

# CLUB TRIATLÓN ONDARRETA ALCORCÓN

El Club Triatlón Ondarreta Alcorcón, CTOA, nació como club deportivo en 1997 convirtiéndose en todo un referente dentro del mundo del triatlón nacional con la filosofía de mantener un carácter popular fomentando el compañerismo, pero con afán de conseguir y mantener los mejores resultados en competiciones oficiales, algo que atesoran tanto el palmarés del club como el de los deportistas más destacados.

## NUESTRA FORMA DE ENTENDER EL TRIATLÓN



### Entrenamientos

Presenciales y on-line dirigidos. Planificación semanal de natación, ciclismo y carrera. Cuatro niveles: G1, G2, G3 e Iniciación. Salidas de ciclismo organizadas, entrenamientos específicos de aguas abiertas, multitransiciones, técnica, fuerza y potenciación, dependiendo de la época de la temporada y calendario de competiciones.



### Personal

Equipo Técnico profesional. Director Técnico, primer entrenador y tres técnicos auxiliares, todos cualificados con formación y experiencia a disposición del socio que se encargan de planificar, impartir y supervisar entrenamientos presenciales de piscina, carrera y ciclismo. Apoyo y motivación siempre cerca.



### Instalaciones

Convenio de colaboración con Asociación Recreativa Polideportivo Ondarreta (ARPO) y el Ayto. de Alcorcón desde 1997. Piscina de invierno y verano de 50 metros, pista de atletismo, campo de césped, sala multiusos y aula de formación. Parque con camino de tierra medido para test específicos y toma de tiempos.



### Formación

Sesiones, máster clases, charlas-coloquio, monográficos de rendimiento, nutrición, suplementación, transiciones, aguas abiertas, entrenamiento y fuerza específica, etc., impartidos por expertos y destinados a todos los públicos con el objetivo de perfeccionar, aprender y entender mejor el triatlón.

## SERVICIOS INCLUIDOS



*Tramitación de inscripciones a pruebas del calendario CTOA*



*Acceso privado a entrenamientos*



*Organización de viajes y alojamientos en competiciones*



*Organización de eventos, monográficos y masterclass*



*Descuentos y ofertas especiales con colaboradores*



*Equipación CTOA diseñada y específica de triatlón*



## Cuotas Socios Club



1x

**300** €/año  
Cuota Socio Anual

2x

**165** €/smtre.  
Cuota Socio Semestral

12x

**30** €/mes  
Cuota Socio Mensual

1x

**55** €  
Matrícula

1x

**75** €  
Licencia  
(\* Obligatoria)

#### Horarios:

- Natación: L, X, V de 20:45 a 22:00
- Carrera: L, X de 19:30 a 20:30
- Ciclismo: Un fin de semana al mes
- Sede: L de 20:00 a 21:00

Polideportivo Prado de Santo Domingo  
Avda. Pablo Iglesias, s/n  
C.P. 28922, Alcorcón  
Madrid, España

[www.ctoa.org](http://www.ctoa.org)

[info@ctoa.org](mailto:info@ctoa.org)

