tri school swim bike run

XXXII TRIATLÓN

HOCES DE CUENCA

Campeonato de **Castilla-La Mancha**

Distancia olímpica sin drafting

Información: www.trischoolcuenca.es // Inscripciones: www.triatlonclm.org

Instituto Municipal de Deportes CUENCA

DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA

Castilla-La Mancha Somos deporte

AYUNTAMIENTO DE CUENCA

Con la llegada del verano, el calendario deportivo tiene en agosto una de sus citas por excelencia con la celebración de la XXXII edición del Triatlón Hoces de Cuenca, el próximo 21 de agosto. Con todo lo que ello supone para organizadores, patrocinadores y deportistas, que llegan de todos los puntos de nuestra geografía nacional, haciendo que esta disciplina deportiva alcance su más alto nivel.
Con ello, la celebración de esta edición, que acoge también el Campeonato de Triatlón de Castilla-La Mancha de distancia olímpica sin drafting, será de nuevo un éxito tanto en el número, llegando a los trescientos inscritos e inscritas, como en la gran preparación de los participantes y la asistencia del público que a lo largo del recorrido les acompaña.

Son más de tres décadas desde sus inicios, y por ello, momento para poner en valor el trabajo y esfuerzo por hacer de esta prueba deportiva una de las citas obligadas no solo para atletas, nadadores y ciclistas que participan en esta dificultosa y esforzada prueba, sino también para los aficionados y aficionadas así como para la ciudad de Cuenca y su maravilloso entorno que la convierte en el escenario perfecto y cuna de una de las especialidades deportivas con mayor tradición y arraigo en la ciudad.

Un magnífico evento deportivo que acogéis con el ánimo de vivirlo y disfrutarlo, como la importantísima cita deportiva que es en el mundo del triatlón, el incomparable marco de su recorrido, la motivación de los participantes y para quienes alcanzan el podio, poder recibir el merecido aplauso de los miles de asistentes que les animan y alientan a lo largo de todas las pruebas.
La práctica del triatlón, y desde las edades más tempranas como hacéis desde Trischool Cuenca, os convierten en referente de la mejor cantera de esta disciplina deportiva y un ejemplo a seguir en el ámbito deportivo de la ciudad de Cuenca y de Castilla-La Mancha.

Confío en que todas las personas que se acerquen ese día disfruten de las pruebas, queden satisfechos de la amable acogida que reciben, y estoy convencido que disfrutarán de un magnífico día tanto aficionados como público que asista, y por ello, os envío por adelantado mi enhorabuena a los organizadores y colaboradores, para que un año más sea un éxito deportivo y social.

Emiliano García-Page Sánchez
Presidente de Castilla-La Mancha

Desde el comienzo de la Federación Regional de Castilla la Mancha, ya contábamos con esta emblemática prueba. Una de las mas representativas de nuestra región.

Prueba indiscutible durante todos los años y este 2021 no iba a ser menos. Este año además contará con el añadido de ser Campeonato Regional de Castilla la Mancha en distancia Olímpica.

No podemos olvidar que el Triatlón de Cuenca es una de las pruebas del calendario de Castilla la Mancha más duras, que se desarrolla en pleno verano con temperaturas muy altas y dada la distancia a recorrer, hace que su salida sea en las horas más fuertes del día, haciendo de esta prueba un desafío todavía mayor.

Una prueba que siempre ha contado con la presencia de deportistas de primer nivel nacional, donde el circuito se desarrolla por zonas muy bonitas que hace disfrutar tanto a triatletas como a los acompañantes.

En los tiempos que corren, el deporte es un gran aliado para superar esta pandemia que nos está poniendo a prueba, pero que al mismo tiempo nos está haciendo ver que somos más fuertes, apuntalando valores como la solidaridad, responsabilidad.

La Federación espera que disfrutéis en una prueba que sin lugar a dudas no deja indiferente a nadie.

Maite Gómez Hervás
Presidenta Federación Triatlón de Castilla-La Mancha

Índice	
1. Historia Triatlón Hoces de Cuenca	**5**
2. Histórico de Carteles de la prueba.	**6**
3. Resultados más destacados desde el 2012	**7**
4. Triatletas más destacados	**8**
5. Reglamento 2021 – Protocolo Covid-19	**10**
6. Información prueba	**12**
7. Circuitos	**13**
7.1 Descripción de los circuitos	**17**
8. Redes sociales de la Prueba	**18**
9. Triatletas destacados edición 2021	**19**
10. Patrocinadores y colaboradores	**20**

1. HISTORIA TRIATLÓN HOCES DE CUENCA.

Allá por 1989, el Ayuntamiento de Cuenca ponía en marcha una prueba pionera en aquellos años, un triatlón por las calles y alrededores de la capital conquense. Ahora en 2018 esta cita deportiva es todo un clásico veraniego y se ha convertido en uno de los triatlones más longevos de toda la geografía nacional, con un secreto por bandera, mantener su esencia. Es decir, son pocos los cambios que se han realizado durante estas tres décadas de existencia, con un recorrido que sí ha vivido diferentes finales pero que ha logrado salvaguardar lo que le ha caracterizado.

