

## CONVOCATORIA ENTRENAMIENTO SELECCIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN

### PROGRAMA DE PERFECCIONAMIENTO 2019-2020

**SÁBADO 26 DE SEPTIEMBRE 2020**

### JORNADA ENTRENAMIENTO TRIATLÓN ARITZALEKU

El **sábado 26 de Septiembre** 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 2019-2020 (en gris los suplentes).

#### SESIÓN DE MAÑANA

CADETE MASCULINO	
JULEN ANDUEZA VALENCIA	TRIKIDEAK
LUCAS GÓMEZ GALLEGO	HIRUKI
NICOLÁS GÓMEZ GALLEGO	HIRUKI
JUAN MARTÍNEZ	TRIKIDEAK
JESÚS JAVIER CASAJÚS	CAMPOAMOR

JUNIOR y SUB-23 MASCULINO	
ÍÑIGO CAMARERO ALLI	TRIKIDEAK
ÍÑIGO RAMÍREZ RUIZ DE ERENCHUN	ARANGUREN
PABLO RAMÍREZ RUIZ DE ERENCHUN	ARANGUREN
UNAI ESPINAL MÁRQUEZ	CLUB SPORTIU
AITOR ARRARÁS TORRES	ANTSOAIN

JUNIOR y SUB 23 FEMENINO	
PAULA DEL POZO BORRACHERO	TRIKIDEAK
ELISA ESTER EMMANUEL	DIABILLOS DE RIVAS
CLAUDIA SAMITIER ANDRÉS	TRIKIDEAK
MARINA ECHENIQUE	TRIKIDEAK
LAURA APARICIO LATORRE	TRIKIDEAK
CLAUDIA MARTÍNEZ REBOLLO	TRIKIDEAK
AMAIA ZUDAIRE CADARSO	TRIKIDEAK

## SESIÓN DE TARDE

INFANTIL FEMENINO	
ANE ARROSAGARAY POMES	ARANGUREN
NIOBE ARREGUI	OBERENA

INFANTIL MASCULINO	
AIERT MENDIOROZ ZARO	HIRUKI
FERMÍN CAMARERO	ANTSOIAN
UNAI LOPEZ	TRIKIDEAK
IKER VILLAR GALDEANO	TRI UR-GAZIA
ALAIN RAZKIN	SAKANA

CADETE FEMENINO (PREFERENCIA 1º AÑO)	
JENNIFER LOPEZ-ROSO RIOZ	TRI UR-GAZIA
IRUNE ALVAR ESPATOLERO	TRI UR-GAZIA
ARIANE MARTÍNEZ URTASUN	ANTSOAIN
LEIRE RAMÍREZ RUIZ DE ERENCHUN	ARANGUREN
AMARA SANZ DE GALDEANO PEÑALVER	ARANGUREN

CADETE MASCULINO (PREFERENCIA 1º AÑO)	
SERGIO AJONA ZALDIBAR	TRIKIDEAK
IRAI ARRUIZ GARCÍA	HIRUKI
HEGOI LAKUNTZA ZELAIA	TRIKIDEAK
JOSE MARÍA GARCÍA MARTÍNEZ	TRI UR-GAZIA
ASIER MURILLO	ANTSOAIN

## CONFIRMACIÓN

Antes de las **20:00 del MIÉRCOLES 9 de SEPTIEMBRE de 2020** vía email o WhatsApp al Coordinador del Programa de Perfeccionamiento: [errekagilrey@gmail.com](mailto:errekagilrey@gmail.com). Los nuevos participantes deberán 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

CAMPING ARITZALEKU (RECEPCIÓN)

Calle San Pedro, 0  
31291 Lerate, Navarra

## OBJETIVOS

- 1) Preparación para las competiciones FETRI
- 2) Iniciación en aguas abiertas para los triatletas de edad escolar: Técnica, respiración, orientación, nado a pies...
- 3) Drafting y relevos en la sección de ciclismo

## MATERIAL

- **Mascarilla** para uso en espacios comunes y cuando no se esté realizando el entrenamiento
- Mono de triatlón y neopreno
- Boya (quien disponga)
- Gafas, gorro y material de ducha
- Pulsómetro (reloj y banda quien disponga)
- Material de carrera a pie (ropa, zapatillas...)
- Bicicleta y material de ciclismo
- Bebida isotónica y toalla

## 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 2019.

## DURACIÓN

### 1º Turno (Sesión de Mañana)

La fecha y hora de citación será el **sábado 26 de Agosto a las 10:00 en la recepción del Camping de Aritzaleku para los de primer turno.**

### 2º Turno (Sesión de tarde)

La fecha y hora de citación será el **sábado 26 de Agosto a las 16:30 en la recepción del Camping de Aritzaleku para los de segundo turno.**

## DESPLAZAMIENTOS

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

## ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

## TIMING

**Sábado 26 de Agosto 2020**

### 1º Turno (mañana)

- 10:00 recepción del camping de Aritzaleku
- 10:30-13:00 Entrenamiento preparatorio a competiciones FETRI
  - Aguas abiertas, ciclismo y carrera a pie
  - Análisis de una sesión de entrenamiento

### 2º Turno (tarde)

- 16:30 recepción del camping de Aritzaleku
- 17:00-19:00 Entrenamiento Formativo
  - Perfeccionamiento de la técnica de nado en aguas abiertas, orientación y nado a pies
  - Transiciones (T1 y T2)
  - Relevos, persecuciones y drafting (ir a rueda)
  - Control del ritmo de carrera en "split negativo" (de menos a más)

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

