



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

## **CIRCULAR 119/2022**

21 de septiembre de 2022

### **CONVOCATORIA JORNADA TECNIFICACIÓN DEPORTIVA FAMU TRAIL RUNNING (12-13 / noviembre / 2022)**

Esta federación, bajo la propuesta de la dirección técnica de Trail Running FAMU con la colaboración de los organizadores del Trail de Galifa, en la promoción de la disciplina de Trail Running y siguiendo el plan de tecnificación con el objetivo de fomentar el sector en nuestra región y en España de cara a los más jóvenes, organiza la presente jornada de tecnificación, dirigida a atletas Sub18, Sub20 y Sub23.

**FECHA: 12 y 13 de noviembre de 2022**

**LUGAR: Casa Rural "GALIFADOR" – Galifa (Cartagena). Avenida José Trovero Bernal, 30393 Cartagena, Murcia.**

**HORARIO: Sábado 15:00h.**

#### **PROGRAMACIÓN:**

##### **SÁBADO 12**

-10:30h. Recibimiento.

-11:00h. Charla, "La importancia del trabajo de fuerza en el Trail Running".

-13:30h. Comida.

-16:30h. Test de valoración neuromuscular, trabajo y enseñanza de la movilidad y estabilidad para el Trail Running, propuestas para su mejora.

-17:30h. Descanso.

-19:00h. Charla técnica sobre el perfil del Campeonato Regional de Trail Running de las categorías Sub20 y Sub18 (9km./421+) y la modalidad Speed Trail (15km./700+), que será Campeonato Regional de Speed Trail, en la que podrán participar los atletas Sub23. También habrá una explicación de cómo interpretar de forma correcta el reglamento de las carreras.

-20:30h. Cena.

**Tanto la pernocta del alojamiento, como las dietas estarán costeadas por la FAMU.**

##### **PROGRAMACIÓN DOMINGO**

- Carrera "Trail Sendero del Agua Galifa"

**De igual forma, la FAMU cubrirá el gasto de inscripción y se encargará de realizar las inscripciones de los atletas una vez confirmados.**



## **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.
- Darío Fernández Morote.
- Dmytro Paschenko.

Sub23 femenino:

- María Martínez Alburquerque.
- Nuria Alcaraz Baraza.

Sub20 masculino:

- Pedro Manuel Paredes.
- Jorge López Suárez.
- Mario Fernández Morote.
- Alberto Trigueros Carrillo.
- Pablo Tonda Aguirre.
- Jorge Tonda Aguirre.

Sub20 femenino:

- María Martínez López.

Sub18 masculino:

- Petros Sánchez Roperó.
- Javier Lorente Bernal.

Sub18 femenino:

- Sara Sánchez Roperó.
- Miriam Sánchez Penalva.

### **CONFIRMACIONES**

Los atletas convocados deben confirmar su asistencia antes del jueves 22 de septiembre a las 20:00h., a través del correo electrónico [joseantoniomartinezlozano@gmail.com](mailto:joseantoniomartinezlozano@gmail.com). Además, en la confirmación deben indicar cualquier intolerancia o alérgenos a algún alimento u otras cuestiones de importancia a considerar.

En el caso de quedar plazas disponibles por motivo de baja, podría entrar convocado otro atleta por currículum y participación. Para ello se puede enviar los datos del atleta al mismo correo y se le tendrá en cuenta únicamente por motivo de baja de uno de los atletas convocados.

Por último, cabe señalar que ya son cinco convocatorias de tecnificaciones de menores de 23 años en el sector de Trail Running en los últimos dos años y medio. Desde la federación seguimos trabajando duro para que el futuro de nuestros atletas en el Trail Running esté



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

(ENTIDAD DE UTILIDAD PÚBLICA)

asegurado y puedan conocer este deporte como se merecen, y podamos ayudarle a ello. Ésa ha sido, es y será nuestra única intención y seguiremos haciéndolo, mejorando todo lo posible y proyectando nuevas metas, agradeciendo el apoyo, en este caso, a los organizadores del Trail Sendero del Agua Galifa, por facilitarnos que podamos desarrollar la presente tecnificación cuyo objetivo no es otro que el de promocionar nuestras bases en la práctica del Trail Running.

En Murcia, a 21 de septiembre de 2022.

**Vº Bº**



**Fdo. Antonio Jesús Bermúdez Cutillas**

Secretario General FAMU

[secretaria@famु.es](mailto:secretaria@famু.es) / [carreras@famु.es](mailto:carreras@famु.es)