

# TRIATLÓN

## Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO  
52ª y las próximas 4 semanas (1ª/2ª/3ª/4ª)

### ...DE NAVIDAD

A punto de acabar el año y el paso por la Navidad en esta semana 52ª última del año.

Si vas a la piscina recuerda que hay cuatro días que el club está cerrado, lo tienes en la agenda.

Nos llegan un par de semanas de quizá descanso (lo dudo), de estar con vuestros familiares algo más, de estas cosas de las fechas que ya todos sabéis.

Os recuerdo que si vais a hacer la licencia 2020 la hagáis ya, pues quizá este sea el último boletín que enviemos a todos, a partir del próximo solo lo enviaremos a los que ya tienen licencia 2020. Cosas de la vida.

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

### LA AGENDA EXPRES

	<b>Diciembre 19</b>	
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		
MIÉRCOLES 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		
SABADO 28 DICIEMBRE		
DOMINGO 29 DICIEMBRE		

	<b>Semana 1ª</b>	
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		

- Aranzazu Tejero
San Silvestre Internacional
- Luis Diaz
San Silvestre de Cadalso de los Vidrios
- Blanca Jimenez
- Diego Argüello
<b>Enero 20</b>
<b>MIERCOLES 1 ENERO</b>
<b>FELIZ AÑO NUEVO</b> <b>Recuerda que no abren el CANOE</b>
<b>JUEVES 2 ENERO</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> 19'00- Sesión de <b>CARRERA</b> en el <b>Retiro</b>
<b>VIERNES 3 ENERO</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>
<b>SABADO 4 ENERO</b>
<b>DOMINGO 5 ENERO</b>

<b>Semana 2ª</b> <b>Del 6 de Enero al 12 de Enero 2020</b>	
<b>LUNES 6 ENERO</b>	
<b>MARTES 7 ENERO</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>MIERCOLES 8 ENERO</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 9 ENERO</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 10 ENERO</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 11 ENERO</b>	
9'00- Sesión de <b>CICLISMO</b> de Escuela en Parque del Retiro	
<b>PRUEBAS IMPORTANTES</b>	
<b>FETRI AND</b>	<b>CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIATLÓN DE INVIERNO-SIERRA NEVADA-GRANADA</b>
<b>OTRAS PRUEBAS</b>	
ARA	XXVII DUATLÓN CROS POR EQUIPOS STADIUM CASABLANCA X DUATLÓN ESCOLAR JJ.EE STADIUM CASABLANCA
<b>OTRAS ACTIVIDADES</b>	
CROS UNIVERSITARIO UNED (JUAN DEL ROSAL S/N 28040, ADRID, CIUDAD UNIVERSITARIA) 7500m masculino - 5000m femenino <a href="http://www.crossuniversitariomadrid.com/carreras/index.aspx">http://www.crossuniversitariomadrid.com/carreras/index.aspx</a>	
<b>DOMINGO 12 ENERO</b>	
<b>OTRAS ACTIVIDADES</b>	
VUELTA PEDESTRE A TRES CANTOS- 15 KM Y 5 KM aquí tenéis la info: <a href="https://laetus.es/eventos/vuelta-pedestre-a-tres-cantos-15km-o-5km">https://laetus.es/eventos/vuelta-pedestre-a-tres-cantos-15km-o-5km</a>	
15 km	- Aranzazu Tejero - Luis Diaz - Ignacio Colon
5 km	- Diego Arguello - Marta Bautista

Semana 3ª	
Del 13 de Enero al 19 de Enero 2020	
<b>LUNES 13 ENERO</b>	
<b>MARTES 14 ENERO</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>MIERCOLES 15 ENERO</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 16 ENERO</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 17 ENERO</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>OTRAS ACTIVIDADES</b>	
<b>CENA OFICIAL DEL CLUB EN CANOE</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carlos Mendez</li> <li>- Marta Bautista</li> <li>- Diego Argüello</li> <li>- Blanca Jimenez</li> <li>- David Garcia</li> <li>- Antonio Gomez</li> <li>- Fernando Vic Diaz</li> <li>- Juan J. Toro</li> <li>- Luis Diaz</li> <li>- Fernando Lopez</li> <li>- Aranzazu Tejero</li> <li>Y</li> <li>Felipe Gutierrez</li> </ul>	
<b>SABADO 18 ENERO</b>	
9'00- Sesión de <b>CICLISMO</b> de Escuela en Parque del Retiro	
<b>OTRAS PRUEBAS</b>	
AST	DUATLÓN DE GIJÓN- Cto Asturias Duatlón Standard
CLE	III DUATLÓN CROS DE REYES- FUENTESPINA. Menores, Promoción y parejas
MUR	IV DUATLÓN EQUIPOS ARCHENA
<b>DOMINGO 19 ENERO</b>	
<b>OTRAS PRUEBAS</b>	
VAL	DUATLÓN ALMENARA POR EQUIPOS
<b>OTRAS ACTIVIDADES</b>	
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>	

