

18 Astetan Triatleta erronka

Ongi etorri triatleta Triatloia Maite Dugunon artera!

Bide hau egin baduzu, astero 3-5 egunez kirola eginez egon zara azken 5 hilabeteetan, eta ziur zure buruarekin hobeto sentitzen zarela eta ohitura osasungarri batzuk hartu dituzula. Gainera, triatloiari beldur pixkat galduko zenion ziur, izan ere, aurrerantzean triatletatzat har dezakezu zure burua eta izena eman dezakezu zure gertuko triatloi elkarte batean. Ongi etorri triatleta Triatloia Maite Dugunon artera.



Astea	Super Sprint	Sprint	Olinpikoa	Oharrak
Otsailak 13-19	1. astea	1. astea		
Otsailak 20-26	2. astea	2. astea	1. astea	'Ongi etorri' pack-a Decathlonon jasotzeko epea otsailak 23 - martxoak 4. Aurrez ordainketa egina izatea beharrezkoa da.
Otsailak 27 - Martxoak 5	3. astea	3. astea	2. astea	
Martxoak 6-12	4. astea	4. astea	3. astea	Triatloian federatzeko unea. Sprint eta Olinpiko distantzia aukeratu duzuenak beharrezkoa izango duzue triatloian federatzea, probaren batean parte hartu nahi baduzu.*
Martxoak 13-19	5. astea	5. astea	4. astea	
Martxoak 20-26	6. astea	6. astea	5. astea	
Martxoak 27 - Apirilak 2	7. astea	7. astea	6. astea	
Apirilak 3-9	8. astea	8. astea	7. astea	
Apirilak 10-16	9. astea	9. astea	8. astea	
Apirilak 17-23	10. astea	10. astea	9. astea	
Apirilak 24-30	11. astea	11. astea	10. astea	
Maiatzak 1-7	12. astea 	12. astea	11. astea	
Maiatzak 8-14		13. astea	12. astea	
Maiatzak 15-21		14. astea	13. astea	
Maiatzak 22-28		15. astea	14. astea	
Maiatzak 29 - Ekainak 4		16. astea	15. astea	
Ekainak 5-11		17. astea	16. astea	
Ekainak 12-18		18.astea 	17. astea	
Ekainak 19-25			18.astea 	



Maiatzak 6
Hondarribiako Super Sprint Triatloia
Antolatzailea: Biosnar Hondarribiko Triatloi Kluba



Ekainak 17
Lekeitioko Sprint triatloia
Antolatzailea: Garraitz Triatloi Kluba



Ekainak 25
Donostiako Triatloia (Onditz Oroitz)
Antolatzailea: Atlético San Sebastián Kluba

(*) Sprint distantzia eta distantzia Olinpikoko triatloi proba batean parte hartzeko ezinbestekoa da triatloian federatzea. Euskadiko Triatloi Federazioko lizentzia ateratzeko, sendagilearen egiaztagiria, Nortasun Agiria, argazki bat eta kuota ordaindu izanaren agiria aurkeztu behar dira. Kuota 62-99 euro bitartekoa da kirolari independente gisa federatuz gero, triatloi elkarte baten bitartez eginez gero %20 gutxiago. Sendagile ziurtagirian ezinbestekoa da ondorengo esaldia agertzea "konpetizioko triatloia burutzeko gai" - "apta para la práctica de triatlón de competición". Guzti hau Euskadiko Triatloi Federazioaren triatloi.org webgunearen bidez burutu behar da.

Entrenamendu plangintza honetan, zuen estreinaldirako 3 proba proposatu dizkizuegu. Dena den, triatloi egutegian proba ugari daude, hementxe duzu ["EUSKAL HERRIKO DUATLOI HERRIKOEN ETA SPRINT ETA SUPERSPRINT DISTANTZIAKO TRIATLOIEN EGUTEGIA"](#) zuk nahi duzun proba aukeratu dezazun!!

