

2024

WWW.TRIATLOIAMAITEDUT.EUS



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, triatloiarri beldur pixkat galduko zenion ziur, izan ere, aurrerantzean triatletatzat har dezakezu zure burua eta izena eman dezakezu zure gertuko triatloi elkarte batean.



Super Sprint
Miren Arrieta



Sprint
Jon Olivares



Olinpikoa
Nerea Mazo

OTSAILAK 19-14	1. ASTEA	1. ASTEA	1. ASTEA
OTSAILAK 26 - MARTXOAK 3	2. ASTEA	2. ASTEA	2. ASTEA
MARTXOAK 4-10	3. ASTEA	3. ASTEA	3. ASTEA
MARTXOAK 11-17	4. ASTEA	4. ASTEA	4. ASTEA
MARTXOAK 18-24	5. ASTEA	5. ASTEA	5. ASTEA
MARTXOAK 25-31	6. ASTEA	6. ASTEA	6. ASTEA
APIRILAK 1-7	7. ASTEA	7. ASTEA	7. ASTEA
APIRILAK 8-14	8. ASTEA	8. ASTEA	8. ASTEA
APIRILAK 15-21	9. ASTEA	9. ASTEA	9. ASTEA
APIRILAK 22-28	10. ASTEA	10. ASTEA	10. ASTEA
APIRILAK 29 - MAIATZAK 5	11. ASTEA	11. ASTEA	11. ASTEA
MAIATZAK 6-12	12. ASTEA	12. ASTEA	12. ASTEA
MAIATZAK 13-19		13. ASTEA	13. ASTEA
MAIATZAK 20-26		14. ASTEA	14. ASTEA
MAIATZAK 27 - EKAINAK 2		15. ASTEA	15. ASTEA
EKAINAK 3-9		16. ASTEA	16. ASTEA
EKAINAK 10-16		17. ASTEA	17. ASTEA
EKAINAK 17-23		18. ASTEA	18. ASTEA

Maiatzak 11



Hondarribiako Super Sprint Triatloia

Antolatzailea:
Hondarribiko Triatloi Kluba

Ekainak 22



Lekeitioko Sprint Triatloia

Antolatzailea:
Garraitz Triatloi Kluba

Ekainak 30



Donostiako Triatloia (Onditz Oroitzuz)

Antolatzailea:
Atlético San Sebastián

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!!

