

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



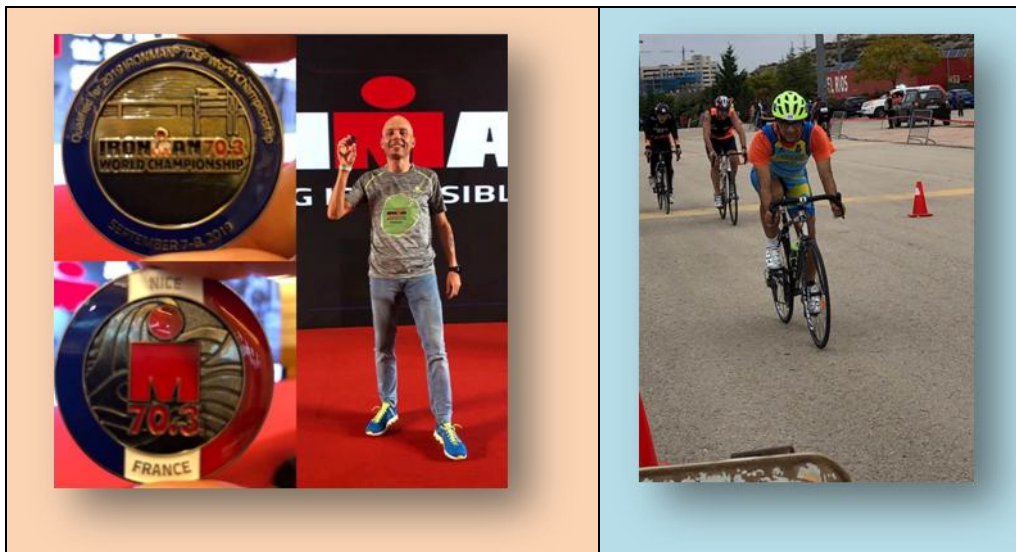
BOLETÍN INFORMATIVO
19 de Noviembre 2018

DE RIVAS A CHINA...

Aún algunos triatletas del club **siguen compitiendo**, ya son las últimas competiciones de la temporada. En Rivas, Manuel Menchero, y en China Antonio Gomez.

Sobre el tema de **licencias 2019** no sabemos aún los precios de las mismas y hasta el 3 de Diciembre no sabremos que planteará la Federación Madrileña de Triatlón, aunque me da que algo las quieren subir. Desde ese día podéis hacerla en la secretaria del club, os informaremos.

También queremos que este boletín pueda servir de **"rastrillo"** para qué podáis vender cosas, así que mandarme una foto y un texto y semanalmente informaremos.



Felipe Gutierrez
triatlon@realcanoe.es
609124502

NOVIEMBRE

19	20	21	22	23	24 -Cros Universidad Alfonso X El Sabio Alberto V	25 -Carrera Ponle Freno Guillermo Maria Melendo -10 Km de Pinto Alberto V
26	27	28	29	30		

DICIEMBRE

					1 -Cros Universitario Universidad CEU Monte Príncipe Celina Alberto V -Trail San Agustin 20 Km Carlos M	2 -Salvar Pinar de la Elipa Alberto V
3 Hoy en la Asamblea de la Federación Madrileña se sabrà el precio de las licencias 2019	4	5	6	7	8	9 -Media Maratón Villaverde Alberto V
10	11	12	13	14 Gala del deporte CANOE	15 -Cros Universitario Valdelatas Celina Alberto V -Cros del Encinar David	16 -10 Km Aranjuez Fernando V Antonio Gomez
17 Hoy daremos de alta en la Federación Madrileña de Triatlón las licencias para 2019 con aquellos que lo han formalizado.	18	19	20	21	22	23 -Media Maratón de Canarias Alejandra -Carrera Nochebuena Gijón Alberto Velasco
24	25	26	27	28	29	30 -San Silvestre de la Bañeza Alberto Velasco
31 -San Silvestre de Vicalvaro Guillermo -San Silvestre de Ceuta Nacho de Rus -San Silvestre Vallecana Antonio Luis Ramos Marta B Celina -San Silvestre de las Rozas -Carlos M						
ENERO						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 -Cros Universitario UNED Celina	13 VUELTA PEDESTRE A TRES CANTOS 5 KM 15 KM
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25 CENA DE EQUIPO EN EL CANOE Y ENTREGA DE PREMIOS		

¿Y SI HACEMOS UNA “QUEDADA” DE FIN DE SEMANA DE ESQUÍ DE FONDO?

Lo hemos intentado el año pasado, ¿lo conseguiremos este año?