Por ejemplo, a partir del 2000 se empezó a implantar en pruebas similares el drafting, al permitirse el mismo en los Juegos Olímpicos toda vez que esta modalidad deportiva entró dentro de los mismos. Sin embargo, en Cuenca sigue siendo terreno no drafting, o lo que es lo mismo, en el sector de ciclismo se descalifica a un participante si está chupando rueda. Esto le confiere cierta estética clásica, y ya no se ven grupos que se ayuden entre sí en esta transición, si no que todos los triatletas van llegando a cuentagotas y realizando similar esfuerzo para superar los 40 kilómetros que recorren sobre la bicicleta.

Basta con echar la vista atrás, a aquella primera edición, para ver que el éxito que rodea a esta prueba ha consistido en realizar ligeros retoques. Por ejemplo, el final en 1989 se situó en el Hotel Torremangana, meta que tiene actualmente la trigésima edición, aunque la transición de la bicicleta a la carrera a pie se realizaba en otro lado, cercano al actual, en cualquier caso. Otra semejanza de 1989 a la historia reciente es la afluencia de público, puesto que siempre ha sido una prueba que se ha caracterizado por estar poblada de gente, especialmente en sitios estratégicos como La Playa, el Barrio del Castillo o en la misma meta. Y en nombres también vemos personas ligadas al deporte entonces y ahora. Clemente Alonso y Ana Burgos, vencedores del XVIII Triatlón Ciudad de Cuenca

José Miguel Pérez dejó el pabellón conquense en un buen lugar con una sexta posición que demuestra su buena forma para el Mundial.

Clemente Alonso y Ana Burgos se proclamaron vencedores del XVIII Triatlón Ciudad de Cuenca que ha destacado por la calidad de los competidores y también por el alto número de inscritos que obligó a realizar tres salidas. Esta prueba esta considerada como uno de los triatlones más antiguos de panorama nacional.

Fuente: *eldeporteconquense.com – Alberto Val*

2. HISTÓRICO DE CARTELES DE LA PRUEBA.

3. RESULTADOS MÁS DESTACADOS DESDE EL 2012.

XXIV - TRIATLON CUENCA 2012			
CATEGORÍA MASCULINA		**CATEGORÍA FEMENINA**	
1º	IVAN TEJERO VAZQUEZ	1º	MARINA DAMLAIMCOURT UCEDA
2º	OGNJEN STOJANOVIC	2º	MIRIAM CASILLAS GARCÍA
3º	JOSE MANUEL DEL REAL VELASCO	3º	LAIA ESCOBEDO CEBRIAN
XXV - TRIATLON CUENCA 2013			
CATEGORÍA MASCULINA		**CATEGORÍA FEMENINA**	
1º	DANIEL ARRIERO JAVIER	1º	MIRIAM CASILLAS GARCÍA
2º	ALBERTO BRAVO SANCHEZ	2º	PATRICIA DE LA LLAVE HERRON
3º	ALBERTO CASILLAS GARCÍA	3º	NURIA CASTELLS LLEDO
XXVI - TRIATLON CUENCA 2014			
CATEGORÍA MASCULINA		**CATEGORÍA FEMENINA**	
1º	FRANCISCO ALVAREZ FERNANDEZ-CORTES	1º	PATRICIA DE LA LLAVE HERRON
2º	DANIEL MUJICA CORRALES	2º	SARA MARISCAL PAISAN
3º	ARIEL HERNÁNDEZ HERNÁNDEZ	3º	LIBERTAD LUJAN GUERRERO
XXVII - TRIATLON CUENCA 2015			
CATEGORÍA MASCULINA		**CATEGORÍA FEMENINA**	
1º	FRANCISCO ALVAREZ FERNANDEZ-CORTES	1º	ALBA REGUILLO MORENO
2º	OSCAR GONZALEZ DORADO	2º	SARA MARISCAL PAISAN
3º	JAVIER ROSADO SANZ	3º	CRISTINA DE LA TORRE PAREDES
XXVIII - TRIATLON CUENCA 2016			
CATEGORÍA MASCULINA		**CATEGORÍA FEMENINA**	
1º	ALBERTO CASILLAS GARCÍA	1º	SARA BONILLA BERNARDEZ
2º	ANTONIO BENITO LÓPEZ	2º	ANA MARIBLANCA JUANAS
3º	DANIEL ARRIERO JAVIER	3º	MARIA VARO ZUBIRI
XXIX - TRIATLON CUENCA 2017			
CATEGORÍA MASCULINA		**CATEGORÍA FEMENINA**	
1º	HÉCTOR ARÉVALO CHICO	1º	SARA PÉREZ SALAS
2º	FRAN PERALES RUIZ	2º	SARA BONILLA BERNARDEZ
3º	ALBERTO ROLDAN LÓPEZ	3º	LOLA CASTELLOTE REQUENA
XXX - TRIATLON CUENCA 2018			
CATEGORÍA MASCULINA		**CATEGORÍA FEMENINA**	
1º	FRANCISCO ALVAREZ FERNANDEZ-CORTES	1º	ANA LÓPEZ MORENO
2º	LUIS MIGUEL SÁNCHEZ ROSADO	2º	CRISTINA DE LA TORRE PAREDES
3º	HÉCTOR ARÉVALO CHICO	3º	PILAR SEBASTIÁN CASTELLANOS
XXXI - TRIATLON CUENCA 2019			
CATEGORÍA MASCULINA		**CATEGORÍA FEMENINA**	
1º	FRANCISCO ALVAREZ FERNANDEZ-CORTES	1º	MARÍA VARO ZUBIRI
2º	FRAN PERALES RUIZ	2º	SARA GONZALO BARQUILLA
3º	ALBERTO CASILLAS GARCÍA	3º	ANA SANROMA GÓMEZ
XXXII - TRIATLON CUENCA 2021			
CATEGORÍA MASCULINA		**CATEGORÍA FEMENINA**	
1º		1º	
2º		2º	
3º		3º	

