

CONVOCATORIA CONCENTRACIÓN SELECCIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN

PROGRAMA DE PERFECCIONAMIENTO 2020-2021

11 DICIEMBRE 2021

CLINIC DE PREVENCIÓN DE LESIONES

El viernes **11 de diciembre** se convoca a l@s siguientes triatletas, de acuerdo a los criterios expuestos en la presentación del Programa de Perfeccionamiento la Federación Navarra de Triatlón 2020-2021 (los suplentes se indican en gris, quienes deberán confirmar su disponibilidad)

JUNIOR, Sub-23 y ABSOLUTO (Sub-30) FEMENINO	
CLAUDIA SAMITIER ANDRÉS	TRIKIDEAK
ELISA ESTER EMMANUEL	DIABLILLOS DE RIVAS
MARINA ECHENIQUE	TRIKIDEAK
LAURA APARICIO LATORRE	TRIKIDEAK
MAIALEN ELÍA SARASIBAR	DONIBANE
CLAUDIA MARTÍNEZ REBOLLO	TRIKIDEAK
AMAIA ZUDAIRE CADARSO	TRIKIDEAK

JUNIOR, Sub-23 y ABSOLUTO (Sub-30) MASCULINO	
IÑIGO CAMARERO ALLI	TRIKIDEAK
JULEN ANDUEZA VALENCIA	TRIKIDEAK
PABLO RAMÍREZ RUIZ DE ERENCHUN	ARANGUREN
JUAN MARTÍNEZ	TRIKIDEAK
LUCAS GÓMEZ GALLEGO	TRIKIDEAK
NICOLÁS GÓMEZ GALLEGO	TRIKIDEAK
UNAI ZABALA LARRAÑAGA	TRIKIDEAK
JULEN SAGASTIBELTZA	AMANDARRI
ÍÑIGO RAMÍREZ RUIZ DE ERENCHUN	ARANGUREN
UNAI ESPINAL MARQUEZ	CLUB SPORTIU
ION BERMEJO	DIABLILLOS
JESUS JAVIER CASAJÚS SIMÓN	CAMPOAMOR
AITOR ARRARÁS TORRES	ANTSOAIN

CONFIRMACIÓN

Antes de las **17:00 del martes 8 de diciembre de 2020** vía email o WhatsApp al Coordinador del Programa de Perfeccionamiento: errekagilrey@gmail.com. Los nuevos participantes deberán de rellenar el documento de autorización paterna que se les enviará una vez confirmada su asistencia (en el caso de los mayores de edad, únicamente con la confirmación por escrito es suficiente).

Deberán confirmar tod@s l@s deportistas convocad@s y reservas.

LUGAR DE LA ACTIVIDAD

CLINIC EN PREVENCIÓN DE LESIONES (CLÍNICA TDN)

<https://tdnclinica.es/>

Polígono Industrial Mutilva Baja

Calle V, Nave 3, Navarra

OBJETIVOS

- 1) Evaluar factores de riesgo posturales y funcionales asociados a una mayor incidencia en triatlón
- 2) Detectar fortalezas y debilidades de los triatletas para incorporar ejercicios de corrección postural, funcional y/o aplicación de fuerzas individualizados
- 3) Prevenir lesiones asociadas a descompensaciones musculares, patrones de movimiento...

MATERIAL

L@s deportistas deberán acudir a la concentración con material habitual de entrenamiento de carrera a pie.

LICENCIA FEDERATIVA

Todos los deportistas participantes en la concentración deberán estar en posesión de la Licencia de Deportista en vigor de la Federación Navarra de Triatlón para la temporada 2020.

DURACIÓN

La fecha y hora de citación será el **viernes 11 de diciembre 15´ antes del turno correspondiente en la Clínica TDN**, donde se realizará un Clínic de Prevención de Lesiones en tres turnos (15:00, 16:15 y 17:30).

DESPLAZAMIENTOS

Los costes derivados de los desplazamientos correrán a cargo de los deportistas convocados.

ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

-

TIMING

Viernes 11 de diciembre

Clínic Prevención de Lesiones en TDN

- Primer Turno 15:00
- Segundo Turno 16:15
- Tercer turno 17:30

Para resolver cualquier duda o consulta pueden ponerse en contacto con Erreka Gil (Coordinador Programa de Perfeccionamiento):
errekagilrey@gmail.com - 616473294

