

	Concentración Escuelas de Triatlón Los Alcázares, Los Narejos-San Javier 25y 26 Octubre de 2019
	<b>BENJAMIN Y ALEVIN</b>

## CONCENTRACIÓN ESCUELAS DE TRIATLÓN FTRM

(CAR INFANTA CRISTINA) 25 y 26 Octubre (2019)

Este encuentro está dirigido a los **triatletas federados** en las categorías **benjamin y alevín** de la actual temporada 2019 y para las Escuelas que desarrollan su actividad dentro de la federación a lo largo de la temporada. El objetivo de la concentración entre los triatletas de las distintas categorías es compartir experiencias, relacionarse con compañeros de su edad de otras escuelas de la Región y entrenamientos en entornos diferentes, asentar y mejorar habilidades técnicas y tácticas en su entrenamiento. Propiciar una iniciación lúdica y divertida en el Triatlón.

### PROGRAMA:

#### SÁBADO:

- **9:30. Recepción** la puerta del CAR Infanta Cristina-Los Narejos. \*Se ruega **puntualidad** para poder desarrollar bien las sesiones ya que somos un grupo numeroso.
- **10:00-11:30.** Grupo 1. Juegos carrera a pie. Grupo 2. Transiciones
- **11:30.** Rotación
- **12:00-13:15.** Grupo 2 Juegos carrera a pie - Grupo 1. Transiciones.
- **13:30-14:00. Recepción CAR y reparto de habitaciones.**
- **14:30.** Comida y descanso
- **16:30-18:30. Taller bicicleta:** repaso normas de circulación en bicicleta en carretera, partes de la bicicleta, mecánica, pinchazos, casco, etc.
- **18:30-20:30.** Charla bici y gimnasio.
- **21:00.** Cena

## **DOMINGO:**

- **8:00.** Desayuno
- **9:00.** Traslado de los triatletas con sus padres hasta el Polideportivo de San Javier.
- **10:00-13:30. Entrenamientos de natación y carrera a pie.**
- **13:30.** Recogida de los padres y madres en Polideportivo de San Javier.
- **Material necesario:** material de deportivo de las tres disciplinas; mono de triatlón, ropa de recambio, etc. La **bicicleta** debe estar en **buenas condiciones** y se ruega que cada deportista **lleve cámaras de repuesto y herramienta** para posibles pinchazos. Así como sus bombas. Todos los triatletas que tengan **gomas elásticas** las llevarán al entrenamiento en piscina.
- El CAR dispone de **sábanas y mantas**, pero si algún deportista quiere llevar su propio saco de dormir es opcional.
- Rogamos habléis con los chicos, chicas, padres y madres antes de acudir al encuentro sobre las **normas básicas de educación, respeto y convivencia** durante el desarrollo de la concentración.
- En cuanto al **uso de teléfonos móviles**, los chicos y chicas no los tendrán durante la concentración para favorecer el desarrollo de los entrenamientos y convivencia entre ellos, que es el objetivo principal de la concentración. Cada entrenador se hará responsable de los móviles de sus deportistas en caso de que alguno lo lleve a la concentración y se les dejarán en el momento de descanso por la tarde para poder comunicarse con sus padres. Si surge cualquier urgencia tenemos el contacto de cada uno de ellos, así como los entrenadores de cada Escuela.
- Llevar **tarjeta sanitaria y licencia federativa**.

**Miriam Álvarez Ramiro**

Responsable de Deporte Escolar y Menores FTRM

miriama.ramiro@gmail.com