



DALCROZE

QUATLÓN III

RETO



DALCROZE

Sé parte de este desafío



## Introducción:

¡Bienvenidos, estudiantes, padres de familia y amigos de EJ Dalcroze!

Hoy estamos emocionados de presentarles una emocionante oportunidad para desafiar sus límites y fomentar un estilo de vida saludable: ¡El Duatlón Dalcroze!

Prepárense para una experiencia única que combina el espíritu deportivo con la diversión y el trabajo en equipo.



## ¿Qué es un Duatlón?

Un duatlón es una competencia deportiva que combina dos disciplinas: correr y ciclismo. En nuestro caso, diseñamos un duatlón especialmente adaptado para todos los niveles de habilidad, desde principiantes hasta expertos.



## Detalles del Evento:

- ◆ **FECHA:** sábado 15 de junio de 2024
- ◆ **HORA:** 07H30 (siete y media de la mañana)
- ◆ **LUGAR:** Parque Santa Clara - Sangolquí

## Categorías, distancias y modalidades:

Hemos creado varias categorías para garantizar que todos los participantes puedan disfrutar del evento y competir de manera justa:

### ◆ MiniKids:

**Edad:** Hasta 4 años

**Modalidad:** Bicicleta sin pedales  
+ Atletismo

**Distancias:**

**Ciclismo sin pedales:** 100 metros

**Atletismo:** 250 metros

### ◆ Kids:

**Edad:** De 4 a 6 años

**Modalidad:** Bicicleta sin pedales  
+ Atletismo

**Distancias:**

**Ciclismo sin pedales:** 350 metros

**Atletismo:** 350 metros

### ◆ Junior Dalcroze:

**Edad:** De 7 a 8 años

**Modalidad:** Bicicleta + Atletismo

**Distancias:**

**Ciclismo:** 700 metros

**Atletismo:** 700 metros

**Nota:** La modalidad duatlón está dirigida a personas menores de 18 años, mientras que la categoría abierta realizará 5 kilómetros de atletismo.



#### ◆ Child's Dalcroze:

**Edad:** De 9 a 10 años

**Modalidad:** Atletismo + Ciclismo  
+ Atletismo

**Distancias:**

**Atletismo 1:** 700 metros

**Ciclismo:** 1200 metros

**Atletismo 2:** 700 metros

#### ◆ Teens Dalcroze:

**Edad:** De 11 a 12 años

**Modalidad:** Atletismo + Ciclismo  
+ Atletismo

**Distancias:**

**Atletismo 1:** 700 metros

**Ciclismo:** 1200 metros

**Atletismo 2:** 700 metros

#### ◆ Youngs Dalcroze:

**Edad:** De 13 a 14 años

**Modalidad:** Atletismo + Ciclismo  
+ Atletismo

**Distancias:**

**Atletismo 1:** 1200 metros

**Ciclismo:** 2400 metros

**Atletismo 2:** 700 metros

#### ◆ Seniors Dalcroze:

**Edad:** De 15 a 18 años

**Modalidad:** Atletismo + Ciclismo  
+ Atletismo

**Distancias:**

**Atletismo 1:** 1200 metros

**Ciclismo:** 2400 metros

**Atletismo 2:** 700 metros

#### ◆ Elite:

**Edad:** Abierta

**Modalidad:** Atletismo

**Distancias:**

**Atletismo:** 5000 metros

**Nota:** La modalidad duatlón está dirigida a personas menores de 18 años, mientras que la categoría abierta realizará 5 kilómetros de atletismo.



DALCROZE



## Cronograma:

- 07H10 • Calentamiento
- 07H20 • Carrera 5k Elite - Padres y madres de familia y profesores
- 08H20 • Indicaciones para las categorías: MiniKids, Kids
- 08H30 • Salida MiniKids
- 08H45 • Salida Kids
- 09H00 • Indicaciones para las categorías: Junior / Child's / Teens
- 09H15 • Salida Junior
- 09H20 • Ingreso de las Bicicletas al parque categoría Child's
- 09H30 • Salida Child's
- 10H00 • Ingreso de las Bicicletas al parque categoría Teens
- 10H15 • Salida Teens
- 10H30 • Indicaciones para las categorías: Youngs / Seniors
- 10H35 • Ingreso de las Bicicletas al parque categoría Youngs
- 10H45 • Salida Youngs
- 11H00 • Inicio de la Premiación
- 11H10 • Ingreso de las Bicicletas al parque categoría Seniors
- 11H15 • Salida Seniors
- 11H45 • Cierre del Evento



## Detalles:

- **Ingreso de las Bicicletas al parque:** Para las categorías Child's, Teens, Youngs y Seniors, a partir de la hora indicada los participantes o sus acompañantes podrán ingresar con la bicicleta del participante para ubicarla en un espacio que consideren adecuado. La distribución es aleatoria de tal forma que cualquier ubicación de la bicicleta generara la misma distancia.

