

Calendario Temporada 2009/2010

Fecha	Carrera	Categorías	Lugar	
08-nov	Cross de Suanzes y Cto de Veteranos de cross corto	Cadete en adelante	Parque Arcentales	
14-nov	Trofeo inauración de pista	Menores	Alcorcón	
22-nov	Cross Infantil Escuela Maratonianos	Menores	Leganés	
12-dic	Trofeo de Navidad	Menores	Aluche	
20-dic	Campeonato de cross de clubes veteranos y Memorial FAM	Todas las categorías	Parla	
31-dic	San Silvestre Vallecana	Mayores	Madrid	
09-ene	Copa de Madrid Cadete e Infantil	Cadete e Infantiles	A designar	
10-ene	Cto Madrid Veteranos individual y de clubes de 10 Km.	Veteranos	Parque del Manzanares	
17-ene	Copa de Madrid de clubes	Absolutos	A designar	
17-ene	Cto Madrid Individual de cross de Menores	Menores	Collado Villalba	
23-ene	Cto Madrid de Pista Cubierta de Cadetes y Veteranos	Veteranos y Cadetes	A designar	

24-ene	Cross de Leganés	Todas las categorías	Leganés	Organizamos
	Cto. de Madrid de cross individual de Veterano	Veteranos		
	Cto. de Madrid de cross corto	Absolutos		
30-ene	Cto Madrid de cross por clubes de menores	Menores	Móstoles	
30-ene	Cto de Madrid cadete, promesa y veteranos de pista cubierta		Modulo CSD	
31-ene	Cto de Madrid de cross por clubes e individual	Juveniles en adelante	S. Sebastian de los Reyes	
6 y 7-feb	Cto España Cadete de Pista Cubierta	Cadetes	Oviedo	
06-feb	Copa de Madrid Alevín y Benjamín	Benjamines y Alevines	Arganda del Rey	
07-feb	Cto de Madrid Promesa de Pista Cubierta	Promesas	A designar	
13-feb	Cto de Madrid Benjamín y Alevín de Pista Cubierta	Benjamines y Alevines	Alcorcón	
14-feb	Cto de Madrid Absoluto de Pista Cubierta	Todas las categorías	A designar	
21-feb	Cto de Madrid Absoluto de Pista Cubierta	Todas las categorías	Modulo CSD	
22-feb	Cto de Madrid Infantil de Pista Cubierta	Infantil	A designar	

27-feb	Cto de Madrid Juvenil y Junior de Pista Cubierta	Juvenil y Junior	Modulo CSD	
28-feb	Cto de Madrid Juvenil y Junior de Pista Cubierta	Juvenil y Junior	A designar	
13 y 14- feb	Cto de España Promesa	Promesas	A designar	
6 y 7-mar	Cto de España Junior	Junior	San Sebastian	
13 y 14- mar	Cto de España Juvenil	Juvenil	Oviedo	
20-mar	Campeonato de Madrid de clubes (SEMIFINAL)	Absolutos	A designar	
21-mar	3ª Jornada Comunidad - FAM	Menores	Alcorcon	
27-mar	4ª Jornada Comunidad - FAM	Menores	Leganés	Organizamos
27-mar	Cto de España de cross de selecciones autonómicas	Cadete y Juvenil	Albacete	
11-abr	Media Maraton de Madrid	Fondistas	Madrid	
18-abr	Campeonato de Madrid de clubes (FINAL)	Absolutos	A designar	Solo si nos clasificamos
18-abr	Cto de Madrid de menores de relevos	Menores	San Fernando	
25-abr	Maraton Popular de Madrid	Maratonianos	Madrid	

16-may	10ª Jornada Comunidad - FAM	Menores	Móstoles	
22 y 23- may	Cto de Madrid Cadete y Juvenil de Aire Libre	Cadetes y Juveniles	A designar	
29-may	Cto de Madrid Infantil de Aire Libre	Infantil	Alcorcón	
29 y 30- may	Cto de España por selecciones autonómicas cadetes	Cadete	Lloret de Mar (Girona)	
30-may	Cto de Madrid de Clubes Benjamín y Alevín	Benjamines y Alevines	A designar	
06-jun	Cto de Madrid de Clubes Junior	Junior y Juveniles	A designar	
12-jun	Cto de Madrid Benjamín y Alevín al Aire Libre	Benjamines y Alevines	Móstoles	
16-jun	Reunión de Leganés en pista	Absolutos	Leganés	Organizamos
19-jun	Cto de Madrid de Clubes Infantil y Cadete	Infantil y Cadete	A designar	
19 y 20- jun	Cto de Madrid Promesa y Junior al Aire Libre	Promesas y Junior	A designar	
19 y 20- jun	Cto de España por selecciones autonómicas juveniles	Juveniles	Lloret de Mar (Girona)	
26 y 27- jun	Cto de España Cadete al Aire Libre	Cadetes	Pamplona	

30-jun	Reunión de Alcorcón	Absolutos	Alcorcón	
3 y 4-jul	Cto de España Junior	Junior	Castellón	
3 y 4-jul	Cto de España Promesa	Promesa	Calvià (Mallorca)	
10 y 11-jul	Cto de España Juvenil	Juvenil	Nerja (Málaga)	
14-jul	Control FAM	Absolutos	Leganés	Organizamos

¹ Cualquier persona que sea seleccionada para una competición por equipos deberá justificar su ausencia, de lo contrario el club tomará las medidas disciplinarias correspondientes.

² Este calendario está compuesto por las carreras de especial interés para el club, luego cada entrenador podrá aportar las competiciones que sean necesarias para la correcta preparación de su grupo.

³ Este calendario deberá de ser completado con las fechas de la Carrera Intercampus, Carrera de San Juan y cualquier otra que pudiese resultar de especial interés para el Club Atletismo Leganés.

Como preparación para las pruebas de fondo (10 Km; Medio Maratón y Maratón), es interesante hacer algún cross. Os dejo el calendario de crosses universitarios, que son cortitos y cuando se acaba normalmente dan un ágape más o menos suculento.

14 Noviembre	U. Antonio Nebrija	La Berzosa *	6.000 m.	4.000 m.
21 Noviembre	CEU U. San Pablo	Montepríncipe*	6.000 m.	3.000 m.
28 Noviembre	U. Alfonso X	Villanueva Cañada*	6.000 m.	3.000 m.
12 Diciembre	U. Autónoma	Cantoblanco *	7.500 m.	4.000 m.
16 Enero	U. Europea	Villaviciosa *	8.000 m.	4.000 m.
23 Enero	U. Camilo J. Cela	Campus Universitario *	8.000 m.	4.000 m.
20 Febrero	U. Alcalá	Alcalá de H. *	8.000 m.	4.000 m.
27 Febrero	U. Complutense	C. Universitaria *	8.000 m.	4.500 m.

Puesto que una de las mejores medias maratones de Madrid es la de Getafe y este año la fecha coincide con la organización del cross de Leganés os adjunto también alguna media maratón interesante, tanto en Madrid como fuera.

Fecha	Carrera
13-dic	Medio Maratón de Guadalajara
07-feb	Medio Maratón Ciudad de Torremolinos
14-feb	Medio Maratón de Barcelona
28-feb	Medio Maratón de la Latina
14-mar	Medio Maratón Cáceres 2016
21-mar	Medio Maratón Ciudad de Segovia

CLUB ATLETISMO
LEGANÉS