

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO
(52) 3 Noviembre 2019- Semana 44
Un poco de todo...

COSAS PARA APUNTARSE ...SI TE APETECE

Algunas personas no se apuntan a nada, la verdad es que no damos en qué hacer para que la gente se anime a hacer algo, quizá somos un CLUB SOSO o mis propuestas ..SON SOSAS , SOSAS, SOSAS...

- Propuestas que hay además de hacer pruebas:

<p>17 ENERO VIERNES</p>	<p>CENA OFICIAL DEL CLUB EN CANOE Ya te puedes apuntar Si somos muchos muchísimos la haremos en el canoe, si somos menos en la sidrería</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carlos Mendez • Marta Bautista • Diego Arguello • Blanca Jimenez
---------------------------------	--	---

<p>26 ENERO DOMINGO</p>	<p>UN RETO EL DOMINGO 26 DE ENERO ¿TE ATREVES?, AUNQUE QUIZA TENGAS UNA EXCUSA</p>  <p>Solo necesitamos o 10 participantes mínimo o 18 máximo 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>UN TOTAL DE 3 HORAS Podrá participar cualquier miembro del club con licencia 2019-20 de cadete en adelante. Número limitado de participantes a 18 ULTIMO DIA DE INSCRIPCIÓN LUNES 13 DE ENERO, si no hay 10 participantes mínimo NO SE CELEBRARÁ LA PRUEBA</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Carlos Mendez • Marta Bautista • Diego Arguello • Blanca Jimenez
---------------------------------	---	---

<p>22 AGO</p>	<p>I.M. 70.3 VICHY</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Antonio Gomez • Luis Miguel Gomez • Arancha Tejero • Felix Dominguez • Juan J. Toro
-------------------	---	---

WEB AUSTRAL



EN ESTOS MOMENTOS TENEMOS EN LA WEB CON AUSTRAL LAS PRENDAS QUE DIRECTAMENTE PODEIS VER Y PEDIR Y CON VUESTRA TARJETA PAGAR. LUEGO AUSTRAL OS LO ENVIA A VUESTRA CASA.

Si quieres entrar en la web Triatlón Real Canoe y poder adquirir alguna de las prendas que os ofrecemos junto a Austral, puedes hacerlo con este link

link : <http://clientes.austral.es/clubs/canoe/>

Usuario: canoe

Contraseña: CanOe156

Todas las gestiones de compra la podrás hacer aquí.

MAS COSAS QUE QUEREMOS HACER, PERO QUE NO SABEMOS SI HABRÁ "SOSOS" SUFICIENTES:

- **FIN DE SEMANA DE ESQUI DE FONDO**
- **FIN DE SEMANA DE ENTRENAMIENTO EN AGUILAS: natación aguas abiertas, rodajes largos en bici, carrera...**

Etc,,,,,

AHORA TE TOCA A TI PROPONER

Pues esperamos tus propuestas o seguirás igual de soso y solo esperas a ver si algo te interesa. También es buen papel.



Calle del Pez Volador, 30
Madrid

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