**¡¡¡IMPORTANTE!!!** Una vez finalizada la categoría, el personal logístico, jueces y profesores retiraran las bicicletas del parque y las ubicaran a un lado de este para dejar el espacio libre a la siguiente categoría.

- **Inicio de la Premiación:** A las 11H00 once de la mañana, empezará la premiación desde las categorías de menor edad y se seguirá con las siguientes categorías.

- **Salida Minikids:** Deberán dirigirse hasta el punto de salida, ubicado en la primera curva del circuito, de acuerdo como indica el recorrido. Las bicicletas serán retiradas y trasladadas al punto de salida por parte del personal logístico.

- **Salida Kids y Salida Juniors:** Se ubicarán desde la pista principal, ahí se dará la salida a cada categoría como indica el cronograma.





## Recorrido:

El recorrido del duatlón ha sido cuidadosamente planificado para ofrecer desafíos emocionantes mientras disfrutas del hermoso entorno que nos rodea. Incluye tramos de carrera y ciclismo que pondrán a prueba tu resistencia y determinación.

### MiniKids





# KIDS





# JUNIOR DALCROZE



Ruta Ciclismo Junior 7-8



Ruta Atletismo Junior 7-8





# CHILD'S DALCROZE







# TEENS DALCROZE



Ruta Atletismo 1 / Teens 11-12



Ruta Ciclismo / Teens 11-12



Ruta Atletismo 2 / Teens 11-12





# YOUNGS DALCROZE







# SENIORS DALCROZE







DALCROZE



# ELITE





## Punto de Transición:

Este punto será para las categorías: Junior, Child's, Teens, Youngs y Seniors.

**-NO APLICA PARA LAS CATEGORÍAS: MINIKIDS, KIDS Y ELITE-**

Es una zona donde el participante dejará su bicicleta previa a la salida de la categoría donde le corresponde participar, esta actividad la puede hacer el participante o algún acompañante, por lo cual es importante que el casco y la bicicleta estén identificados con los stickers entregados.

