



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE CASTILLA Y LEÓN.

Cadenas de San Gregorio, 6 Entrepr. Izda.
Teléfono 983.25.62.22 – Fax 983.26.79.87
47011 Valladolid
C.I.F.: G47076617
Correo Electrónico: info@fetacyl.org
Web: www.fetacyl.org



DEPARTAMENTO TÉCNICO

CIRCULAR 111/2009

**CONCENTRACIÓN C.T.A. “PLAN ESPECIAL DE RELEVOS”
Valladolid, 9 de enero de 2010.**

Lugar : Instalaciones Deportivas C.P.T.D. Río Esgueva.

Programa : **Sábado, 9 de enero.** Módulo Río Esgueva,
10.15 Incorporación.
10.30 a 13:15 Entrenamiento Plan Relevos.
13:15 a 14:00 Recuperación muscular, masaje, estiramientos, etc.
14:00 Comida
16:00 a 17:00 Reunión Técnica entrenadores y Atletas.
17:15 a 19:30 Sesión de Velocidad, con entrenador personal, o en grupos por especialidades y edad.

Responsables : **David Lazo Antúnez**
- Adjunto Regional de Velocidad

Asesor : **José Manuel Rodríguez Pereira**
- Entrenador Nacional de Atletismo

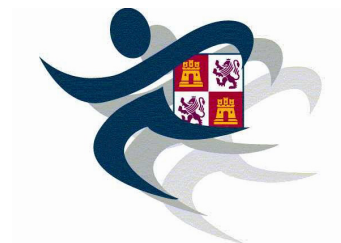
Atletas invitados:

| | | |
|-------------------------------|----|--------------------|
| Alamo Olive, Jorge | 92 | Anta Banderas FDR |
| Alejandro Castro, David | 92 | Emb. Montemayor |
| Awol, Baba Fuseini | 92 | Triatlón Soriano |
| Barranco Gómez, Diego | 92 | Triatlón Soriano |
| Buenosvinos González, Héctor | 87 | U.B.U. C. Burgos |
| Díaz, Esmailin Santiago | 90 | Sprint León |
| Fernandez Jato, Rubén | 80 | Vino Toro C. Rural |
| Fernandez Pellitero, Alberto | 78 | U.B.U. C. Burgos |
| Martín Pérez, Alberto | 84 | U.B.U. C. Burgos |
| Mateos González, David | 91 | Sprint León |
| Rodríguez Cañón, Alejandro | 89 | U.B.U. C. Burgos |
| Rodríguez Hernandez, Jesús | 91 | Emb. Montemayor |
| San Cristóbal Velasco, Carlos | 82 | U.B.U. C. Burgos |
| Sánchez Mellado, Adrián | 92 | Emb. Montemayor |
| Sánchez Seisdedos, Alberto | 92 | Emb. Montemayor |
| Tejerina Arias, Pablo | 88 | U.B.U. C. Burgos |
| Wee Palacios, Luis | 88 | Palencia |
| Zarzuelo Rico, Jesús | 79 | U.B.U. C. Burgos |
| Álvarez Fernandez, Raquel | 92 | Sprint León |
| Azpeleta Valbuena, Abigail | 91 | Palencia |
| Blanco Paniagua, Marina | 91 | Sprint León |
| Caminero del Blanco, Paula | 92 | Sprint León |
| Casado Álvarez, Alicia | 88 | U.B.U. C. Burgos |
| Cavia Fraile, Sandra | 94 | Sprint León |
| Cepeda Estevez, Irene | 77 | León |
| Frutos Marazuela, María de | 87 | C.A. Valladolid |
| García Fernandez, Saray | 92 | Sprint León |
| Herranz González, Fátima | 89 | Segovia |



FEDERACIÓN DE ATLETISMO DE CASTILLA Y LEÓN.

Cadenas de San Gregorio, 6 Entreprl. Izda.
Teléfono 983.25.62.22 – Fax 983.26.79.87
47011 Valladolid
C.I.F.: G47076617
Correo Electrónico: info@fetacyl.org
Web: www.fetacyl.org



| | | |
|--------------------------|----|-------------|
| Llamazares Alonso, Clara | 92 | Sprint León |
| Muñoz Cristóbal, María | 79 | Valladolid |

También quedan invitados los entrenadores personales de los atletas relacionados.

Propuestas:

Las Delegaciones y Clubes podrán proponer otros atletas, en el plazo establecido para la confirmación, por si quedaran plazas vacantes. Las propuestas de atletas serán estudiadas en el momento de su recepción, dando inmediata contestación para en caso afirmativo, se procederá a la confirmación en el mismo plazo señalado en la circular.

Confirmación:

Los atletas relacionados y sus entrenadores personales que deseen asistir deberán confirmar su participación **antes de las 12.00 horas del miércoles 30 de diciembre** llamando a esta Federación, teléfono 983.25.62.22, de 09.00 a 14 y de 16 a 18.30 horas.

Viaje:

Se abonarán viajes de acuerdo al baremo oficial.

Documentación:

Tarjeta de la Seguridad Social ó similar.
D.N.I. original.
Fotocopia de la Licencia Federada o de “Deporte en Edad “.

Vº Bº
EL PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN
DE ATLETISMO DE CASTILLA Y LEÓN

Fdo.: Gerardo García Alaguero

Valladolid, 21 de diciembre de 2009
EL DEPARTAMENTO TÉCNICO