

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO
10 de Diciembre 2018

RECUERDA QUE

Tenéis que intentar hacer la licencia en esta semana para así poder tener **licencia federativa** a primeros de año, el lunes 17 meteremos en la federación las primeras licencias.



El jueves 14 de diciembre en la Gala Social y Deportiva del Real Canoe se entregará a dos triatletas los premios como mejor triatletas del año: **HELENA HERRERO** y mejor promesa: **IRATXE ARENAL**.

Felipe Gutierrez
triatlon@realcanoe.es
609124502

¡Recuerda!

Nuestra Agenda DICIEMBRE- ENERO-FEBRERO-MARZO
Si vas a hacer alguna prueba que no figura aquí en este periodo de tiempo informanos

DICIEMBRE

10 DIC	11 DIC	12 DIC	13 DIC	14 DIC Gala del deporte CANOE	15 DIC -Cros Universitario Valdelatas Celina Alberto V -Cros del Encinar David	16 DIC -10 Km Aranjuez Fernando V Antonio Gomez
17 DIC Hoy daremos de alta en la	18 DIC	19 DIC	20 DIC	21 DIC	22 DIC	23 DIC -Media Maratón de Canarias

Federación Madrileña de Triatlón las licencias para 2019 con aquellos que lo han formalizado.						Alejandra -Carrera Nochebuena Gijón Alberto Velasco
24 DIC	25 DIC	26 DIC	27 DIC	28 DIC	29 DIC	30 DIC -San Silvestre de la Bañeza Alberto Velasco
DICIEMBRE / ENERO						
31 DIC -San Silvestre de Vicalvaro Guillermo -San Silvestre de Ceuta Nacho de Rus -San Silvestre Vallecana Antonio Luis Ramos Marta B Celina -San Silvestre de las Rozas -Carlos M	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 -Cros Universitario UNED Celina	13 VUELTA PEDESTRE A TRES CANTOS 5 KM 15 KM Carlos Mendez
14	15	16	17	18	19	20 -ACUATLÓN X3M-MAJADAHONDA. 400 nado+3000 carrera
21	22	23	24	25 CENA DE EQUIPO EN EL CANOE Y ENTREGA DE PREMIOS	26 CROS UNIVERSIDAD EUROPEA Alberto Velasco	27 MEDIA MARATÓN DE GETAFE Alberto Velasco
ENERO/ FEBRERO						
28	29	30	31	1	2	3 CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DE INVIERNO- VINUESA-SORIA
4	5	6	7	8	9	10 DUATLÓN SAN SEBASTIAN DE LOS REYES. Sprint
11	12	13	14	15	16 CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- DUATLÓN DE BERLANGA DE DUERO-SORIA -ECODUMAD- DUATLÓN CROS CONTRARRELOJ POR EQUIPOS- SAN AGUSTÍN DE GUADALIX. Campeonato de Madrid	17
18	19	20	21	22	23	24

						CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- XXV DUATLÓN CARNAVALES DE AGUILAS. 5-20-2,5
FEBRERO/MARZO						
25	26	27	28	1	2	3 -CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN DE MEDIA DISTANCIA- NUMANCIA-GARRAY-SORIA CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- DUATLÓN DE NARÓN DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS- POZUELO DE ALARCÓN
4	5	6	7	8	9	10 CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- DUATLÓN DE OVIEDO -DUATLÓN DE ALCOBENDAS- Campeonato de Madrid. Distancia Sprint.- carretera
11	12	13	14	15	16	17 CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR CLUBES-PUNTA UMBRIA-HUELVA CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR RELEVOS MIXTOS- PUNTA UMBRIA-HUELVA
18	19	20	21	22	23	24 CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- DUATLÓN DE MARCHAMALO-GUADALAJARA 5-20-2,5 DUATLÓN DE MEDIA DISTANCIA FUENTE EL SAZ-ALGETE. Campeonato de Madrid
25	26	27	28	29	30	31 CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS- AVILES- ASTURIAS DUATLÓN CROS DE ALPEDRETE. Campeonato de Madrid Duatlón Cros CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR RELEVOS-AVILES- ASTURIAS

