



# Concentración Federación de Triatlón de Castilla la Mancha 2023.

Fecha: del 1 al 4 de Julio

Participantes: Junior, juveniles, cadete 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

<https://www.triatlonclm.org/tecnificacion/concentraciones/2023>

## Horarios 2023:

### Sábado 01 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.

17:30 a 18:30 **Charla técnica natación.**

19:00 a 20:00 Carrera por el parque técnica + niveles

21:00 a 22:00 Cena.

22:30 Paseo por el centro de Cuenca (Para poder comer un helado)



## **Domingo 02 de julio**

8:30 a 9:30 Desayuno.

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

12:00 a 13:30 Salida en bici Cuenca-Valdecabras

14:00 a 15:00 Comida.

15:00 a 16:30 Descanso.

17:00 a 20:00 Ruta de senderismo

21:00 a 22:00 Cena.

22:30 Paseo Por el Casco Antiguo

## **Lunes 03 de Julio**

8:30 a 9:30 Desayuno.

10:30 a 11:30 Natación Aguas Abiertas

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

14:00 a 15:00 Comida.

15:00 a 17:00 Descanso

17:30 a 19:30 Salida en bici Circuito Triatlón

21:00 a 22:00 Cena.

22:30 Paseo por el centro para comer un helado

## **Marte 04 de Julio.**

8:30 a 9:30 Desayuno.

10:00 a 11:30 Multitransiciones. Duatlon Por Equipos (Recinto Ferial)

12:00 a 13:00 Despedida Concentración.

## **MATERIAL NECESARIO**

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, bomba de mano, recamaras (2) ...

Bicicleta de Carretera para **Junior, Juvenil, Cadetes e Infantiles**