

# ENTRENEM-NOS

*Per esdevenir una Ciutat d'Alt Rendiment*

Ciudadans i Ciudadanes del que fa dos mil·lennis va ser la Tàrraco Romana. La proposta que us portem és ben senzilla. Fer-vos partícips d'un seguit d'activitats que ens serviran per **posar-nos a prova**. Com bé tots sabreu l'any 2017 la nostra ciutat acollirà els Jocs del Mediterrani. Uns Jocs que han generat moltes crítiques, tant positives com negatives. Nosaltres no ens posicionarem. No us direm si són convenients o no ho són.

El que tenim clar és que abans, durant, i després dels Jocs hi sereu vosaltres, els ciudadans, nosaltres. Tots som el llegat. I per això hem d'evolucionar. Hem d'entrenar-nos. I l'objectiu és ben senzill: **crear una ciutadania crítica, creativa, reflexiva i emprenedora**.

Ha arribat la **Fi del Període** on la ciutat de capellans, funcionaris i militars ja no tenen protagonisme. Ara som una ciutat d'emprenedors, entitats i artistes. Ja no s'hi val dir que "Tarragona està morta", "a Tarragona no hi fan res", o el clàssic "la gent només surt per Sant Magí, Santa Tecla, Carnestoltes i la Cavalcada". Tarragona està fent un canvi. Però ara falta que els ciudadans siguin partícips d'aquest canvi. I ho visquin. Som una ciutat viva, que mira el Mediterrani i amb visió global.

Tal i com els atletes que vindran es preparen per aconseguir els millors resultats, nosaltres també ho hem de fer. És el moment de començar a exercitar-nos. I **Tarragona serà la primera ciutat designada "Ciutat d'Alt Rendiment"**

Els **valors** dels que parlarem a partir d'avui són: Il·lusió, ingeni, vida saludable, superació, creativitat, intel·lecte, emprenedoria, iniciativa, crítica, sàtira, reflexió, seny, coneixement...i sobretot, vitalitat i dinamisme.

Així doncs, comencem el 2016 amb un conjunt d'accions que ompliran el nostre calendari. Però abans de tot, necessitem agrupar-nos.

# Inscripció a ENTRENEM-NOS

*Per esdevenir una Ciutat d'Alt Rendiment*

Aquest projecte tindrà activitats programades durant tot l'any, sobretot a destacar de dos tipus:

## Com hi puc participar?

- Amb la creació d'un equip inscrit prèviament (inscripció a l'interior del document)
- Amb la creació d'un equip inscrit el mateix dia que es realitzi l'acte

**\*En el cas que un equip s'inscrigui per a un sol acte, s'haurà d'abonar una quantitat de 5 € per membre i activitat a l'organització**

## MODALITATS

- Activitats de competició (assistència obligatòria d'algun membre dels equips participants)
- Sessions d'enraonaments i socialització

## CREACIÓ DE L'EQUIP

- Un grup de ciutadans podran esdevenir un equip; tan poden ser amics, família, membres d'una entitat, veïns... la única condició és que tots ells hauran de participar en alguna de les activitats que es programaran durant l'any. Per tal de donar vàlides les medalles assolides.
- Cada equip haurà d'estar format per dues persones com a mínim i deu com a màxim.
- Cada equip haurà de tenir el seu himne, logotip, lema i mascota.
- Cada equip ha de tenir un responsable. Aquest ha de constar al full d'inscripció com a tal i serà el portaveu del grup davant l'organització. Aquest farà de portaveu amb l'organització.
- La participació en els actes d'"ENTRENEM-NOS" sota els efectes de l'alcohol i/o substàncies psicotròpiques serà causa d'exclusió immediata sens perjudici de la responsabilitat en que es pugui incórrer per les conductes o accions sota els efectes de les substàncies esmentades.

