

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO
(06) 13 Enero 2019- Semana 2

CORREMOS UN POCO

El día 20 acaba el circuito de CORREMOS UN POCO

¿Están todas las pruebas que corraste hasta el momento?
Mándanoslas si faltan...

Felipe Gutierrez
triatlon@realcanoe.es
609124502

ESTE FIN DE SEMANA CORRIERON



Celina Sanchez

CROS UNIVERSITARIO UNED- Sabado 12 de Enero

FEMENINO

24º Celina Sanchez 23'12"

MASCULINO

86º Nacho de Rus 30'46"

10 km NIGHT MURCIA RUNNING- Sabado 12 de Enero

5º Alejandro Jimenez y 2º Vet 40

CARRERA DE TRES CANTOS-Domingo 13 de Enero



Jesus y Daniel



Nai

5 Km

8º Jesus Palop 18'04"

12º Daniel Rodriguez 19'06"

42º- 9ª Fem- Naiara Rosado 22'30"

109º 35ª Fem- Ines Menchero 26'18"

131º Fernando Vicente 27'13"

175º 59ª Fem- Marta Bautista

15 km

96º Cesar Benitez 1'01"33

323º Juan Cañas 1'12"55

387º Manuel Menchero 1'16"09

ASI ESTÁ EL RANKING

A 13/01/19

CIRCUITO DE CORREMOS UN POCO

			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
XIX Media Maratón de Guadalajara 16/12/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
Carrera Popular de Nochebuena-Gijón 24/12/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
San Silvestre de León 30/12/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

CELINA SANCHEZ			8 PUNTOS
Cros Universitario Universidad de Nebrija- 17/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
Cros Universitario CEU Monte Príncipe 1/12/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
Cros Universitario de la Autónoma 15/12/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
San Silvestre Vallecas 31/12/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
Cros Universitario UNED 12/01/19	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1

LUIS RAMOS			7 PUNTO
Rey de las Populares 10km 28/10/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
Corre por el Niño 4/11/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
Behovia-San Sebastián 20 km 11/11/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
Trofeo Jose Cano 10 km Canillejas 18/11/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
Ponle Freno 25/11/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
San Silvestre de Hortaleza 30/12/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
San Silvestre Vallecana 31/12/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1

JESUS PALOP			4 PUNTOS
Cros Salvar el Pinar de la Elipa 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
Carrera de Tres Cantos ikm 13/01/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

DANIEL RODRIGUEZ			4 PUNTOS
Cros Salvar el Pinar de la Elipa 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
Carrera de Tres Cantos ikm 13/01/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

INES MENCHERO			4 PUNTO
4 km Carrera Corre por el niño-4/11/2018	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
Carrera de la Villa Ducal de Estremera 1/12/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
Carrera de Tres Cantos ikm 13/01/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

ANTONIO GOMEZ			4 PUNTOS
XIX Media Maratón de Guadalajara 16/12/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
San Silvestre Vallecana-Internacional 31/12/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

MANUEL VALLEJO			4 PUNTOS
Trofeo José Cano 18/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
10 KM Aranjuez 16/12/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

MANUEL MENCHERO			3 PUNTO
10 km Carrera Corre por el niño-4/11/2018	1 punto	-	1

	Carrera	Colores Canoe	
Legua de Camarma de Esteruelas 24/12/2018	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
Carrera de Tres Cantos 15 km	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
NAIARA ROSADO			2 PUNTO
Carrera de Tres Cantos 5 km 13/01/18	1 punto Carrera	1 Colores Canoe	2
MARTA BAUTISTA			2 PUNTO
Sanitas Marca Running Series	0 puntos Carrera	1 Colores Canoe	1
Carrera de Tres Cantos 5km 13/01/18	1 punto Carrera	0 punto Colores Canoe	1
BEGOÑA AMORES			2 PUNTOS
Cros Universitario de la Autónoma 15/12/18	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
DAVID GARCIA			2 PUNTOS
Cros de Manoterias-10/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
GUILLELMO ESPINOSA			2 PUNTOS
III Carrera GOT FIT-Vallehermoso-4/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
CESAR BENITEZ			1 PUNTO
Carrera de Tres Cantos 15km 13/01/18	1 punto Carrera	0 Colores Canoe	1
JUAN CAÑAS			1 PUNTO
Carrera de Tres Cantos 15km 13/01/18	1 punto Carrera	0 Colores Canoe	1
FERNANDO VICENTE			1 PUNTO
Carrera de Tres Cantos 15km 13/01/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
ALEJANDRO JIMENEZ			1 PUNTO
10 KM Night Murcia Running 12/01/19	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
CLARA CAMACHO			1 PUNTO
San Silvestre Vallecas 31/12/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
RAFA JIMENEZ			1 PUNTO
San Silvestre Vallecas 31/12/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
CARLOS MENDEZ			1 PUNTO
Trail San Agustín 20 km 1/12/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
ARANZAZU TEJERO			1 PUNTO
10 km Carrera Corre por el niño-4/11/2018	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1

