

ENCUENTRO NACIONAL DE MENORES FETRI 20 al 23 de Agosto de 2015 - Graus (Huesca)

OBJETIVOS

- Convivencia e intercambio de conocimientos y experiencias entre técnicos y deportistas de diferentes clubes.
- Análisis del Triatlón Escolar Nacional.
- Realizar un programa formativo de entrenamiento y ocio adaptado a todos los participantes.

DESTINATARIOS

El encuentro Nacional de Categorías Menores está dirigido a todos deportistas en categoría Infantil con licencias FETRI, al igual que a todos los técnicos de los clubes o interesados en el deporte escolar con licencia FETRI.

Se convocan: 100 PLAZAS (Entre deportistas y técnicos reservando al menos el 10% de las plazas para técnicos)

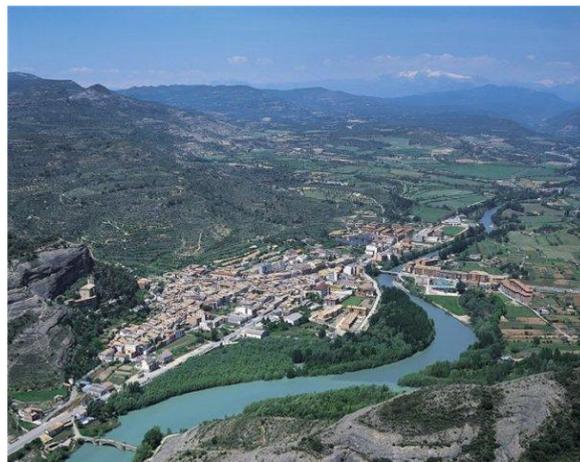
LUGAR E INSTALACIONES

Localización

Albergue - Residencia municipal de Graus

Partida Coscolla s/n

Graus - (Huesca)



Localidad que se encuentra en la provincia de Huesca, comarca de la Ribagorza. Un lugar privilegiado y con un entorno natural espectacular, Graus es un espacio perfecto para quienes aman y disfrutan de la naturaleza.

Muy cerca de la localidad, a unos 5km, se encuentra el embalse de Barasona conectados a través de un carril bici paralelo a la carretera y sin desniveles.

PATROCINADORES PRINCIPALES



El albergue está situado a unos 1.000 metros del núcleo urbano. Edificio de una sola planta, con una capacidad de 105 plazas. Distribuidas en 17 habitaciones, 15 de ellas múltiples (de hasta ocho plazas cada una) y 2 habitaciones dobles con baño, ducha y wc. Dispone de sala de reuniones, servicios colectivos, calefacción y agua caliente.

El albergue dispone además, de un amplio espacio exterior, ideal para realizar todo tipo de actividades al aire libre.



La residencia está situada a unos 800 metros del casco urbano. Tiene una capacidad de hasta 30 plazas y dispone de sala de estudios, habitaciones soleadas, servicios colectivos, comedor con una capacidad de 65 personas con TV, nevera y microondas. Cuenta con un amplio espacio exterior y una zona de porches cubiertos.

Ambos edificios cuentan con aparcamiento al aire libre y en zona residencial muy tranquila junto al IES Baltasar Gracián. A 10 minutos andando del Casco Histórico de Graus y a 15 minutos de las instalaciones deportivas municipales: campo de fútbol, pista de atletismo, pabellón polideportivo cubierto, pista multiusos al aire libre, 2 pistas de tenis, frontón y 3 piscinas.

PATROCINADORES PRINCIPALES

PROGRAMA PROVISIONAL

JUEVES 20 DE AGOSTO

- 16h Recepción de triatletas.
- 17h Presentación del ENM 2015
- 17h30 Distribución de habitaciones
- 18h Primera sesión de juegos motores con el objetivo principal de conocerse.
- 21h Cena
- 22h Charla (aun por concretar)

VIERNES 21 DE AGOSTO

- 8h Desayuno
- 9h Salida en Btt. Ruta larga
- 13h Comida
- 17h Natación en aguas abiertas: ir en btt hasta el pantano y allí trabajaremos diferentes aspectos de la orientación, situaciones de salidas masivas, drafting acuático, etc. Además de una "travesía".
- 21h Cena
- 22h Charla nutrición

SÁBADO 22 DE AGOSTO

- 8h Desayuno
- 9h Recorrido senderista donde combinaremos Caminar con Correr.
- 13h Comida
- 17h En 3 subgrupos trabajaremos: o
A) Técnica de carrera a pie o
B) Habilidad con la bici
o C) Trabajo compensatorio, propiocepción...
- 21h Cena
- 22h Actividad nocturna "velada" u orientación nocturna.

DOMINGO 23 DE AGOSTO

- 8h Desayuno
- 9h Gran juego triatlético.
- 13h Comida
- 15h Despedida y cierre

*Los técnicos asistentes podrán colaborar en el desarrollo de los entrenamientos del programa junto con los técnicos de la organización.

MATERIAL

Cada participante deberá llevar su material propio de entrenamiento.

Natación: bañador, gorro, gafas, chanclas.

Ciclismo: Bicicleta de montaña, casco, repuesto y ropa deportiva.

Carrera: Ropa deportiva

Otros: Saco de dormir o sábanas, útiles de aseo personal, ropa de cambio. Al ser una zona de media montaña se recomienda llevar algo de ropa de abrigo.

PATROCINADORES PRINCIPALES



INSCRIPCIONES

La gestión de las inscripciones será realizada por la FETRI a través de su plataforma de inscripciones desde el 5 de mayo hasta el 6 de agosto.

Política de Precios:

Del 5 de mayo al 15 de Junio 100 € para deportistas y técnicos.

Del 16 de junio al 16 de Agosto 125 € para deportistas y técnicos.

Inscripciones fuera de plazo de existir plazas 150€

La inscripción incluye: Alojamiento, manutención, instalaciones, actividades, entradas a visitas culturales y regalo conmemorativo.

El desplazamiento ira a cargo de los participantes.

ORGANIZA

Federación Española de Triatlón

Federación Aragonesa de Triatlón

CONTACTO

Rubén de la Fuente deporte.escolar@triatlon.org

PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón

