

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO

22 Octubre 2019- Semana 43


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...

| | | |
|-----------|---|---|
| 26 Oct | CAMPEONATO DE ESPAÑA SUPERSPRINT- SEVILLA | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Equipo masculino</u> Salida A Jesus Palop Alejandro Jimenez Gonzalo Chao Salida B Daniel Rodriguez Diego Argüello Luis Antón • <u>Equipo femenino</u> Salida A Blanca Jimenez Marta Bautista Arancha Tejero Salida B Begoña Amores Jimena Madoz Lujan Lezcano |
| 26 Oct | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN RELEVOS PAREJAS- SEVILLA | <ul style="list-style-type: none"> • <u>Equipo masculino</u> ¿? • <u>Equipo femenino</u> 1-Arancha-Begoña 2-Lujan-Marta 3-Blanca-Jimena |
| 27 Oct | CAMPEONATO DE ESPAÑA TRIATLÓN MEDIA DISTANCIA- IBIZA | <ul style="list-style-type: none"> • Alberto Velasco • Naiara Rosado • Covadonga Parrondo |
| 27 Oct | IRONMAN 70.3 MARRAKECH | <ul style="list-style-type: none"> • Antonio Gomez |
| 27 Oct | DUATLÓN DE VALDEBEBAS | <ul style="list-style-type: none"> • Juan Jose Toro |
| 27 Oct | 10 Km Rivas-vaciamadrid | <ul style="list-style-type: none"> • |
| 27 Oct | 10 km de Alcala de Henares | <ul style="list-style-type: none"> • Maria Melendo |
| 2 N | | <ul style="list-style-type: none"> • |
| 3 N | 7'5 Km Cros Velilla de San Antonio | <ul style="list-style-type: none"> • Juan Jose Toro |
| 3 N | IV Carrera Gofit-Vallehermoso 5 km y 10 km | <ul style="list-style-type: none"> • |
| 9 N | | <ul style="list-style-type: none"> • |
| 10 N | DUATLÓN POPULAR RIVAS | <ul style="list-style-type: none"> • Luis Diaz |
| 16 N | | <ul style="list-style-type: none"> • |
| 17 N | Sanitas Marca Running Series Madrid 10 km | <ul style="list-style-type: none"> • |
| 23 N | | <ul style="list-style-type: none"> • |
| 24 N | XXXVIII DUATLÓN CROS SIERRA DE ARMANTES- CALATAYUD | <ul style="list-style-type: none"> • |
| 30 N | | <ul style="list-style-type: none"> • |
| 1 | I.M. MAR DE PLATA | <ul style="list-style-type: none"> • Luis Miguel Gomez |

