



ESCUELA TRIATLON SANTA ANA CARTAGENA

WWW.ESCUELA TRIATLON SANTA ANA CARTAGENA.



ESCUELA DE TRIATLÓN
CLUB DEPORTIVO SANTA ANA

CLUB DEPORTIVO TRIATLON MANDARACHE SANTA ANA



INDICE



1-ORIGEN.

2-¿QUÉ ES UNA ESCUELA DE TRIATLÓN?

3-DIVERSIÓN X 3.

4-GRUPOS.

5-HORARIOS.

6-ROPA.

7-COMPETICIONES.

8-PRECIOS.

9-CONTACTO.



[ESCUELA TRIATLON SANTA ANA CARTAGENA.](#)

1 - ORIGEN:

- A finales de 2016 no existía ninguna escuela de triatlón en Cartagena, un grupo de padres sin ánimo de lucro se junto y tras mucho trabajo consiguió crear esta y desde entonces el triatlón ha ido creciendo mucho en nuestra ciudad y a nivel nacional.

- **TRAYECTORIA:**



Desde que se creó nuestra escuela esta no ha parado de crecer llegando a tener más de 60 alumnos/as y cosechando numerosos éxitos como ganar dos veces el premio a mejor club de base de Cartagena y el más importante: haber conseguido dos veces el galardón de Excelencia de Oro de la Federación Española de Triatlón, siendo la única escuela a nivel regional en haberlo conseguido y una de las pocas de España.





CLUB DEPORTIVO TRIATLON MANDARACHE SANTA ANA:



- Nuestra escuela pertenece al Club Deportivo Triatlón Mandarache Santa Ana y en este tenemos varias secciones:
- 1-Escuela Triatlón Santa Ana Cartagena.
- 2-Sección Usuarios club: adultos que practican y compiten triatlón.
- 3- Sección femenina para fomentar deporte femenino.
- 4-Sección organización eventos deportivos como Media Maratón Cartagena, eventos deportivos en fiestas Santa Ana, senderismo, etc.



ESCUELA TRIATLON SANTA ANA CARTAGENA.



2-¿QUÉ ES UNA ESCUELA DE TRIATLÓN?



- El Triatlón está compuesto por 3 deportes: natación, Ciclismo y carrera a pie.
- El objetivo del triatlón es mejorar en estos 3 deportes y ser lo más completo posible.
- En nuestra escuela trabajamos para que nuestros alumnos/as aprendan estos 3 deportes cuidando mucho el aprendizaje de estos e intentando siempre acompañarlos en este proceso de aprendizaje.
- Gracias a estos 3 deportes la musculatura del cuerpo se compensa bastante y esto ayuda al crecimiento y bienestar físico.
- En cada uno de nuestros entrenos cuidamos mucho la técnica deportiva y cuidamos mucho los valores.
- Una vez el alumno está preparado podría empezar con las competiciones de escuelas.

3-DIVERSIÓN X 3.

ESCUELA TRIATLON SANTA ANA CARTAGENA.

PROYECTO DIVERSIÓN
www.escuelatriathlon.com



ESCUELA DE TRIATLON
SANTA ANA - CARTAGENA

- Desde que creamos nuestra escuela teníamos claro que nuestra escuela tenía que ser diferente en cuanto a proceso de aprendizaje y valores.
- El mundo de la competición puede sacar lo mejor y lo peor de cada persona.
- Desde nuestro inicio creamos el lema Diversión X3 que consiste:
 - 1º-El deporte en los niños/as es para divertirse.
 - 2º El proceso es más importante que el resultado.
 - 3- El compañerismo, trabajo en equipo, relacionarse, etc debe prevalecer siempre.
 - 4- La competición en niños es buena si se disfruta con ella.
 - 5- Los niños/as tienen que venir contentos e irse contentos de cada entreno.
 - 6- El deporte es para disfrutar, ayudar a cuidarnos, relacionarnos, entretenernos, etc.
 - 7- Los niños/as tienen que disfrutar de su infancia.
 - 8- La importancia de los padres/madres: están para apoyar, animar y disfrutar viendo a sus hijos/as.



