



Hola a todos:

Ahora si estamos a punto de empezar la ESCUELA DE TRIATLÓN REAL CANOEN.C.

La próxima semana arrancamos con los primeros entrenamientos que os iremos comunicando por medio de este boletín

Este próximo **Jueves 27** vamos a quedar en el PARQUE DE ROMA para empezar a correr. En la puerta del Canoe estaremos a las 17'00 y arriba en el Parque, en el banco a las 17'15.

Los que podáis ir o queráis ir os esperamos "solo" para correr un rato y explicaros como vamos a funcionar.

Inscritos en la Escuela al día de hoy por la mañana

- Francisco Alonso
- Ignacio Alonso
- Carmen Paulina Lanzas
- Germán Menchero
- Claudia Asiaín
- Paula Martinez Cantillo
- Iria Gonzalez-Peramoto
- Cecilia Alvarez
- Alejandra Chao
- Miguel Acedo
- Bruno Acedo
- Ines Castells
- Mencia Madoz

Los infantiles que pasaran de la Escuela a Cadetes podrán estar en el entrenamiento y así les vamos organizando. Estos son los inscritos.

- Luján Estefanía Lezcano
- Sofia Martinez

Si hay alguno que no figura en estas listas y está inscrito, por favor comunicárnoslo.

FECHAS A TENER EN CUENTA

¡Recuerda!

Nuestra Agenda

| 1º TRIMESTRE | | | | | | | |
|--------------------------------------|-------|--|--|---|--|--|-------------------------------|
| OCTUBRE | | | | | | | |
| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
| Semana 2018 40ª Semana Escuela 1ª | 1 | 2 1ª sesión de la Escuela. Sesión de carrera a las 18'00 horas empezamos en el Retiro. Invitamos a los "papis y mamis" a correr o andar | 3 2ª sesión de la Escuela. Sesión de natación a las 17'00 horas en el CANOE | 4 3ª sesión de la Escuela. A las 17'15 en el parque Roma. Todos los alumnos quedaran en la puerta del Canoe y vamos al parque, todos juntos por ser el primer día. | 5 4ª sesión de la Escuela. Ya en la piscina de 25 metros. Quedamos a partir de las 17'00 los que vayan llegando. Iremos trabajando con cada uno y a las 18'00 h en principio acabamos la sesión | 6 5ª sesión de la Escuela. Quedamos en el parque del Retiro para empezar a las 9'00 de la mañana y trabajaremos Hasta las 10'30. Obligatorio: - Bicicleta - Casco Y bien abrigados | 7 |
| Semana 2018 41ª Semana Escuela 2ª | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Semana 2018 42ª Semana Escuela 3ª | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Semana 2018 43ª Semana Escuela 4ª | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 CARRERA DE RIVAS |
| Semana 2018 44ª Semana Escuela 5ª | 29 | 30 | 31 | | | | |
| NOVIEMBRE | | | | | | | |
| Semana 2018 44ª Semana Escuela 5ª | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Semana 2018 45ª Semana Escuela 6ª | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Semana 2018 46ª Semana Escuela 7ª | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Semana 2018 47ª Semana Escuela 8ª | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Semana 2018 48ª Semana Escuela 9ª | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| DICIEMBRE | | | | | | | |
| Semana 2018 48ª Semana Escuela 9ª | | | | | | 1 | 2 |
| Semana | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

| | | | | | | | |
|---|----|----|----|----|----|----|----|
| 2018 49ª Semana Escuela 10ª | | | | | | | |
| Semana 2018 50ª Semana Escuela 11ª | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Semana 2018 51ª Semana Escuela 12ª | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| Semana 2018 52ª Semana Escuela 13ª | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

RETO "PAPIS Y MAMIS"

Los martes corremos en el Retiro a la 18´00 horas. Invitamos a las mamas y papas a empezar a correr (o andar) y buscando hacer un reto. Por ejemplo la San Silvestre del 31 de Diciembre. ¿Te atreves?

Los que ya corréis....pues mas kilómetros



Calle del Pez Volador, 30
Madrid

MÁS INFORMACIÓN: Felipe Gutiérrez- 609124502- felipeguti@telefonica.net