

# TRIATLÓN

## Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO  
51ª y las próximas 4 semanas

### “VACACIONES” DE NAVIDAD

No lo toméis al pie de la letra, en este deporte en Navidad también se entrena. Con cada entrenador que trabaje con vosotros sabréis lo que tenéis que hacer. Pero si tenéis niños, mujer, compromisos navideños la cosa cambia un poco, pero solo un poco...

Estas próximas semanas son el preámbulo de una temporada que ya empieza. Penúltima semana del año y a empezar de nuevo. Yo os deseo ganas para entrenar y competir y como bien sabéis mi palabra favorita hay que llevarla adelante: **PACIENCIA**, la clave de vuestra temporada, “hay que hacer lo que hay que hacer” y no lo que pensáis que deberíais hacer.

Pero bueno es lo de todos los años, cada uno y casi cada año “choca con la misma piedra”, ya todos sois capaces de analizarlo.

Al final de esta Agenda os pongo los **31** triatletas que ya tienen licencia y que hasta el momento estáis ya “fichados” los que os habéis acercado a hacer la licencia 2020. No son muchos pero....

Lo que está claro es que seguiremos trabajando con jóvenes que se vayan quedando en este duro deporte y lo seguro es que otros se irán.

Tareas pendientes:

- 1- Hacer la licencia
- 2- Ir haciendo una agenda de competiciones o de objetivos.
- 3- Los que estudian...pues muy importante, hay que estudiar.
- 4- Vuestra familia, vuestras parejas vuestros niños...hacerles un poco de caso.
- 5- Para la cena de club del día 17 de Enero ya somos 11....
- 6- Para el 100 veces 100...la próxima semana lo contamos.
- 7- Y para el 12 de Enero en la tradicional carrera de TRES CANTOS que siempre vamos, aún nadie ha dado el primer paso, aquí tenéis la info: <https://laetus.es/eventos/vuelta-pedestre-a-tres-cantos-15km-o-5km> y decirnos si vais.
- 8- A algunos no os veré hasta después de “las fiestas”, pues pasarlo bien y semanalmente seguiréis recibiendo información hasta que...

Felipe Gutierrez  
[triatlón@realcanoe.es](mailto:triatlón@realcanoe.es)  
609124502

### ESTE AÑO ELLAS RECIBIERON LA MEDALLA DEL REAL CANOE

Ya va siendo tradicional e importante que en el CLUB tengan en consideración a este deporte que practicáis.

Unas medallas importantes que todos sabéis les fueron otorgadas a Naiara Rosado y Jimena Madoz en este curso 2018-2019.

Me “toco” hacer de locutor y aproveche para hacerme una foto con ellas y “fardar” de buenas triatletas.

Ahora la temporada sigue y quedan muchas cosas por delante.  
Hay que disfrutar de esta distinción y a por el 2020.



## LA AGENDA EXPRES

<b>Diciembre 19</b>	
Semana 51ª Del 16 de Diciembre al 22 de Diciembre 2019	
<b>LUNES 16 DICIEMBRE</b>	
• <b>UN BUEN DIA PARA IR AL CLUB Y HACER LA LICENCIA 2020</b>	
<b>MARTES 17 DICIEMBRE</b>	
6'30/7- 1ª Sesión de <b>NATACIÓN</b> -Grupo de entrenamiento <b>Canoe</b> 14'00- 2ª Sesión de <b>NATACIÓN</b> - Grupo Entrenamiento <b>Canoe</b> 17'30- Sesión de <b>CARRERA</b> de la ESCUELA en el <b>Retiro</b> 19'00- Sesión de <b>CARRERA</b> en el <b>Retiro</b>	
<b>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 los que aún no la hicisteis, la subida.</b>	
<b>MIERCOLES 18 DICIEMBRE</b>	
6'30/7- 1ª Sesión de <b>NATACIÓN</b> -Grupo de entrenamiento Canoe 14'00- 2ª Sesión de <b>NATACIÓN</b> - Grupo Entrenamiento Canoe 17'00- Sesión de <b>NATACIÓN</b> de Escuela	
<b>JUEVES 19 DICIEMBRE</b>	
6'30/7- 1ª Sesión de <b>NATACIÓN</b> -Grupo de entrenamiento Canoe 14'00- 2ª Sesión de <b>NATACIÓN</b> - Grupo Entrenamiento Canoe 17'15- Sesión de <b>CARRERA</b> de la ESCUELA en el Parque Roma 19'00- Sesión de <b>CARRERA</b> en el Retiro	
<b>VIERNES 20 DICIEMBRE</b>	
6'30/7- 1ª Sesión de <b>NATACIÓN</b> -Grupo de entrenamiento Canoe 14'00- 2ª Sesión de <b>NATACIÓN</b> - Grupo Entrenamiento Canoe 17'00- Sesión de <b>NATACIÓN</b> de Escuela	
<b>SABADO 21 DICIEMBRE</b>	
9'00- Sesión de <b>CICLISMO</b> de Escuela en Casa de Campo	
<b>OTRAS PRUEBAS</b>	
AST	DUATLÓN DE NAVIDAD-LUGONES
CANT	XXVII DUATLÓN CROS DEL DUESO
<b>DOMINGO 22 DICIEMBRE</b>	
<b>OTRAS ACTIVIDADES</b>	
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**  
**Recuerda que no abren el CANOE**