## DADES DE L'EQUIP

Nom de l'equip(\*):[Feu clic aquí per escriure text.](#)

Lema de l'equip:[Feu clic aquí per escriure text.](#)

### Responsable de l'Equip

Nom i Cognoms (\*):[Feu clic aquí per escriure text.](#) DNI(\*):[Feu clic aquí per escriure text.](#)

Data de naixement (\*): [Feu clic aquí per escriure una data.](#)

Població: [Feu clic aquí per escriure text.](#) Telèfon(\*): [Feu clic aquí per escriure text.](#)

Correu electrònic (\*):[Feu clic aquí per escriure text.](#) Facebook: [Feu clic aquí per escriure text.](#) Twitter: [Feu clic aquí per escriure text.](#) Instagram: [Feu clic aquí per escriure text.](#)

### **Camps obligatoris (\*)**

La complementació d'aquesta inscripció, així com el pagament de 20€, dona dret a:

- Assegurança pels participants
- Descomptes importants a establiments associats

Marco aquesta casella com a responsable de l'equip, la qual cosa significa que estem d'acord a inscriure'ns, ens hem llegit i acceptem totalment les bases, hem fet el pagament en concepte d'inscripció i, a la vegada, que cedim la nostra imatge per la difusió de l'activitat.

### La lletra petita

(1) El pagament dels 20€, en concepte d'inscripció, s'ha de fer al següent número de compte del Banc BBVA **0182-6242-53-0201533758** S'haurà d'indicar el nom del responsable de la delegació. Aquest recàrrec té la finalitat de poder finançar part de la producció de l'esdeveniment. No comptem amb subvencions públiques. És un compromís de tots i totes que puguem tirar endavant aquest projecte.

(2) L'organització disposa d'una assegurança de Responsabilitat Civil per les actuacions i accions derivades exclusivament de l'organització. La participació a "Entrenem-nos" és responsabilitat exclusiva dels i les participants. L'organització i l'Ajuntament de Tarragona (que ha inclòs aquesta activitat en el programa general de Carnaval) resten expressament exclosos per qualsevol responsabilitat que pugui derivar-se, salvat la que correspon a l'organitzador referida en aquest apartat. En cas dels participants menors d'edat, s'haurà d'indicar el nom, cognoms i DNI del/la responsable legal de cadascun d'ells i siguin acompanyats en tot cas pel responsable.

Acceptar les següents bases, autoritza cedir els drets d'imatge reconeguts a l'article 18.1 de la Constitució i regulats per la llei orgànica 1/1982, de 5 de maig, sobre els drets a l'honor, a la intimitat personal i familiar i a la pròpia imatge.

## PARTICIPANTS DE L'EQUIP

	<b>Nom i cognom del/la participant</b>	<b>Edat</b>	<b>DNI (*)</b>
<b>1</b>	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.
<b>2</b>	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.
<b>3</b>	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.
<b>4</b>	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.
<b>5</b>	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.
<b>6</b>	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.
<b>7</b>	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.
<b>8</b>	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.
<b>9</b>	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.
<b>10</b>	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.	Feu clic aquí per escriuretext.

**\*En cas que el/la participant menor d'edat, indicar el nom, cognom, DNI del pare, mare o tutor/a legal, qui es responsabilitzarà d'aquest.**

## INSCRIPCIONS

- No hi ha data màxima d'inscripció
- Un cop complimentat el document, s'haurà d'enviar per correu electrònic a [welcome@elferiante.es](mailto:welcome@elferiante.es)
- En cas que es detecti alguna errada en les inscripcions, l'organització es posarà en contacte amb vosaltres via telèfon o correu electrònic.
- Les inscripcions són obertes a tots/es els majors d'edat, i amb les restriccions indicades per als menors, sense distinció de sexe o procedència.

## TINC DUBTES!

- [www.elferiante.es](http://www.elferiante.es)
- [welcome@elferiante.es](mailto:welcome@elferiante.es)
- <http://www.facebook.com/entrenem-nos>
- [@entrenem-nos](https://twitter.com/entrenem-nos) (Twitter)

## ALTRES

- Cal respectar en tot moment les indicacions dels membres de l'organització.
- L'organització vetllarà per la vostra seguretat amb diversos sistemes de protecció
- Els participants han de respectar totes les normes establertes per l'organització, **si no es compleixen els requisits esmentats en aquestes bases, no s'acceptarà la participació.**
- Tot allò no previst en aquestes bases, romandrà sota la decisió de l'organització.
- Es recomana fer difusió per les xarxes socials de la construcció i participació amb la següent etiqueta: **#entrenaments**. Com a etiquetes relacionades podeu utilitzar **#CarnavalTGN**