Semana 4ª	
Del 20 de Enero al 26 de Enero 2020	
<b>LUNES 20 ENERO</b>	
<b>MARTES 21 ENERO</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>MIERCOLES 22 ENERO</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 23 ENERO</b>	
6'30/7- 1ª Sesión de <b>NATACIÓN</b> -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 24 ENERO**

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

**SABADO 25 ENERO**

**OTRAS PRUEBAS**

AND	V DUATLÓN CROS MENORES PARQUE DE MIRAFLORES-SEVILLA
CLE	NADA CORRE- RIO ESGUEVA-VALLADOLID
MUR	VI DUATLÓN CEHEGIN y Menores

**DOMINGO 26 ENERO**

**OTRAS PRUEBAS**

AND	XIV DUATLÓN CIUDAD DE RONDA-MALAGA. Sprint DUATLÓN MENORES DE RONDA- MALAGA IDUATLÓN CUAEVAS DE ALMAZORA-ALMERIA
ARA	V DUATLÓN CROS VILLA DE HIJAR

**OTRAS ACTIVIDADES**

**UN RETO EL DOMINGO 26 DE ENERO  
 ¿TE ATREVES?, AUNQUE QUIZA TENGAS UNA EXCUSA**



**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.**

**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**

- Carlos Mendez
- Marta Bautista
- Diego Argüello
- Blanca Jimenez
- Fernando V. Diaz
- David Garcia

Media Maratón de Sevilla

- Aranzazu Tejero

Media Maratón de Getafe

- Fernando Lopez
- Ignacio Colon

**EL 1 DE ENERO YA ESTARAN CON LICENCIA....somos 43 en estos momentos**

CATEGORIAS	AÑO		MASCULINO		FEMENINO
VET 2	<b>GG.EE 55-59</b>				
	1961				
	1962				
	1963				
	1964	2	LUIS MIGUEL GOMEZ FELIX DOMINGUEZ		

	1965				
	<b>GG.EE 50-54</b>				
	1966				
	1967				
	1968			1	MARTA BAUTISTA
	1969				
	1970	1	MANUEL MECHERO		
<b>VET 1</b>	<b>GG.EE 45-49</b>				
	1971				
	1972	3	ANTONIO GOMEZ JUAN JOSE TORO CARLOS GUERVOS		
	1973	1	MANUEL VALLEJO		
	1974				
	1975	1	LUIS DIAZ		
	<b>GG.EE 40-44</b>				
	1976	1	CARLOS MENDEZ		
	1977				
	1978	2	LUIS ANTÓN FERNANDO LOPEZ	1	BEGOÑA AMORES
	1979			1	CELINA SANCHEZ
	1980				
<b>ABS</b>	<b>GG.EE 35-39</b>				
	1981	1	FERNANDO V. DIAZ		
	1982	1	JUAN CAÑAS		
	1983				
	1984				
	1985				
	<b>GG.EE 30-34</b>				
	1986			1	ARANZAZU TEJERO
	1987				
	1988				
	1989	1	CARLOS MORENO		
	1990	1	IGNACIO DE RUS		
	<b>GG.EE 25-29</b>				
	1991				
	1992				
	1993				
	1994	1	DIEGO ARGUELLES		
	1995	1	FERNANDO ANTÓN		
	<b>GG.EE 20-24</b>				
	1996				
<b>SUB 23</b>	1997			1	PALOMA SOTILLOS
	1998			1	BLANCA JIMENEZ
	1999				
	2000				
<b>JUNIOR</b>	<b>JUNIOR</b>				
	2001				
	2002				
<b>EDAD ESCOLAR</b>					
<b>CADETE</b>	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	1	ITZIAR SANCHEZ
<b>INFANTIL</b>	2006	3	NOAH DAVALOS MATEO TAPIA NICOLAS SEGURA	2	CARMEN LANZAS CLAUDIA SANCHEZ
	2007			1	LEIRE JAQUE
<b>ALEVIN</b>	2008				
	2009	2	IGNACIO ALONSO NICOLAS ARGUELLES	1	CECILIA FERNANDEZ
Licencias en la actualidad a 25 M+ 18 F					
Escolar 20 Federados 23 <b>TOTAL 43</b>					

**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)**