Una práctica más del esquí: el esquí de fondo

Hoy queremos hablaros de otra práctica del esquí. Si el otro días os hablábamos sobre el esquí de travesía o de montaña, nuestro post de hoy tendrá que ver con una práctica muy común a esta pero diferenciada, el esquí de fondo. Pasa y te lo explicamos.

El esquí de fondo

Esta modalidad de esquí también se le puede llamar esquí nórdico, pues comenzó a practicarse en Noruega. Los mismos vikingos se desplazaban en esquís por la nieve habitualmente durante el invierno. Por lo que podemos decir que es una práctica muy antigua. Podríamos llamarla una versión mejorada de las raquetas, ya que los esquís de fondo te permiten no hundirte en la nieve, cosa que a veces sí que pasa con las raquetas. Además mediante la suela lisa e impermeable que tienen los esquís y el uso de los bastones te permiten un avance perfecto. Esta práctica suele realizarse por senderos y pistas forestales de inclinación baja, o también por circuitos cerrados que tienen las estaciones de esquí. Por ejemplo la **estación de esquí Baqueira Beret** tiene un circuito de fondo en Beret de 7km. **El esquí de fondo tiene parecidos y diferencias con el esquí de montaña o travesía**. Las fijaciones también son de talón libre, para poder deslizarte adelante con la fuerza de las piernas. Una de las diferencias más significativas con el esquí de travesía, es que el esquí de fondo no se practica en fuera pistas como el de montaña, es decir, no necesitarás las herramientas como el ARVA por si hay aludes, como hablábamos en el [post del esquí de fondo](#).



El esquí de fondo profesional.

Este deporte también es protagonista en competiciones durante la temporada de invierno. Los esquiadores de fondo no hacen una carrera por la montaña como hacen los esquiadores de montaña, tienen completar una carrera a contrarreloj de una distancia determinada, a veces larga o más corta que se denominan sprints. La carreras pueden ir de entre 50 a 100km. Existe una copa del mundo con varias carreras a lo largo de la temporada en diferentes lugares. Además también está incluido e los Juegos Olímpicos de invierno cada 4 años y mundiales cada 2.

Del esquí de fondo **derivan varias modalidades**, a continuación os haremos un breve resumen de las diferentes modalidades.

Estilo clásico, los esquís van en paralelo y es la forma normal de ir en esquís de fondo.

Estilo libre, en esta práctica se puede avanzar con diferentes técnicas, escogiendo el esquiador la que prefiera.

Sprint, como ya os explicábamos antes, el sprint es una modalidad de distancia corta.

Equipos, esta modalidad se desarrolla mediante relevos entre los miembros del equipo.

Sprint relevos, modalidad de sprint en equipos.

Persecución, dos carreras diferentes, una de estilo clásico de 5km y después 5km más en estilo libre.

Salida en Masa, salida de todos los esquiadores a la vez.

El 2 de febrero del 2014 en la estación de esquí Baqueira Beret tendrá lugar la [Marcha de Beret](#), que este año llega a su 35 edición. Esta prueba es una de las más importantes del estado español. Son tres carreras de 42, 21 y 10km.

Beneficios del esquí de fondo

El esquí de fondo es una modalidad del esquí muy completa. El esquí de fondo es actualmente junto con la natación los deportes más completos puesto que se trabajan muchos músculos a la vez de las piernas, brazos y tronco. Es una buena práctica para amantes del senderismo y también un buen entrenamiento invernal para corredores de fondo. De todos modos se requiere una buena preparación física para la práctica de este deporte. Además ejercita muy bien el sistema cardiovascular, te permite desarrollar mejor equilibrio y coordinación.

CIRCUITO DE CORREMOS UN POCO- 3ª JORNADA

Sábado 17 Noviembre



Cross Universitario Universidad de Nebrija. 4400 metros en 22.44

Celina nos dice: **“Duro como siempre pero buen entrenamiento”**

Puesto 15º

2 puntos por defender sus colores.

Domingo 18 Noviembre

IV CARRERA FONDO TITULCIA-15 KM

Carrera de las que me molán, de pueblo. 15 kms haciendo dos vueltas con 2,5 primeros de subida bastante duros...luego 5 kms muy llevaderos para correr ligero. Contento, aunque solo estoy corriendo en cinta, los cuatro días de gimnasio que llevo los noto en las patas... Bastante fuerte de piernas sobre todo bajando...subiendo me sobran kilos...pero sin sufrir he llevado un buen ritmo al 4,25...y lo mejor sin sufrir...que de eso se trata a estas alturas...queda mucho y esta es mi semana 2. Vamos bien.



