

Desde Cadetes (2003-2004-2005) en
adelante sin límite de edad:

ENTRENADORES { DANIEL PUERTA: 646.63.33.60
RUBÉN RAMIRO: 660.58.04.98

Horarios Categoría CADETE (2003-2004-2005):

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NATACIÓN	21:20h	21:20h	21:20h	21:20h	20:30h		
BICI			H. Invierno: 16:30h H. Verano: 16:00h		H. Invierno: 16:30h H. Verano: 16:00h		BTT: 10:00h Carretera: 9:30h
CARRERA	20:00h	20:00h		20:00h			

Horarios Adultos:

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
NATACIÓN	22:00h	22:00h	22:00h	22:00h	20:30h		
BICI			H. Invierno: 16:30h H. Verano: 16:00h		H. Invierno: 16:30h H. Verano: 16:00h		BTT: 10:00h Carretera: 9:30h
CARRERA	20:00h	20:30h		20:30h		¿?	
GYM	20:45h		20:45h				

Horarios de los entrenamientos que se hacen en grupo:

○ **NATACIÓN:**

- En la piscina del Polideportivo Cerro del Telégrafo:

- **De Lunes a Jueves:**

- Cadetes: a las 21:20h // Adultos: de 22:00h a 23:00h

- **Viernes:**

- Cadetes y Adultos: a las 20:30h

○ **CARRERA A PIE:**

- Martes y Jueves: a las 20:30h desde el Polideportivo Cerro del Telégrafo.
- Lunes: a las 20h. Este día corren los deportistas categoría élite y los de Larga Distancia, así como aquellos que quieren tener una mayor implicación con los entrenamientos y competiciones.
- Sábado: es el único día de la semana que no hay un horario fijo establecido y dejamos libertad para que la gente pueda entrenar cuando mejor le viene, aunque suelen realizarse grupos de entrenamientos en diferentes horarios.

○ **CICLISMO:**

- **De Octubre a Diciembre :**

- **Miércoles y Viernes:**

- 16:00h en el IES Europa (frente al rocódromo).
- Cuando se establece el horario de verano y se produce el cambio de hora (desde finales de Marzo hasta finales de Octubre), el entrenamiento es a las 16:30h.

- **Domingos:** Bicicleta MONTAÑA a las 10h en el C.P. Los Almendros

- **De Enero a Septiembre:**

- **Miércoles y Viernes:**

- 16:00h en el IES Europa (frente al rocódromo).
- Cuando se establece el horario de verano y se produce el cambio de hora (desde finales de Marzo hasta finales de Octubre), el entrenamiento es a las 16:30h.

- **Domingos:** Bicicleta CARRETERA, 9:30h en el C.P. Los Almendros



MAR DE F
PUEBLO MEDITE



Si quieres ser un diablillo más pero no puedes venir a entrenar con nosotros, también puedes pertenecer al equipo sin pagar ninguna cuota además de la licencia federativa. Si quieres más información contacta con Rubén Barquero en rbarquero@gmail.com o con Daniel Puerta en triatlondani@hotmail.com

Además de los ENTRENAMIENTOS EN GRUPO, tenemos el servicio para nuestros deportistas de:

- ✓ **Nutrición** → con un nutricionista deportivo
- ✓ **Entrenamientos personales** → donde poder adaptar individualmente tus objetivos, días y sesiones de entrenamientos, adecuados a tu nivel deportivo, nivel de exigencia y necesidades
- ✓ **¿DÓNDE ESTAMOS?**
 - *Polideportivo Cerro del Telégrafo* → entrando por la primera salida de la *Ctra. Valencia (Rivas Oeste)*
 - *Colegio Público de Los Almendros* → al final de la *Avda. de Los Almendros*, que es la *Avda* que se sigue al entrar en Rivas por la primera salida de la *Ctra. de Valencia*

✓ **¿POR QUÉ NO PROBAR?**

- *Puedes probar nuestro club, sin pagar nada, unos días, hasta que estés convencido de que te interesa entrenar con nosotros*

✓ **¿QUÉ OTROS SERVICIOS PODEMOS OFRECER?**

- *Tenemos bicicletas de carretera para ceder a los triatletas que lo necesiten.*
- *Hacemos actividades complementarias, durante la temporada* → excursiones a la sierra, concentración de club, raid de aventura, viajes, etc...
- *Todos los componentes del Club se pueden beneficiar de los descuentos que tenemos en la ropa.*
- *En las pruebas oficiales nacionales y del circuito Madrileño os gestionamos las inscripciones. También Inscripciones "on line" en nuestra pagina WEB*

www.diablillosderivas.org



INFORMACIÓN DE CONTACTO CON EL CLUB

Director Técnico y Entrenador del Club:

*Daniel Puerta Morante.

*Tfno: 646.63.33.60

*Email: dtecnica@diablillosderivas.org

Entrenador del Club desde Categoría Cadete en adelante:

*Rubén Ramiro Polo

*Tfno: 660.58.04.98

*Email: escuela@diablillosderivas.org

Entrenadores Categorías Prebenjamín (año 2012 y Post.) y Benjamín (años 2010-2011):

*Carlos Freijo Marcos

*Tlf: 671.22.36.42

*Raquel Benito Rodríguez

*Tfno: 690.02.65.92

*Carlos Galisteo Velasco

*Tfno: 680.85.60.71

*Email: escuela@diablillosderivas.org

Entrenadores Categorías Alevín (años 2008-2009) e Infantil (años 2006-2007):

*Álvaro Navalpotro Rodríguez

*Tlf: 676.66.30.95

*Sergio Colorado Álvarez

*Tfno: 682.26.24.06

*Email: escuela@diablillosderivas.org

Tesorería (consultas sobre recibos) y Fisioterapeuta:

*Esther Barquero Rivas

*Tlf: 649.68.41.77

*Email: tesoreria@diablillosderivas.org

Presidente:

*Rubén Barquero Rivas

*Email: info@diablillosderivas.org

Página web del equipo: www.diablillosderivas.org