4. TRIATLETAS MAS DESTACADOS

JOSÉ MIGUEL PÉREZ
ITU Triatlón Series
Olímpico JJOO Londres 2012

ANTONIO BENITO LÓPEZ
ITU Triatlón Series

HÉCTOR ARÉVALO CHICO
13º 2018 Lisbon ETU Triathlon Mixed Relay Clubs European Championships

ALBERTO CASILLAS GARCÍA
ITU Triatlón Series

CLEMENTE ALONSO MCKERNAN
2º Cpto Europa Ironman 2012
Triatleta profesional larga distancia

FRANCISCO ALVAREZ FERNANDEZ-CORTES
ITU Triatlón Series

SARA PÉREZ SALAS
Olímpica JJOO Atenas 2004 Natación
ITU Triatlón Series

Mirian Casillas García
ITU Triatlón Series
Olímpica JJOO Rio 2016
Olímpica JJOO Tokio 2020

MARINA DAMLAIMCOURT UCEDA
Olímpica JJOO Londres 2012

ANA BURGOS ACUÑA
Olímpica JJOO Atenas 2004
Olímpica JJOO Pekín 2008

5. Reglamento 2021 – Protocolo Covid-19

1. El **XXXII Triatlón Hoces de Cuenca** es una competición patrocinada por el Ayuntamiento de Cuenca, la Diputación Provincial de Cuenca y la Junta de Comunidades de Castilla la Mancha y organizada por el Club de Triatlón Trischool Cuenca.

2. La prueba se celebrará el 21/08/2021, a partir de las 15:30 horas siendo **Campeonato Regional de triatlón 2021. Horario:** *(los horarios son susceptibles de modificación, previamente comunicada por la organización)*

- Entrega de dorsales: a partir de las 12:00 am (Plaza de España)
- Finalización entrega de dorsales: 13:30am
- Apertura Área de Transición **T2** (Plaza de España): 13:00
- Cierre Área de Transición **T2**: 14:00
- Apertura Área de Transición **T1** (Playa artificial): 14:30
- Cierre Área de Transición **T1**: 15:15
- Salida: 15:30 am (Playa artificial)
- Finalización prueba 20:00 (tiempo máximo autorizado para terminar la prueba).
- Entrega de premios: 20:10 (Plaza de España)

3. Los participantes recorrerán las siguientes distancias:

- 1520 m de natación
- 41 km de ciclismo y
- 10 km de carrera a pie, por el orden mencionado.

4.- Habrá estipulado un tiempo de corte de 4 horas y 30 minutos desde que dé comienzo la prueba (salida) para completar los tres segmentos. Todo triatleta que supere ese tiempo de corte máximo será (retirado del circuito) descalificado.

5. Pueden participar todas aquellas personas que lo deseen nacid@s en el **año 2003 y anteriores.** Todos los participantes deberán tener en vigor la licencia de deportista de la temporada 2021 con la Federación Española de Triatlón, o bien **el seguro de un día tramitado a través de la Federación** (asumiendo, por el hecho de tomar parte en dicha prueba, que su estado de salud le permite participar sin riesgo en esta competición y declina de los organizadores toda responsabilidad en caso de accidente).

6. El control de la prueba será realizado por Jueces y Oficiales de la Federación de Triatlón de Castilla la Mancha.

7. Los oficiales y personal Técnico de la prueba podrán ordenar la no participación o retirada en el transcurso de la prueba de aquellos participantes que, por agotamiento, lesiones o cualquier otra circunstancia, no estén en condiciones de continuar.

