

TRIATLÓN

Real Canoe N.C.



BOLETÍN INFORMATIVO
Semana 2- 11 Enero 2021

LA SEMANA QUE ENTRA

Ya me gustaría poder deciros que pasará la semana que viene con los entrenamientos. De momento vamos a planificarla e iremos viendo en el día a día que es lo que va pasando.

Avisarme si vais a algún entrenamiento presencial, por si surge algún imprevisto. Si no avisas pues...

El club ha publicado el siguiente aviso:

"Estimados Socios, Deportistas y Usuarios.

El cierre de las instalaciones se mantendrá durante el día de mañana lunes 11 de enero, teniendo prevista la reapertura para el martes día 12 de enero con las dificultades que todos entenderéis después del paso de la borrasca "FILOMENA" que ha producido diversos daños en las instalaciones debido a la caída de un árbol y varias ramas de considerable tamaño. Por todo ello y por la seguridad de todos, limitaremos la estancia y paso por el Club a las instalaciones interiores, no estando permitido el acceso al exterior del Club.

De producirse alguna novedad en relación con estas previsiones se informará puntualmente.

Un saludo cordial y gracias por su colaboración.

Vamos a esperar y ver lo que pasaLos que aún no han pasado por secretaria y tienen pendiente alguna gestión os pedimos la hagáis. Ahí tenéis en el siguiente párrafo los "deberes" pendientes.

Ahora solo os queda:

- 1- **HACER LA LICENCIA DE FEDERADO**, Aquellos que la tienen pendiente. Se hace en la secretaria del CLUB
- 2- **INSCRIBIROS PARA EL 2º CUATRIMESTRE**, aquellos que la tienen pendiente y son del grupo de entrenamiento. La inscripción se hace en la secretaria del CLUB.

Os sigo recordando esto

Tenéis que entrar en la web de AUSTRAL y ver lo que hay del club.

Por otro lado tenéis que ir pensando en ir encargando el mono para competir y el que lo tenga de otros años pues quizá hacerse con alguna prenda del equipo

PERIODOS PROMOCIONALES: 20% DESCUENTO para pedidos realizados del 15 de ENE al 15 de FEB

En esas fechas hacen un descuento interesante.

triatlón@realcanoe.es

AGENDA PROXIMAS SEMANAS

Los que van a alguna sesión de Grupo Entrenamiento RC deberán comunicar su asistencia cada semana

Semana 2ª Del 11 al 17 de Enero 2021
LUNES 11 ENERO
x
MARTES 12 ENERO
6'30/7'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 14'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 19'00- Carrera Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC
MIERCOLES 13 ENERO
6'30/7'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 14'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 17'00- Natación Entrenamiento Escuela
JUEVES 14 ENERO
6'30/7'00Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 14'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 17'00- Carrera Entrenamiento Escuela parque Roma 19'00- Carrera Entrenamiento Presencial Retiro Grupo Entrenamiento RC
VIERNES 15 ENERO
6'30/7'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 14'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 17'00- Natación Entrenamiento Escuela
SABADO 16 ENERO
9'00- Ciclismo+Carrera Entrenamiento Escuela en el Retiro..
DOMINGO 17 ENERO
CAT- DUATLÓN INFANTIL SOLIDARIO SJD TRIPLAY PRAT- EL PRAT LLOBREGAT
Semana 3ª Del 18 al 24 de Enero 2021
LUNES 18 ENERO
x
MARTES 19 ENERO
6'30/7'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 14'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 19'00- Carrera Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC
MIERCOLES 20 ENERO
6'30/7'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 14'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 17'00- Natación Entrenamiento Escuela
JUEVES 21 ENERO
6'30/7'00Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 14'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 17'00- Carrera Entrenamiento Escuela parque Roma 19'00- Carrera Entrenamiento Presencial Retiro Grupo Entrenamiento RC
VIERNES 22 ENERO
6'30/7'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 14'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC 17'00- Natación Entrenamiento Escuela
SABADO 23 ENERO
9'00- Ciclismo+Carrera Entrenamiento Escuela en el Retiro..
DOMINGO 24 ENERO
HAREMOS EN EL CLUB EL 100 VECES 100 DE NATACIÓN LIMITADO A UN MAXIMO DE 10 TRIATLETAS. Será a partir de la 16 horas.
ARA- DUATLÓN CROS VILLA DE HIJAR-TERUEL CAT- IV DUATLÓN DEMONTAÑA PORQUERES VAL- DUATLÓN DE ALZIRA VAL- IV DUATLÓN DE MONTAÑA DE BETERA
Semana 4ª Del 25 al 31 de Enero 2021

