



## EL CLUB

El club de Triatlón TRIAVILA nació en 2012 con el objetivo de fomentar la práctica de este deporte que en los últimos años está teniendo un gran crecimiento tanto en personas que lo practican como en número de licencias y pruebas.

Nuestro objetivo es seguir creciendo como club, estar presentes en el máximo posible de pruebas de duatlón y triatlón, campeonatos de Castilla y León y de España.

Realizar entrenamientos grupales que nos hagan disfrutar de la parte social de este maravilloso deporte, hacer parte de nuestra familia a cualquier persona que este interesada en este deporte independientemente del nivel y sexo.

## ORGANIGRAMA



**COVID19** Esta situación que estamos viviendo no va a impedir que sigamos con nuestros entrenamientos, competiciones y quedadas grupales, pero siempre vamos a realizarlo de una manera segura por ello:

- Llevamos mascarilla siempre que no estamos realizando la actividad física.
- Mantenemos las distancias de seguridad, especialmente cuando estamos realizando ejercicio físico sin mascarilla.
- No compartimos material.
- Usamos gel hidroalcohólico.

# SWIM | BIKE | RUN

más información: [www.triavila.es](http://www.triavila.es)

Tipos de cuotas anuales y a qué da derecho cada una de ellas:

**C1**  
**SIMPATIZANTE**  
**30€**

- Descuentos de nuestros principales patrocinadores
- Comprar equipación club
- Quedadas grupales

**C2**  
**BÁSICA**  
**90€**

- Regalo anual
- Descuentos de nuestros principales patrocinadores
- Comprar equipación club
- Planificación de entrenamientos.
- Quedadas grupales

**C3**  
**FEDERADO**  
**135€**

- Licencia federativa ( Seguro de Accidente Deportivo )
- Descuentos de nuestros principales patrocinadores
- Regalo anual
- Utilización de las calles de la piscina.
- Utilización de las pistas deportiva un día a la semana
- Planificación de entrenamientos.
- Quedadas grupales

Una vez finalizado el plazo ( *primera quincena de cada año* ) se realizará pedido del regalo anual para todos los socios que estén al corriente del pago. *En inscripciones posteriores el club no garantiza la fecha de entrega de el mismo.*

Para la formalización del pago el Club Triatlón Avila girará un recibo del importe de la cuota seleccionada a los socios inscritos

**Los socios que quieran federarse** deberán de enviar por mail a [triatlonavila@gmail.com](mailto:triatlonavila@gmail.com):

**Fotocopia del DNI escaneada por las dos caras y una Fotografía tipo carnet**

**SWIM | BIKE | RUN**

más información: [www.triavila.es](http://www.triavila.es)



## ASISTENCIA

Es importante asistir al máximo número de quedadas grupales, entrenamientos y competiciones elegidas por el club.

¿Por qué?

Porque esto nos ayuda a hacer grupo, a conocernos, a crear equipos equilibrados para las pruebas, a divertirnos, a encontrar gente nueva con la que entrenar y compartir experiencias y momentos.

## QUEDADAS GRUPALES

Estas quedadas están creadas para realizar entrenamientos conjuntos en los que no importa el nivel que tengas, ¡Todos vamos juntos!, los más rápidos ayudan a los menos rápidos, compartimos consejos y experiencias y siempre dejamos unos metros o kilómetros para que cada uno vaya a su ritmo, así todos disfrutamos, dejando lugar a esos 'piques sanos' entre los miembros del club, además siempre terminamos con una buena comilona, ya que estas quedadas nos sirven para hacer uso de nuestros patrocinadores de hostelería y alimentación.

## ENTRENAMIENTOS

Nuestros entrenamientos están dirigidos por nuestro entrenador Alberto Blázquez Graduado en Cafyd y entrenador de triatlón nivel I, el cual realiza planificaciones quincenales para todos aquellos miembros de club quieran llevarlas a cabo, estos entrenamientos están centrados en una selección de pruebas elegidas por el club, además de realizar semanalmente entrenamientos dirigidos en pista de atletismo y piscina y de manera puntual de ciclismo y transiciones.

## LICENCIAS FEDERATIVAS

Todos los miembros del club que quieran pueden optar por la cuota de federados, que incluye seguro de accidentes tanto para competiciones como para entrenamientos, además de descuentos en aquellas pruebas específicas para triatletas y duatletas federados.



