

# TRIATLÓN

## Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO

15 Octubre 2019- Semana 42


Hoy es **MARTES...** ¿DONDE VAMOS EL FINDE?



¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Qué prueba sabemos que vas a hacer?

¿Falta alguna?, ¿sobra alguna?

Y también alguna que podríamos hacer...

19 Oct	<b>1º DUATLÓN GO FIT</b> Salida y llegada desde el parque-jardín Avenida del Monasterio de Silos, zona aledaña a GO Fit Montecarmelo	•
19 Oct	<b>Medio Maratón Nocturno de Bilbao</b>	• Ignacio Colon
20 Oct	<b>VIII TRIATLÓN CABO DE GATA - NÍJAR</b>	• Alejandro Jimenez
20 Oct	<b>XXXIX Carrera de la Ciencia</b> C/Serrano,117 Distancia 10 Km	• Juan J. Toro
26 Oct	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA SUPERSPRINT- SEVILLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 equipo masculino Jesus Palop Daniel Rodriguez Diego Argüello Ignacio Rubio Luis Antón Alejandro Jimenez Gonzalo Chao</li> <li>• 1 equipo femenino Marta Bautista Arancha Tejero Begoña Amores Jimena Madoz Lujan Lezcano Blanca Jimenez</li> </ul>
26 Oct	<b>Ruta Imperial Mtb El Escorial</b>	• Luis Diaz
27 Oct	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN RELEVOS PAREJAS- SEVILLA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 equipo masculino Jesus Palop Daniel Rodriguez Diego Argüello Ignacio Rubio Luis Antón Alejandro Jimenez Gonzalo Chao</li> <li>• 1 equipo femenino Marta Bautista Arancha Tejero Begoña Amores Jimena Madoz Lujan Lezcano Blanca Jimenez</li> </ul>
27 Oct	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA TRIATLÓN MEDIA DISTANCIA- IBIZA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Felix Domínguez</li> <li>• Alberto Velasco</li> <li>• Naiara Rosado</li> <li>• Covadonga Parrondo</li> </ul>
27 Oct	<b>IRONMAN 70.3 MARRAKECH</b>	• Antonio Gomez
27 Oct	<b>DUATLÓN DE VALDEBEBAS</b>	•
27 Oct	<b>10 Km Rivas-vaciamadrid</b>	• Juan J. Toro
2 N		•
3 N	<b>7'5 Km Cros Velilla de San Antonio</b>	• Juan Jose Toro

9 N		•
10 N	DUATLÓN POPULAR RIVAS	• Luis Diaz
16 N		•
17 N		•
23 N		•
24 N	XXXVIII DUATLÓN CROS SIERRA DE ARMANTES-CALATAYUD	•
30 N		•
1 D	I.M. MAR DE PLATA	• Luis Miguel Gomez • Alberto Velasco
31 Dic	San Silvestre Internacional	• Luis Diaz
2020		
11 ENERO	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DE INVIERNO-SIERRA NEVADA-GRANADA</b>	•
17 ENERO VIERNES	<b>CENA OFICIAL DEL CLUB EN CANOE</b> Ya te puedes apuntar	•
26 ENERO DOMINGO	<p style="text-align: center;"><b>UN RETO EL DOMINGO 26 DE ENERO</b> <b>¿TE ATREVES?, AUNQUE QUIZA TENGAS UNA EXCUSA</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Solo necesitamos o 10 participantes mínimo o 18 máximo</b></p> <p><b>EL DOMINGO 26 de Enero A LAS 16 HORAS, INTENTAREMOS NADAR UN TOTAL DE 100 SERIES DE 100 METROS DE FORMA INDIVIDUAL.,</b> Cada triatleta inscrito nadara durante 3 horas, 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. Cada nadador tendrá que inscribirse <b>SI ALGUIEN QUIERE INSCRIBIRSE MANDAR WHATSHAP AL 609124502</b> <b>SI NO PARTICIPAS, SI PUEDES HACER DE ANOTADOR, también tienes que apuntarte. MANDAR WHATSHAP AL 609124502.</b> <b>Ganará quien acabe antes los 100X100 antes que nadie y antes del tiempo establecido.</b> <b>Si nadie acaba los "cienes", el que más haya realizado en esas tres horas será el ganador.</b></p> <p style="text-align: center;"><b>UN TOTAL DE 3 HORAS</b> Podrá participar cualquier miembro del club con licencia 2019-20 de cadete en adelante. <b>Número limitado de participantes a 18</b> <b>ULTIMO DIA DE INSCRIPCIÓN LUNES 13 DE ENERO, si no hay 10 participantes mínimo NO SE CELEBRARÁ LA PRUEBA</b></p>	•
29 FEBRERO	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR CLUBES-ALCOBENDAS</b>	•
1 MARZO	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN RELEVOS MIXTOS-ALCOBENDAS</b>	•
22 MARZO	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN DE MEDIA DISTANCIA-GARRAY-SORIA</b>	•
4 ABRIL	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DUATLÓN SORIA</b>	•
5 ABRIL	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DUATLÓN SORIA</b>	•
18 ABRIL	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS-AVILES</b>	•

<b>19 ABRIL</b>	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN RELEVOS-AVILES</b>	•
<b>23 ABRIL</b>	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN-ROQUETAS DE MAR-ALMERIA</b>	•
<b>24 ABRIL</b>	<b>I.M. 79.3 GRAZ -AUSTRIA</b>	• Luis Miguel Gomez
<b>23 MAY</b>	<b>I.M. LANZAROTE</b>	•
<b>20 JUNIO</b>	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN SPRINT-AGUILAS</b>	•
<b>21 JUNIO</b>	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ACUATLÓN-AGUILAS</b>	•
<b>28 JUNIO</b>	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN LARGA DISTANCIA- SALAMANCA</b>	•
<b>28 JUNIO</b>	<b>IM FRANKFURT</b>	• Luis Miguel Gomez
<b>4 JULIO</b>	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN CROS-ALMAZAN-SORIA</b>	•
<b>5 JULIO</b>	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN CROS- ALMAZAN-SORIA</b>	•
<b>12 JULIO</b>	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN POR AUTONOMIAS-VALLADOLID</b>	•
<b>12 JUL</b>	<b>I.M VITORIA</b>	• Miguel Lorenzo
<b>22 AGO</b>	<b>I.M. 70.3 VICHY</b> 	• Antonio Gomez • Luis Miguel Gomez • Arancha Tejero • Felix Dominguez • Juan J. Toro
<b>23 AGO</b>	<b>I.M. VICHY</b> 	•
<b>3 OCTUBRE</b>	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN MEDIA DISTANCIA-BILBAO</b>	•



Calle del Pez Volador, 30  
Madrid

MÁS INFORMACIÓN: Felipe Gutiérrez- 609124502 [triatlon@realcanoe.es](mailto:triatlon@realcanoe.es)