



# AVENTURA TRAIL

VINA A VIURE L'EXPERIÈNCIA!



CAMI DELS IBERS  
TRAIL RUNNING



# AVENTURA-TRAIL A PARTS IGUALS

## QUI SOM I QUÈ FEM I PERQUÈ

A parts iguals és una entitat que es dedica a la promoció del lleure i l'esport d'una forma lúdica, educativa i recreativa. Els monitors i monitores que participen d'aquest projecte s'han format en l'àmbit de l'educació física i el lleure, i practiquen regularment les activitats que proposem per dur a terme al llarg d'aquest curs.

Enguany us presentem una nova activitat enfocada als joves i adolescents que vulguin gaudir de la pràctica de l'esport a la muntanya.

Al llarg del curs treballarem diferents disciplines relacionades amb el medi natural; activitats pensades per gaudir de l'entorn més proper, coneixe'n de nous i treballar per transmetre valors com el companyerisme, el respecte a la natura, hàbits saludables, etc. Tot això ho durem a terme, entre d'altres, a través del **Trail Running, orientació, BTT, escalada i senderisme.**

Aquesta iniciativa neix de la necessitat d'incentivar l'activitat físico-recreativa entre els joves adolescents (1r – 4t ESO) en un entorn natural.

## ON I QUAN ES REALITZARÀ

L'activitat es realitzarà **durant el curs escolar** (d'octubre a juny) **els dimecres de 17.30 a 19:00** als entorns de la Roca del Vallès. El punt de trobada serà davant del Centre Mèdic la Roca (C/Dr. Hermenegild Carrera, 1). A més, es realitzaran dues sortides trimestrals opcionals en horari no lectiu.

	<b>1r Trimestre</b>	<b>2n Trimestre</b>	<b>3r Trimestre</b>
<b>Act. Setmanals</b>	- Trail Running - BTT - Orientació	- Trail Running - BTT - Orientació	- Trail Running - BTT - Orientació
<b>Sortides</b>	- Prehistòrica BTT - BTT i Escalada indoor	- Cross escolar - Caminet dels Ibers	- Escalada Céllecs - Raid Aventura

\*Opció a participar en competicions de Trail Running.

\*Opció a participar en competicions d'orientació / raid.

**PREU:** 20€ mensuals

**MATERIAL NECESSÀRI:** Roba esportiva, bicicleta de muntanya, casc, frontal, motxilla amb aigua

## **CALENDARITZACIÓ DEL PRIMER TRIMESTRE:**

2 Octubre => Presentació + Orientació

9 Octubre => BTT

16 Octubre => Trail Running

23 Octubre => BTT - Orientació

30 Octubre => Trail Running

6 Novembre => Trail Running

13 Novembre => BTT

20 Novembre => BTT

27 Novembre => Trail Running

4 Desembre => Orientació

11 Desembre => Trail Running

18 Desembre => Cloenda BTT

## **ACTIVITATS QUE REALITZAREM AL LLARG DEL CURS:**

### **Primer trimestre:**

**24 novembre =>** Participació a la "Prehistòrica" cursa de muntanya de BTT.

La inscripció la realitzem directament nosaltres i tindrà un cost de 10€. Aquest preu inclou assegurança de la prova, participació i esmorzar (entrepà de botifarra i beguda).

Cal notificar la participació.

**15 de desembre =>** Sortida BTT + Escalada Indoor.

Sortida al matí des de la Roca en BTT, arribada al indoorwall de Granollers, escalada matí, dinar, escalada a la tarda + tornada cap a la Roca en BTT.

### **Segon trimestre:**

**26 de gener =>** Participació al cros comarcal de la Roca del Vallès.

La inscripció la realitzem directament nosaltres i serà gratuïta.

Cal notificar la participació.

**14 de març =>** Participació al "Caminet del Ibers" cursa de trail running infantil. Puntuable per el campionat de Catalunya.

La inscripció la realitzem directament nosaltres i serà gratuïta per a tots els participants de l'activitat d'Aventura Trail.

Cal notificar la participació.

### **Tercer trimestre:**

**Abril =>** Cursa per acabar de determinar

**Maig =>** Sortida i excursió per el Montseny

**Maig =>** Cloenda extraescolars // Activitats per infants i famílies (orientació) + dinar

## **PREINSCRIPCIONS:**

[www.apartsiguals.com](http://www.apartsiguals.com) / [lleureiesport@gmail.com](mailto:lleureiesport@gmail.com) / 679298031-673475702