8. Todos los participantes deberán utilizar, sin modificar, todos los dorsales y elementos de identificación, de acuerdo al reglamento de la Federación Española de Triatlón en vigor, no permitiéndose la participación del triatleta que no esté debidamente acreditado.

9. Todos los participantes por el mero hecho de cursar su inscripción, aceptan el presente Reglamento, si bien para todo lo no previsto en el mismo se atenderá a los reglamentos en vigor de la Federación Española de Triatlón.

10. **Los deportistas no podrán cruzar la línea de meta acompañados por nadie que no esté**

compitiendo en la prueba. Sería motivo de descalificación.

11. La Organización se reserva el derecho a modificar el itinerario o de neutralizarlo, si por circunstancias imprevistas o de fuerza mayor lo hiciesen aconsejable.

12. La retirada de la bicicleta del Área de Transición sólo se podrá realizar cuando haya finalizado completamente el segmento ciclista, y minutos después dé su autorización el Delegado Técnico de la prueba. Si algún participante necesitase sacar antes la bicicleta por alguna circunstancia, éste deberá comunicárselo al Delegado Técnico o al Juez Árbitro antes de que se inicie la prueba y siempre que el número de solicitantes no sea superior a 5.

13. El segmento de ciclismo se desarrollará sobre asfalto y **NO ESTARÁ PERMITIDO EL DRAFTING**. El uso del casco rígido, debidamente abrochado, es obligatorio.

14. La cuota de inscripción será de 50€ para quienes posean Licencia Federativa y de 60€ para los no federados. ***LAS INSCRIPCIONES SE REALIZARÁN POR TPV DE LA PAGINA DE LA FEDERACIÓN DE TRIATLÓN DE CASTILLA –LA MANCHA*** www.triatlonclm.org

15. El inicio de inscripciones tendrá lugar el día 01/07/202 a las 08:00am. El cierre de las inscripciones tendrá lugar el jueves día 18/08/2021 a las 14.00 horas.
El número máximo de participantes será de **270** de los cuales **240** serán por riguroso orden de inscripción y 30 reservados para la organización de la prueba. Las bajas o anulación de inscripciones que se produzcan una vez hecho el ingreso darán derecho a la devolución del 100 por ciento del importe siempre que las mismas se produzcan antes del 8 de agosto. Con posterioridad a esa fecha y hasta el 15 de agosto se devolverá el 75% y posterior a esta fecha no habrá devoluciones.

16. La Organización establece las siguientes categorías:
- **General Masculina.**
- **General Femenina.**
- **Equipos masculinos y femeninos.**
- **Absoluta masculina y femenina.**
- **Júnior masculino y femenino.**
- **Sub 23 masculina y femenina.**
- **Veteranos 1, 2 y 3 masculino y femenino.**
- **Clasificación local.**

17. Se otorgarán trofeos a los tres primeros clasificados de cada categoría y cantidades en metálico a los 3 primeros de la general:
- Primer@s 200 €
- Segund@s 150 €
- Tercer@s 100 €
- Cuart@s 75€
- Quint@s 50€

Los triatletas que lleguen entre los puestos 6-10 incluidos tendrán la inscripción gratuita para la siguiente edición.

18. Formato de salida a expensas de la evolución de la pandemia Covid-19.

19. En todo momento se seguirán las medidas higiénico sanitarias especificadas en el **Protocolo Covid-19** de la prueba que se publicara semanas antes de la misma según la evolución de la pandemia. Rellenar cuestionario médico entregar en la recogida de dorsales.

