



I CONCENTRACIÓN PETEXTRI 2019

Estimados clubes,

Os hacemos llegar la convocatoria de la I Concentración que, desde la Dirección Técnica, y dentro del Programa de Tecnificación de la Fextri (PETEXTRI), pretendemos llevar los días 16 y 17 de febrero en Cáceres.

Esta concentración se realiza con el objetivo de continuar con las directrices del programa de tecnificación en la que además de valorar y entrenar la condición física de los triatletas, queremos que sea una convivencia y un aliciente más para seguir entrenando y entrar en el grupo de entrenamiento estable en el Centro de Tecnificación Deportiva “Ciudad Deportiva de Cáceres”.

LUGAR: Cáceres. CTD Ciudad de Cáceres.

DÍAS: 16 y 17 de febrero.

OBJETIVOS DE LA CONCENTRACIÓN:

- ❖ Conocer y convivir con los triatletas infantiles/cadetes/junior que mejores resultados han obtenido en la Toma de Tiempos realizada el pasado 2 de febrero.
- ❖ Valorar y entrenar la condición física de los deportistas de estas categorías y seguir elaborando perfiles a trabajar en un futuro con los triatletas extremeños de la categorías Infantil/Cadete/Junior.
- ❖ Trabajar aspectos técnicos de la natación, ciclismo, carrera a pie y las transiciones.
- ❖ Conocer el Centro de Tecnificación Deportiva Ciudad de Cáceres.
- ❖ Motivar a los triatletas para que sigan entrenando y poder tecnificarlos en el CTD en la temporada 2019/2020.

OBJETIVOS DEL PROGRAMA A LARGO PLAZO:

- ❖ Consolidar un grupo de entrenamiento estable en el CTD “Ciudad Deportiva de Cáceres” para la temporada 2019/2020.
- ❖ Aumentar el número de triatletas en categorías menores.
- ❖ Reforzar la línea Triatleta – Técnico – Dirección Técnica.



Consejo
Superior de
Deportes



Extremadura
Deporte desde la Base
DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



fundación
jóvenes
y deporte
JUNTA DE EXTREMADURA



DIPUTACIÓN
DE CÁCERES



DIPUTACIÓN
DE BADAJOZ



www.reinventamoseltriathlon.es



SELECCIONADOS/AS

MASCULINO		
NOMBRE Y APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB
VÍCTOR N TÉLLEZ BARROSO	JNM 2	CN CÁCERES LOS DELFINES
SERGIO MORENO ESTÉVEZ	CDM 3	C.T. LAS ROZAS
RAÚL SÁNCHEZ VÁZQUEZ	CDM 3	CLUB TRIATLÓN MONTIJO-CAVER
SERGIO MUÑOZ PÉREZ	JNM 1	DIABLILLOS DE RIVAS

FEMENINO		
NOMBRE Y APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB
MARTA REGUERO GONZÁLEZ	JNF 2	TRIA TLÓN CEA BÉTERA
MARÍA CASTRO SÁNCHEZ	INF 2	CAPEX TRIATLÓN
ANA LOZANO MUÑOZ	CDF 2	CN. ACUARUN DON BENITO
ESTHER GUERRERO ORTUÑEZ	CDF 3	TRIA TLÓN ALMENDRALEJO

RESERVAS		
NOMBRE Y APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB
JAIME OLIVERA RIVERA	CDM 1	AD TRIATLÓN PACENSE
MARTA RUFO	CDF	AD TRIATLÓN PACENSE



PROGRAMA PROVISIONAL

SÁBADO 16 DE FEBRERO:

- MAÑANA:
 - ❖ 9:30 h: Recepción de deportistas.
 - ❖ 10:30h - 12:30h: Natación
 - ❖ 13:30h: Comida

- TARDE:
 - ❖ 16:00h – 18:00h: Ciclismo
 - ❖ 18:00h – 18:30h: Merienda
 - ❖ 18:30h – 19:30h: Carrera a pie
 - ❖ 19:30h – 20:30h: Gimnasio
 - ❖ 21:00h: Cena

DOMINGO 17 DE FEBRERO:

- MAÑANA:
 - ❖ 8:00h: Desayuno.
 - ❖ 8:30h – 10:30h: Natación.
 - ❖ 11:00h - 13:00h: Multitransiciones.
 - ❖ 14:00h: Comida.

- TARDE:
 - ❖ 15:00h: Charla y conclusiones.
 - ❖ 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 CTD Ciudad de Cáceres.

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

El departamento de tecnificación correrá con los gastos de alojamiento y manutención desde la entrada hasta la salida de la concentración.

La residencia está dotada de sábanas, pero se recomienda traer saco de dormir y toallas personales.

MATERIAL NECESARIO

Todo lo necesario para el entrenamiento de natación, carrera y ciclismo:

- ❖ Ropa de Ciclismo.
- ❖ Casco de bicicleta.
- ❖ Bicicleta de carretera.
- ❖ Gorro y gafas de natación.
- ❖ Bañador o mono de triatlón.
- ❖ Chanclas y toalla.
- ❖ Pull-boy, tabla, tuba, palas, aletas y aro (goma para los tobillos).
- ❖ Zapatillas.
- ❖ Ropa de atletismo.
- ❖ Ropa para pasar el fin de semana.
- ❖ Ganas de practicar triatlón

Material que debe aportar el triatleta



REQUISITOS

- ❖ Tener **posesión de licencia por la Federación Extremeña de Triatlón**.
- ❖ Rellenar la autorización y confirmar la asistencia **antes del jueves 14 de febrero**. (la no confirmación y la no asistencia se tendrán en cuenta para la valoración de los deportistas en futuras convocatorias).
- ❖ Enviar la autorización al correo de la dirección técnica. Es imprescindible comunicar algún aspecto relevante a tener en cuenta de los niños (alergias, enfermedades, etc.).

TÉCNICOS

- ❖ Víctor Manuel Zapata Carrillo
- ❖ Daniel Bravo Barroso

Si alguno de los técnicos quiere ofrecer o compartir con nosotros la concentración y proponer alguna actividad o charla para los chicos, estamos abiertos a sugerencias, y estudiaremos las posibilidades.

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

Federación Extremeña de Triatlón



Consejo
Superior de
Deportes



DIRECCIÓN GENERAL DE DEPORTES



		<h1>I CONCENTRACIÓN PETEXTRI 2019</h1>	
DATOS DEL TRIATLETA			
NOMBRE Y APELLIDOS:			DNI:
FECHA NACIMIENTO:		CATEGORIA:	
TLFN DE CONTACTO:		CLUB:	
CORREO ELECTRONICO:			
DATOS ENTRENADOR (En caso de no tenerlo, dejar en blanco)			
NOMBRE Y APELLIDOS:			DNI:
CLUB:		TLFN DE CONTACTO:	
CORREO ELECTRONICO:			
AUTORIZACIÓN			
<p>Yo D. en Calidad de Padre/Madre/Tutor Legal del deportista autorizo a participar en la próxima concentración del programa PETEXTRI a celebrar en Cáceres durante los días 16 y 17 de febrero, comenzando la convocatoria a las 09:30 horas del sábado 16 de febrero en la Ciudad Deportiva de Cáceres y finalizando a las 16:00h del día domingo 17 de febrero.</p> <p>Autorizo a la FEXTRI a realizar grabaciones subacuáticas en la sesión de natación.</p> <p style="text-align: center;">Lo que firmo en el de del 2019</p> <p>Fdo.....</p>			