| | | |
|------------------------|--|-------------------|
| D | | • Alberto Velasco |
| 1 D | XXXIX Trofeo Akiles- Lago Casa de Campo 5 km y 10 Km | • |
| 15 D | San Silvestre de Alcorcón 5 km y 10 km | • |
| 22 D | Carrera Popular Villa de Aranjuez 10 km | • |
| 31 Dic | San Silvestre Internacional | • Luis Diaz |
| 2020 | | |
| 11 ENERO | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DE INVIERNO-SIERRA NEVADA-GRANADA | • |
| 17 ENERO VIERNES | CENA OFICIAL DEL CLUB EN CANOE Ya te puedes apuntar | • Carlos Mendez |
| 26 ENERO DOMINGO | <p style="text-align: center;">UN RETO EL DOMINGO 26 DE ENERO ¿TE ATREVES?, AUNQUE QUIZA TENGAS UNA EXCUSA</p>  <p style="text-align: center;">Solo necesitamos o 10 participantes mínimo o 18 máximo</p> <p>EL DOMINGO 26 de Enero A LAS 16 HORAS, INTENTAREMOS NADAR UN TOTAL DE 100 SERIES DE 100 METROS DE FORMA INDIVIDUAL., 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 SI ALGUIEN QUIERE INSCRIBIRSE MANDAR WHATSHAP AL 609124502 SI NO PARTICIPAS, SI PUEDES HACER DE ANOTADOR, también tienes que apuntarte. MANDAR WHATSHAP AL 609124502. Ganará quien acabe antes 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.</p> <p style="text-align: center;">UN TOTAL DE 3 HORAS</p> <p>Podrá participar cualquier miembro del club con licencia 2019-20 de cadete en adelante.</p> <p style="text-align: center;">Número limitado de participantes a 18</p> <p style="text-align: center;">ULTIMO DIA DE INSCRIPCIÓN LUNES 13 DE ENERO, si no hay 10 participantes mínimo NO SE CELEBRARÁ LA PRUEBA</p> | • Carlos Mendez |
| 2 FEB | DUATLÓN DE OVIEDO. Clasificatorio para el campeonato de España | • |
| 8 FEB | DUATLÓN DE BERLANGA DE DUERO. Clasificatorio para el campeonato de España | • |
| 16 FEB | DUATLÓN DE AGUILAS. Clasificatorio para el campeonato de España | • |
| 23 FEB | DUATLÓN DE POIO. Clasificatorio para el campeonato de España | • |
| 29 FEBRERO | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR CLUBES-ALCOBENDAS | • |
| 1 MARZO | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN RELEVOS MIXTOS-ALCOBENDAS | • |
| 15 MAR | DUATLÓN DE TOMELLOSO. Clasificatorio para el campeonato de España | • |
| 22 MARZO | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN DE MEDIA DISTANCIA-GARRAY-SORIA | • |
| 29 MAR | DUATLÓN DE PEGUERA-MALLORCA. Clasificatorio para el campeonato de España | • |
| 4 ABRIL | CAMPEONATO DE ESPAÑA DUATLÓN SORIA | • |
| 5 | CAMPEONATO DE ESPAÑA DUATLÓN SORIA | • |

| | | |
|------------------|---|---|
| ABRIL | | |
| 18 ABRIL | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN CONTRARRELOJ POR EQUIPOS-AVILES | • |
| 19 ABRIL | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN RELEVOS-AVILES | • |
| 23 ABRIL | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN-ROQUETAS DE MAR-ALMERIA | • |
| 24 ABRIL | I.M. 79.3 GRAZ -AUSTRIA | • Luis Miguel Gomez |
| 9 MAY | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN SUPERSPRINT-CASTEDEFELLS | • |
| 10 MAY | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN RELEVOS/PAREJAS-CASTEDEFELLS | • |
| 23 MAY | I.M. LANZAROTE | • |
| 23 MAY | COPA DEL REY Y DE LA REINA DE TRIATLÓN- ROQUETAS DEL MAR | • |
| 24 MAY | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN POR RELEVOS-ROQUETAS DEL MAR | |
| 6 JUNIO | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN POR CLUBES-A CORUÑA | |
| 7 JUNIO | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN RELEVOSMIXTOS- A CORUÑA | • |
| 20 JUNIO | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN SPRINT-AGUILAS | • |
| 21 JUNIO | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ACUATLÓN-AGUILAS | • |
| 28 JUNIO | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN LARGA DISTANCIA- SALAMANCA | • |
| 28 JUNIO | IM FRANKFURT | • Luis Miguel Gomez |
| 4 JULIO | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN CROS-ALMAZAN-SORIA | • |
| 5 JULIO | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN CROS- ALMAZAN-SORIA | • |
| 12 JULIO | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN POR AUTONOMIAS-VALLADOLID | • |
| 12 JUL | I.M VITORIA | • Miguel Lorenzo |
| 22 AGO | I.M. 70.3 VICHY  | • Antonio Gomez • Luis Miguel Gomez • Arancha Tejero • Felix Dominguez • Juan J. Toro |
| 23 AGO | I.M. VICHY  | • |
| 5 SEP | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DISTANCIA OLIMPICA- BAÑOLAS | |
| 6 SEP | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DISTANCIA OLIMPICA- BAÑOLAS | • |
| 3 OCTUBRE | CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN MEDIA DISTANCIA-BILBAO | • |



Calle del Pez Volador, 30
Madrid

MÁS INFORMACIÓN: Felipe Gutiérrez- 609124502 triatlon@realcanoe.es