

Concentración Previa Cto. España de Triatlón en Edad Escolar 2022

Estimados clubes,

Os hacemos llegar la convocatoria de la “Concentración previa Cto. España Escolar 2022”, que desde la Dirección Técnica, y dentro del Programa de Tecnificación de la Fextri (Petextri) pretendemos llevar a cabo durante los días 20, 21 y 22 de junio en las instalaciones del Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”

LUGAR: Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”, Cáceres.

DÍAS: 20, 21 y 22 de junio.

OBJETIVOS DE LA CONCENTRACIÓN:

- ❖ Realizar los últimos entrenamientos de natación, ciclismo y carrera a pie previos al Campeonato de España Escolar, que se celebrarán en Logroño los días 25 y 26 de junio.
- ❖ Fomentar la convivencia del equipo escolar que representará a Extremadura.
- ❖ Conocer circuitos, reglamentos y toda la información relevante acerca de la prueba.
- ❖ Conocer el Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”
- ❖ Motivar a los triatletas a seguir entrenando y poder tecnificarlos en el CTD en próximas temporadas.

DEPORTISTAS SELECCIONADOS

NOMBRE Y APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB
ARENAS GONZÁLEZ, IVÁN DE PEDRO	CDM	CAPEX TRIATLON
GARCÍA VÁZQUEZ, SERGIO	CDM	CAPEX TRIATLON
CRiado MATAS, IGNACIO	CDM	CAPEX TRIATLON
RODRIGUEZ CORCHERO, DANIEL	CDM	ARTE FÍSICO
MADROÑERO TRIGUERO, CLAUDIA	CDF	TRIATLON DON BENITO
CASTRO SANCHEZ, LUCIA	CDF	CAPEX TRIATLON
DIAZ MORCILLO, CLAUDIA	CDF	TRIATLON DON BENITO
PINILLA LAVADO, CELIA	CDF	CAPEX TRIATLON
CASTRO SANCHEZ, DANIEL	INFM	CAPEX TRIATLON
PARRAS MORCILLO, DAMIÁN	INFM	TRIATLON DON BENITO
RODRÍGUEZ CORCHERO, NEREA	INFF	ARTE FÍSICO
ACEDO GARCIA, CRISTINA	INFF	CAPEX TRIATLON

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

LUNES 20 DE JUNIO:

- MAÑANA:
 - ❖ 10:00h: Recepción de deportistas.
 - ❖ 11:00h - 13:00h: Natación (piscina)
 - ❖ 14:00h: Comida
- TARDE:
 - ❖ 16:00h-17:00h: Gimnasio.
 - ❖ 18:00h-20:00h: Carrera a pie
 - ❖ 21:00h: Cena

MARTES 21 DE JUNIO:

- MAÑANA:
 - ❖ 8:30h: Desayuno
 - ❖ 10:00h - 12:00h: Multitransiciones
 - ❖ 12:00h - 13:00h: Estiramientos y movilidad
 - ❖ 14:00h: Comida
- TARDE:
 - ❖ 16:00h - 18:00h: Natación (piscina)
 - ❖ 19:00h - 20:00h: Charla Técnica (Sala de audiovisuales)
 - ❖ 21:00h: Cena.

MIÉRCOLES 22 DE JUNIO:

- MAÑANA:
 - ❖ 8:30h: Desayuno.
 - ❖ 9:30h-13:00h: Natación (Aguas Abiertas en Charca del Casar de Cáceres) + Ciclismo.
 - ❖ 14:00h: Comida

- TARDE:

- ❖ 16:00H: Recogida de deportistas.

DESPLAZAMIENTOS

Los costes derivados de los desplazamientos correrán a cargo de los deportistas convocados. Los deportistas serán recogidos por personal FEXTRI en las instalaciones de la Ciudad Deportiva de Cáceres.

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

El servicio de alojamiento y manutención corre a cargo de la Federación Extremeña de Triatlón.

MATERIAL NECESARIO

Todo lo necesario para el entrenamiento:

- ❖ Gorro y gafas de natación.
- ❖ Bañador.
- ❖ Gomas tipo “theraband” (para calentamiento natación)
- ❖ Tabla, pull, tuba y aletas.
- ❖ Chanclas y toalla.
- ❖ Zapatillas de correr. (con gomas para las transiciones)
- ❖ Ropa de atletismo.
- ❖ Ropa de ciclismo. (Maillot, culotte, casco, gafas, guantes, etc)
- ❖ Bicicleta de carretera ***se ruega que se haga una revisión previa para evitar en la medida de lo posible cualquier tipo de avería que retrase la actividad.**
- ❖ Material para posibles reparaciones de la bicicleta (desmontadores, cámara, bomba, etc)
- ❖ Mono de competir (para el trabajo de multitransiciones)
- ❖ Boya para natación en aguas abiertas.

Material que debe aportar el triatleta

REQUISITOS

- ❖ Tener **posesión de licencia por la Federación Extremeña de Triatlón.**

- ❖ Confirmar asistencia al correo de la dirección técnica. Es imprescindible comunicar algún aspecto relevante a tener en cuenta de los deportistas (alergias, enfermedades, etc.).

TÉCNICOS

- ❖ Víctor Manuel Zapata Carrillo (Director Técnico Fextri)
- ❖ José Joaquín Castro Infantes (Capex Triatlón)
- ❖ Pablo Pérez Murillo (Triatlón Don Benito)

*los técnicos de los clubes con deportistas convocados podrán asistir a la concentración avisando previamente.

Los triatletas serán filmados con una cámara digital y se realizarán fotos durante la concentración.

Para resolver cualquier duda o consulta pueden ponerse en contacto con:

Tfno.: 607 646 507 | Mail: direcciontecnica@triatlonextremadura.com