

CARTA INFORMATIVA

Primeramente me presento, soy Rosa Varela, una joven eldense Diplomada en Magisterio de EF, Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (CAFD) y actualmente **ENTRENADORA ESPECIALISTA EN PARATRIATLÓN**.

Me he querido poner en contacto con vosotros para informaros de una actividad que estoy realizando en las instalaciones de Elda y la cual les podría interesar. Se trata del PARATRIATLÓN, o más conocido como “**triatlón para discapacitados**”, el cual consiste en entrenar tres modalidades deportivas: natación, bicicleta y carrera, todo ello **SIEMPRE DE FORMA ADAPTADA**.

¿Qué os parece? ¿Pensáis que quizás, así a primeras, es una actividad muy costosa o exigente? Pues ya os adelanto yo de que NO ☺

Es **UNA ACTIVIDAD PARA TODOS**, con lo cual todo se adapta, las distancias son muy cortas y lo que nos importa por encima de todo es que todos tengan una oportunidad para realizar alguna actividad deportiva, que mejoren su calidad de vida y que disfruten con lo que están haciendo. Quiero que sepáis, que no vamos a realizar las tres actividades el primer día, ni se necesita de una base deportiva para poder empezar. Simplemente, **SE NECESITAN GANAS PARA VENIR** dos días a la semana, donde propondremos la opción de realizar actividades independientes de agua en **la piscina municipal de Elda**, juegos en la **pista de atletismo de Elda** e incluso salidas por en medio de la naturaleza. Asimismo, se podrá elegir a qué apuntarte, pues quizás en un primer momento sólo os gustaría probar con la natación, por ejemplo.

Ante todo, **QUEREMOS** dar a conocer el PARATRIATLÓN, **DAR UNA OPORTUNIDAD A TODOS** y que veáis que no es un deporte tan exigente como algunos piensan, aún así la mejor forma de averiguarlo es **PROBÁNDOLO**.

A día de hoy, el grupo de entrenamiento lo forman tres niños que día a día se están sorprendiendo y superando con todo lo que están consiguiendo. Si queréis ver

nuestros primeros pasos o de que va todo esto, puedes informarte en la página web del CLUB TRIATLÓ AVANT de Valencia (<http://www.avantcanterodeletur.com/>), ya que ellos junto con la asociación de AMFI de Elda son los que respaldan esta actividad, donde los niños disponen de un seguro, una ficha deportiva y de algunas otras ventajas si los federas con el propio club.



ROSA VARELA

TELÉFONO: 680832594

EMAIL: Rosa_varela_gandia@hotmail.com

¡ ¡ SI SE QUIERE, SE PUEDE !!



Si ellos han podido, nosotros también PODREMOS ☺