

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO
(06) 08 Enero 2019- Semana 2
AGENDA

Intentamos tener cada semana aquí donde participáis en las próximas 15 semanas, pero si hay errores comunicárnoslo.

Pero...ya es **URGENTE** saber si no tienes **EXCUSAS** para no hacer esto de las 3 próximas semanas.

- Vuelta Pedestre a Tres Cantos 5 km ó 15 Km. **13 de Enero**
- Acuatlón: Nadar y Correr de Majadahonda. **20 Enero**
- Cena de Equipo. **25 Enero**
- Cien veces cien. **27 Enero**

Felipe Gutierrez
triatlon@realcanoe.es
609124502

¡Recuerda!

LAS PROXIMAS 15 SEMANAS

Si vas a hacer alguna prueba que no figura aquí en este periodo de tiempo infórmanos

SEMANA		Podemos aconsejarte hacer estas pruebas, tu puedes buscar otras.....seguro que alguna te vendrá bien
2ª	S 12 E	Cros Universitario Uned: David Garcia/ Celina
	D 13 E	VUELTA PEDESTRE A TRES CANTOS 5 KM; Fernando Vicente/ Jesus P/ Marta B/ Dani 15 KM: Carlos Mendez/ Alberto Velasco/ Arancha/ Miguel L
3ª	S 19 E	CROS UNIVERSIDAD EUROPEA: Alberto V/ David/ Nacho de Rus
	D 20 E	ACUATLÓN X3M FISICO-MAJADAHONDA 400+3000: Jesus P/ Clara/ Rafa/ Marta B/ Dani DUROAD CAÑADA-VILLANUEVA DE LA CAÑADA: Cesar Benítez
4ª	V25 E	CENA DE EQUIPO: Celina, Fernando V/ Arancha/ Antonio/ Carlos M/ Clara/ Rafa/
	S 26 E	TOMA DE TIEMPOS para CADETES E INFANTILES de la FETRI
	D 27 E	MEDIA MARATÓN DE GETAFE. Alberto V /Antonio G/ Miguel L
		CIEN VECES CIEN de natación en CANOE: Celina/ Carlos M/ David G
5ª	S 2 F	
	D 3 F	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DE INVIERNO- VINUESA-SORIA: Begoña/ Luis A
6ª	S 9 F	
	D 10 F	DUATLÓN SAN SEBASTIAN DE LOS REYES. Sprint: Nacho de Rus/ Celina MEDIA MARATÓN DE FUENCARRAL: Carlos Mendez
7ª	S 16 F	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
	D 17 F	
8ª	S 23 F	
	D 24 F	DUATLÓN DE RIVAS CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- XXV DUATLÓN CARNAVALES DE AGUILAS. 5-20-2,5

9ª	S 2 M	
	D 3 M	-CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN DE MEDIA DISTANCIA-NUMANCIA-GARRAY- SORIA: Alberto V/ Antonio G/ Felix D CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- DUATLÓN DE NARÓN DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS-POZUELO DE ALARCÓN: David G
10ª	S 9 M	CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- DUATLÓN DE OVIEDO
	D 10 M	-DUATLÓN DE ALCOBENDAS- Campeonato de Madrid. Distancia Sprint.- carretera: David G
11ª	S 16 M	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR CLUBES-PUNTA UMBRIA-HUELVA: David G
	D 17 M	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR RELEVOS MIXTOS-PUNTA UMBRIA-HUELVA: David G
12ª	S 23 M	CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- DUATLÓN DE MARCHAMALO-GUADALAJARA 5-20-2,5
	D 24 M	DUATLÓN DE MEDIA DISTANCIA FUENTE EL SAZ-ALGETE. Campeonato de Madrid CICLOTURISTA BILBAO-BILBAO: Miguel L.
13ª	S 30 M	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS-AVILES-ASTURIAS: David G DUATLÓN CROS DE ALPEDRETE. Campeonato de Madrid Duatlón Cros
	D 31 M	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR RELEVOS-AVILES-ASTURIAS: David G
14ª	S 6 A	
	D 7 A	XXIX DUATLÓN VILLA DE MADRID-Cto Madrid Distancia corta I.M SUDAFRICA: Luis Mig. G.
15ª	S 13 A	CAMPEONATO DE ESPAÑA DUATLÓN-SORIA: Duatlón Corto: Felix D
	D 14 A	CAMPEONATO DE ESPAÑA DUATLÓN-SORIA
16ª	V 19 A	DUATLÓN DE GIJÓN
	S 20 A	
	D 21 A	

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 FÍSICO Majadahonda.

La prueba está abierta a todos los participantes que lo desean 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>).

CIEN VECES CIEN



UN RETO PARA L@S MÁS VALIENTES

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

¿QUIERES PROPONERNOS ALGO QUE PODRIAMOS HACER Y QUE QUIZÁ A NOSOTROS NO SE NOS OCURRE?



**Pues danos la idea e intentamos hacer tu propuesta.
¿NO QUIERES NADA?**



Calle del Pez Volador, 30
Madrid

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