ASI ESTÁ EL RANKING

A 2/12/18

CIRCUITO DE CORREMOS UN POCO

CELINA SANCHEZ			4 PUNTOS
Cros Universitario Universidad de Nebrija- 17/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
Cros Universitario CEU Monte Principe 1/12/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
ALBERTO VELASCO			4 PUNTOS

Carrera 10 km Ponle El Freno 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
IV Carrera de Fondo de Titulcia 18/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

JESUS PALOP

			2 PUNTOS
Cros Salvar el Pinar de la Elipa 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

DANIEL RODRIGUEZ

			2 PUNTOS
Cros Salvar el Pinar de la Elipa 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

FERNANDO LOPEZ

			2 PUNTOS
Cros Salvar el Pinar de la Elipa 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

MARIA MELENDO

			2 PUNTOS
Carrera 10 km Ponle El Freno 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

MANUEL VALLEJO

			2 PUNTOS
Trofeo José Cano 18/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

DAVID GARCIA

			2 PUNTOS
Cros de Manoteras-10/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

GUILLERMO ESPINOSA

			2 PUNTOS
III Carrera GOT FIT-Vallehermoso-4/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

INES MENCHERO

			1 PUNTO
Carrera de la Villa Ducal de Estremera 1/12/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1

CARLOS MENDEZ

			1 PUNTO
Trail San Agustín 20 km 1/12/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1

LUIS RAMOS

			1 PUNTO
Behovia-San Sebastián 20 km	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1

MARTA BAUTISTA

			1 PUNTO
Sanitas Marca Running Series	0 puntos Carrera	1 Colores Canoe	1

MANUEL MENCHERO

			1 PUNTO
10 km Carrera Corre por el niño-4/11/2018	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1

ARANZAZU TEJERO

			1 PUNTO
10 km Carrera Corre por el niño-4/11/2018	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1

INES MENCHERO			1
4 km Carrera Corre por el niño-4/11/2018	1 punto Carrera	- Colores Canoe	PUNTO 1

VUELTA PEDESTRE A TRES CANTOS 13 ENERO

El domingo **13 de enero se celebrará la clásica Vuelta Pedestre a Tres Cantos**, con salida y meta en la pista de atletismo, y la posibilidad de correr las distancias de 5 ó 15 km. También se disputarán carreras de menores gratuitas para terminar la jornada.

En la carrera de 15km el límite de paso por el avituallamiento del km 10 se establece en 1h10' es decir, a las 11h10' y el cierre de la meta se realizará a las 11h45'

- 8:30- Apertura secretaría
- 10:00- Carrera Popular 5 km (2004 y anteriores)
- 10:05- Carrera popular 15 km (2001 y anteriores)
- 11:45- Entrega de trofeos
- 12:00- Cadete Masculino y femenino (2004-2005) - 1500m**
- 12:00- Infantil Masculino y femenino (2006 a 2007) - 1500m**
- 12:10- Alevín Masculino (2008 y 2009) - 800m**
- 12:15- Alevín Femenino (2008 y 2009) - 800m**
- 12:20- Benjamín Masculino (2010 y 2011) - 400m**
- 12:25- Benjamín Femenino (2010 y 2011) - 400m**
- 12:30- Prebenjamín Masculino (2012 y 2013) - 200m**
- 12:35- Prebenjamín Femenino (2012 y 2013) - 200m**
- 12:45- Entrega de trofeos**

Inscripciones

La inscripción online se podrá realizar hasta las 21 h. del jueves 10 de enero de 2019 o hasta que se alcance la cifra de 1.500 participantes en la prueba de 15 km. y 500 en la de 5 km.

<https://www.rockthesport.com/es/evento/vuelta-pedestre-a-tres-cantos--2-2/inscripcion/selecciona-tarifa>

Disponibles a partir del **20 de Noviembre** las inscripciones presenciales en las tiendas de Tres Cantos:

DEPORTES ZAGUERO, Sector Pueblos, 1. Tres Cantos. 91 8037914

LIBRERÍA SERENDIPIAS, Sector Foresta, 41. Tres Cantos. 91 3486121

CARRERA DE 15 KM

Participación a partir de la categoría Junior, nacidos en 2001 y anteriores

Junior – del 01/01/2000 al 31/12/2001

Sénior – del 8/01/1984 al 31/12/1999

Veterano A – del 8/01/1974 al 7/01/1984

Veterano B – del 8/01/1964 al 7/01/1974

Veterano C – del 01/01/1928 al 7/01/1964

CARRERA DE 5 KM

Participación a partir de los nacidos en 2006 y anteriores. Los nacidos en el 2004, 2005 y 2006, podrán participar en esta prueba, formalizando la inscripción. O si lo desean, en categorías menores, con inscripción gratuita.