6. Información prueba.

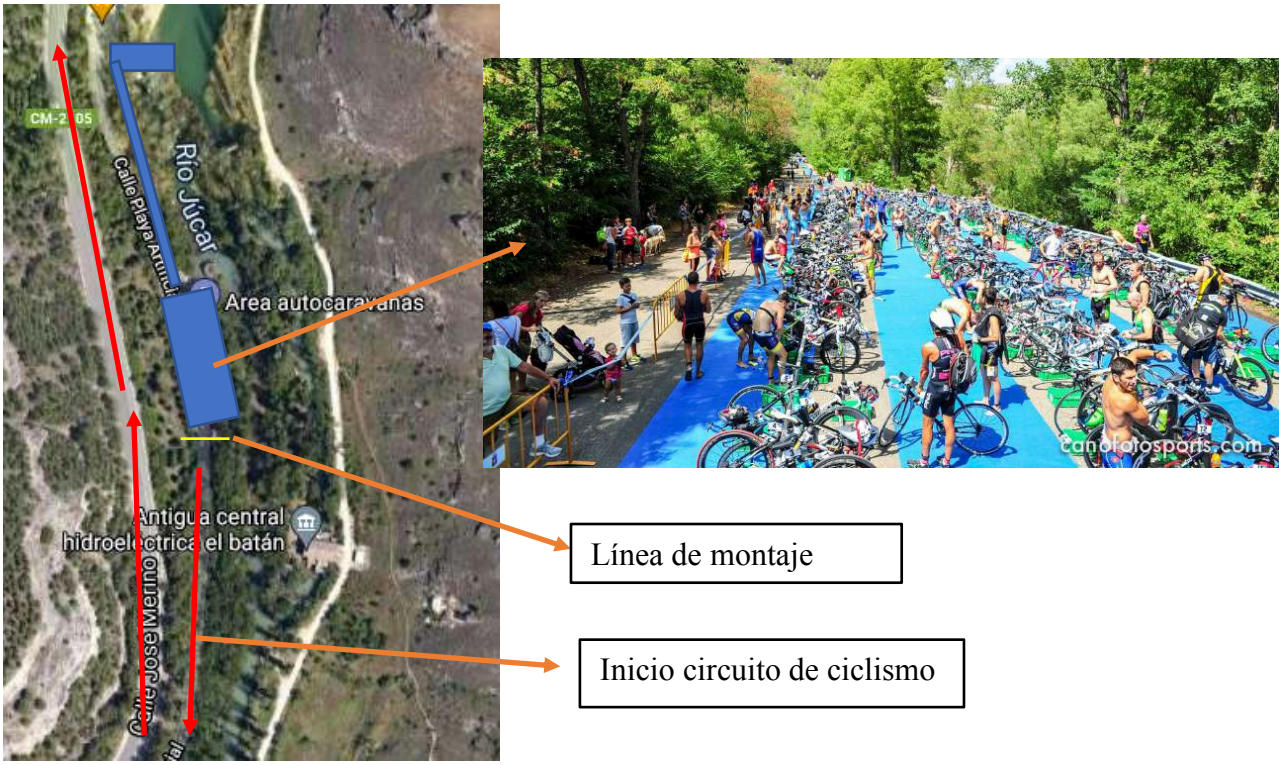
Nombre de la edición	*XXXII Triatlón Hoces de Cuenca (32 Ediciones)*
Reglamento de la prueba	*Punto 5 del documento*
Fecha	*21 agosto 2021 – Salida 15:30*
Salida	*Playa artificial de Cuenca 15:30*
Ciclismo	*- Carretera de Villalba hasta km 5* *- Carretera de Valdecabras hasta el km 9 (ida y vuelta)* *- Carretera de San Isidro-Plaza mayor Cuenca- Alto del Castillo.* *- Ruta turística hasta el cruce de la carretera de Buenache de la Sierra- dirección Cuenca por la carretera de Palomera.* *- T2 "Plaza España-Cuenca".*
Llegada	*Plaza España (Cuenca) (17:30 a 20:00)*
Horario	- Entrega de dorsales: a partir de las 12:00 am (Plaza de España) - Finalización entrega de dorsales: 13:30am (Plaza España) - Apertura Área de Transición **T2** (Plaza de España): 13:00 - Cierre Área de Transición **T2**: 14:00 - Apertura Área de Transición **T1** (Playa artificial): 14:30 - Cierre Área de Transición **T1**: 15:15 - Salida: 15:30 am (Playa artificial) - Finalización prueba 20:00 (tiempo máximo autorizado para terminar la prueba). - Entrega de premios: 20:15 (Plaza de España)
Responsables organización	- Organizador: C.T Trischool Cuenca CIF 16297541
Numero participantes:	**300 máximos** (Aforo permitido).
Declaración responsable covid-19	Desde la organización de la prueba nos comprometemos al cumplimiento del protocolo Covid-19. Los deportistas cumplirán el protocolo de la prueba deportiva. Entregaran la hoja medica como documento adjunto a la hora de recoger el dorsal, control de temperatura, mascarilla en todo momento hasta el momento de la salida, una vez en meta la mascarilla obligatoria. Siguiendo los protocolos marcados en https://www.triatlonclm.org y https://triatlon.org
Nivel de la prueba	Nacional.
Justificante aplicación TRAZA	Archivo Adjunto
Servicio Sanitario.	Contamos con servicio sanitario empresa del **SESCAM**, con una ambulancia convencional Soporte vital básico, ambulancia **UVI** móvil, 4x4 de apoyo, con sus respectivos sanitarios.

