

**CIRCULAR N° 122 / 2021****06/12/2021****CONCENTRACIÓN SECTOR MEDIO  
FONDO/FONFO/TRAIL/RUTA/MARCHA****A todos los convocados e interesados.**

**Art. 1º.- Preámbulo.** La Federación Extremeña de Atletismo, a propuesta del Equipo de Dirección Deportiva, desarrollando el Plan estratégico de Base del Proyecto de Tecnificación Deportiva 2021 de la FAEx, organizará los días 27, 28, 29 y 30 de diciembre una concentración del sector de Medio Fondo-Fondo-Trail-Ruta-Marcha para las categorías sub16 y sub18.

Dicho proyecto de tecnificación está subvencionado por la Dirección General de Deportes.

**Art. 2º.- Lugar y fecha:** Hervás los días 27, 28, 29 y 30 de diciembre de 2021.

**Art. 3º.- Entrenadores convocados.**

**Responsable de la concentración:** José Ángel Rama García. Confirmado

**Entrenador responsable de sector ruta-marcha-trail:** Juan Pablo Gómez Martín. Confirmado

**Ayudante del sector de marcha de la Faex:** Francisco Parra Pino. Confirmado

**Ayudante del sector de cross de la Faex:** Luís Mejías Sosa. Confirmado.

**Entrenador personal:** Manuel Núñez Vivas. Confirmado

**Entrenadores participantes:** Podrán asistir otros entrenadores extremeños (con licencia autonómica, nacional o en curso) así como entrenadores sin titulación oficial que lo deseen previa solicitud al área deportiva y sufragándose alojamiento y manutención. Se admitirá por exclusivamente el orden de inscripción y de cumplimineto de las indicaciones que le demos por correo para terminar su proceso de tramitación

**Art. 4º.- Atletas convocados.**

**Atletas referentes del plan estratégico de alto rendimiento del proyecto de tecnificación de la faex:**

- Carla Arce Pereira. Confirmada.
- David Barroso Bravo. Confirmado

**Atletas del plan estratégico de base convocados:**

**Sector Marcha****ATLETAS convocados sub16:**

- Claudia Ríos Terrón (At. Almendralejo) Confirmada
- Jennyfer Alyssa Irias Zuñiga (At. Almendralejo) Ausencia.
- Pilar Martínez Carrillo (CAPEX) Confirmado
- Gonzalez Candelario, José Luis (CAPEX) Confirmado
- Conde Gallego, Marcos (Arte Físico) Confirmado

**ATLETAS convocados sub18:**

- Blanca Gordillo Monge (CAS Maimona) Confirmada
- Ánge Ridruejo de la Matta (CAPEX) Confirmado

**Sector Medio-Fondo****ATLETAS convocados sub16:**

- Marta Lara Moruno (At. Almendralejo) Confirmada
- M<sup>a</sup> Elena Gordillo Masero (At. Almendralejo) Ausencia
- Carlos Gaitán Mordillo (Esc. At. Plasencia) Confirmado
- Daniel López Vergel (At. Torrejoncillo) Confirmado
- Andrés González Pacheco (At. Olivenza) Confirmado
- Samuel Barradas Méndez (At. Valencia Alcántara) Confirmado

**ATLETAS convocados sub18:**

- Celia Testón Romero (At Torrejoncillo) Confirmada
- Sara Boulsalham (CAPEX) Confirmado
- Raúl Gragera Traver (At. Mitreo) Confirmado
- Lázaro Carreño Rodríguez (CAPEX) Confirmado
- Alicia García Lavado (CAS) Confirmada

**Sector Fondo-Cross-Trail-Ruta****ATLETAS convocados sub16:**

- Andrea Buenavida Cotrina (At. Valencia Alcántara) Confirmada
- Victor Hernández Lucas (E. At Plasencia) Confirmado
- Roberto Ambrosio Miguel (Arte Físico) Confirmado
- Óscar Gaitán Mordillo (E. At. Plasencia) Confirmado

**ATLETAS convocados sub18:**

- Naykare Rodríguez Mesa (CAPEX) Confirmado
- Sergio Espino Gemio (CAPEX) Confirmado

**Atletas participantes: Podrán asistir otros atletas extremeños sub16-18 no convocados (con licencia autonómica o nacional) hasta cubrir plazas de bus o de hotel que lo deseen, previa solicitud al correo del área deportiva y sufragándose los gastos de alojamiento y manutención. Se admitirá por exclusivamente el orden de inscripción y de cumplimineto de las indicaciones que le demos por correo para terminar su proceso de tramitación.**

1. **Manuel García Rodríguez.** (Esc. At. Plasencia)
2. **Iker Flores Hernández** (Esc. At. Plasencia)

**Artículo 5º.- Normas:**

1. Los atletas deben llevar toda la ropa de la selección que dispongan.
2. Los atletas deben llevar un pulsómetro.
3. Entregar al responsable de la concentración la autorización cumplimentada y firmada al subir al bus.
4. Cumplir todas las medidas COVID-19.
5. Descansar adecuadamente por las noches, cumpliendo las horas indicadas por los entrenadores.
6. En caso de no tener el comportamiento adecuado para una concentración, se llamará a los padres para que vengán a recoger al atleta implicado.
7. Los atletas y entrenadores que asisten como participantes (es decir que no estaban convocados) deben abonar 150€ a la cuenta de la Federación Extremeña de Atletismo: (Nueva cuenta) ES90 2080 3581 3930 4002 1560 indicado el concepto CONCENTRACIÓN DE HERVÁS y enviar el resguardo de abono al correo del área deportiva de la FAEx antes del viernes 17 de diciembre.

