



## MISIÓN Y VISIÓN DE LA CATEGORÍA SOLO NOVATAS

Iniciar a las mujeres a que intenten hacer su primer triatlón para que tengan una vida más saludable y divertida.

El Circuito Asdeporte de Triatlón en la categoría SOLO NOVATAS, es un programa que desarrolla el cambio de vida para jóvenes y mujeres mexicanas. Usando el poder de un deporte tan popular como lo es el triatlón para enseñar a cada mujer acerca de su poder personal y de la importancia de estar sana y activa.

Con el programa “solo novatas” se brinda la oportunidad a la mujer, que aún no se ha atrevido a dar ese primero paso, a ser parte de la FAMILIA TRIATLETA y participar activamente en los triatlones más reconocidos a nivel nacional, pero con distancias exclusivas para mujeres principiantes.

Las distancias son 400 metros natación, 10 kilómetros bicicleta (en esta categoría puedes usar la bici que sea más

cómoda para ti, no importa si es de montaña, de ruta o de cicloturismo) y 2.5k de carrera

EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO QUE SE ENVIA A LAS INSCRITAS ES SOLO UNA GUÍA y no pretende sustituir el apoyo de un entrenador de triatlón, si tú cuentas con uno, es mejor seguir sus indicaciones. Si no cuentas con uno, ésta guía ayudará a llevarte poco a poco con las rutinas diarias que se proponen para poder terminar tu primer triatlón en la CATEGORÍA SOLO NOVATAS.

NO SE PREMIA 1º, 2º Y 3º como en la demás categorías, ya que aquí TODAS SON GANADORAS y se les invita a TODAS A IR A LA PREMIACION PARA QUE SE SUBAN AL PÓDIUM, PARA LA FOTO DEL RECUERDO Y PARA QUE RECIBAN EL RECONOCIMIENTO POR HABER CUMPLIDO EL SUEÑO DE HACER SU PRIMER TRIATLÓN.

## PROXIMOS EVENTOS

Ixtapa: DOMINGO mayo 20, 2018, Ixtapa Zihuatanejo, Guerrero

Teques: DOMINGO julio 29, 2018, Tequesquitengo, Morelos

Veracruz: DOMINGO septiembre 2, 2018, Boca del Rio,

Cozumel: SÁBADO octubre 6, 2018, Cozumel Qroo.

## QUÉ INCLUYE

1.- Guía de entrenamiento y tips para cruzar la meta en tu primer triatlón. Ésta guía se envía 6 semanas antes del triatlón al que te hayas inscrito.

2.- Mini clínica teórica un día antes del evento para aclarar dudas de todo lo que necesitas saber y prepararte para tener una competencia segura y divertida.

3.- Inscripción al triatlón, medalla de finalista y playera del evento.

No lo dudes más e inscríbete al triatlón de tu elección.

Cómo inscribirte:

1. Ir a <https://web.asdeporte.com>, si ya tienes cuenta iniciar sesión y si no, crear una cuenta.

2. Afiliarse a la Federación Mexicana de Triatlón. FORMA DE AFILIARSE: \* Podrás afiliarte en: <https://fmtri.asdeporte.com> con cargo a tu tarjeta de crédito. \* En tiendas Innovasport (Aplica solo si te inscribes a un TRIATLÓN) \* En evento del Serial Premium (Solo pago en efectivo) \* Pago en Oficinas de la FMTRI (Solo pago en efectivo) 3. Entrar a la página de Asdeporte, ir a eventos, en eventos ir a triatlón y en triatlón escoger el evento al que te quieres inscribir, entrar al evento e inscribirse en la categoría SOLO NOVATAS.

“SI PUEDES SOÑARLO, PUEDES HACERLO” Celebremos juntas el poder y el potencial de todas las jóvenes y mujeres que se animan a hacer deporte sin importar la edad, la experiencia o llegar en un tiempo o en un lugar.

Nelly Becerra

[ironnelly@hotmail.com](mailto:ironnelly@hotmail.com)