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

IIII JORNADA PARA EL FOMENTO DEL TRIATLÓN ANDALUZ FEMENINO

Lugar:

Training Garden Las Graveras

Parque de Las Graveras

Carretera A-8001 Km4 41300 La Rinconada (Sevilla)

- Día:

27 de octubre de 2019 10-14 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 Viernes, 11 de Octubre, a las 10:30 horas y se cerrará a las 14 horas del Jueves, 24 de Octubre.

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

- Edad:

A partir 18 años

- Precio:

6 € federadas

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

-Detalle de actividades:

10.00h Recepción

10.15h-11.15h Manejo de la bicicleta y trabajo T1 y T2

11.30h Charla nutrición: que suplementación tomar

12.15h-12.45h Calentamiento natación en seco

13.00h-14.00h Natación neopreno (opcional)

14.30h Comida (opcional) en el parque Las Graveras

Menú: Bebida + pan, ensalada compartir y arroz. Precio 8 €

- Entrenadoras:

Para 10 inscritas en las jornadas estará María Pujol, superados este número Irene Alcaide se sumará al grupo. Ambas son técnicas de la Federación Andaluza de Triatlón.

- Material necesario:

Neopreno (opcional), bicicleta, casco, zapatillas de ciclismo y de correr, tritraje o bañador, gafas y gorro de natación, toalla, ropa de cambio y botella de agua.

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 de Sevilla.