



Concentración de base 28 abril – 1 de mayo

PRECONVOCATORIA

LUGAR: Residencia Fuerte del Príncipe de Pamplona

INCORPORACIÓN: Sábado 28 de abril a las 10:00 horas

SALIDA: Martes 1 de mayo a las 16 horas

DEPORTISTAS:

Se convoca a deportistas de categoría: infantil de 2º año, cadete y junior con licencia federativa en Navarra.

RESPONSABLE FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN

Eugenio Torrano Alonso 689056275 y entrenadores@navarratriatlon.com

LUGAR DE LA CONCENTRACIÓN

Residencia Fuerte del Príncipe de Pamplona

Dirección: c/ Goroabe 36, 31005, Pamplona

Teléfono: 948291206 Fax: 948290540

http://www.navarra.es/home_es/Temas/Juventud/Entidades/Albergues/Residencia+juvenil+Fuerte+del+Principe.htm

RESPONSABLES INSTALACIONES

Fuerte El príncipe. Luis Vicente. 948291206

Piscina Guelbenzu. José Javier. 948291209

Pistas Larrabide. Juancho Aldaz. 948291225

RESPONSABLE IND

José María Remírez. 848427880

ACTIVIDADES:

Se realizarán sesiones de entrenamiento de:

- Comprobación de resultados de toma de tiempos.
- Técnica de natación y carrera según el Programa Guía del PNTD.
- Entrenamiento de transiciones y bicicleta en carretera y rodillo según edades.
- Aprendizaje de los fundamentos de las diferentes sesiones de entrenamiento.

Se realizarán charlas técnicas sobre:

- Alimentación y dieta del triatleta.
- Comprensión de los principales elementos que intervienen en el entrenamiento.
- Higiene y prevención de lesiones.
- Preparación y afrontamiento de la competición.

Proyecciones audiovisuales:

- DVD Programa Guía del PNTD de natación.
- DVD Programa Guía del PNTD de carrera.
- DVDs variados de triatlón: pruebas locales, pruebas internacionales, etc.

MATERIAL:

Los **deportistas** deberán acudir a la concentración con el material habitual de entrenamiento de natación y carrera a pie. Se recomienda también traer un libro para los ratos libres, cuaderno y bolígrafo. El teléfono móvil y demás dispositivos electrónicos sólo se utilizarán en los ratos libres indicados para tal fin.

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 o de los Juegos Deportivos de Navarra para la temporada 2012.

DURACIÓN:

La incorporación a la concentración se realizará el **sábado 28 de abril a las 10:00 horas**

La salida de la concentración será el **martes 1 de mayo a las 16 h.**

CONFIRMACIÓN: **ANTES de las 14:00 h. del lunes 16 de abril de 2012**

Todos los deportistas interesados deben confirmar su asistencia enviando por fax, correo o e-mail el documento de autorización paterna que se adjunta. Fax: 848427835 Mail: entrenadores@navarratriatlon.com Correo: Federación Navarra de Triatlón, c/ Paulino Caballero 13, 31002, Pamplona

NORMAS DE FUNCIONAMIENTO:

Todos los deportistas inscritos en la concentración recibirán la normativa que ha de respetarse durante el desarrollo de la misma. Dicha normativa es de obligado cumplimiento y en caso de no respetarse podrá dar lugar al abandono de la concentración.

NÚMERO DE PLAZAS:

Hará falta un mínimo de 8 participantes y un máximo de 15 para que se realice la actividad. La lista se hará por riguroso orden de inscripción.

PRECIO

El precio para asistir a la Concentración será de 60 € a ingresar en el siguiente número de cuenta de la FNT en Caja Navarra: 2054 0107 17 912440665.7

El resguardo del ingreso se adjuntará a la autorización paterna.

Dicho precio incluye:

- Alojamiento y régimen de pensión completa en la Residencia Fuerte del Príncipe.
- Uso de las instalaciones deportivas.

Para concretar las condiciones de la concentración, resolver cualquier duda o consulta ponerse en contacto con la Federación Navarra de Triatlón en el 689056275 o mediante email entrenadores@navarratriatlon.com

Pamplona a 4 de abril de 2012



Eugenio Torrano Alonso
Director Técnico de la Federación Navarra de Triatlón



AUTORIZACIÓN: DOCUMENTO IMPRESCINDIBLE PARA LA REALIZACIÓN DE LAS ACTUACIONES DE LA FNT

HOJA DE AUTORIZACIÓN PARA LA CONCENTRACIÓN DE BASE DE LA FNT DE ABRIL Y MAYO DE 2012

Por favor rellene todos los campos en blanco. No olvide indicar la fecha y firmar esta solicitud. Gracias.

Expreso mi deseo y consentimiento de participar en la Concentración de Base, que organiza la FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN para que puedan ser realizadas las pruebas y tests deportivos.

La firma de este documento confirma la participación en esta actuación de la FEDERACIÓN NAVARRA DE TRIATLÓN y asume las condiciones estipuladas.

DATOS DE IDENTIFICACIÓN PERSONAL				
Apellido 1º		Apellido 2º		Nombre
NIF	Domicilio habitual/localidad/CP			
Nº licencia	Año nacimiento	Tfno padre/madre	Móvil	E-mail

El abajo firmante declara que son ciertos todos los datos consignados en esta autorización.

En _____, a _____ de _____ de 200__

Firma del deportista

Firma del
padre/madre/tutor