

NOTA INFORMATIVA PROBA DUATLÓN (VIVEIRO)

O **Sábado 9 de Marzo de 2013** o alumnado AUTORIZADO do CEIP A. Insua Bermúdez participará na **PROBA CLASIFICATORIA DE DUATLÓN de VIVEIRO** (Lugo) .

- **Alumnado participante:** Alumnado AUTORIZADO E ASEGURADO DE 3º,4, 5º e 6º curso.
- **Lugar da proba:** Porto de Celeiro , Viveiro (Lugo), comezo da proba ás 4:00 da tarde..
- **Saída do Transporte:** **ás 13:45 NA GASOLINEIRA GALP, á entrada de Vilalba desde Rábade.** Tratar de estar 5 minutos antes.
- **Volta a casa:** Na gasolinera GALP sobre as 7:30 horas da tarde.
- **Probas por categorías:**

Benxamíns: (nados 2005 ao 2003[curso 2º,3º e 4º]). Proba: 500m. carreira + 2.000m bici + 250m de carreira.
Alevíns: (nados 2002 ao 2001. {curso 5º e 6º}). Proba: 1000m carreira + 4.000m bici + 500 m de carreira.

- **Para repoñer forzas** ao rematar a proba aconséllase levar da casa unha botelliña de auga, un pequeno bocadillo e unha peza de froita, por si acaso, aínda que na proba darán un refrixerio.
- **Material:** Importante traer **casco e bicicleta**, se pode ser de marchas mellor, a bicicleta debe estar en boas condicións, freos e cubertas...), en caso de non dispoñer de casco ou bici, o clube pode prestalo sen problema. As bicicletas viaxan no transporte.
- **Teléfonos de contacto:** -Adrián, responsable de Clube triatlón: 682 61 28 96 -
-Profe Suso, acompañante:616 50 10 03.
- **IMPORTANTE CHUVIA E FRIO:** Recoméndase que os atletas traian xa da casa, baixo o chándal,roupa de deporte óptima para a carreira: pantalóns curtos ou mallas, camiseta curta. (se vai moito frío uns guantes de la para as mans e unha braga de montaña para a gorxa). **Unha vez rematada a proba é necesario levar roupa para cambiarse: camiseta, toallina, calcetíns e outro calzado secos.**

NOTA INFORMATIVA PROBA DUATLÓN (VIVEIRO)

O **Sábado 9 de Marzo de 2013** o alumnado AUTORIZADO do CEIP A. Insua Bermúdez participará na **PROBA CLASIFICATORIA DE DUATLÓN de VIVEIRO** (Lugo) .

- **Alumnado participante:** Alumnado AUTORIZADO E ASEGURADO DE 3º,4, 5º e 6º curso.
- **Lugar da proba:** Porto de Celeiro , Viveiro (Lugo), comezo da proba ás 4:00 da tarde..
- **Saída do Transporte:** **ás 13:45 NA GASOLINEIRA GALP, á entrada de Vilalba desde Rábade.** Tratar de estar 5 minutos antes.
- **Volta a casa:** Na gasolinera GALP sobre as 7:30 horas da tarde.
- **Probas por categorías:**

Benxamíns: (nados 2005 ao 2003[curso 2º,3º e 4º]). Proba: 500m. carreira + 2.000m bici + 250m de carreira.
Alevíns: (nados 2002 ao 2001. {curso 5º e 6º}). Proba: 1000m carreira + 4.000m bici + 500 m de carreira.

- **Para repoñer forzas** ao rematar a proba aconséllase levar da casa unha botelliña de auga, un pequeno bocadillo e unha peza de froita, por si acaso, aínda que na proba darán un refrixerio.
- **Material:** Importante traer **casco e bicicleta**, se pode ser de marchas mellor, a bicicleta debe estar en boas condicións, freos e cubertas...), en caso de non dispoñer de casco ou bici, o clube pode prestalo sen problema. As bicicletas viaxan no transporte.
- **Teléfonos de contacto:** -Adrián, responsable de Clube triatlón: 682 61 28 96
-Profe Suso, acompañante:616 50 10 03.
- **IMPORTANTE CHUVIA E FRIO:** Recoméndase que os atletas traian xa da casa, baixo o chándal,roupa de deporte óptima para a carreira: pantalóns curtos ou mallas, camiseta curta. (se vai moito frío uns guantes de la para as mans e unha braga de montaña para a gorxa). **Unha vez rematada a proba é necesario levar roupa para cambiarse: camiseta, toallina, calcetíns e outro calzado seco.**