CONCENTRACION 2017
TRIATLON

Del 3 al 7 de Julio. Cuenca



FEDERACIÓN DE TRIATLON

3-18 Somos deporte

Castilla-La Mancha

Federación Triatlón Castilla La Mancha

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA

AYUNTAMIENTO DE CUENCA

Instituto Municipal de Deportes CUENCA

CASTILLA LA MANCHA



JUNIOR , CADETE e INFANTILES

PLANIFICACIÓN 2017

Concentración Federación de Triatlón de Castilla la Mancha

Fecha: del 3 al 7 de Julio

Precio: 160€

Participantes: Junior, Cadetes e Infantiles.

Lugar: Cuenca (Residencia Alonso de Ojeda)
Av. San Ignacio de Loyola, 13, 16002 Cuenca
969 22 24 51



https://www.google.es/maps/place/Residencia+Universitaria+Alonso+de+Ojeda/@40.0731463,2.1424324,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0xd5d6764ae2c81c3:0x540200cdf77c05c6!8m2!3d40.0731463!4d-2.1402437

Las inscripciones se realizaran en la web de la federación:

http://www.triatloncIm.org/competicion/concentracion_de_infantiles_cadetes_y_junior/320

Horarios:

Lunes 3 de julio.



12:30 recepción de triatletas y distribución de habitaciones.

14:00 a 15:00 Comida.

15:00 a 16:30 Descanso.

16:30 a 17:30 Reunión Inicial.

18:00 a 20:00 Test de Carrera. Pista de Atletismo Luis Ocaña (Para la correcta distribución en grupo)

21:00 a 20:00 Cena.

Martes 4 de julio.



8:30 a 9:30 Desayuno.

10:00 a 11:30 Test natación. Piscina Luis Ocaña (Distribución de Grupos)

12:00 a 13:00 Carrera Aeróbica técnica.

14:00 a 15:00 Comida.

15:00 a 16:30 Descanso.

16:30 a 17:30 Charla técnica.

17:30 a 20:30 Salida ciclismo. Nivel bajo (Carril bici hasta Camping) Nivel medio y Alto (Valdecabras km 10 y km 15)

21:00 a 22:00 Cena.

Miércoles 5 de Julio.



8:30 a 9:30 Desayuno.

10:00 a 11:30 Natación

12:30 a 13:30 (Fuerza, core)

14:00 a 15:00 Comida.

15:00 a 16:30 Descanso.

16:30 a 17:30 Charla técnica.

18:00 a 20:00 Salida en Bici. Ruta Turística por San Isidro + Palomera (Avanzado)

21:00 a 22:00 Cena.

Jueves 6 de Julio



8:30 a 9:30 Desayuno.

10:30 a 11:30 Natación Aguas Abiertas

11:30 a 13:00 Acuatlon Equipos-Relevos (Martin Alaja)

14:00 a 15:00 Comida.

15:00 a 17:00 Descanso

17:30 a 18:00 Explicación ruta senderismo

18:00 a 20:30 Ruta de Senderismo. (Universidad- San Anton – San Julian- Martin Alaja- Plaza Mayor)

21:00 a 22:00 Cena.

Viernes 7 de Julio.

8:30 a 9:30 Desayuno.

10:00 a 11:30 Multitransiciones. Duatlon Por Equipos

12:00 a 13:00 Despedida Concentración.

Material de natación: (Gorro, gafas, bañador, neopreno…)

Material de Carrera (Zapatillas, ropa adecuada, mono de triatlón.)

Materia de Ciclismo (Bicicleta de Carretera, CASCO, Gafas de sol, ropa de ciclismo.