

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO
3 de Diciembre 2018

EN UNOS DIAS...

En unos días os enviaremos como hay que hacer el formulario para la licencia de federado 2019.

Indudablemente después de ese día solo enviaremos información de pruebas y demás a aquell@s que renueves en el 2019 con el club.

Siguen las pruebas del Circuito CORREMOS UN POCO y van puntuando l@s que nos envíen su resultado y una foto de la prueba donde se vea si corre o no con “nuestros colores”

Que tengáis buen puente.

Felipe Gutierrez
triatlon@realcanoe.es
609124502

DICIEMBRE

3 DIC	4 DIC	5 DIC	6 DIC TRANSICIONES EN EL RETIRO VOLUNTARIO	7 DIC	8 DIC	9 DIC
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 Federación Madrileña de Triatlón las licencias para 2019 con aquellos que lo han formalizado.	18 DIC	19 DIC	20 DIC	21 DIC	22 DIC	23 DIC -Media Maratón de Canarias Alejandra -Carrera Nochebuena Gijón 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	1	2	3	4	5	6

-San Silvestre Vallecana Antonio Luis Ramos Marta B Celina -San Silvestre de las Rozas -Carlos M						
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	26	27

Jueves 6

Es un día de fiesta, es el día de la Constitución. No vamos a programar ninguna sesión de natación pero si una sesión de **TRANSICIONES en el RETIRO**. Vamos a correr y hacer la transición a bici. Empezaremos a las 8'30, los niños de la Escuela que estén en Madrid vendrán a las 9'00



¡¡¡¡ OS RETO A QUE VENGAIS!!!!

Invitamos a venir a cualquiera del club, aunque no entrene en el Grupo de Entrenamiento del Canoe. Todos podéis venir, y así enseñáis vuestras habilidades a los pequeños de la Escuela.

CIRCUITO DE CORREMOS UN POCO- 5ª JORNADA

Sábado 1 Diciembre



TRAIL SAN AGUSTÍN- 20 KM

Carlos Mendez consigue su primer punto en este ranking. Hizo la prueba sobre 2 h 23' y poder acabar este duro Trail

CROS UNIVERSIDAD CEU MONTE PRINCIPE
Celina Sanchez Tardio consigue el puesto 23º en 14'30"

"Defendiendo sus colores" consigue 2 puntos más y se coloca líder con 4 puntos.



Domingo 2 Diciembre



CROS SALVAR EL PINAR DE LA ELIPA

Jesus Palop corrió esta prueba y "defendio sus colores". Dos puntos para el



CROS SALVAR EL PINAR DE LA ELIPA

Daniel Rodriguez corrió esta prueba y "defendio sus colores". Dos puntos para el

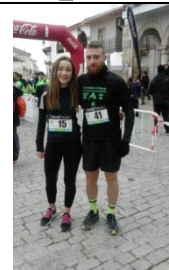
CROS SALVAR EL PINAR DE LA ELIPA

Fernando Lopez corrió esta prueba y "defendio sus colores". Dos puntos para el



CARRERA DE LA VILLA DUCAL DE ESTREMERAS-6 KM

Ines menchero corrió la prueba de 6 km. 1 punto para ella



ASI ESTÁ EL RANKING

A 2/12/18

CIRCUITO DE CORREMOS UN POCO

CELINA SANCHEZ			4 PUNTOS
Cros Universitario Universidad de Nebrija-17/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
Cros Universitario CEU Monte Principe 1/12/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
ALBERTO VELASCO			4 PUNTOS
Carrera 10 km Ponle El Freno 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
IV Carrera de Fondo de Titulcia 18/11/2018	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
JESUS PALOP			2 PUNTOS
Cros Salvar el Pinar de la Elipa 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
DANIEL RODRIGUEZ			2 PUNTOS
Cros Salvar el Pinar de la Elipa 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
FERNANDO LOPEZ			2 PUNTOS
Cros Salvar el Pinar de la Elipa 25/11/18	1 punto Carrera	1 punto Colores Canoe	2
MARIA MELENDO			2 PUNTOS
Carrera 10 km Ponle El Freno 25/11/18	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
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
INES MENCHERO			1 PUNTO
Carrera de la Villa Ducal de Estremera 1/12/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
CARLOS MENDEZ			1 PUNTO
Trail San Agustín 20 km 1/12/18	1 punto Carrera	- Colores Canoe	1
LUIS RAMOS			1 PUNTO
Behovia-San Sebastián 20 km	1 punto	-	1

	Carrera	Colores Canoe	
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