



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

CIRCULAR 032/2022

7 de febrero de 2022

CONVOCATORIA JORNADA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU-FACV TRAIL RUNNING (12-13 / febrero / 2022)

Esta federación, junto a la FACV y bajo la propuesta de la RFEA de unificar, por comunidades, un plan de tecnificación con el objetivo de fomentar el sector Trail Running en España de cara a los más jóvenes, por el que la Comunidad Valenciana y la Región de Murcia quedan unificadas, organiza la presente jornada de tecnificación, dirigida a atletas Sub18, Sub20 y Sub23.

FECHA: 12 y 13 de febrero de 2022.

LUGAR: Albergue "La Atalaya" (Calle Plaza, 0 S N, 26133 Hornillos de Cameros, Cieza).

PROGRAMACIÓN:

Sábado 12

Sesión de mañana:

- 11:30h. Recibimiento.
- 12:15h. Sesión de técnica de carrera en subida y bajada. (75' aprox.)
- 14:00h. Comida

Sesión de tarde:

- 15:30h. Charla técnica sobre el Trail Running "planificación y gestión del material en Trail Running y perfiles de carrera", por José Antonio Martínez, director técnico de Trail Running FAMU.
- 16:30h. Test de valoración neuromuscular, trabajo y enseñanza de la movilidad y estabilidad para el Trail Running, propuestas para su mejora.
- 18:00h. Finalización sesión de tarde.

Domingo 13

- 9:00-9:30h. Rodaje extensivo en grupo por la zona de la Atalaya (90' aprox. 500+).
- 11:00h. Fin de la tecnificación.

*Los horarios de ambos días son orientativos, pudiendo variar durante la tecnificación.



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE LA REGIÓN DE MURCIA

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

ATLETAS CONVOCADOS:

Siguiendo el plan de tecnificación, la trayectoria y los resultados en los Campeonatos de Trail Running FAMU, se convoca a los siguientes atletas:

Sub23 masculino

Juan Pérez Ros
Francisco Javier Ruzafa García
Jorge Gil Real
Darío Fernández Morote
Francisco Pastor Navarro
Lucas García Marín
José Luis Elías Sánchez

Sub23 femenino

María Martínez Alburquerque
Nuria Alcaraz Baraza

Sub20 masculino

Mario Monreal Lozano
Pedro Manuel Paredes
Mario Fernández Morote
Alberto Trigueros Carrillo
Pablo Tonda Aguirre
Leo Roche Sánchez
Jesús Contreras Bernal
Jorge Tonda Aguirre

Sub20 femenino

María Martínez López

Sub18 masculino

Petros Sánchez Roperó
Javier Lorente Bernal
Noa Roche Sánchez

Sub18 femenino

Sara Sánchez Roperó
Alexia Pérez García

CONFIRMACIONES

Los atletas convocados deben confirmar su asistencia antes del miércoles 9 a las 18:00h., a través del siguiente correo electrónico, joseantoniomartinezlozano@gmail.com. Además, deben indicar si pueden asistir ambos días o un solo día y confirmar su asistencia a la comida del sábado 12/02, aclarando si son alérgicos a algún alimento.



**FEDERACIÓN DE ATLETISMO
DE LA REGIÓN DE MURCIA**

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

En Murcia, a 7 de febrero de 2022

Vº Bº

Fdo. José García Ros
Director Técnico FAMU
[direcciontecnica@famु.es](mailto:direcciontecnica@famু.es)



Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas
Secretario General FAMU
secretaria@famु.es / carreras@famु.es