



## **CONVOCATORIA CONCENTRACIÓN CENTROS DE TECNIFICACIÓN**

### **29 NOVIEMBRE AL 1 DE DICIEMBRE 2019**

### **CARD MADRID**

El fin de semana del 29 de noviembre y 1 de diciembre de 2019 se convoca a l@s siguientes triatletas a la concentración de Centros de Tecnificación:

#### **TRIATLETAS CARD LOS NAREJOS**

- ANDREA DURAN MOROTE
- LORENA ALVAREZ BERREL
- RAQUEL ALZAGA CRIADO
- GABRIEL ROJO VERA
- DIEGO DIAZ GARCIA
- CARLOS LOZANO FERNANDEZ
- JUAN JOSE MONTORO LOPEZ
- CLAUDIA SAMITIER ANDRES
- LUCIA SANCHEZ VARGAS
- MARIA TERESA JIMENEZ-ORTA GUERRERO

#### **CONFIRMACIÓN**

Antes de las 14:00 del VIERNES 22 de NOVIEMBRE de 2019 enviando por email el documento firmado de autorización paterna a la secretaria del PNTD: [direcciontecnica@triatlon.org](mailto:direcciontecnica@triatlon.org)

#### **LUGAR DE LA CONCENTRACIÓN:**

CARD MADRID. Dirección: Avda. Pintor El Greco, s/n. 28040 Madrid.

#### **OBJETIVOS:**

Evaluar el nivel físico y técnico, establecer recomendaciones de entrenamientos y realizar test de valoración en natación, ciclismo y carrera.

#### **MATERIAL:**

Los deportistas deberán acudir a la concentración con el material habitual de entrenamiento de natación, carrera a pie, así como ropa de entrenamiento y zapatillas de ciclismo. Se realizará un test en rodillo, siendo necesaria la bicicleta personal de cada deportista, añadiendo en el correo marca y número de piñones.

#### **LICENCIA FEDERATIVA:**

Todos los deportistas participantes en la concentración deberán estar en posesión de la Licencia de Deportista en vigor de la Federación Española de Triatlón para la Temporada 2019.

#### **DURACIÓN:**

La incorporación a la concentración se realizará el viernes 29 de noviembre a las 14:00. La salida de la concentración será el domingo 1 de noviembre a las 15:00 h. Los Horarios de Incorporación y salida deben de ser respetado lo máximo posible por los deportistas.





### **DESPLAZAMIENTOS:**

Los costes derivados de los desplazamientos correrán a cargo de los deportistas convocados. Los deportistas serán recogidos por personal Fetri en las estaciones de tren o bus correspondientes o en el aeropuerto de Barajas.

### **ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN:**

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

### **TIMING**

#### VIERNES 29 NOVIEMBRE

14.00 COMIENZO CONCENTRACIÓN Y COMIDA

16.30 BIENVENIDA

18.00 SESIÓN NATACIÓN

#### SABADO 30 NOVIEMBRE

9.00 TEST NATACIÓN 4X100

12.00 TEST CICLISMO 5´PAM

16.00 TEST CARRERA 3X2K PROGRESIVOS

#### DOMINGO 1 DICIEMBRE

9.00 TEST NATACIÓN 8X200 PROGRESIVOS

12.00 TEST CARRERA 5X200

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

[direccion tecnica@triatlon.org](mailto:direccion tecnica@triatlon.org)