2 puntos por defender sus colores.



TROFEO JOSE CANO

Manuel Vallejo corrió hoy en el 10 km de Trofeo Jose Cano en 37:41

Nos dice: “Carrera rápida con varias subidas y por avenidas anchas. El tiempo nos ha respetado sin lluvia. Viene bien para trabajar la velocidad”.

2 puntos por defender sus colores.

ASI ESTÁ EL RANKING

A 18/11/18

CIRCUITO DE CORREMOS UN POCO

ALBERTO VELASCO			2 PUNTOS
IV Carrera de Fondo de Titulcia 18/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
MANUEL VALLEJO			2 PUNTOS
Trofeo José Cano 18/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2

CELINA SANCHEZ			2 PUNTOS
Cros Universitario Universidad de Nebrija-17/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
DAVID GARCIA			2 PUNTOS
Cros de Manoteras-10/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
GUILLERMO ESPINOSA			2 PUNTOS
III Carrera GOT FIT-Vallehermoso-4/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
LUIS RAMOS			1 PUNTO
Behovia-San Sebastián 20 km	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
MARTA BAUTISTA			1 PUNTO
Sanitas Marca Running Series	0 puntos Carrera	1 Colores Canoe	1
MANUEL MENCHERO			1 PUNTO
10 km Carrera Corre por el niño-4/11/2018	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
ARANZAZU TEJERO			1 PUNTO
10 km Carrera Corre por el niño-4/11/2018	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
INES MENCHERO			1 PUNTO
4 km Carrera Corre por el niño-4/11/2018	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1

VUELTA PEDESTRE A TRES CANTOS

El domingo **13 de enero se celebrará la clásica Vuelta Pedestre a Tres Cantos**, con salida y meta en la pista de atletismo, y la posibilidad de correr las distancias de 5 ó 15 km. También se disputarán carreras de menores gratuitas para terminar la jornada.

En la carrera de 15km el límite de paso por el avituallamiento del km 10 se establece en 1h10' es decir, a las 11h10' y el cierre de la meta se realizará a las 11h45'

8:30- Apertura secretaría

10:00- Carrera Popular 5 km (2004 y anteriores)

10:05- Carrera popular 15 km (2001 y anteriores)

11:45- Entrega de trofeos

12:00- Cadete Masculino y femenino (2004-2005) - 1500m

12:00- Infantil Masculino y femenino (2006 a 2007) - 1500m

12:10- Alevín Masculino (2008 y 2009) - 800m

12:15- Alevín Femenino (2008 y 2009) - 800m

12:20- Benjamín Masculino (2010 y 2011) - 400m

12:25- Benjamín Femenino (2010 y 2011) - 400m

12:30- Prebenjamín Masculino (2012 y 2013) - 200m

12:35- Prebenjamín Femenino (2012 y 2013) - 200m

12:45- Entrega de trofeos

Inscripciones

La inscripción online se podrá realizar hasta las 21 h. del jueves 10 de enero de 2019 o hasta que se alcance la cifra de 1.500 participantes en la prueba de 15 km. y 500 en la de 5 km.

<https://www.rockthesport.com/es/evento/vuelta-pedestre-a-tres-cantos--2-2/inscripcion/selecciona-tarifa>

Disponibles a partir del **20 de Noviembre** las inscripciones presenciales en las tiendas de Tres Cantos:

DEPORTES ZAGUERO, Sector Pueblos, 1. Tres Cantos. 91 8037914

LIBRERÍA SERENDIPIAS, Sector Foresta, 41. Tres Cantos. 91 3486121

CARRERA DE 15 KM

Participación a partir de la categoría Junior, nacidos en 2001 y anteriores

Junior – del 01/01/2000 al 31/12/2001

Sénior – del 8/01/1984 al 31/12/1999

Veterano A – del 8/01/1974 al 7/01/1984

Veterano B – del 8/01/1964 al 7/01/1974

Veterano C – del 01/01/1928 al 7/01/1964

CARRERA DE 5 KM

Participación a partir de los nacidos en 2006 y anteriores. Los nacidos en el 2004, 2005 y 2006, podrán participar en esta prueba, formalizando la inscripción. O si lo desean, en categorías menores, con inscripción gratuita.

Categorías menores (gratis)

Inscripción directa hasta media hora antes de cada prueba

ENTREGA DE DORSALES:

En la carpa de Secretaría, situada a la entrada de la Pista de Atletismo (Avenida de la Luz S/N) el domingo 13 de enero a partir de las 08:30 horas.



Calle del Pez Volador, 30
Madrid

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