4 - GRUPOS.



- Nuestra escuela está organizada en grupos por edades y nivel.
- Se va subiendo o bajando de grupo dependiendo de la edad y nivel.
- Grupo 0- Duatlón Iniciación: Bici y Carrera a pie. Edad: 7 a 9 años.
- Grupo 1-Triatlón Iniciación: Bici+Natación+carrera: 9 a 11 años.
- Grupo 2- Triatlón Medio: Bici+Natación+Carrera. A partir 11 años.
- Grupo 3- Triatlón nivel avanzado. Dependiendo nivel.
- Tecnificación: Grupo dedicado a nivel alto y competición.



5-HORARIOS.



- **Grupo 0:** **Lunes atletismo parque Santa Ana. 16:40-17:30.**
- **Miércoles ciclismo MTB. Parque Santa Ana. 16:40-17:30.**

-
- **Grupo 1** **Lunes Atletismo Parque Santa Ana. 17:30-18:30.**
 - **Natación Polideportivo Santa Ana 19:00-20:00**
 - **Miércoles Ciclismo MTB parque Santa Ana. 17:30-18:30**
 - **Natación Polideportivo Santa Ana 19:00-20:00**

Observación: Para los grupos 1,2 y 3 de 18:30 a 19:00 merienda.

-
- **Grupo 2** **Lunes Atletismo Parque Santa Ana. 17:30-18:30**
 - **Natación Polideportivo Santa Ana 19:00-20:00**
 - **Miércoles Ciclismo circuito velocidad CT 17:30-18:30**
 - **Natación Polideportivo Santa Ana 19:00-20:00**

-
- **Grupo 3** **Lunes Atletismo Parque Santa Ana. 17:30-18:30**
 - **Natación Polideportivo Santa Ana 19:00-20:00**
 - **Miércoles Ciclismo circuito velocidad CT 17:30-18:30**
 - **Natación Polideportivo Santa Ana 19:00-20:00**

Grupo Tecnificación: Viernes : Palacio Deportes Cartagena. 18:00 a 20:00.

6 – ROPA.

- Tenemos dos tipos de ropa:
- La ropa casual y de entrenamientos que se compra en Deportes Match en Avda Venecia del Polígono Santa Ana.
- Los monos de competición que hacemos pedido conjunto al principio temporada .



7 - COMPETICIONES.

- En la web de la federación de triatlón se pueden consultar, competiciones, reglamentos y se hacen inscripciones a pruebas.
- WWW.TRIMURCIA.ORG



ESCUELA TRIATLON SANTA ANA CARTAGENA.

