

# I Concentración Programa de Tecnificación 2023

Estimados clubes,

Os hacemos llegar la convocatoria de la “I Concentración Programa de Tecnificación 2023” que desde la Dirección Técnica, y dentro del Programa de Tecnificación de la Fextri (Petextri) pretendemos llevar a cabo durante los días 11 y 12 de marzo en las instalaciones del Centro de Tecnificación “Ciudad Deportiva de Cáceres”

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

**DÍAS:** 11 y 12 de marzo.

## **OBJETIVOS DE LA CONCENTRACIÓN:**

- ❖ Realizar entrenamientos de natación, ciclismo y carrera a pie.
- ❖ Participar en el Duatlón Supersprint por relevos de Trujillo como entrenamiento específico de cara al Campeonato de España de Duatlón.
- ❖ Fomentar la convivencia entre deportistas de categorías inferiores.
- ❖ 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: 19 deportistas (14 chicos y 5 chicas)**

NOMBRE Y APELLIDOS	CATEGORÍA	CLUB
CRIADO MATAS, IGNACIO	CDM	CAPEX TRIATLON
ALÍAS FERNÁNDEZ, CARLOS	CDM	CAPEX TRIATLON
CASTRO SÁNCHEZ, DANIEL	CDM	CAPEX TRIATLON
CUMPLIDO GUERRERO, PEDRO LUIS	CDM	CAPEX TRIATLON
GUTIÉRREZ TIZÓN, DIEGO	CDM	CN CÁCERES LOS DELFINES
GALLEGO LÓPEZ, GONZALO	CDM	CN CÁCERES LOS DELFINES
LEAL SERENO, MAEL	CDM	CN CÁCERES LOS DELFINES
AGUILAR JURADO, PEDRO	CDM	AD TRIATLÓN PACENSE
REPOLLET HINCHADO, VÍCTOR	CDM	AD TRIATLÓN PACENSE
SÁNCHEZ PETRÓN, JUAN	CDM	AD TRIATLÓN PACENSE
GUERRERO MÁRQUEZ, ÁLVARO	CDM	AD TRIATLÓN PACENSE
GÓMEZ APARICIO, JAIME	CDM	AD TRIATLÓN PACENSE
VÁZQUEZ GARCÍA, JOAQUÍN	CDM	AD TRIATLÓN PACENSE
COBOS VÁZQUEZ, ADRIÁN	CDM	AD TRIATLÓN PACENSE
CASTRO SANCHEZ, LUCIA	CDF	CAPEX TRIATLON
PINILLA LAVADO, CELIA	CDF	CAPEX TRIATLON
ACEDO GARCIA, CRISTINA	CDF	CAPEX TRIATLON
MARTÍN GORDILLO, LUCÍA	CDF	AD TRIATLÓN PACENSE
MARTÍNEZ ORDOÑEZ, AITANA	CDF	AD TRIATLÓN PACENSE

## PROGRAMA DE ACTIVIDADES

### SÁBADO 11 DE MARZO:

- MAÑANA:
  - ❖ 10:00h: Recepción de deportistas.
  - ❖ 11:00h - 13:00h: Natación (piscina)
  - ❖ 14:00h: Comida
- TARDE:
  - ❖ 16:00h-18:00h: Ciclismo
  - ❖ 19:00h-20:00h: Gimnasio
  - ❖ 21:00h: Cena

### DOMINGO 12 DE MARZO:

- MAÑANA:
  - ❖ 8:30h: Desayuno
  - ❖ 10:00h: Salida hacia Trujillo
  - ❖ 12:45h: Inicio del Duatlón Supersprint por relevos de Trujillo
  - ❖ Una vez finalizada la competición se dará por concluida la concentración.

## 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. Así mismo, el desplazamiento el domingo hasta la prueba de Trujillo también se hará cargo la Fextri.

## **MATERIAL NECESARIO**

Todo lo necesario para el entrenamiento:

- ❖ Gorro y gafas de natación.
- ❖ Bañador.
- ❖ Tabla, pull, tuba y aletas.
- ❖ Chanclas y toalla.
- ❖ 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)
- ❖ Material habitual para realizar la competición del domingo (duatlón).

\*Material que debe aportar el triatleta\*

## **REQUISITOS**

- ❖ Tener **posesión de licencia por la Federación Extremeña de Triatlón.**
- ❖ **Estar inscritos en las pruebas del Campeonato de Extremadura de Duatlón (Moraleja) y Campeonato de España de Duatlón (Alcobendas)**
- ❖ 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)
- ❖ Baldomero Nieto Pérez (AD Triatlón Pacense)

\*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](mailto:direcciontecnica@triatlonextremadura.com)