

**¡PRUEBA Y DIVIÉRTETE!**

**Distancia muy fácil y asequible: SUPERSPRINT**

**Natación:** 300 metros

**Bicicleta:** 8 km

**Carrera a pie:** 2 km

**MATERIAL NECESARIO**

**SEGMENTO DE NATACIÓN:**

**Bañador o mono de competición**

**Gafas de natación:** para proteger los ojos en la natación

**SEGMENTO DE BICICLETA:**

**BICICLETA:** de carretera o de montaña.

**CASCO:** obligatorio ante posibles caídas o accidentes

**GAFAS BICI:** opcional, **ZAPATILLAS:** pueden ser las mismas que las de carrera a pie o específicas de bicicleta.

**SEGMENTO DE CARRERA A PIE**

**BAÑADOR O MONO DE COMPETICIÓN**

**ZAPATILLAS DE CARRERA,** opcional y recomendable cordones elásticos.

**GOMA ELÁSTICA O PORTADORSAL**



**¡PIDE ASesoramiento TÉCNICO GRATUITO A LA RESPONSABLE MUJER Y TRIATLÓN FTRM!**

Contacto:

**Responsable Mujer y Promoción de la FTRM**

**Miriam Álvarez Ramiro**

**miriam@trimurcia.org**





# DIA DEL TRIATLÓN DE LA MUJER 2018

## VIII TRIATLÓN DE PROMOCIÓN Y MUJER DE ALHAMA

23 DE JUNIO

# TRIATLONES DE PROMOCIÓN PARA LA MUJER EN MURCIA 2018

3 DE JUNIO TRIATLÓN DE  
CARTAGENA

23 DE JUNIO –TRIATLÓN DE  
ALHAMA



### INFORMACIÓN COMPETICIONES

FEDERACIÓN DE TRIATLÓN DE LA REGIÓN DE MURCIA

Dirección Postal: Avd. Vicenta Ruano s/n, 30880

Águilas (Murcia)

ftrm@trimurcia.org

968414009

### INCRIPCIONES ONLINE

[www.trimurcia.org](http://www.trimurcia.org)

Federación de Triatlón  
Región de Murcia