Categorías menores (gratis)

Inscripción directa hasta media hora antes de cada prueba

ENTREGA DE DORSALES:

En la carpa de Secretaría, situada a la entrada de la Pista de Atletismo (Avenida de la Luz S/N) el domingo 13 de enero a partir de las 08:30 horas.

ACUATLÓN X3M

20 ENERO

El Acuatlón X3M tendrá lugar a partir de las 10:00 horas, en Gimnasio FISICO Majadahonda.

La prueba está abierta a todos los participantes que lo deseen tanto hombres como mujeres del territorio nacional e internacional, mayores de 16 años de edad. Para participar será preciso estar en posesión de licencia federativa autonómica o pagar la licencia de un día incluida en el precio de la inscripción. El número máximo de participantes en la prueba se establece en 160 deportistas.

Horarios:

Sábado

- 18:30h – 20:00h. Recogida de Dorsales Gimnasio Físico Majadahonda

Domingo

- 09:00h – 09:30h. Recogida de Dorsales Gimnasio Físico

Majadahonda

- 09:15h. Apertura área de transición y revisión de material.
- 09:45h. Cierre área de transición
- 10:00h. Inicio de la Prueba
- 10:00h – 12:00h. 1er SEGMENTO Natación
- 12:30h – 13:00h. 2do SEGMENTO Carrera a pie
- 13:00 h. FINALIZACIÓN de la Prueba Deportiva
- 13:30 h. ENTREGA DE TROFEOS

Cada participante recibirá, por parte de la organización, un gorro de natación y un dorsal con su número de participante. Ambos elementos son de uso obligatorio.

La prueba estará constituida por dos segmentos de carrera que conforman dicha modalidad deportiva, no conectados entre sí por ninguna Zona de Transición y con un desfase de tiempo de 30 minutos aproximados entre ambos segmentos.

El segmento de natación de 400m se realizará en la piscina cubierta de 25m del Gimnasio Físico, en mangas de 10 participantes.

La carrera a pie de 3000m será a tres vueltas a un circuito de 1000m dentro de la zona de aparcamiento del mismo gimnasio y se iniciará transcurridos 30 minutos después de la finalización de la última manga de natación.

El funcionamiento de la prueba será el siguiente:

- a. Los oficiales tomarán los tiempos de todos los deportistas durante la natación.
- b. Cuando todos los deportistas hayan finalizado este primer segmento, se realizará un ranking de tiempos.
- c. La salida de la carrera a pie será en orden creciente teniendo en cuenta los tiempos obtenidos durante la natación.
- d. El tiempo total de cada deportista es el que se cuenta desde el momento de dar la salida hasta el final de la competición. El tiempo empleado en transiciones NO formará parte del tiempo total.

CATEGORÍAS E INSCRIPCIONES

La organización establece las siguientes categorías:

- ABSOLUTA masculina y femenina
- CLUBES

2. LAS INSCRIPCIONES se realizan exclusivamente en la página web

<http://www.deporticket.com/>

El segmento de natación tiene un recorrido de 400 metros, un total de 16 largos de 25m en piscina cubierta.

2. Segmento de carrera a pie:

3000m en tres vueltas al circuito de 1000m por el interior del parking del Gimnasio Físico.

La zona de recepción, recogida de dorsales, entrega de premios en Gimnasio Físico Majadahonda (<http://fisicoweb.com/>). Polígono Comercial El Carralero, Calle Azafrán, 4, 28222 Majadahonda, Madrid (<https://goo.gl/jS6Dec>).



Calle del Pez Volador, 30
Madrid

MÁS INFORMACIÓN: Felipe Gutiérrez- 609124502 triatlon@realcanoe.es