7. Circuitos.

Natación 1520m (Salida 15:30)

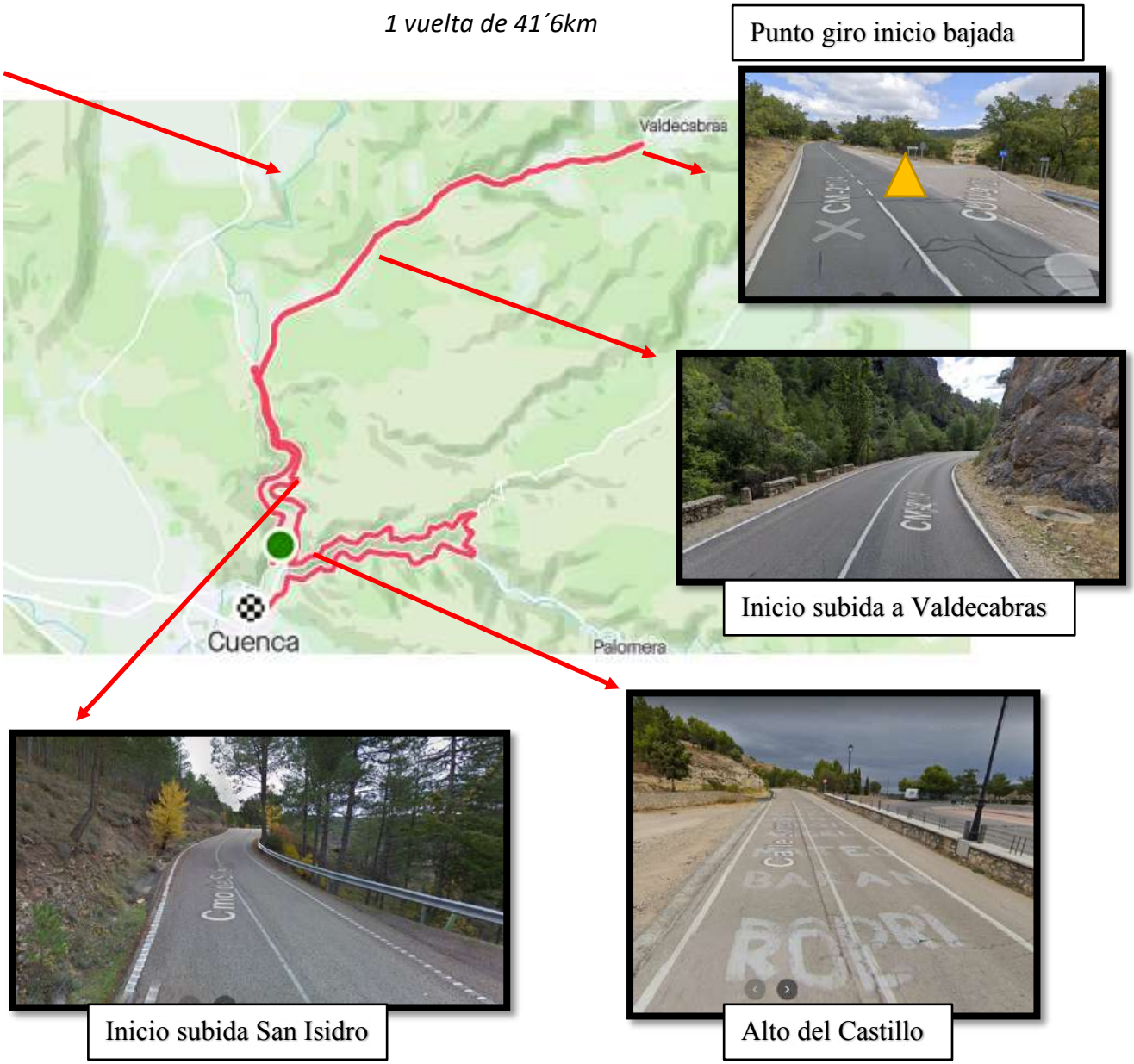
Dos vueltas de 760m (2 x 760m – Total 1520m)

