

# TRIATLÓN

## Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO  
26 de Noviembre 2018

### Licencias 2019

Aún no se sabe los precios de las licencias 2019 y parece que el lunes 3 en la Asamblea de la Federación Madrileña será el momento de saber este dato que os comunicaremos inmediatamente.

Seguimos con el Circuito de “Corremos un poco” que para esta época del año siempre viene bien hacer unos kilómetros sin la gran tensión de las competiciones. Pero para enterarnos de las carreras que hacéis si no nos lo comunicáis y nos enviáis una “fotito” vestido o no con los colores del club pues no lo sabemos.

Este domingo cerca “de casa” tenemos el **Cross popular Salvar el pinar de la Elipa**, que además es gratuita la inscripción.

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



### Cross popular Salvar el pinar de la Elipa

El próximo domingo 2 de diciembre celebraremos en La Elipa el XVII Cross Salvar el Pinar de La Elipa.

Las carreras comenzarán a las 10,00 para los y las más peques, continuando a las 11,00 con la carrera absoluta.

**Lugar de la salida: c/ Jose Luis de Arrese-C/ Felix Rodriguez de la Fuente  
(Pinar de la Elipa)**

Desde la Asociación hacemos esta actividad totalmente gratuita para reivindicar espacios verdes dignos para los y las vecinas de nuestro barrio.

Pásate por los locales de la asociación para hacerte con tu dorsal o hasta media hora antes de las propias carreras.

NOVIEMBRE / DICIEMBRE						
26 NOV	27 NOV	28 NOV	29 NOV	30 NOV	1 DIC -Cros Universitario Universidad CEU Monte Príncipe Celina Alberto V -Trail San Agustin 20 Km Carlos M	2 DIC -Salvar Pinar de la Elipa Alberto V
3 DIC Hoy en la Asamblea de la Federación Madrileña se sabrá el precio de las licencias 2019	4 DIC	5 DIC	6 DIC	7 DIC	8 DIC	9 DIC -Media Marat3n Villaverde Alberto V
10 DIC	11 DIC	12 DIC	13 DIC	14 DIC Gala del deporte CANOE	15 DIC -Cros Universitario Valdelatas Celina Alberto V -Cros del Encinar David	16 DIC -10 Km Aranjuez Fernando V Antonio Gomez
17 DIC Hoy daremos de alta en la Federaci3n Madrileña de Triatl3n las licencias para 2019 con aquellos que lo han formalizado.	18 DIC	19 DIC	20 DIC	21 DIC	22 DIC	23 DIC -Media Marat3n de Canarias Alejandra -Carrera Nochebuena Gij3n Alberto Velasco
24 DIC	25 DIC	26 DIC	27 DIC	28 DIC	29 DIC	30 DIC -San Silvestre de la Bañeza Alberto Velasco
DICIEMBRE / ENERO						
31 DIC -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	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12 -Cros Universitario UNED	13 VUELTA PEDESTRE A TRES CANTOS

					<b>Celina</b>	<b>5 KM 15 KM</b>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25 CENA DE EQUIPO EN EL CANOE Y ENTREGA DE PREMIOS</b>	<b>26</b>	<b>27</b>

## CIRCUITO DE CORREMOS UN POCO- 4ª JORNADA

**Domingo 25 Noviembre**

### 10 KM CARRERA PONLE EL FRENO

Alberto Velasco corriendo en 40'30"

2 puntos por defender sus colores



### 10 KM CARRERA PONLE EL FRENO

Maria Melendo también estuvo con sus colores en esta carrera y nos cuenta: "Reencuentro con las carreras de 10 km muy positivo. Objetivo "bajar de 50" conseguido: 47'49" tiempo real. Y con los colores del Canoe. Muy contenta"

2 puntos por defender sus colores

## ASI ESTÁ EL RANKING

A 25/11/18

### CIRCUITO DE CORREMOS UN POCO

<b>ALBERTO VELASCO</b>			<b>4 PUNTOS</b>
Carrera 10 km Ponle El Freno 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	<b>2</b>
IV Carrera de Fondo de Titulcia 18/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	<b>2</b>
<b>MARIA MELENDO</b>			<b>2 PUNTOS</b>
Carrera 10 km Ponle El Freno 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	<b>2</b>
<b>MANUEL VALLEJO</b>			<b>2 PUNTOS</b>
Trofeo José Cano 18/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	<b>2</b>
<b>CELINA SANCHEZ</b>			<b>2 PUNTOS</b>
Cros Universitario Universidad de Nebrija- 17/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	<b>2</b>
<b>DAVID GARCIA</b>			<b>2 PUNTOS</b>
Cros de Manoteras-10/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	<b>2</b>

<b>GUILLERMO ESPINOSA</b>			<b>2 PUNTOS</b>
III Carrera GOT FIT-Vallehermoso-4/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
<b>LUIS RAMOS</b>			<b>1 PUNTO</b>
Behovia-San Sebastián 20 km	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
<b>MARTA BAUTISTA</b>			<b>1 PUNTO</b>
Sanitas Marca Running Series	0 puntos Carrera	1 Colores Canoe	1
<b>MANUEL MENCHERO</b>			<b>1 PUNTO</b>
10 km Carrera Corre por el niño-4/11/2018	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
<b>ARANZAZU TEJERO</b>			<b>1 PUNTO</b>
10 km Carrera Corre por el niño-4/11/2018	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
<b>INES MENCHERO</b>			<b>1 PUNTO</b>
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](mailto:triatlon@realcanoe.es)