



DOSSIER

CTOA

2013



WWW.CTOA.ORG



REPRESENTANDO:



Dossier CTOA 2013

(Doc. Actualizado a 01/10/2012)

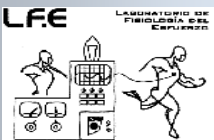
Aprobado en Asamblea General del 16-11-2012.



MIEMBROS DE:



COLABORADORES:



ÍNDICE

CONDICIONES CTOA 2013 (RESUMEN).....	3
HORARIOS E INSTALACIONES DE ENTRENAMIENTO	4
HORARIOS E INSTALACIONES DE ENTRENAMIENTO - VERANO.....	6



REPRESENTANDO:



MIEMBROS DE:



COLABORADORES:



CONDICIONES CTOA 2013 (RESUMEN)

Matricula: 50€ (pago inicial único mientras se permanezca en el equipo).

Licencia: 65€ (socios CTOA. Sujeta a variaciones de coste que fije la FMTri).

Mensualidades: 25€ socio A. (12 mensualidades al año)

Facilidades:

- Entrenamientos por grupos y niveles de las distintas disciplinas, dirigidos, planificados y supervisados por personal técnico cualificado, titulado y especializado en instalaciones perfectamente acondicionadas. PISCINA 50m y Pista de Atletismo.
- Tramitación del carné de socio del CTOA y licencia federativa.
- Información periódica del club, federaciones, organizadores y triatlón en general.
- Ranking y Ayudas para socios del CTOA (anexo A.P.S).
- Descuentos y ofertas especiales con nuestros colaboradores (Ciclos Delicias, M2000, Fisyos, Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo del INEF). Más información, consultar.
- Tramitación de inscripciones a las pruebas oficiales del Calendario CTOA, así como organización de viajes y alojamiento.
- Equipación CTOA especialmente diseñada y específica de triatlón (Obligatoria para puntuar en el ranking de Ayudas Para Socios CTOA). Consultar información.
 - Gama de competición.
 - Gama de entrenamiento.
 - Gama de protocolo.

Y mucho más que iréis descubriendo con el tiempo, cuando forméis parte del Club.

Todos l@s futur@s socios del CTOA tenéis una semana de prueba. Una vez superada la misma y sin ningún tipo de compromiso decidiremos si podéis formar parte de esta aventura. Si es así, debéis tramitar vuestra inscripción que os hará socios del CTOA.



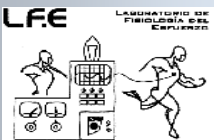
REPRESENTANDO:



MIEMBROS DE:



COLABORADORES:



¡¡¡ BIENVENIDOS !!!!

Prueba de nivel: Durante la semana de prueba se valorará el nivel del socio en natación, ciclismo y carrera a pie. El nivel de natación podrá condicionar la incorporación al Club debido a la limitación de espacio en las instalaciones.

¡¡ TRIATLÓN ES SUPERACIÓN !!!

HORARIOS E INSTALACIONES DE ENTRENAMIENTO

Periodo: 01-10-2012 a 07-06-2013

- **Piscina cubierta 50m:**
 - Lunes, Miércoles y Viernes de 21'00h a 22'00h. 4 calles. 3 niveles.
- **Carrera a pie. Pista Atletismo:**
 - Miércoles de 19'30h a 21'00h. (entrenamiento dirigido por Técnico).
 - Lunes y Viernes en horario y lugar libre.
- **Ciclismo:**
 - Martes y Jueves en horario y lugar libre.
 - Domingos a las 10,30h. 1 al mes. Ver calendario CTOA. Entrenamiento conjunto por grupos y niveles. (confirmar consultando al Equipo Técnico antes de ir).
- **Sede (Oficina)**
 - Lunes de 20,00h a 21,00h. Atención al público. (01/10/12 al 03/06/13).
 - Espacio para guardar las bicicletas de entrenamiento.



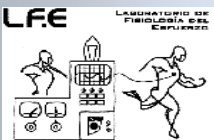
REPRESENTANDO:



MIEMBROS DE:



COLABORADORES:



	L	M	X	J	V	S	D
10.30						DÍA DE AJUSTE	2-CIC
13.30							
LIBRE	3-CAR	3-CIC		3-CIC	3-CAR		
18.00							
19.00							
19.30			1-CAR				
20.00	SEDE						
21.00	1-NAT		1-NAT		1-NAT		
22.00							

*Entrenamientos dirigidos, planificados y supervisados por personal técnico cualificado. Para asistir es imprescindible tener tramitada la licencia. En Junio cambiamos al horario de verano.

- 1- Entrenamiento con técnico.
- 2- Entrenamiento con técnico 1 vez al mes. Consultar calendario CTOA, confirmar consultando al E. Técnico.
- 3- Entrenamiento sin técnico siguiendo programa entrenamientos según grupo y nivel.



REPRESENTANDO:



MIEMBROS DE:



COLABORADORES:



HORARIOS E INSTALACIONES DE ENTRENAMIENTO - VERANO

Periodo: 10-06-2013 a 31-07-2013

- **Piscina cubierta 50m:**
 - Lunes, Miércoles y Viernes de 20'30h a 21'30h.
- **Carrera a pie. Pista Atletismo:**
 - Miércoles de 19'30h a 21'00h. (entrenamiento dirigido por Técnico).
 - Lunes y Viernes en horario y lugar libre.
- **Ciclismo:**
 - Martes y Jueves en horario y lugar libre.
 - Domingos a las 10,30h. 1 al mes. Ver calendario CTOA. Entrenamiento conjunto por grupos y niveles. (confirmar consultando al Equipo Técnico antes de ir).
- **Sede (Oficina)**
 - La sede permanecerá cerrada durante los meses de Julio, Agosto y Septiembre. La atención a los socios se realizará a través de www.ctoa.org.
 - Espacio para guardar las bicicletas de entrenamiento.

	L	M	X	J	V	S	D
10.30						DIA DE AJUSTE	2-CIC
13.30							
LIBRE		3-CIC		3-CIC			
19.30							
20.30	3-CAR		1-CAR		3-CAR		
21.30	1-NAT		1-NAT		1-NAT		



REPRESENTANDO:



MIEMBROS DE:



COLABORADORES:



*Entrenamientos dirigidos, planificados y supervisados por personal técnico cualificado. Para asistir es imprescindible tener tramitada la licencia. En Junio cambiamos al horario de verano.

- 1- Entrenamiento con técnico.
- 2- Entrenamiento con técnico 1 vez al mes. Consultar calendario CTOA, confirmar consultando al E. Técnico.
- 3- Entrenamiento sin técnico siguiendo programa entrenamientos según grupo y nivel.

** Horarios de verano e instalaciones sujetos a posibles modificaciones, según concesiones del PDM Alcorcón a la finalización de la temporada regular.