LUNES 25 ENERO	
x	
MARTES 26 ENERO	
6'30/7'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC	
14'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC	
19'00- Carrera Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC	
MIÉRCOLES 27 ENERO	
6'30/7'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC	
14'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC	
17'00- Natación Entrenamiento Escuela	
JUEVES 28 ENERO	
6'30/7'00Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC	
14'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC	
17'00- Carrera Entrenamiento Escuela parque Roma	
19'00- Carrera Entrenamiento Presencial Retiro Grupo Entrenamiento RC	
VIERNES 29 ENERO	
6'30/7'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC	
14'00- Natación Entrenamiento Presencial Grupo Entrenamiento RC	
17'00- Natación Entrenamiento Escuela	
SABADO 30 ENERO	
9'00- Ciclismo+Carrera Entrenamiento Escuela en el Retiro..	
VAL- I DUATLÓN CIUDAD DE PEÑISCOLA	
DOMINGO 31 ENERO	
ARA- XXIX DUATLÓN CROS SIERRA DE ARMANTES- CALATAYUD-ZARAGOZA	
CAT- X DUATLÓN DE GRANOLLERS-MONTMELO	
MUR- XIII DUATLÓN CALAS PARRA	
MUR- DUATLÓN CALAS PARRA-MENORES	

**VOLVEMOS A POR EL RETO de
CIENTOS DE METROS,**

o ¿cuantos metros hacer en el límite de 3 horas?

DOMINGO 24 ENERO

Participantes

calle	triatleta	anotador
1	Celina Sanchez	
2	Artur Flisiak	
3	Ivan Agudo	
4	Juan Cañas	
5	Naiara Rosado	
6	Covadonga Parrondo	
7	Paloma Sotillo	
8	Jimena Madoz	Arancha
9	David Garcia	
10	Jeanne Courbet	

- **Solo participaran máximo 10 triatletas.**
- **Cada nadador tiene que traer su anotador.**

En la piscina solo podrán estar los participantes y los anotadores, nadie más podrá estar.

Torneo interno del Triatlón Real Canoe N.C. para 10 TRIATLETAS

- ¿**Qué ERES DE LARGA DISTANCIA Y NO TE ATREVES?**
- ¿**Qué TU NADAS MUCHOS METROS Y NO TE ATREVES?**
- ¿**Qué TE GUSTA HACER TRAVESIAS Y NO TE ATREVES?**

DOMINGO 24 A LAS 16 HORAS, INTENTAREMOS NADAR UN TOTAL DE 100 SERIES DE 100 METROS DE FORMA INDIVIDUAL

Cada triatleta inscrito nadara durante 3 horas tiempo MAXIMO, 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.

Nº MAXIMO DE PARTICIPANTES 10

SI NO NADAS, SI PUEDES HACER DE ANOTADOR

Ganará quien acabe 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 2021



IMPORTANTE

Muchos nos pedís información sobre las diferentes equipaciones del club. En esta página de AUSTRAL podéis encontrar de todo y puedes comprar de todo “depende de tu capricho” y de tu economía.

EN ESTOS MOMENTOS TENEMOS EN LA WEB CON AUSTRAL LAS PRENDAS QUE DIRECTAMENTE PODEIS VER Y PEDIR Y CON VUESTRA TARJETA PAGAR. LUEGO AUSTRAL OS LO ENVIA A VUESTRA CASA.

Si quieres entrar en la web Triatlón Real Canoe y poder adquirir alguna de las prendas que os ofrecemos junto a Austral, puedes hacerlo con este link

link: <http://clientes.austral.es/clubs/canoe/>

Usuario: canoe

Contraseña: CanOe156

Todas las gestiones de compra la podrás hacer aquí.



Calle del Pez Volador, 30
Madrid

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