

II CONCENTRACIÓN DE CLUBES

***FECHA DE LA CONCENTRACIÓN:** 12 Y 13 DE ENERO DE 2019 (1 SOLA NOCHE)

***LUGAR:** MAR DE PULPI

***PRECIO:** 60EUROS POR PERSONA, EN ESTOS INCLUYE EL ALOJAMIENTO, PENSIÓN COMPLETA (COMIDA Y CENA DEL SÁBADO Y DESAYUNO DEL DOMINGO) ENTRADA A PISCINA, LA CUAL ESTARÁ ABIERTA EXCLUSIVAMENTE PARA ENTRENAR NOSOTROS .

***INSCRIPCIÓN A LA CONCENTRACIÓN:** SE INGRESARÁN 60 EUROS INDICANDO NOMBRE Y CLUB AL QUE PERTENECE, AL NUMERO DE CUENTA: **ES39 2038 3019 0160 0037 9711**

***FECHA LIMITE DE INSCRIPCIÓN:** MARTES 18 DE DICIEMBRE DE 2018

***MATERIAL NECESARIO:**

-TODA LA ROPA DE BICI NECESARIA PARA ENTRENAR.

-ROPA PARA NATACIÓN

-ROPA PARA CARRERA A PIE

***TELÉFONO DE CONTACTO:** 659-05-36-79

***ORGANIZA Y COLABORA:** CLUB TRIATLÓN CARAVACA Y FEDERACIÓN DE TRIATLÓN DE LA REGIÓN DE MURCIA.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS

Y HORARIOS:

SABADO 12 DE DICIEMBRE DE 2019:

*A LAS 09:00 HORAS, RECEPCIÓN EN MAR DE PULPI

*A LAS 10:00 HORAS, SALIDA EN BICI:

-2'30 HORAS DE BICI+15' A PIE

*A LAS 14:00 HORAS, COMIDA.

*A LAS 17:00 HORAS, SESIÓN DE NATACIÓN:

-ENTRE 2000 Y 3000 METROS DEPENDIENDO DEL NIVEL DE CADA UNO.

*A LAS 21:00 HORAS, CENA.

*A LAS 00:00 HORAS, A DORMIR.

DOMINGO 13 DE DICIEMBRE DE 2019:

*A LAS 09:00 HORAS DESAYUNO.

*A LAS 10:00 HORAS ENTRENAMIENTO GRUPAL DE CARA AL DUATLÓN POR EQUIPOS DE ARCHENA:

-SE HARÁ MODO CONTRARRELOJ POR EQUIPOS.

*A LAS 13:00 HORAS DESPEDIDA Y CIERRE DE LA CONCENTRACIÓN.