

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO

La próxima semana 49ª

FALTAN PRUEBAS EVIDENTEMENTE, FALTAN PARTICIPACIONES, FALTAN ACTIVIDADES
ESPERAMOS VUESTRA APORTACIÓN PARA IR COMPLETÁNDOLO CON TUS NOTAS, CON TUS PROPUESTAS, CON
TUS PROXIMAS COMPETICIONES
SI QUIERES ACTUALIZAR ALGO MANDA UN MAIL O UN WHATSHAP AL 609124502

Diciembre 19

Semana 49ª

Del 2 de Diciembre al 8 de Diciembre 2019

LUNES 2 DICIEMBRE

MARTES 3 DICIEMBRE

6'30/7- 1ª Sesión de **NATACIÓN**-Grupo de entrenamiento **Canoe**
14'00- 2ª Sesión de **NATACIÓN**- Grupo Entrenamiento **Canoe**
17'30- Sesión de **CARRERA** de la ESCUELA en el **Retiro**
19'00- Sesión de **CARRERA** en el **Retiro**

MIERCOLES 4 DICIEMBRE

6'30/7- 1ª Sesión de **NATACIÓN**-Grupo de entrenamiento **Canoe**
14'00- 2ª Sesión de **NATACIÓN**- Grupo Entrenamiento **Canoe**
17'00- Sesión de **NATACIÓN** de Escuela

JUEVES 5 DICIEMBRE

6'30/7- 1ª Sesión de **NATACIÓN** -Grupo de entrenamiento **Canoe**
14'00- 2ª Sesión de **NATACIÓN** - Grupo Entrenamiento **Canoe**
17'15- Sesión de **CARRERA** de la ESCUELA en el Parque Roma
19'00- Sesión de **CARRERA** en el **Retiro**

VIERNES 6 DICIEMBRE

FIESTA-PUENTE

SABADO 7 DICIEMBRE

FIESTA-PUENTE

DOMINGO 8 DICIEMBRE

FIESTA-PUENTE

Semana 50ª

Del 9 de Diciembre al 15 de Diciembre 2019

LUNES 9 DICIEMBRE

FIESTA-PUENTE

MARTES 10 DICIEMBRE

6'30/7- 1ª Sesión de **NATACIÓN**-Grupo de entrenamiento **Canoe**
14'00- 2ª Sesión de **NATACIÓN**- Grupo Entrenamiento **Canoe**
17'30- Sesión de **CARRERA** de la ESCUELA en el **Retiro**
19'00- Sesión de **CARRERA** en el **Retiro**

MIERCOLES 11 DICIEMBRE

6'30/7- 1ª Sesión de **NATACIÓN**-Grupo de entrenamiento **Canoe**
14'00- 2ª Sesión de **NATACIÓN**- Grupo Entrenamiento **Canoe**
17'00- Sesión de **NATACIÓN** de Escuela

JUEVES 12 DICIEMBRE

6'30/7- 1ª Sesión de **NATACIÓN** -Grupo de entrenamiento **Canoe**
14'00- 2ª Sesión de **NATACIÓN** - Grupo Entrenamiento **Canoe**
17'15- Sesión de **CARRERA** de la ESCUELA en el Parque Roma
19'00- Sesión de **CARRERA** en el **Retiro**

GALA DEL DEPORTE DEL REAL CANOE N.C.

Se celebra la Gala Social y del Deporte del Club donde los mejores deportistas del club reciben un reconocimiento. Está todos los deportes representados y los socios que cumplen 50 años de antigüedad entre otras premiaciones.



En el TRIATLÓN

Naiara Rosado recibe la Medalla al merito Deportivo y Social 2019 como mejor triatleta absoluta del año.

Y Jimena Madoz la misma distinción pero como mejor triatleta promesa 2019. Enhorabuena y nos vemos en la Gala.

VIERNES 13 DICIEMBRE

6'30/7- 1ª Sesión de **NATAción** -Grupo de entrenamiento Canoe
14'00- 2ª Sesión de **NATAción** - Grupo Entrenamiento Canoe
17'00- Sesión de **NATAción** de Escuela

SABADO 14 DICIEMBRE

9'00- Sesión de **CICLISMO** de Escuela en Parque del Retiro

OTRAS ACTIVIDADES

CROS UNIVERSITARIO AUTONOMA (APARCAMIENTO CLUB DE TIRO DEL BOSQUE DE VALDELATAS)
6750m masculino - 4500m femenino

<http://www.crossuniversitariomadrid.com/carreras/index.aspx>

- David Garcia
- Diego Argüello
- Celina Sanchez

DOMINGO 15 DICIEMBRE

OTRAS PRUEBAS

AND | I DUATLÓN CROS MENORES VILLANUEVA MESIA-GRANADA

OTRAS ACTIVIDADES

San Silvestre de Alcorcón

5 km y 10 km

Prueba donde puedes hacer marca para la San Silvestre Internacional

¿Tienes marca acreditada en 2019 para la San Silvestre Internacional?

Si tu marca en 10k es menor de 39' si eres hombre y menos de 45' si eres mujer, elige tu cajón de salida. Si no es así, este año te tendrás que apuntar a la [San Silvestre Popular](#), sigue entrenando y el año que viene te esperamos con la marca mínima.

**FALTAN PRUEBAS EVIDENTEMENTE, FALTAN PARTICIPACIONES, FALTAN ACTIVIDADES
ESPERAMOS VUESTRA APORTACIÓN PARA IR COMPLETANDOLO CON TUS NOTAS, CON TUS PROPUESTAS, CON
TUS PROXIMAS COMPETICIONES
SI QUIERES ACTUALIZAR ALGO MANDA UN MAIL O UN WHATSHAP AL 609124502**



Calle del Pez Volador, 30
Madrid

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