

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO
(08) 14 Enero 2019- Semana 3
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.

- (semana 3) **Acuatlón: Nadar y Correr de Majadahonda. 20 Enero**
- (semana 4) **Cena de Equipo. 25 Enero**
- (semana 4) **Toma de Tiempos FETRI de Cadetes y Juniors 26 Enero**
- (semana 4) **Cien veces cien. 27 Enero**
- (semana 5) **Cto de España de Triatlón de Invierno. 3 Febrero**

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 y si hay alguna mal también

SEMANA		Podemos aconsejarte hacer estas pruebas, tu puedes buscar otras.....seguro que alguna te vendrá bien
3ª	S 19 E	CROS UNIVERSIDAD EUROPEA: Alberto V/
	D 20 E	ACUATLÓN X3M FISICO-MAJADAHONDA 400+3000: Jesus P/ Clara/ Rafa/ Marta B/ Dani/ Alberto V CROS LEGANES-PARQUE POLVORANCA: Celina CROS DE AVILA: Helena H
4ª	V25 E	CENA DE EQUIPO: Celina, Fernando V/ Arancha/ Antonio/ Carlos M/ Clara/ Rafa/ Alberto V/
	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 CROS DE EUSKADI: Helena H
6ª	S 9 F	DUATLÓN DE PALENCIA: Helena H
	D 10 F	DUATLÓN SAN SEBASTIAN DE LOS REYES. Sprint: Nacho de Rus/ Celina/ Cesar B 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 ECODUMAD CROS-SAN AGUSTIN
	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 CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CROS DE CLUBES: Helena H
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 ECODUMAD ROAD-POZUELO
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 DUATLÓN JARAMA-ALGETE-FUENTE EL SAZ 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
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	DUATLÓN CROS MELGAR DE YUSO-PALENCIA
	D 21 A	DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS-AVILA
17ª	S 27 A	CAMPEONATO DEL MUNDO DUATLÓN SPRINT-PONTEVEDRA
	D 28 A	IM 70.3 MARBELLA: Luis Gomez/ Felix D CAMPEONATO DEL MUNDO DUATLÓN STANDARD PONTEVEDRA TRIATLÓN SPRINT DE LA CERAMICA-TALAVERA DE LA REINA-TOLEDO

ACUATLÓN X3M



20 ENERO

PARTICIPAN DEL CLUB: Jesus P/ Clara/ Rafa/ Marta B/ Dani

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>).

CIEN VECES CIEN



Participan hasta ahora: Celina/ Carlos M/ David G

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

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)		

¿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