

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO
(13) 28 Enero 2019- Semana 5
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 infórmanos y si hay alguna mal también

SEMANA		Podemos aconsejarte hacer estas pruebas, tu puedes buscar otras.....seguro que alguna te vendrá bien
5ª	S 2 F	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> DUATLÓN DE PALENCIA Helena H
	D 10 F	<ul style="list-style-type: none"> DUATLÓN SAN SEBASTIAN DE LOS REYES. Sprint Nacho de Rus/ Celina/ Cesar B/ Clara Camacho/ Jesus Palop/ Fernando V MEDIA MARATÓN DE FUENCARRAL Carlos Méndez
7ª	S 16 F	<ul style="list-style-type: none"> 1º 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	<ul style="list-style-type: none"> DUATLÓN DE RIVAS Fernando V 2º CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- XXV DUATLÓN CARNAVALES DE AGUILAS. 5-20-2,5 CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CROS DE CLUBES Helena H (1) DUATLÓN CROS ESCOLAR VILLAVICIOSA DE ODÓN
	D 24 F	
9ª	S 2 M	<ul style="list-style-type: none"> CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN DE MEDIA DISTANCIA- NUMANCIA-GARRAY- SORIA Alberto V/ Antonio G/ Felix D 3º CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- DUATLÓN DE NARÓN DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS-POZUELO DE ALARCÓN David G/ Fernando L/ ECODUMAD ROAD-POZUELO
	D 3 M	
10ª	S 9 M	<ul style="list-style-type: none"> 4º CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- DUATLÓN DE OVIEDO

	D 10 M	<ul style="list-style-type: none"> • DUATLÓN DE ALCOBENDAS- Campeonato de Madrid. Distancia Sprint.- carretera David G • DU CROS VALDEMORILLO- DUCROS SERIES (2) DUATLÓN ESCOLAR ALCOBENDAS
11ª	S 16 M	<ul style="list-style-type: none"> • CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR CLUBES-PUNTA UMBRIA-HUELVA David G
	D 17 M	<ul style="list-style-type: none"> • CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR RELEVOS MIXTOS-PUNTA UMBRIA-HUELVA David G (3) DUATLÓN CROS ESCOLAR FRESNEDILLA DE LA OLIVA
12ª	S 23 M	<ul style="list-style-type: none"> • 5º CLASIFICATORIO PARA EL CAMPEONATO DE ESPAÑA- DUATLÓN DE MARCHAMALO-GUADALAJARA 5-20-2,5
	D 24 M	<ul style="list-style-type: none"> • DUATLÓN DE MEDIA DISTANCIA FUENTE EL SAZ-ALGETE. Campeonato de Madrid Fernando L/ • DUATLÓN JARAMA-ALGETE-FUENTE EL SAZ • CICLOTURISTA BILBAO-BILBAO: Miguel L/ Arancha (4) DUATLÓN CROS ESCOLAR CUÑA VERDE
13ª	S 30 M	<ul style="list-style-type: none"> • CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS- AVILES-ASTURIAS: David G • DUATLÓN CROS DE ALPEDRETE. Campeonato de Madrid Duatlón Cros: Fernando V
	D 31 M	<ul style="list-style-type: none"> • CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR RELEVOS-AVILES-ASTURIAS David G • DU CROS ALCOBENDAS- DUCROS SERIES
14ª	S 6 A	(5) DUATLÓN CROS ESCOLAR LAS ROZAS
	D 7 A	<ul style="list-style-type: none"> • XXIX DUATLÓN VILLA DE MADRID-Cto Madrid Distancia corta Fernando V/ Fernando L • IM SUDAFRICA Luis Miguel Gomez
15ª	S 13 A	<ul style="list-style-type: none"> • AMPEONATO DE ESPAÑA DUATLÓN-SORIA: Duatlón Corto Félix D/ David (6) DUATLÓN CROS ESCOLAR VILLA DEL ALAMO
	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	<ul style="list-style-type: none"> • CAMPEONATO DEL MUNDO DUATLÓN SPRINT-PONTEVEDRA (7) DUATLÓN CROS ESCOLAR CHINCHÓN
	D 28 A	<ul style="list-style-type: none"> • IM 70.3 MARBELLA Luis Gomez/ Félix 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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
19ª	S11 MY	<ul style="list-style-type: none"> • COPA DEL REY DE TRIATLÓN-AGUILAS • TRIATLÓN MD DE ARANJUEZ Fernando L
	D12 MY	• CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN RELEVOS-AGUILAS

EL 3.000 DEL PARQUE ROMA ¿ACEPTAS EL RETO?

Si yo sé que todos corréis más rápido, yo sé que en una pista batiríais todas las marcas, yo sé que en un Campeonato de España haríais un tiempo record, yo sé 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 ¿Por qué 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

11:32:86 Fernando López (28 E) Abs
13'48"37 Francisco Alonso (10 E) Inf
13'48"57 Germán Menchero (10 E) Inf
16'06"22 Fernando V. Díaz (28 E) Abs
19'20"61 Miguel Acedo (10 E) Alev
19'20"87 Ignacio Alonso (10 E) Benj

ABSOLUTO Femenino

14'13"23 Mencía Madoz (10 E) Inf
14'13"23 Lujan Lezcano (10 E) Cad
14'52"15 Ines Menchero (10 E) Cad
15'05"13 Clara Camacho (17 E) Abs
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

UN CONCURSO PARA TODOS

¿Quieres diseñar el próximo gorro de natación del equipo TRIATLÓN REAL CANOE?



Se han acabado los que hicimos por primera vez, muy sencillos, sin dibujos, sin “chispa”, pero queremos hacer uno nuevo. ¿Quieres diseñarlo y ganar el concurso. Obligatoriamente tiene que llevar TRIATLÓN REAL CANOE N.C. LO DEMAS TE LO DEJAMOS A TI.

¿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