**En esta zona SOLO SE PODRÁ IR CORRIENDO O CAMINANDO, NO SE PUEDE ESTAR MONTADO EN LA BICICLETA.**

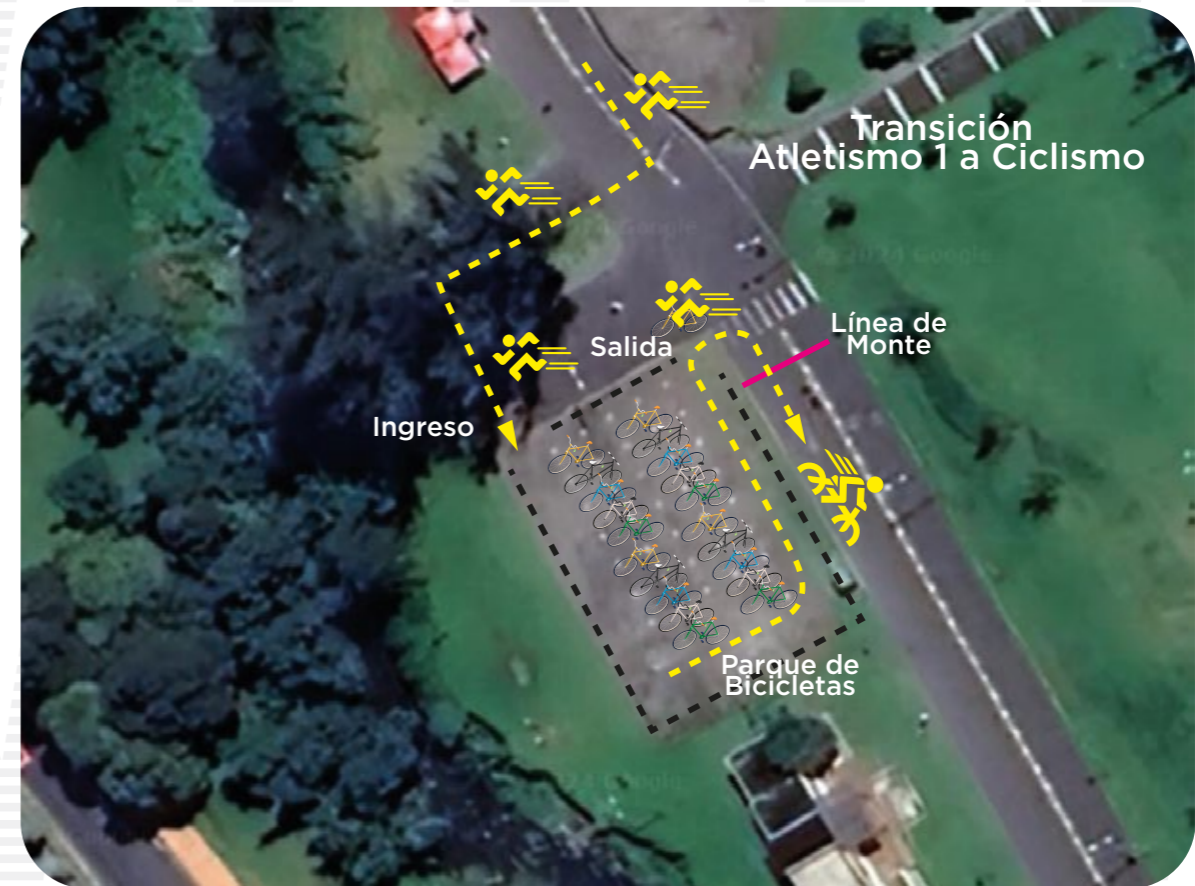




## Punto de Transición:

### Transición Atletismo 1 a Ciclismo:

El participante ingresa a la zona de transición, toma su bicicleta, se coloca el casco y sale CAMINANDO O CORRIENDO con su bicicleta a lado hasta la línea de MONTE, donde ya se podrá subir. Una vez en la pista deberá tomar el carril externo y continuar con el recorrido de acuerdo a cada categoría.

