

CONCENTRACION 2017 TRIATLON

Del 3 al 7 de Julio. Cuenca

Somos
deporte

FEDERACIÓN DE TRIATLON



Castilla-La Mancha



DIPUTACIÓN PROVINCIAL DE CUENCA



AYUNTAMIENTO DE CUENCA



Instituto Municipal de Deportes
CUENCA

CASTILLA LA MANCHA

90
PLAZAS

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 realizarán en la web de la federación:

[http://www.triatlonclm.org/competicion/concentracion de infantiles cadetes y junior/320](http://www.triatlonclm.org/competicion/concentracion%20de%20infantiles%20cadetes%20y%20junior/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.