

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO
(12) 21 Enero 2019- Semana 4
AGENDA

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

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 infórmalos y si hay alguna mal también

SEMANA		Podemos aconsejarte hacer estas pruebas, tu puedes buscar otras.....seguro que alguna te vendrá bien
4ª	V25 E	CENA DE EQUIPO: - Celina/ - Arancha/ - Antonio/ - Carlos M/ - Clara/- Fernando V - Alberto V/- Marta B/ - Luis A/ - Begoña/ - David/ - Iñaki A/ - Maria/ - Angel/ - Jesus P/ -Luis R
	S 26 E	TOMA DE TIEMPOS para CADETES E INFANTILES de la FETRI ; Lujan/ Ines/ Carmen/ Alejandra Ch/ Iria/ Juan V/ Mencia/ Samuel/ Sofia
	D 27 E	MEDIA MARATÓN DE GETAFE. Alberto V /Antonio G/ Miguel L/ Luis Miguel/ CIEN VECES CIEN de natación en CANOE: Celina/ Carlos M/ David G/ Fernando V
5ª	S 2 F	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DE INVIERNO- VINUESA-SORIA: Begoña/ Luis A DU CROS MORALEJA- DU CROS SERIES CROS DE EUSKADI: Helena H
	D 3 F	
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/ Clara Camacho/ Jesus Palop 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	DUATLÓN DE RIVAS: Fernando V CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- XXV DUATLÓN CARNAVALES DE AGUILAS. 5-20-2,5 CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CROS DE CLUBES: Helena H
	D 24 F	
9ª	S 2 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
	D 3 M	

		DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS-POZUELO DE ALARCÓN: David G/ Fernando L/ 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 -DU CROS VALDEMORILLO- DUCROS SERIES
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 Fernando L/ DUATLÓN JARAMA-ALGETE-FUENTE EL SAZ CICLOTURISTA BILBAO-BILBAO: Miguel L.
	S 30 M	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS- AVILES-ASTURIAS: David G DUATLÓN CROS DE ALPEDRETE. Campeonato de Madrid Duatlón Cros: Fernando V
13ª	D 31 M	CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR RELEVOS-AVILES-ASTURIAS: David G DU CROS ALCOBENDAS- DUCROS SERIES
	S 6 A	
14ª	D 7 A	XXIX DUATLÓN VILLA DE MADRID-Cto Madrid Distancia corta: Fernando V/ Fernando L
	S 13 A	CAMPEONATO DE ESPAÑA DUATLÓN-SORIA: Duatlón Corto: Felix D
15ª	D 14 A	CAMPEONATO DE ESPAÑA DUATLÓN-SORIA
	V 19 A	DUATLÓN DE GIJÓN
	S 20 A	DUATLÓN CROS MELGAR DE YUSO-PALENCIA
16ª	D 21 A	DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS-AVILA
	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
18ª	J 2 MY	CAMPEONATO DEL MUNDO DE ACUATLÓN-PONTEVEDRA
	S 4 MY	CAMPEONATO DEL MUNDO TRIATLÓN LARGA DISTANCIA-PONTEVEDRA CAMPEONATO DEL MUNDO AQUABIKE-PONTEVEDRA DUATLÓN PEDROSA DEL PRINCIPE-BURGOS-SPRINT
	D 5 MY	TRIATLÓN POPULAR DE MADRID

CIEN VECES CIEN



Participan hasta ahora: Celina/ Carlos M/ David G/ Fernando V

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

