Federación Andaluza de Triatlón
Estadio Olímpico, Puerta F - Modulo 18
41092 - SEVILLA

Campus de Triatlón de la Mujer

"Conócete para Mejorar"

Fecha: 18 al 20 de Mayo de 2.018

Sede: Mar de Pulpí, San Juan de los Terreros (Almería).

Introducción:

Desde el compromiso adquirido por esta Federación y con el afán de hacer extensiva entre nuestras triatletas andaluzas una correcta práctica deportiva de nuestro deporte, nace esta actividad en la que se pondrá a disposición una serie de parámetros y valores con objeto de facilitarles información y orientación que les hagan conocerse y a la vez poder trasladarlo a la obtención de una mejora de su nivel físico y competitivo en sus sesiones de entrenamientos diario y en sus futuras competiciones.

Con estas Jornadas Técnicas de Triatlón Femenino, la Federación Andaluza de Triatlón pretende llegar a todas nuestras triatletas andaluzas que, ante la falta o desconocimiento de información, quieran participar en estas jornadas y adquirir las pautas que nuestro personal les facilite.

La duración de dicha actividad se desarrollará durante tres días (18 al 20 de mayo), en las instalaciones de Mar de Pulpí y sus alrededores que tienen en San Juan de los Terreros (Almería).

Qué Pretendemos:

Valorar y facilitar a nuestras triatletas unas pautas para una mayor optimización del rendimiento a través de una serie de test y análisis de los segmentos que vamos a trabajar (natación, ciclismo y carrera).

A quién va dirigida:

Debido al carácter técnico que se pretende desarrollar, estas jornadas van dirigidas a todas nuestras triatletas andaluzas desde categoría cadete que estén en posesión de la licencia federativa en vigor, y que estén interesadas en mejorar su rendimiento y prestaciones en la competición.

Número de plazas:

El número de plazas para estas Jornadas y con objeto garantizar el mayor y mejor aprovechamiento de éstas, se establece en 12 plazas a cubrir por orden de inscripción.

Material Necesario:

Se recomienda que cada triatleta lleve su material habitual de entrenamiento por segmento, y reloj con toma de datos personalizado (imprescindible que registre dinámica de carrera para poder entregar los datos posteriormente).

Alojamiento y Manutención:

Estas jornadas se llevarán a cabo dentro de las instalaciones que la entidad Mar de Pulpí dispone en su complejo al igual que el alojamiento y la manutención.

Dirección:

La dirección de estas jornadas estará a cabo bajo la Dirección Técnica de la Federación Andaluza de Triatlón en colaboración con el Club TrainingTRI. Estando cubierta la actividad bajo el amparo de los seguros de la propia Federación.

Inscripción y Pago:

La inscripción y el pago a esta Jornada serán a través de la plataforma on-line de la Federación Andaluza de Triatlón.

Plazo de Inscripción

PARA DEPORTISTAS FEDERADAS: Del 3 de Mayo a las 10:30h al 14 de Mayo a las 14:00h.

PARA DEPORTISTAS NO FEDERADAS: Del 15 de Mayo a las 10:30 a.m. hasta el 17 de Mayo a las 14:00 p.m. (Este plazo se habilitará en caso de que no se cubran las plazas dispuestas para deportistas federadas en triatlón).

Precio

Para Deportistas Federadas: 120,00 €.
Para Deportistas No Federadas: 200,00 €.

Cronograma:

Viernes 18 de Mayo:

- 16,00h Recepción y alojamiento de participantes.
- 18,00h Test de Carrera.
- 20,30h Reunión explicativa de las Jornadas.
- 21,00h Cena.

Sábado 19 de Mayo:

- 08,00h Desayuno
- 09,30h Traslado a la piscina.
- 10,00h Test de Natación.
- 12,00h Test de Carrera.
- 14,00h Traslado a Mar de Pulpí.
- 14,30h Almuerzo.
- 17,30h Circuito de Ciclismo.
- 20,00h Análisis de Datos recogidos jornadas anteriores.
- 21,00h Cena.

Domingo 20 de Mayo:

- 08,00h Desayuno.
- 09,30h Circuito Ciclista.
- 12,00h Natación aguas abiertas.
- 13,30h Análisis de Datos recogidos jornadas anteriores.
- 14,30h Comida fin Jornadas.

Información y Dudas:

Para cualquier duda o aclaración sobre esta Jornada, ponerse en contacto al email: dtecnica@triatlonandalucia.org