



CLUB PERLAS TRIATLÓN COLMENAR VIEJO

🏃 🚴 ¡Los Perlas en el Día Europeo del Deporte! 🏃 🚴

El sábado 28 de septiembre, el Club Los Perlas participará como expositor en el **Día Europeo del Deporte en Colmenar Viejo**, con una actividad muy especial centrada en uno de los aspectos más representativos de nuestro deporte: **las transiciones**.

📍 **Lugar:** Plaza de Toros de Colmenar Viejo

🕒 **Horario:** De 10:00 a 13:00, con sesiones por edades:

- **10:00 – 10:40** → Adultos (+18 años)
- **11:00 – 11:40** → Jóvenes (11 a 17 años)
- **12:00 – 12:30** → Niños (5 a 10 años)

Durante cada sesión, explicaremos y practicaremos el formato de transición entre carrera a pie, bicicleta y vuelta a carrera a pie. Para cerrar la actividad, realizaremos una **simulación de mini duatlón**, adaptado para todas las edades y niveles de forma física.

🛍️ **¿Qué necesitas para participar?**

- Calzado para correr
- Bicicleta (cualquier tipo)
- Opcional: calzado específico de ciclismo
- **Obligatorio:** casco para la parte de bicicleta

🧺 Además, contaremos con una **carpa informativa** donde mostraremos material relacionado con el triatlón y CXM (Carreras por montaña), ya que no tenemos que olvidar que nuestro club está compuesto por una sección de CXM en auge. Aquí os enseñaremos distintos tipos de bicicletas, cascos, calzado específico, y mucho más. También ofreceremos información sobre nuestro club, por si quieres unirse a la familia de **Los Perlas**.

¡Ven a conocernos, a aprender y a disfrutar del deporte en comunidad! 🤝