**SWIM | BIKE | RUN**

más información: [www.triavila.es](http://www.triavila.es)



## MATERIAL NECESARIO

**Como estamos en situación coronavirus cabe recalcar que se usará material individual en cada deporte.**

### NATACIÓN:

DE USO PERSONAL: Bañador, gafas natación, gorro de silicona, chanclas, aletas (*no comprar de momento*)

COLECTIVO (CLUB): Tablas, pull-boy, churros, planchas, pelotas

### CICLISMO:

DE USO PERSONAL: Bicicleta de montaña (*correctamente revisada para su uso*), casco, guantes, botija, Ropa adecuada para ciclismo tanto para época de invierno como de verano. (maillot, culot, térmica), zapatillas con calas o en su defecto unas deportivas.

COLECTIVO (CLUB): conos, vallas, cascos (para algun olvido), bomba de aire.

### ATLETISMO:

DE USO PERSONAL: Zapatillas de deporte, ropa cómoda según necesidades de clima.

COLECTIVO (CLUB): conos, vallas.

### CARRERAS o COMPETICIONES:

DE USO PERSONAL: Tritraje, zapatillas, material de bici (bici, casco, zapatillas, guantes)



**SWIM | BIKE | RUN**

más información: [www.triavila.es](http://www.triavila.es)



## ROPA DEL CLUB

El club cuenta con ropa exclusiva para miembros del club, con un diseño único y muy vistoso a la hora tanto de competir como de realizar entrenamientos. Contamos con un gran número de prendas tanto para la realización de triatlón y duatlón como para la realización de cualquiera de las tres disciplinas que componen este deporte, contamos además con ropa para las diferentes estaciones del año, para adultos, niñ@s, hombres y mujeres. Se haran dos pedidos fijos anuales, invierno y verano.

## PATROCINADORES

Nuestro club se debe a nuestros patrocinadores, ellos hacen que cada año todo esto sea posible, además de las grandes ventajas que hacen por nuestros triatletas, ofreciéndonos descuentos especiales exclusivos para el club, contamos con patrocinadores de distintos campos para satisfacer las necesidades que pueda tener cualquiera de los miembros del club, tiendas de bicis, ropa, fisios, seguros, hostelería, diseñadores, comercios, ópticas, suplementación deportiva...

## REDES SOCIALES

El club cuenta con una serie de redes sociales que nos ayudan a dar a conocer al club y a nuestros miembros y patrocinadores, a que nos sigan allí donde vamos, ya sean competiciones, entrenamientos, quedadas...

Contamos con Instagram, Facebook y Twitter, con una gran número de seguidores en cada una de ellas.

## ESCUELA

Este es el tercer curso de nuestra escuela, y que decir de ellos, son el futuro del club, por lo que estamos volcados en hacer crecer nuestra escuela, en que nuestros chicos y chicas disfruten de este deporte, aprendan a entrenar, a tener rutinas, a conocerse deportivamente, a esforzarse, a competir, a conocer gente, compañeros de entrenamientos, amigos etc.

Nuestra escuela cuenta con un entrenador que planifica y dirige todos los entrenamientos de manera presencial en las tres disciplinas, además de organizar quedadas grupales en las que se realizan transiciones.

Desde el club se buscan competiciones infantiles a las que poder acudir.

## FICHA INSCRIPCIÓN DEPORTISTA

\*adjuntar 2 fotografías tamaño carnet

**APELLIDOS**

**NOMBRE**

**DNI**

**FEC. NACIMIENTO**

**Domicilio**

**Localidad**

**Provincia**

**Pais**

**C.P.**

**Telfs**

**Email**

Firma Triatleta

FECHA:

## AUTORIZACIÓN

- El padre/madre cuyos datos aparecen reflejados en DATOS PADRE/MADRE (2) autoriza el uso de los datos de su hijo/a cuyos datos aparecen cumplimentados en DATOS DEL TRIATLETA (1) en por el club de triatlón Triavila, para la inscripción de éstos en las competiciones en las que sea convocado, comprometiéndose a respetar en todo momento las instrucciones del monitor/es acompañantes. Igualmente autoriza a la publicación en los medios de comunicación de fotos y datos de las actividades que mi hijo/a realice con el club.
- Asimismo, en caso de haber elegido forma de pago domiciliación bancaria autorizo el cargo de recibos que presente el Club de triatlón Triavila en la cuenta reflejada en (2) en concepto de pago de licencia federativa y cuotas mensuales acordadas en la Asamblea de Socios, a nombre del nadador/a cumplimentado en (1).