

# TRIATLÓN

## Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO


29 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...

|                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| 2<br>N                 |   | •   |
| 3<br>N                 | 7'5 Km Cros Velilla de San Antonio  | • Juan Jose Toro  |
| 3<br>N                 | IV Carrera Gofit-Vallehermoso<br>5 km y 10 km   | •   |
| 9<br>N                 |   | •   |
| 10<br>N                | DUATLÓN POPULAR RIVAS   | • Luis Diaz<br>• Juan Jose Toro   |
| 16<br>N                |   | •   |
| 17<br>N                | Sanitas Marca Running Series Madrid<br>10 km  | • Aranzazu Tejero<br>• Juan Jose Toro                                       |
| 23<br>N                |   | •   |
| 24<br>N                | XXXVIII DUATLÓN CROS SIERRA DE ARMANTES-<br>CALATAYUD   | •   |
| 30<br>N                |   | •   |
| 1<br>D                 | I.M. MAR DE PLATA   | • Luis Miguel Gomez<br>• Alberto Velasco                                    |
| 1<br>D                 | XXXIX Trofeo Akiles- Lago Casa de Campo<br>5 km y 10 Km   | •   |
| 15<br>D                | San Silvestre de Alcorcón<br>5 km y 10 km   | •   |
| 22<br>D                | Carrera Popular Villa de Aranjuez<br>10 km  | • Aranzazu Tejero   |
| 31<br>Dic              | San Silvestre Internacional   | • Luis Diaz   |
| <b>2020</b>            |   |   |
| 11<br>ENERO            | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DE INVIERNO-<br/>SIERRA NEVADA-GRANADA</b>  | •   |
| 17<br>ENERO<br>VIERNES | <b>CENA OFICIAL DEL CLUB EN CANOE</b><br>Ya te puedes apuntar   | • Carlos Mendez<br>• Marta Bautista<br>• Diego Argüello<br>• Blanca Jimenez |
| 26<br>ENERO<br>DOMINGO | <p style="text-align: center;">UN RETO EL DOMINGO 26 DE ENERO<br/>¿TE ATREVES?, AUNQUE QUIZA TENGAS UNA EXCUSA</p>  <p style="text-align: center;">Solo necesitamos o 10 participantes mínimo o 18 máximo<br/>EL DOMINGO 26 de Enero A LAS 16 HORAS, INTENTAREMOS NADAR UN<br/>TOTAL DE 100 SERIES DE 100 METROS DE FORMA INDIVIDUAL.,<br/>Cada triatleta inscrito nadara durante 3 horas, pudiendo descansar e incluso<br/>salirse de la piscina para beber, acudir al baño y cualquier otra cosa. Cada</p> | • Carlos Mendez<br>• Marta Bautista<br>• Diego Argüello<br>• Blanca Jimenez |

|                   |  |                     |
|-------------------|--|---------------------|
|                   | <p>nadador deberá llevar su propio avituallamiento.<br/> 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.<br/> No se cronometraran los “cienes”, solo se contabilizará el numero que haga.<br/> Podrá descansar entre serie el tiempo que estime oportuno.<br/> Cada nadador tendrá que inscribirse <b>SI ALGUIEN QUIERE INSCRIBIRSE MANDAR WHATSHAP AL 609124502</b><br/> <b>SI NO PARTICIPAS, SI PUEDES HACER DE ANOTADOR, también tienes que apuntarte. MANDAR WHATSHAP AL 609124502.</b><br/> <b>Ganará quien acabe antes los 100X100 antes que nadie y antes del tiempo establecido.</b><br/> <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></p> Podrá participar cualquier miembro del club con licencia 2019-20 de cadete en adelante. <p style="text-align: center;">Número limitado de participantes a 18</p> <p style="text-align: center;"><b>ULTIMO DIA DE INSCRIPCIÓN LUNES 13 DE ENERO, si no hay 10 participantes mínimo NO SE CELEBRARÁ LA PRUEBA</b></p> |                     |
| <b>26 ENERO</b>   | <b>Media Maratón de sevilla</b>  | • Aranzazu Tejero   |
| <b>2 FEB</b>      | <b>DUATLÓN DE OVIEDO. Clasificatorio para el campeonato de España</b>  | •                   |
| <b>8 FEB</b>      | <b>DUATLÓN DE BERLANGA DE DUERO. Clasificatorio para el campeonato de España</b>   | •                   |
| <b>16 FEB</b>     | <b>DUATLÓN DE AGUILAS. Clasificatorio para el campeonato de España</b>   | •                   |
| <b>23 FEB</b>     | <b>DUATLÓN DE POIO. Clasificatorio para el campeonato de España</b>  | •                   |
| <b>29 FEBRERO</b> | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN POR CLUBES-ALCOBENDAS</b>   | •                   |
| <b>1 MARZO</b>    | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN RELEVOS MIXTOS-ALCOBENDAS</b>   | •                   |
| <b>15 MAR</b>     | <b>DUATLÓN DE TOMELLOSO. Clasificatorio para el campeonato de España</b>   | •                   |
| <b>22 MARZO</b>   | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DUATLÓN DE MEDIA DISTANCIA-GARRAY-SORIA</b>   | •                   |
| <b>28 Marzo</b>   | <b>Short de Salou (2-60-12)</b>  | • Aranzazu Tejero   |
| <b>29 MAR</b>     | <b>DUATLÓN DE PEGUERA-MALLORCA. Clasificatorio para el campeonato de España</b>  | •                   |
| <b>4 ABRIL</b>    | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DUATLÓN SORIA</b>  | •                   |
| <b>5 ABRIL</b>    | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DUATLÓN SORIA</b>  | •                   |
| <b>18 ABRIL</b>   | <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>9 MAY</b>      | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN SUPERSPRINT-CASTEDEFELLS</b>   | •                   |
| <b>10 MAY</b>     | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN RELEVOS/PAREJAS-CASTEDEFELLS</b>   | •                   |
| <b>23 MAY</b>     | <b>I.M. LANZAROTE</b>  | •                   |
| <b>23 MAY</b>     | <b>COPA DEL REY Y DE LA REINA DE TRIATLÓN- ROQUETAS DEL MAR</b>  | •                   |
| <b>24 MAY</b>     | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN POR RELEVOS-ROQUETAS DEL MAR</b>   | •                   |
| <b>6 JUNIO</b>    | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN POR CLUBES-A CORUÑA</b>  | •                   |
| <b>7 JUNIO</b>    | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN RELEVOSMIXTOS- A CORUÑA</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><br> | • Antonio Gomez<br>• Luis Miguel Gomez<br>• Arancha Tejero<br>• Felix Dominguez<br>• Juan J. Toro |
| <b>23 AGO</b>    | <b>I.M. VICHY</b><br>      | •   |
| <b>5 SEP</b>     | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DISTANCIA OLIMPICA- BAÑOLAS</b>   |   |
| <b>6 SEP</b>     | <b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DISTANCIA OLIMPICA- BAÑOLAS</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)