Federación Andaluza
de Triatlón
Estadio Olímpico,
Puerta F Galería-
Modulo18
41092 – SEVILLA

V JORNADA PARA EL FOMENTO DEL TRIATLÓN ANDALUZ FEMENINO

Lugar:

Centro Deportivo Coresport.

Calle Albañiles 9, CP 11130.

Chiclana de la Frontera (Cádiz).

- Día:

21 de diciembre de 2019 de 9:45 h. a 13:15 h.

- Capacidad:

30 personas máximo. Necesaria confirmación asistencia, habrá lista espera. La inscripción se hará on-line a través de la plataforma on-line de inscripción de la Federación Andaluza de Triatlón http://inscripciones.triatlonandalucia.org

El plazo de inscripción se abrirá el Jueves, 28 de noviembre, a las 14:00 horas y se cerrará a las 14:00 horas del Jueves, 19 de diciembre.

Para incidencias mandar un e-mail a inscripciones@triatlonandalucia.org o llamar al teléfono 639 61 65 71.

- Edad:

A partir 18 años.

- Precio:

8 € federadas (se regalará una camiseta exclusiva de las jornadas).

* No federadas deberán pagara 4 € más por el seguro de accidente y de responsabilidad civil.

-Detalle de actividades:

9:45 h. Recepción en Centro Deportivo Coresport.

10:00 h.-11:00 h. Hipopresivos.

11:00 h. Pista de atletismo y manejo de la bicicleta con trabajo T1 y T2.

Federación Andaluza
de Triatlón
Estadio Olímpico,
Puerta F Galería-
Modulo18
41092 – SEVILLA

12:15 h.-13:15 h. Claves como quitarse neopreno, calentamiento en seco en la piscina y natación con claves para nadar aguas abiertas.

- Entrenadoras:

La técnica de las jornadas será María Pujol, técnica de la Federación Andaluza de Triatlón. Si se superan las 15 inscritas habrá otra técnica de la Federación.

- Material necesario:

Neopreno (opcional), bicicleta, casco, zapatillas de ciclismo y de correr, tritraje o bañador, gafas y gorro de natación, toalla, ropa de cambio, botella de agua, gomas elásticas, palas y aletas (para hacer ejercicios nos vendrán muy bien).

Ropa para ducharse y cambiarse.

- Nivel de la actividad:

Apto para todos los niveles, si es necesario se harán varios grupos.

* Venta de merchandising Triatlón Andaluz en Femenino.

Todos los beneficios de las Jornadas irán destinados íntegramente a AECC Andalucía.