ftm CALENDARIO 2023		Men
actualizado a 15/2/2023		
ENERO	15 Duatlón Super sprint relevos Calasparra <i>C. Reg. Duatlón Supersprint 2x2</i>	No
	21 VII Duatlón Contrarreloj por equipos de Archena <i>C. Reg. Duatlón Contrarreloj</i>	No
	29 IV Duatlón de Lorca	Sí
FEBRERO	5 XIII Duatlón de Yecla <i>C. Reg. Duatlón Relevos</i>	Sí
	12 XXIX Duatlón Carnavales de Águilas (clasificatorio)	Sí
	26 XXVII Duatlón de Torre Pacheco <i>C. Reg. Duatlón sprint</i>	Sí
MARZO	5 XXI Duatlón Caravaca de la Cruz	Sí
	26 IX Duatlón de Murcia	No
ABRIL	1 XX Duatlón La Murada-Orihuela	No
	15 Triatlón La Manga (MD, Olímpico, Aquabike) <i>C. Reg. Triatlón MD y C. Reg. Aquabike</i>	No
	22 Campeonato Reg. Duatlón Escolar (Los Alcázares)	No
	23 XIII Triatlón Marina de las Salinas <i>C. Reg. Triatlón Sprint</i>	No
	30 VII Triatlón Bahía de Portman	No
MAYO	7 X Triatlón Playas de Orihuela	No
	13 XXXI Triatlón de Fuente Álamo	No
	13 Campeonato Reg. Triatlón Escolar (Cartagena)	Sí
	21 XVI Triatlón de Cartagena	Sí
JUNIO	11 II Acuatlón Cross/Swin Run Mazarrón sprint <i>C. Reg. Acuatlón Cross sprint</i>	No
	25 II Triatlón de menores de Molina	Sí
JULIO	1 III Triatlón de Calasparra <i>C. Reg. Triatlón Olímpico</i>	No
	16 V Triatlón de Yecla <i>C. Reg. Triatlón Relevos</i>	Sí
	29 XXI Triatlón de Blanca	No
AGOSTO	6 III Acuatlón de La Azohía <i>C. Reg. Acuatlón</i>	Sí
SEPTIEMBRE	10 Triatlón Popular San Pedro	Sí
	13 C.E. Triatlón Militar (Águilas)	Sí
	16-17 C.E. Triatlón sprint (Águilas)	Sí
OCTUBRE	14 III Acuatlón Cross/Swin Run Cabo de Palos MD <i>C. Reg. Acuatlón Cross MD</i>	No
	22 XIV Duatlón Cross de La Unión <i>C. Reg. Duatlón Cross</i>	No
NOVIEMBRE	5 XI Duatlón Cross Molinos Marfagones	Sí

8 - PRECIOS.

• GRUPO 0 DUATLON: 25 EUROS.

• GRUPO 1,2,3 TRIATLON: 35 EUROS COLABORANDO ESCUELA*

(ayuda eventos, pruebas, asistir competiciones, búsqueda patrocinadores, etc.)

• GRUPO 1,2,3 TRIATLON: 40 EUROS SIN COLABORACIÓN.

• GRUPO TECNIFICACIÓN: +15 EUROS MES.

- *Colaboración escuela: La escuela para ayudarse económicamente organiza eventos como la media maratón de Cartagena, las fiestas de Santa Ana, marchas senderistas y eventos. Sin ayuda la escuela tendría que tener una cuota mucho mas alta.
- Descuento para familias numerosas del 30%. (3 o más hijos en la escuela)

ESCUELA DE TRIATLÓN

MANDARACHE DEPORTIVO SANTA ANA

LUNES

¿QUÉ NECESITO?

ATLETISMO:

Necesarios: camiseta, pantalón de deporte, zapatillas y agua.

Recomendables: gomas, pulsómetro y cortavientos si hace frío.

NATACIÓN:

Necesarios: bañador, chanclas, gafas, gorro, aletas, pull y tabla.

Recomendables: gomas y agua.

QUE NO ME PUEDE FALTAR

Mochila -- Merienda -- Toalla -- Ropa interior
Gel/Champú Y Ganas de entrenar



ESCUELA DE TRIATLÓN

MANDARACHE DEPORTIVO SANTA ANA

MIÉRCOLES

¿QUÉ NECESITO?

CICLISMO:

Necesarios: Traje ciclismo, zapatillas ciclismo y carrera, casco, bici y agua.

Recomendables: pulsómetro y cortavientos si hace frío.

NATACIÓN:

Necesarios: bañador, chanclas, gafas, gorro, aletas, pull y tabla.

Recomendables: gomas y agua.

QUE NO ME PUEDE FALTAR

Mochila -- Merienda -- Toalla -- Ropa interior
Gel/Champú Y Ganas de entrenar



9 - CONTACTO.



- WEB: www.escuelatriatlon.es
- CORREO: escuelatriatlonct@gmail.com
- WhatsApp: Javi Nieto: 607756008 Escuela, cobros, gestiones, etc.
- Zurzu : 659754339 Ropa, web, fotografía y video.
- Ernesto: 625586316 Tecnificación.