SI NO VAS, NO LLEGAS
SI NO EMPIEZAS, NO ACABAS
SI NO ERES, NO ESTÁS
SI NO SUEÑAS, NO CREAS
SI NO OBSERVAS, NO VES
SI NO SIENTES, NO VIVES

EL 3.000 DEL PARQUE ROMA

¿ACEPTAS EL RETO?

Si yo se que todos corréis más rápido, yo se que en una pista batiríais todas las marcas, yo se que en un Campeonato de España haríais un tiempo record, yo se que 9 vueltas y 120 metros a una “pista” (por decir algo) donde a veces hay gente paseando, donde a veces sale algún perro que quiere jugar con vosotros, o alguna señora que dice eso de ¿Porqué corréis tan rápido? ¡Tanta prisa, tanta prisa!! es complicado para hacer esa marca soñada, pero tiene su encanto. Es el parque Roma donde algunos de los que leéis esto ya corríais conmigo cuando erais escolares de la zona. Incluso hasta un olímpico del triatlón corrió allí, cosas de la vida.

Cada vuelta tiene 320 metros (la pista de atletismo 400 metros tampoco es tanta diferencia), total que hay que hacer las 9 vueltas y esos 120 metros (en la pista 7 y 200 metros casi, casi igual...)

Seguramente no harás la mejor marca, pero cuando os veo correr allí, noto quien CORRE de verdad, quien no se queja (algunos tendrán excusas suficientes para quejarse) y quien es lo suficientemente maduro física y mentalmente para cualquier cosa.

Yo te cronometro un 3.000 cuando quieras, dime día y hora y “tomamos” esa marca. Ya hay un ranking de los niños de la Escuela, 1 vez al mes en 2019 harán ese 3.000.

¿Te atreves o no estás preparado para estos “bolos”? Si es poco para ti, te entiendo...(o eso creo).

Los mejores del Ranking 2019 del 3.000 del Parque Roma tendrán su premio final. Aquí no hay trampa. Bien medido con rueda, el mismo cronometrador oficial (Felipe), el mismo cronometro.

¿A qué te pica el gusanillo? ¿No?, pues peor para ti



El top 10

EL REY Y LA REINA DEL PARQUE ROMA

ABSOLUTO masculino	
13'48"37	Francisco Alonso (10 E) INF
13'48"57	Germán Menchero (10 E) INF
19'20"87	Ignacio Alonso (10 E) BENJ
19'20"61	Miguel Acedo (10 E) ALEV
ABSOLUTO Femenino	

14'13"23 Mencia Madoz (10 E) INF
 14'13"23 Lujan Lezcano (10 E) CAD
 14'52"15 Ines Menchero (10 E) CAD
 15'50"62 Carmen Lanzas (10 E) INF
 15'50"95 Iria Glez-Peramato (10 E) INF
 19'19"65 Alejandra Panizo (10 E) INF

Nac -2002- 2003-2004	Nac 2005-2006	Nac 2007-2008	Nac 2009-2010
CADETE masculino	INFANTIL masculino	ALEVIN masculino	BENJAMIN masculino
	13'48"37 Francisco Alonso (10 E) 13'48"57 Germán Menchero (10 E)	19'20"61 Miguel Acedo (10 E)	19'20"87 Ignacio Alonso (10 E)
CADETE femenino	INFANTIL femenino	ALEVIN femenino	BENJAMIN femenino
14'13"23 Lujan Lezcano (10 E) 14'52"15 Ines Menchero (10 E)	14'13"23 Mencia Madoz (10 E) 15'50"62 Carmen Lanzas (10 E) 15'50"95 Iria Glez-Peramato (10 E) 19'19"65 Alejandra Panizo (10 E)		

¿SOLO VAS A MIRAR O VAS A CORRERLO UN DIA?



Calle del Pez Volador, 30
 Madrid

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