

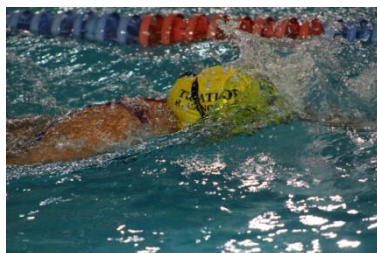
TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO
(03) 03 Enero 2019- Semana 1

UN RETO PARA L@S MÁS VALIENTES: **CIENTECES CIENTECES**



Torneo interno del Triatlón Real Canoe N.C.

¿Qué ERES DE LARGA DISTANCIA Y **NO** TE ATREVES?

¿Qué TU NADAS MUCHOS METROS Y **NO** TE ATREVES?

¿Qué TE GUSTA HACER TRAVESIAS Y **NO** TE ATREVES?

Son buenas excusas, pero solo son excusas, tus **NO, NO, NO** SON EXCUSAS

DOMINGO 27 A LAS 16´HORAS, INTENTAREMOS NADAR UN TOTAL DE 100 SERIES DE 100 METROS DE FORMA INDIVIDUAL

Cada triatleta inscrito nadara durante 3 horas tiempo **MAXIMO**, pudiendo descansar e incluso salirse de la piscina para beber, acudir al baño y cualquier otra cosa. Cada nadador deberá llevar su propio avituallamiento.

El reto empieza a las 16´00 horas en punto, quien no comience a esa hora no podrá participar y finalizara a las 19´00.

No se cronometraran los “cienes”, solo se contabilizará el numero que haga. Podrá descansar entre serie el tiempo que estime oportuno.

Nº MAXIMO DE PARTICIPANTES 18

SI NO NADAS, SI PUEDES HACER DE ANOTADOR

Ganará quien acabe los 100X100 antes que nadie y antes del tiempo establecido.

Si nadie acaba los “cienes”, el que más haya realizado en esas tres horas será el ganador.

UN TOTAL DE 3 HORAS

Podrá participar cualquier miembro del club con licencia 2019 de cadete en adelante.

Número limitado de participantes a 18



Calle del Pez Volador, 30
Madrid

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