Transición 1



Circuito de Ciclismo

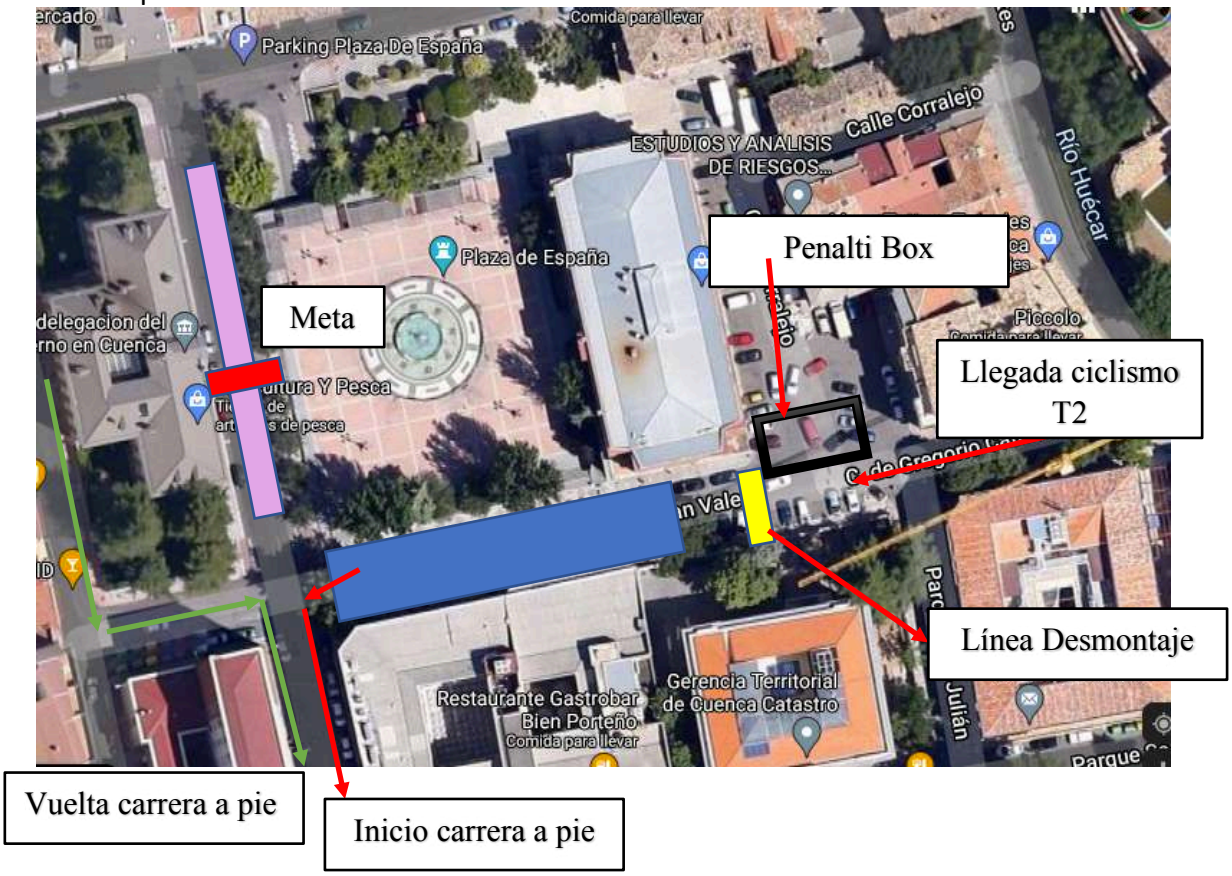
1 vuelta de 41´6km



Perfil del recorrido de ciclismo

Transición 2

Plaza España – Cuenca



Carrera a pie (10km)

4 vueltas de 2,5km

Avituallamiento

7.1 Descripción de recorridos

Horario de paso		CABEZA	COLA
SALIDA: PLAYA ARTIFICIAL		**15,30H**	**15,30H**
DOS VUELTAS NATACIÓN (60 MINUTOS MAXIMO)		15H50m	16h30m
SEGMENTO CICLISTA (41 km.)	KILOMETRO		
Cruce Playa Artificial – CM-2105	0,5Km	15h 52	16h 35
Giro en Puente de Valdecabras CM-2104	5,3 km	15h 58	16h 45
Dirección pueblo Valdecabras Vuelta en km 9 CM-2104	14,3km	16h 15	17h 15
Cruce Puente de Valdecabras dirección CV-1601-20	23km	16h 28	17h 35
Mirador Martin Alhaja CV-1601-20	26km	16h 32	17h 50
Cruce del Castillo CV-1601-20 a CU-V-9144	29km	16h 37	18h 05
Ruta Turística hasta Hotel Cueva del fraile CU-V-9144	33,5km	16h 44	18h 15
Crta Palomera (CU-V-9144 hasta Cuenca)	39,5m	16h 53	18h 25
Cruce Puerta Valencia-Calle los Tintes	40,0km	16h 54	18h 27
Llegada Boxes PLAZA ESPAÑA*	41 km	16h 55	18h 30
3 HORAS MAXIMO NATACION + CICLISMO			
CARRERA A PIE (10 km)			
Recorrido urbano por el centro de la ciudad.*		17h 25	20h 00
LLEGADA: **T2** Plaza de España		17h 25	20h 00
4 HORAS y 30 MÁXIMO			

Descripción paso del recorrido ciclista por Cuenca

*El paso por Cuenca se desarrollará por las siguientes calles desde la Puerta de Valencia: Calle de los Tintes, Calle Gregorio Catalán Valero. (Calle donde estará la segunda transición)

Descripción paso del recorrido carrera a pie por Cuenca

* Salida desde la calle Gregorio Catalán Valero giro a la derecha por la calle Juan Correcher nos metemos dentro del Parque San Julián, (se recorre el parque por la zona interior del mismo), salida por la calle peatonal hacia la calle Aguirre, giro a la derecha por la calle peatonal delante de la Iglesia de San Esteban, giro a la derecha por la calle Carretería continuación por la calle Calderón de la Barca giro de 180º continuando por la misma calle pero en sentido contrario hasta la calle Alonso Chirino, giro a la izquierda hacia la Calle Parque San Julián (delante del hotel Alfonso VIII) giro a la izquierda hacia la calle de los Hermanos Valdés, giro a la derecha por la calle Fray Luis de León al final de la calle giro de 180º continuando por la misma calle en sentido contrario hacia la calle Hermanos Valdés, la ultima vuelta termina en la calle Juan Correcha.

