte olímpico que implica la realización de 3 disciplinas, **natación, ciclismo y carrera a pie**, realizadas en este orden y sin interrupción entre una prueba y la siguiente.

Las competiciones a realizar gracias a este deporte pueden ser:

- a) Carreras a pie: pruebas de ruta, copa de Aragón de cross..etc.
- b) Duatlones, (correr + bici + correr)
- c) Triatlones (nadar + bici + correr)

Os dejamos un link de youtube con un reportaje de Antena Aragón a nuestros compañeros del club "Triatlón Europa" de Zaragoza sobre su escuela.

[Cosas de Clase ATV \(PGM 23\) Escuela Triatlón Europa - YouTube](#)

2. ¿Qué se pretende crear?

Queremos fomentar nuestros deportes minoritarios pero con gran crecimiento.

Son deportes muy divertidos, sanos, donde el entrenamiento y aprendizaje te llevarán a conocer el gran ambiente que lo rodea y descubrirás la naturaleza, ya que si algo caracteriza a estos es realizar las actividades donde queramos, "al aire libre".

La idea es crear una escuela de triatlón, pero debido a la falta de recursos, en este caso la piscina, es un poco más complicado.

No por ello queremos dejar de fomentar ninguna disciplina, así que los interesados en formarse en natación podrán tener la oportunidad a la vez que realizan el resto de deportes.

3. Disciplinas a cursar y entrenador.

Serán impartidas por Iván Ruiz.

- Actualmente formándose como entrenador de triatlón por la federación española.
- Formación de distintos cursos de distintas disciplinas (ciclismo, carrera a pie).
- Titulación en monitor de rutinas de fuerza.
- Amplia experiencia en todo tipo de competiciones. (Carreras a pie, duatlones y triatlones).

A. Carrera a pie:

- Se dará prioridad a la carrera a pie mientras los menores no tengan edad más avanzada.
- Se realizarán juegos enfocados a ganar velocidad y resistencia.
- Circuitos de fuerza simple y movilidad articular.
- Técnica de carrera.

B. Ciclismo:

- Se realizará con bicicleta de montaña.
 - En caso de edades más avanzadas (cadetes o juveniles) se valorará ciclismo de carretera.
- Se practicará en menor medida por complejidad de realización, será el entrenador el que indique a los padres al inicio de semana la posibilidad y el lugar de hacer una sesión de ciclismo.
- Se trabajará técnica sobre la bicicleta.
- Se realizarán circuitos en explanadas sin peligro mediante marcación con conos.
- Una vez al mes se hará una salida especial todo el grupo tutelada por el entrenador y algún padre voluntario o compañeros de Epilacorre.

C. Natación:

Esta disciplina es la más compleja de trabajar por no disponer de recursos de piscina en invierno.

En el cuestionario inicial se preguntará por interesados.

Tras la encuesta, si saliese un grupo de niños suficiente como plantear la actividad, se comentará con la piscina climatizada de La Almunia y se valorarán opciones.

La opción más habitual y creemos que tendrá más éxito, será la práctica de carrera a pie, y duatlón (bici + correr) durante el resto del año, y en temporada de primavera/verano, aprovechar la piscina municipal para todos poder realizar los triatlones de temporada.

4. ¿Cómo se va a gestionar?

Se pretende gestionar desde el club Epilacorre, ya que como hemos comentado, si algo caracteriza estos deportes es entrenar al aire libre y que mejor que conociendo nuestro entorno.

Información a padres semanal mediante Whatsapp:

Se creará un grupo de Whatsapp con los padres de los niñ@s donde se indicará el fin de semana, los lugares de entrenamiento, material necesario, si esa semana toca una sesión extraordinaria de ciclismo en ruta, o posibilidad de realizar un entrenamiento conjunto con el club de atletismo La Almunia, también van a crear sección de duatlón/triatlón.

- Las instalaciones que necesitaremos previamente planificadas por el entrenador y siempre evitando peligros serán:
 - Parques
 - Polígono
 - Explanadas marcando circuito
 - Caminos cercanos
 - Pabellón polideportivo, en caso de hacer muy mal tiempo.
 - *Piscina de La Almunia.
En función de los interesados en realizar natación durante el invierno, se gestionará con la piscina para poder incluir un día extra de agua.

5. ¿Cuántos días habrá de entrenamientos?

