

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO
50ª y las próximas 4 semanas

La licencia 2020

Todos sabéis que para tener la licencia deportiva en Enero hay que pasar por el club y abonarla. De momento los precios son los del año pasado, pero mucho me temo que la FMTRI va a intentar subirlos a partir del día 17 que es la Asamblea.

Los de otras autonomías ya sabéis cual es la gestión que tenéis que hacer.

El próximo jueves en la Gala del Real Canoe, Naiara y Jimena reciben unas distinciones por el curso que acaba, lo podéis ver más abajo. Los resultados del curso son los que ha valorado la comisión deportiva. Se presentaron varias opciones y ellas fueron las elegidas.

Importante es saber también quien corre pruebas, más que nada por información al resto de compañeros.

Aquí tenéis las cuatro próximas semanas para vuestra orientación y que sepáis que hay y si faltan cosas comunicárnoslo.

Felipe Gutierrez
609124502
triatlon@realcanoe.es

Diciembre 19

Semana 50ª

Del 9 de Diciembre al 15 de Diciembre 2019

LUNES 9 DICIEMBRE

- UN BUEN DIA PARA IR AL CLUB Y HACER LA LICENCIA 2020**

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.

Semana 51ª

Del 16 de Diciembre al 22 de Diciembre 2019

LUNES 16 DICIEMBRE

- **UN BUEN DIA PARA IR AL CLUB Y HACER LA LICENCIA 2020**

MARTES 17 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

Hoy es la Asamblea de la Federación Madrileña de Triatlón. Uno de los puntos a tratar es la subida de las licencias 2020. Si suben a partir de este día tendréis que pagar la subia los que aún no la hicisteis.

MIÉRCOLES 18 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 19 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 20 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 21 DICIEMBRE	
9'00- Sesión de CICLISMO de Escuela en Parque del Retiro	
OTRAS PRUEBAS	
AST	DUATLÓN DE NAVIDAD-LUGONES
CANT	XXVII DUATLÓN CROS DEL DUESO
DOMINGO 22 DICIEMBRE	
OTRAS ACTIVIDADES	
Carrera Popular Villa de Aranjuez- 10 km - Aranzazu Tejero	
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.	
Carrera Popular Villa de Madrid- 10 km - Ignacio Moreno	

Semana 52ª	
Del 23 de Diciembre al 29 de Diciembre 2019	
LUNES 23 DICIEMBRE	
MARTES 24 DICIEMBRE	
!!!!FELIZ NOCHEBUENA!!!!	
MIERCOLES 25 DICIEMBRE	
!!!!FELIZ NAVIDAD!!!!	
JUEVES 26 DICIEMBRE	
6'30/7- 1ª Sesión de NATACIÓN -Grupo de entrenamiento Canoe	
14'00- 2ª Sesión de NATACIÓN - Grupo Entrenamiento Canoe	
19'00- Sesión de CARRERA en el Retiro	
VIERNES 27 DICIEMBRE	
6'30/7- 1ª Sesión de NATACIÓN -Grupo de entrenamiento Canoe	
14'00- 2ª Sesión de NATACIÓN - Grupo Entrenamiento Canoe	
SABADO 28 DICIEMBRE	
DOMINGO 29 DICIEMBRE	

Semana 1ª	
Del de al de 20	
LUNES 30 DICIEMBRE	
MARTES 31 DICIEMBRE	
FELIZ NOCHE VIEJA Y QUE TENGAIS BUENAS SAN SILVESTRES CORRIENDO	
OTRAS ACTIVIDADES	
San Silvestre Internacional - Luis Diaz	
San Silvestre de Cadalso - Blanca Jimenez	
Enero 20	
MIERCOLES 1 ENERO	
FELIZ 2020	
JUEVES 2 ENERO	
6'30/7- 1ª Sesión de NATACIÓN -Grupo de entrenamiento Canoe	
14'00- 2ª Sesión de NATACIÓN - Grupo Entrenamiento Canoe	
19'00- Sesión de CARRERA en el Retiro	
VIERNES 3 ENERO	
6'30/7- 1ª Sesión de NATACIÓN -Grupo de entrenamiento Canoe	
14'00- 2ª Sesión de NATACIÓN - Grupo Entrenamiento Canoe	
SABADO 4 ENERO	
DOMINGO 5 ENERO	

**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 triatlon@realcanoe.es