8. Redes sociales

@trihocesdecuenca

info@trischoolcuenca.es

https://www.triatlonclm.org/

http://trischoolcuenca.es/

9. Deportistas destacados edición 2021.

Dani Molina Martínez
https://www.danimolina.com

Resultados destacados

2020

- Campeón de España de Triatlón
- Campeón de España de Duatlón
- 1º World Cup Alhandra

2019

- Campeón del Mundo de Triatlón
- Campeón de Europa de Triatlón
- Campeón del Mundo de Duatlón
- 1º World Paratriathlón event Montreal
- 1º World Cup Banyolas
- 1º World Cup Funchal
- Campeón de España de Duatlón

Resultados destacados

2021

- 5º Elite 2021 Europe Triathlon Duathlon Championships Targu Mures.

2020

- 3º Elite 2020 ESP Sprint Duathlon National Championships
- 5º Elite 2020 ESP Middle Distance Triathlon National Championships
- 3º Elite 2020 ESP Triathlon National Championships
- 10º Elite 2020 Punta Umbria ETU Duathlon European Championships
- 5º Elite **2018** Ibiza ETU Duathlon European Championships

María Varo Zubiri
http://mariavarozubiri.es/

Jose Acosta Arango
https://acostadeentrenar.com/

Jose Acosta "hice mi primer triatlón (triatlón de Cuenca) siempre recordaré la primera frase que solté cuando llegué a meta, "¡jo…r, ¡qué duro es esto, me ha encantado!". Y ahí quedé enganchado**. Este año tras 20 años regresa a la misma competición donde debuto.**
Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del deporte
Master en Alto Rendimiento.
Entrenador Nacional y Especialista en larga distancia **(FETRI)**
Director y entrenador de Estudio de entrenamiento Sportcoolture (Las Rozas).
Director técnico del Club de Triatlon y escuela de triatlón Kalamos (Las Rozas).
Entrenador personal de triatletas y otros deportistas de resistencia (running, ciclismo, trail, etc)

5º Campeonato de España de larga distancia en 2018.
Top 5 en Ranking de la copa de España de Media Distancia y Larga Distancia en 2017.
2º Copa de España triatlón de Guadalajara - 2019
Danza clásica- Royal Academy of Dancing of London.
Instructor de Clases Colectivas de Aeróbic y Step. FEDA (Federación Española de actividades Dirigidas y Fitness) – 1999
Instructor de programas LES MILLS Bodypump, Bodycombat, Bodybalance, RPM, BodyAttack- Les Mills – 2000
TRX-Instructor de TRX® – 2005
Instructor de Análisis de Carrera. Certificación por Vivo Barefoot -2013
Curso fuerza funcional. ProWellness (Domingo Sánchez) – 2014
Certified Personal Trainer. National Strenght and Condition Association (NSCA) – 2014
Especialista Universitario de Entrenamiento Personal. Universidad Politécnica de Madrid/INEF -2016-2017
Curso Especialista Entrenamiento Y Mujer Federación Madrileña de Triatlón, 2019.

Isabel del Barrio Izquierdo
https://onmytrainingshoes.com/

Emilio Aguayo Muñoz
https://aguayotri.com

Emilio es un triatleta valenciano, perteneciente al **ANB Triatlón** Lleva once años practicando este maravilloso deporte.

El **triatlón** es un deporte individual y de resistencia, que reúne tres disciplinas deportivas: Natación, ciclismo y carrera. Se caracteriza por ser uno de los deportes más duros que existen en el panorama competitivo internacional actual. Los deportistas que lo practican mantienen un severo calendario de entrenamientos para poder hacer frente a las exigentes condiciones de las pruebas, tanto físicas como psicológicas.

Emilio es un triatleta que ha obtenido grandes resultados en este 2017 como un 2º puesto en una prueba muy importante del prestigioso circuito IRONMAN (70.3 La Santa, Lanzarote), así como un 2º puesto en el Challenge Salou tras David McNamme y por delante de James Cunnama, los cuales han conseguido un brillante 3º y 5º puesto respectivamente en el Campeonato del mundo Ironman de Kona 2017. Además en su última prueba en Ibiza, consiguió el subcampeonato de España de Larga Distancia en su debut.

- Campeona de España de triatlón Sprint categoría 20-24 (Águilas 2016)

- Campeona de España categoría 25-30 de triatlón Olímpico y Subcampeona de España en Grupos de Edad (A Coruña 2018)

- 10º absoluta en el Campeonato de España élite de triatlón cross (Almazán 2018)

- 5º absoluta en el Campeonato de España élite de triatlón de invierno (Ansó 2018)

Natalia Bermuded de Castro
https://natson.es

Patrocinadores y colaboradores.