- Habrá 2 sesiones de entrenamiento entre semana (días y horarios por decidir)
- 1 sábado al mes sesión extraordinaria. Se comunicará previamente en un calendario o mediante el grupo de Whatsapp.
 - Ruta de ciclismo
 - Subida a Rodanas con almuerzo.
 - Vuelta a Mareca guiada
 - Simulación de carrera
 - Entrenamiento conjunto con la sección de La Almunia de triatlón en sus instalaciones.
 - Intentaremos realizar con ellos quedadas de vez en cuando para formalizar poco a poco un grupo de la comarca de Valdejalón.

6. Categorías escolares.

22.1. CATEGORÍAS

Las categorías quedan establecidas de la siguiente manera según los años cumplidos a fecha 31 de diciembre del año en curso:

Categoría	Edades
Pre-Benjamín	7 a 8 años
Benjamín	9 a 10 años
Alevín	11 a 12 años
Infantil	13 a 14 años
Cadete	15 a 17 años

7. Distancias a completar según categoría escolar.

22.2. COMPETICIONES Y DISTANCIAS

Distancias recomendadas en las diferentes modalidades:

TRIATLÓN	1 ^{er} Segmento	2 ^o Segmento	3 ^o Segmento
Pre-Benjamín	50 m.	1.000 m.	250 m.
Benjamín	100 m.	2.000 m.	500 m.
Alevín	200 m.	4.000 m.	1.000 m.
Infantil	400 m.	8.000 m.	2.000 m.
Cadete	750 m.	10.000 m.	2.500 m.

DUATLÓN	1 ^{er} Segmento	2 ^o Segmento	3 ^o Segmento
Pre-Benjamín	250 m.	1.000 m.	125 m.
Benjamín	500 m.	2.000 m.	250 m.
Alevín	1.000 m.	4.000 m.	500 m.
Infantil	2.000 m.	8.000 m.	1.000 m.
Cadete	2.500 m.	10.000 m.	1.250 m.

ACUATLÓN	1 ^{er} Segmento	2 ^o Segmento	3 ^o Segmento
Pre-Benjamín	125 m.	50 m.	125 m.
Benjamín	250 m.	100 m.	250 m.
Alevín	500 m.	200 m.	500 m.
Infantil	1.000 m.	400 m.	1.000 m.
Cadete	1.500 m.	500 m.	1.500 m.

TRIATLÓN CROS	1 ^{er} Segmento	2 ^o Segmento	3 ^o Segmento
Pre-Benjamín	50 m.	1.000 m.	250 m.
Benjamín	100 m.	2.000 m.	500 m.
Alevín	200 m.	4.000 m.	1.000 m.
Infantil	400 m.	8.000 m.	2.000 m.
Cadete	500 a 750 m.	10 a 12 km.	3 a 4 km.

DUATLÓN	1^{er} Segmento	2^o Segmento	3^o Segmento
CROS			
Pre-Benjamín	250 m.	1.000 m.	125 m.
Benjamín	500 m.	2.000 m.	250 m.
Alevín	1000 m.	4.000 m.	500 m.
Infantil	2.000 m.	8.000 m.	1.000 m.
Cadete	3 a 4 km.	10 a 12 km.	1,5 a 2 km.

8. Calendario de competiciones.

- **Otoño:**
 - Duatlones cross: con bici de montaña.
 - Pruebas escolares de carrera a pie
 - Copa Aragón de cross escolar.
- **Primavera:**
 - Duatlones carretera o cross: depende de categorías
 - Pruebas escolares de carrera a pie
 - Primeras pruebas de triatlón.
- **Verano:**
 - Triatlones en piscinas o pantanos sin peligro, distancias muy cortas.

Si todo va bien, en 2022 se realizará un campus para mostrar a más niñ@s nuestro deporte y quizás podamos llegar a realizar un triatlón escolar con la colaboración de la federación aragonesa de triatlón, donde participarían triatletas de todas categorías y clubes de Aragón.

Esperamos que os guste la iniciativa y se animen muchos niñ@s de nuestro municipio o alrededores, estamos seguros que les va a gustar.

Por último, para garantizar la creación de la actividad se solicita que los padres interesados rellenen el cuestionario que se adjunta con el archivo antes del día 31/08/2021.

Es una actividad nueva, y depende de la demanda que nazca se valoraran unas opciones u otras, ya que tendremos que agrupar en distintos grupos según edades.

Gracias por el interés.

Un saludo de Iván Ruiz y la directiva de Epilacorre.