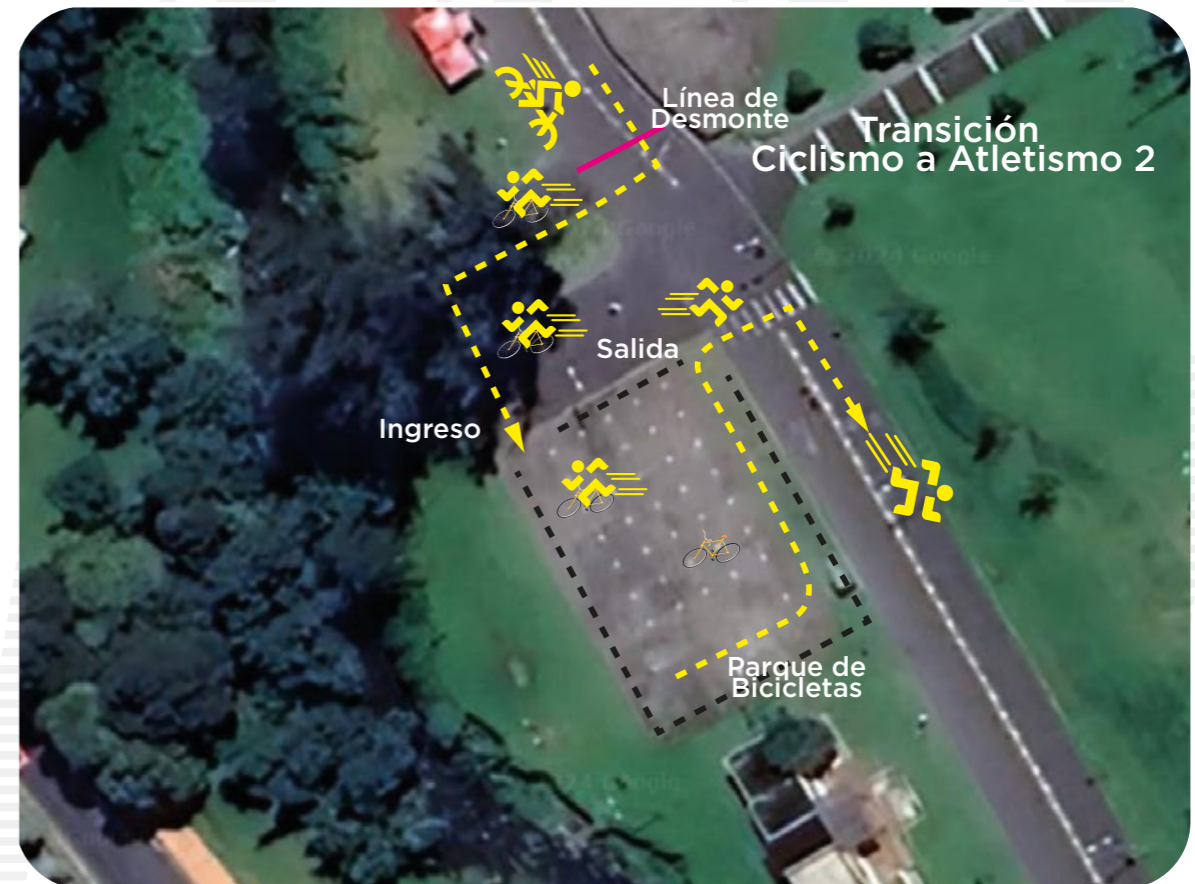




## Punto de Transición:

### Transición Ciclismo a Atletismo 2:

Después de cumplir el recorrido completo de la etapa de ciclismo, el participante se detiene en la Línea de Desmonte, se baja de la bicicleta e ingresa a la zona de transición caminando o corriendo con su bicicleta a lado. Deja la bicicleta del mismo lugar de donde la retiro en la transición anterior, además puede dejar su casco y empieza la etapa de atletismo 2. En la pista debe tomar el carril interno.





DALCROZE



## Obligaciones para los participantes:

- Uso de casco
- Bicicleta en buen estado
- Pegar los stickers con la numeración en el casco y bicicleta para identificarlos.
- Ropa deportiva cómoda
- Uso del número de competencia en la parte frontal de la camiseta a nivel del pecho.
- Uso del chip en el zapato





## ¿Cómo inscribirse?:

- Sitio web: [www.silvioguerrasports.com](http://www.silvioguerrasports.com)
- Pagos con transferencia, depósitos, tarjetas de debito y tarjetas de crédito (VISA o MASTERCARD)
- Punto de inscripción en EJ Dalcroze
- Pagos en efectivo o transferencia
- Fecha de Inicio: viernes 5 de abril 2024
- Fecha de finalización: viernes 7 de junio 2024

## Valores de Inscripción:

### Estudiantes

- **\$18** / 1 estudiante
- ~~\$36~~ **\$34** / 2 estudiantes hermanos
- ~~\$54~~ **\$48** / 3 estudiantes hermanos

### Padres de familia, docentes y público general

- \$20





## ¿Qué recibes con tu inscripción?:

- Camiseta del evento
- Bolso tipo compras
- 2 Stickers para identificar casco y bicicleta
- Medalla Finisher
- Número de competencia - Dorsal
- Set frutas
- Hidratación
- Seguro médico
  
- 10% de descuento en la matrícula de EJ Dalcroze (Hasta el 10 de mayo), para Estudiantes.
  
- Participación en el sorteo de 2 Becas del 25%.







## Premios:

¡Celebremos juntos los logros de nuestros participantes!

Se otorgarán medallas de ganadores a los primeros 3 lugares de cada categoría, así como reconocimientos especiales por parte de nuestros auspiciantes.

## Cómo Prepararse:

- Entrenamiento físico: ¡Prepárate para el desafío! Incorpora sesiones de carrera y ciclismo en tu rutina de entrenamiento.
- Nutrición adecuada: Mantén una dieta equilibrada para garantizar que tu cuerpo esté listo para la acción.
- Descanso: No olvides darle a tu cuerpo tiempo para recuperarse adecuadamente.

## Parqueaderos :

- El parque lineal Santa Clara dispone de dos zonas de parqueaderos:
  - 1.- Sector del redondel del Choclo
  - 2.- Junto a la empresa Eléctrica Quito.
- Parqueaderos cercanos:
  - 1.- Parqueadero por la zona del UPC cercano al parque.
  - 2.- Parqueadero nuevo en la zona del Aguacate.



DALCROZE



El Duatlón Dalcroze es más que una competencia deportiva; es una oportunidad para fortalecer la comunidad escolar, fomentar un estilo de vida activo y crear recuerdos duraderos. ¡Esperamos verlos a todos en la línea de salida!





# GRACIAS AL AUSPICIO DE:







DALCROZE

**QUATLÓN III**  
**RETO**   
**DALCROZE**  
Sé parte de este desafío

**GRACIAS  
POR ACEPTAR  
EL RETO**