**EN NOM DE TOTS ELS MEMBRES DE L'ORGANITZACIÓ,  
MOLTES GRÀCIES PER ANIMAR-VOS!**

# Calendari del Primer Calendari d'Hivern

## Dissabte 30 de gener

**12:15 h.** Plaça de les Cols. **Entrem-nos:** *Presentació.*

Com bé tots sabreu, Tarragona acollirà els jocs del Mediterrani.

El Feriante i les seves sinèrgies, us engresquen a participar en uns entrenaments crítics, creatius, reflexius, la seva última atracció, que començarà a partir d'aquest Carnaval.

Si voleu sentir-vos pseudo-atletes amb aspiracions medallístiques, aquest és el vostre pas a l'èlit.

1ª Disciplina: Comunicació. Prova: Protocolització.

Inscripcions: [welcome@elferiante.es](mailto:welcome@elferiante.es)

**Organitza:** La Ramona i El Feriante

**12:30 h.** La Ramona. C. Ventallols, 8. **Entrenem-nos:** *Glops d'entusiasme.*

2ª Disciplina: Gastronomia, Prova: Concurs de porró.

**Obligatòria l'assistència dels equips inscrits.**

Inscripcions: [welcome@elferiante.es](mailto:welcome@elferiante.es)

**Organitza:** La Ramona i El Feriante

**23 h.** Sala el Cau. Trinquet vell, 2. **Entrenem-nos:** *Converses Curtes amb Arnau Curto.*

3ª Disciplina: Enraonar Prova: Boxa dialèctica.

En PrimeTime uns peculiars tertulians i un moderador extrovertit, analitzaran la festivitat de Carnaval.

Inscripcions: [welcome@elferiante.es](mailto:welcome@elferiante.es)

**Organitza:** Sala el Cau i El Feriante.

## Diumenge 31 de gener

**11:30h.** Plaça Verdguer. **Entrenem-nos:** *Fi del període.*

4ª Disciplina: Educació Física. Prova: Cursa Navet.

**Obligatòria l'assistència dels equips inscrits.**

Inscripcions: [welcome@elferiante.es](mailto:welcome@elferiante.es)

**Organitza:** RaffaGelati i el Feriante

## Dilluns 1 de febrer

**20 h.** Sala el Cau. Trinquet vell, 2. **Entrenem-nos:** *Partit de tornada amb Quim Pons.*

5ª Disciplina: Enraonar Prova: Boxa dialèctica.

En PrimeTime uns peculiars tertulians i un moderador extrovertit, analitzaran la l'esport local.

Inscripcions: [welcome@elferiante.es](mailto:welcome@elferiante.es)

**Organitza:** Sala el Cau i El Feriante.

### Dimecres 3 de febrer

**19 h.** Sala el Cau. Trinquet vell, 2. **Entrenem-nos:** Motivació, aconseguir el que et proposis amb *Un tio con suerte*.

6<sup>a</sup> Disciplina: Enraonar Prova: Coaching.

Inscripcions: [welcome@elferiante.es](mailto:welcome@elferiante.es)

**Organitza:** Sala el Cau i El Feriante.

### Dijous 4 de febrer

**23 h.** Sala el Cau. Trinquet Vell, 2. **Entrenem-nos.** *Rivalitats (només) amb pilotes.*

7<sup>a</sup> Disciplina: Enraonament Prova: Partides de Futbolí gratuïtes fins les 2:00 h.

**Organitza:** Sala el Cau

### Dissabte 6 de febrer

**00:30h.** Establiments Nits Q Tarragona. **Entrenem-nos:** *El Rei i la Reina de la pista.*

8<sup>a</sup> Disciplina: Educació Física, Prova: Bailoteo sincronitzat a pista.

**Obligatòria l'assistència dels equips inscrits.**

Inscripcions: [welcome@elferiante.es](mailto:welcome@elferiante.es)

**Organitza:** Establiments nits Q de Tarragona i El Feriante