

TRAINING CAMP – TRIATLON FTPA 2020

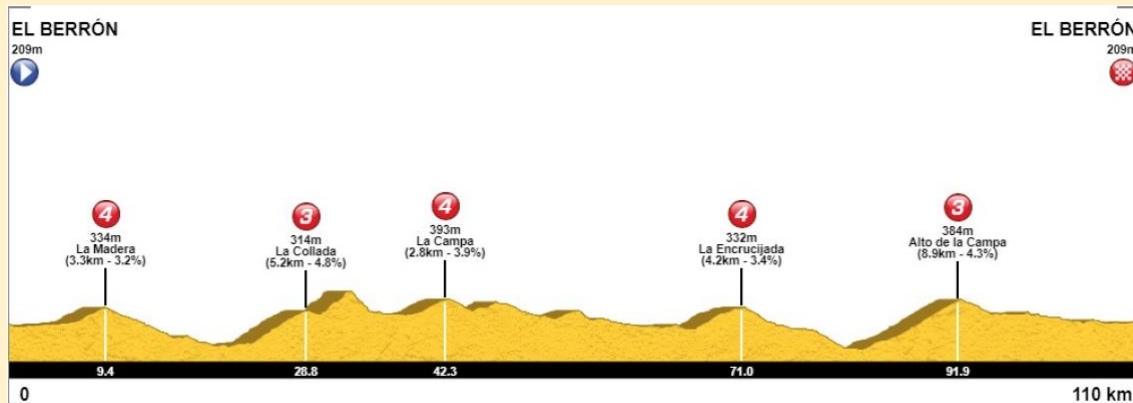
Viernes 7 Agosto – 15:00 Recepción “welcome pack” y presentación del campus

15:30 salida en bus hacia la playa de la San Pedro de la Ribera –
entrenamiento aguas abiertas 17:00 a 19:00 – dirigido por
Carlos Meana

20:30 Cena de grupo Pizzería la competencia - *incluida en el precio*

21:30 FIN DE DIA

Sábado 8 Agosto – 8:00 Recepción de mochilas y organización de grupos por niveles
8:30 salida ciclista



Berrón – Madera - La Collada - La Campa – Fuensanta - La Encrucijada - La campa – Berrón

km 9.4 Alto de La Madera

km 32,3 Alto La Collada de Atrás

km 42 Alto La Campa por Sariego (*Avituallamiento liquido y solido*)

km 70.6 Alto La Encrucijada por Infiesto

km 91,2 Alto La Campa por Villaviciosa

13:30 llegada al hotel y ducha

14:30 Comida de grupo Pizzería la competencia- *incluida en el precio*

16:00 Ponencia 1 – Jaime Menéndez Luarda “free speed – más
velocidad, mismos vatios” sala hotel cruz de la victoria

18:30 Ponencia 2 – Jorge García “estrategias anti-drafting en
competición” sala hotel cruz de la victoria

20:00 FIN DE DIA

Domingo 9 Agosto – 8:30 *Quedada en el hotel*

9:00 a 10:30 parte practica “carrera por potencia”

11:00 Ponencia 3 – Emilio Suarez “carrera por potencia” parte práctica

12:30 *Mesa redonda*: Jaime Menéndez, Jorge García y Emilio Suárez

14:00 *Sorteos y despedida de la primera edición del campus

14:30 FIN DE CAMPUS

Total de horas campus: 24

Ponentes:

Jaime Menéndez de Luarca

Jorge García

Emilio Suárez

Carlos Meana

Ponencias:

Ponencia 1 – “free speed – más velocidad, mismos vatios”

Ponencia 2 “estrategias anti-drafting en competición”

Ponencia 3 – “carrera por potencia”

Mesa redonda

Organiza:

Federación Asturiana de Triatlón

Colabora:

Jaime Menéndez de Luarca

Hotel cruz de la victoria

Taymory y Huub

Crown Nutrición

Ovibike

Tri4fit runners

Precios e inscripciones

Inscripciones: **web de la federación Asturiana de Triatlón** -

<http://triatlonasturias.org/index.php?id=9998&idPrueba=402>

Total de plazas: 35

*Precio: 125 € ***

Inscripciones precio reducido (26/6 – 30/6 ambos inclusive), hasta un máximo de 20 –

100 € (abono completo de inscripción)

Inscripciones para 5 o mas integrantes de un mismo club con ficha federativa en

vigor – 110 €

Reserva de plaza 50% de inscripción, el abono del 50% restante se debe hacer la

semana previa al inicio del campus (3/7 – 6/7)

*Sorteos: Entre todos los integrantes inscritos en el campus que estén presentes a la hora del sorteo se regalará:

- 2 Licencias federativas para la temporada 2021 (da igual la comunidad autónoma)
- 1 Estudio biomecánico en Ovibike fit
- 2 packs material técnico (camiseta conmemorativa campus + calcetines TRI4FIT)

***Posibilidad de inscripción con alojamiento y desayunos sábado y domingo + cena sábado, con coste aparte*

En régimen de Alojamiento

- Habitación Individual 60€
- Habitación Doble 63€
- Habitación JUNIOR 120€

En régimen de alojamiento y desayuno

- Habitación Individual 65
- Habitación Doble 73€
- Habitación JUNIOR 130€

El desayuno sería continental, llevaría un suplemento de 4€ por persona y día