**MIERCOLES 25 DICIEMBRE**

**FELIZ NAVIDAD**  
**Recuerda que no abren el CANOE**

**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**  
19'00- Sesión de **CARRERA** en el **Retiro**

**SABADO 28 DICIEMBRE**

**DOMINGO 29 DICIEMBRE**

**Semana 1ª**  
**Del de al de 20**

**LUNES 30 DICIEMBRE**

**MARTES 31 DICIEMBRE**

**FELIZ NOCHEVIEJA**  
**Recuerda que no abren el CANOE**

**OTRAS ACTIVIDADES**

San Silvestre Popular  
- Marta Bautista

San Silvestre Internacional  
- Luis Diaz

San Silvestre de Cadalso  
- Blanca Jimenez

**Enero 20**

**MIERCOLES 1 ENERO**

**FELIZ AÑO NUEVO**  
**Recuerda que no abren el CANOE**

**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**  
19'00- Sesión de **CARRERA** en el **Retiro**

**SABADO 4 ENERO**

**DOMINGO 5 ENERO**

**Semana 2ª**  
**Del 6 de Enero al 12 de Enero 2020**

**LUNES 6 ENERO**

**MARTES 7 ENERO**

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 8 ENERO**

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**

**JUEVES 9 ENERO**

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**

**VIERNES 10 ENERO**

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**

**SABADO 11 ENERO**

**PRUEBAS IMPORTANTES**

**FETRI AND** | **CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DE INVIERNO-SIERRA NEVADA-GRANADA**

**OTRAS PRUEBAS**

**ARA** | XXVII DUATLÓN CROS POR EQUIPOS STADIUM CASABLANCA  
X DUATLÓN ESCOLAR JJ.EE STADIUM CASABLANCA

**OTRAS ACTIVIDADES**

CROS UNIVERSITARIO UNED (JUAN DEL ROSAL S/N 28040, ADRID, CIUDAD UNIVERSITARIA)  
7500m masculino - 5000m femenino

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

**DOMINGO 12 ENERO**

**OTRAS ACTIVIDADES**

VUELTA PEDESTRE A TRES CANTOS- 15 KM Y 5 KM

**Semana 3ª**

**Del 13 de Enero al 19 de Enero 2020**

**LUNES 13 ENERO**

**MARTES 14 ENERO**

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 15 ENERO**

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**

**JUEVES 16 ENERO**

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**

**VIERNES 17 ENERO**

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**

**OTRAS ACTIVIDADES**

**CENA OFICIAL DEL CLUB EN CANOE**

- Carlos Mendez
- Marta Bautista
- Diego Argüello
- Blanca Jimenez
- David Garcia
- Antonio Gomez
- Fernando Vic Diaz
- Juan J. Toro
- Luis Diaz
- Fernando Lopez
- Felipe Gutierrez

**SABADO 18 ENERO**

OTRAS PRUEBAS	
AST	DUATLÓN DE GIJÓN- Cto Asturias Duatlón Standard
CLE	III DUATLÓN CROS DE REYES- FUENTESPINA. Menores, Promoción y parejas
MUR	IV DUATLÓN EQUIPOS ARCHENA
DOMINGO 19 ENERO	
OTRAS PRUEBAS	
VAL	DUATLÓN ALMENARA POR EQUIPOS
OTRAS ACTIVIDADES	
CROS UNIVERSITARIO UNIVERSIDAD EUROPEA (VILLAVICIOSA DE ODON)	
8000m masculino - 4000m femenino	
<a href="http://www.crossuniversitariomadrid.com/carreras/index.aspx">http://www.crossuniversitariomadrid.com/carreras/index.aspx</a>	

**EL 1 DE ENERO YA ESTARAN CON LICENCIA....somos 31 en estos momentos**

CATEGORIAS	AÑO		MASCULINO		FEMENINO
VET 2	<b>GG.EE 55-59</b>				
	1961				
	1962				
	1963				
	1964	1	<b>FELIX DOMINGUEZ</b>		
	1965				
	<b>GG.EE 50-54</b>				
	1966				
	1967				
	1968			1	<b>MARTA BAUTISTA</b>
	1969				
1970	1	<b>MANUEL MECHERO</b>			
VET 1	<b>GG.EE 45-49</b>				
	1971				
	1972	2	<b>JUAN JOSE TORO CARLOS GUERVOS</b>		
	1973	1	<b>MANUEL VALLEJO</b>		
	1974				
	1975	1	<b>LUIS DIAZ</b>		
	<b>GG.EE 40-44</b>				
	1976	1	<b>CARLOS MENDEZ</b>		
	1977				
	1978	1	<b>LUIS ANTÓN</b>	1	<b>BEGOÑA AMORES</b>
	1979			1	<b>CELINA SANCHEZ</b>
1980					
ABS	<b>GG.EE 35-39</b>				
	1981	1	<b>FERNANDO V. DIAZ</b>		
	1982	1	<b>JUAN CAÑAS</b>		
	1983				
	1984				
	1985				
	<b>GG.EE 30-34</b>				
	1986				
	1987				
	1988				
	1989				
1990					

GG.EE 25-29					
	1991				
	1992				
	1993				
	1994	1	DIEGO ARGUELLES		
	1995	1	FERNANDO ANTÓN		
GG.EE 20-24					
	1996				
SUB 23	1997				
	1998			1	BLANCA JIMENEZ
	1999				
	2000				
JUNIOR					
JUNIOR	2001				
	2002				
EDAD ESCOLAR					
CADETE	2003	1	GONZALO CHAO	6	JIMENA MADDOZ AFRICA RUZ YOLANDA LANZAS LAURA TAPIA INES MENCHERO MARIA ARCHILLA
	2004			1	LUJAN LEZCANO
	2005	2	DIEGO MUÑOZ GERMAN MENCHERO		
INFANTIL	2006			2	CARMEN LANZAS CLAUDIA SANCHEZ
	2007			1	LEIRE JAQUE
ALEVIN	2008				
	2009	1	NICOLAS ARGUELLES	1	CECILIA FERNANDEZ
Licencias en la actualidad a 16 M+ 15 F TOTAL 31					

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](mailto:triatlon@realcanoe.es)