

Estimadas familias:

El **DOMINGO 19 de enero** se celebra el CTO. MADRID LARGA DISTANCIA en la piscina M'86 (C/José Mtnez. Velasco, 3).

CALENTAMIENTO	COMPETICIÓN
8:30 horas	9:30 horas

Los nadadores deberán acudir con la equipación deportiva del club. Aconsejamos que también lleven una botellita con agua o una bebida isotónica, pues suele hacer calor y necesitan estar hidratados. No les incluyáis comida ya que no se permite consumir alimentos dentro de la instalación.

Rogamos puntualidad ya que los nadadores que no se presenten a la hora citada serán dados de baja en la competición. Es obligatorio permanecer en la piscina junto con los entrenadores y nadadores hasta la finalización de la competición. Si la competición se alargase en el tiempo, el entrenador decidirá la salida de los deportistas. En caso de no poder cumplirlo por causa justificada, avisad con antelación al entrenador presente y en el momento de la salida.

Podéis descargar las **series** desde el Blog o a través de Twitter.

Esperamos que disfrutéis de la competición y animéis mucho a todos los participantes.

Sin otro particular, recibid un cordial saludo,

CDE El Valle Natación