**Artículo 6º.- Plan de trabajo:****Objetivos de la concentración:**

1. Generar nuevas emociones y estímulos en los atletas para evitar el abandono.
2. Profundizar en sistemas de entrenamiento actuales de la resistencia.
3. Dar a conocer el trabajo de prevención de lesiones.
4. Debatir sobre aspectos claves para que los atletas lleguen a categoría sub23-senior.
5. Analizar la mecánica de la carrera y la marcha.
6. Crear sinergias positivas entre todos los entrenadores extremeños.

**Contenidos a trabajar:****Lunes 27 diciembre:**

Mañana: Test de velocidad progresiva.

Tarde:

- Movilidad y equilibrio.
- Mesa Redonda: zonas de entrenamiento de la resistencia

**Martes 28 diciembre:**

Mañana:

- Entrenamiento de umbral láctico.
- Mesa Redonda: control del volumen e intensidad del entrenamiento

Tarde:

- Estabilizadores.
- Mesa Redonda: planificación del entrenamiento.

**Miércoles 29 diciembre:**

Mañana:

- Entrenamiento zona VAM.
- Mesa Redonda: vías energéticas y cargas de entrenamiento.

Tarde:

- Mecánica de la carrera-marcha.
- Mesa Redonda: temática libre.

**Jueves 30 diciembre:**

Mañana:

- Entrenamiento Capacidad Aeróbica.

**Artículo 7º.- Plan de viaje:**

IDA. Lunes 27 diciembre de 2021:

- 09:00 h. Salida desde Villafranca de los Barros en Viajes y Transportes Aula (Avenida Fernando Aranguren).
- 09:30 h. Recogida en Mérida, estación de servicios Abades.
- 10:15 h. Recogida en Cáceres, Carrefour.
- 11:00 h. Plasencia, Pista de Atletismo. Se realiza el test de velocidad progresiva.
- 14:00 h. Llegada a Hervás.

VUELTA. Jueves 30 diciembre de 2021.

- 12:00 h. Salida de Hervás.
- 12:30 h. Plasencia, Hotel Azar.
- 13:15 h. Cáceres, Carrefour.
- 14:00 h. Mérida, estación de servicios Abades.
- 14.30 h. Villafranca de los Barros

Nota. Los horarios son aproximados.

**Art. 8º.- Alojamiento:**

HOSPEDERÍA VALLE DEL AMBROZ  
Plaza del Hospital S/N, 10700  
Hervás (Cáceres)  
(+34) 927 474 828

**Art. 9º.- Confirmaciones.** Es requisito la confirmación previa para asistir a la concentración. Todas las personas convocadas deberán confirmar si asistirán o no, antes del viernes 10 de diciembre de 2021 al correo electrónico areadeportiva@atletismo-ext.com. La no asistencia deberá ser justificada por escrito en el correo electrónico indicado.

**Art. 10º.- Autorización.** Desde el momento en que se confirma la asistencia a la competición se entiende que los atletas lo hacen con autorización paterna.

EL SECRETARIO GENERAL

Fdo: Juan Antonio Sánchez Aparicio

**ANEXO I**  
**CONCENTRACIÓN SECTOR MEDIO FONDO/FONFO/TRAIL/RUTA/MARCHA**  
**AUTORIZACIÓN MENORES**

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2021

D./Dña. \_\_\_\_\_  
mayor de edad, con DNI/NIE nº \_\_\_\_\_ en calidad de padre/madre/ representante legal  
(subrayar lo que proceda) del menor \_\_\_\_\_

**AUTORIZO:**

- 1) A la asistencia a dicha actividad, asumiendo la responsabilidad de cualquier acto, incidencia o accidente en que pudiera estar implicado durante el desplazamiento realizado para esta actividad y acepto que por una falta disciplinaria, sea expulsado de la convocatoria.
- 2) A que sea atendido por médicos o fisioterpeutas en caso necesario en beneficio de la salud de mi hijo/a.
- 3) Que los resultados de las pruebas complementarias u otra información necesaria se trasmita a las personas u organismos deportivos manteniéndose siempre la máxima confidencialidad.
- 4) Y consiento expresamente a la Federación Extremeña de Atletismo a utilizar gratuitamente la imagen de mi hijo/a captada en fotografías y grabación de video; siendo las imágenes tomadas exclusivamente durante el desarrollo de las concentraciones, entrenamientos, entrevistas y cualesquiera otros eventos relacionados con la actividad deportiva y respetando en todo momento la dignidad y honor personal del menor, para su reproducción, edición, distribución, transformación y comunicación pública en cualquier medio de comunicación, escrito y/o audiovisual, electrónico, digital, en Internet presente y futuro, en particular, pero sin estar limitado a ello en los medios oficiales de la FAEx y de sus patrocinadores.

En caso de emergencia contactar con:

- Nombre y apellidos.....
- Relación.....Teléfonos de contacto.....
- Correo electrónico.....
- Observaciones:.....

.....  
• Especificar si su hijo-a tiene alguna alergia, debe seguir algún tipo de alimentación especial, debe utilizar alguna medicación o cualquier otra información que considere relevante tener en cuenta.

Firmado: