

Madrid, 22 de noviembre de 2023

### **Plan Dirigido 2024 - Fondo, Medio fondo y Marcha: Concentración I**

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organiza la Concentración I del Plan Dirigido en las especialidades de Fondo, Medio fondo y Marcha.

**Lugar:** Sevilla  
**Fecha:** Del 2 al 5 de enero.  
**Alojamiento:** CAR de la Cartuja. Glorieta de Beatriz Manchón, s/n. Isla de La Cartuja, 41071, Sevilla.  
**Incorporación:** El día 2a las 13:00 horas  
**Finalización:** El día 5 a las 13:00 horas

Como se establece en el artículo 44º del Reglamento de Licencias Federativas, para asistir a concentraciones o actividades de ámbito estatal es necesario tener **licencia RFEA en vigor** durante la presente temporada.

#### **CRITERIOS DE CONVOCATORIA**

La Dirección Deportiva, a propuesta del Área de Alto Rendimiento, ha considerado como criterios para la Convocatoria a la actividad:

- Atletas incluidos en el Plan Dirigido en la especialidad de Fondo, Medio fondo y Marcha.
- Atletas con potencial de clasificación para las competiciones internacionales sub-20 y sub-23.
- Rendimiento deportivo y potencial para el ciclo olímpico 2024-2028.

**COORDINADOR:** ELCORO CANDIL, JAVIER

#### **TÉCNICOS RFEA:**

GARCÍA GARCÍA, PEDRO  
PARRA MATEO, ROBERTO  
TORLA TENA, LLUIS  
TREJO CARMONA, IÑAKI

#### **ENTRENADORES PERSONALES:**

##### **Fondo y Mediofondo**

GARCÍA HERBERA, FERNANDO  
GINÉS PUERTAS, JUAN CARLOS  
LÓPEZ AGREDA, DOMINGO  
MUÑOZ DE LA CRUZ, RUBÉN  
PIÑEIRO BLANCO, JAVIER  
SÁNCHEZ APARICIO, JUAN ANTONIO  
SAN JOSÉ HERGUEDAS, JOSÉ ANTONIO  
ROIG SILVERDE, JOAN

##### **Marcha**

CALATAYUD MASIP, SERGI  
GINÉS GIJÓN, SAMUEL  
SEGURA REYES, MANUEL  
RODRÍGUEZ AGUILAR, JOSÉ MANUEL

## ATLETAS CONVOCADOS FONDO

### Sub-20

GUERRERO SAHM, GRETA	2006	ALCAMPO SCORPIO 71	ARAGÓN
MARTÍNEZ DOMÍNGUEZ, XELA	2006	ESCOLA ATLETICA LUCENSE	GALICIA
HERAULT SICILIA, INÉS	2006	C.D CAMPOS DE CASTILLA-U. BU.	CASTILLA Y LEÓN
RUBIO GONZÁLEZ, DANIELA	2006	A. ATLETICA MORATALAZ	MADRID
VICIOSA VILLA, MARÍA	2006	C.D. ATLETARIA	CASTILLA Y LEÓN
FERNÁNDEZ ALONSO, LUCÍA	2005	CDE SANTA CRUZ DE BEZANA	CANTABRIA
CÍVICO URRETABIZKAIA, MANEX	2005	TOLOSA CLUB DE FUTBOL	PAÍS VASCO
DEL BARRIO ARTAL, SERGIO	2005	ALCAMPO SCOPRIO 71	ARAGÓN
ESCAMILLA SAIZ, MESFÍN	2005	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CASTILLA LA MANCHA
ESPARRAGA VELASCO, MARIO	2005	NERJA DE ATLETISMO	ANDALUCÍA
PALENCIA GÓMEZ, MARIO	2006	C.D ATLETARIA	CASTILLA Y LEÓN
GAITÁN MORDILLO, ÓSCAR	2006	ESC. DE ATLETISMO PLASENCIA	EXTREMADURA
NARANJO MATEO, UNAI	2005	GO FIT ATHLETICS	CASTILLA LA MANCHA
ROPER PLANELLS, MARK	2006	ATLETISME PITIUS	ISLAS BALEARES
ZARATE BRIZ, CARLOS	2005	ALCAMPO SCORPIO 71	ARAGÓN

### Sub-23

CAEIRO MARIÑO, ISABEL	2004	SOC. GIM. DE PONTEVEDRA	GALICIA
DOMÍNGUEZ TORNER, CARLA	2003	CLUB ASICS RUNNING	CATALUÑA
FORERO PÉREZ, MARÍA	2003	INDEPENDIENTE	ANDALUCÍA
MENDIA ARRIETA, IRAIA	2003	BILBAO ATLETISMO SANTUXU	PAÍS VASCO
SERRANO AZPIAZU, MARTA	2003	VALENCIA CLUB ATLETISMO	MADRID
TOMÁS OJEDAS, AMBAR	2004	FUTBOL CLUB BARCELONA	CATALUÑA
ANGEL GÓMEZ, CARLOS	2003	NERJA DE ATLETISMO	ANDALUCÍA
CEBALLOS CAMAÑES, ADRIÀ	2002	FUTBOL CLUB BARCELONA	ISLAS BALEARES
LEONARDO GUTIERREZ, RUBÉN	2004	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CASTILLA Y LEÓN
MARTÍNEZ, CHAZARRA, M. ÁNGEL	2002	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	C.VALENCIANA
MIGALLON ESTRINGANA, JAIME	2003	C.A UNIÓN GUADALAJRA	C. LA MANCHA
VIVES ESPLUGAS, ALEIX	2004	F. A. C. DE VALLS I L'ALT CAMP	CATALUÑA

## MEDIOFONDO

### Sub-20

BISBAL BELENGUER, CARLA	2005	CLUB ATLÈTIC IGUALADA	CATALUÑA
JIMENEZ SANANDRES, CARLA	2005	CD PUENTE ROMANILLOS	CASTILLA Y LEÓN
MARTÍN DEL CAMPO, ANE	2005	TOLOSA CLUB DE FUTBOL	PAÍS VASCO
MITJANS MUÑOZ, MARTA	2006	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CATALUÑA
BARCALA APARECIDA, RYAN	2006	CD PUENTE ROMANILLOS	CASTILLA Y LEÓN
DEL SAZ MARIÑO, PABLO	2005	C.D.E.ATLETISMO TARANCON	C. LA MANCHA
MARQUINA SIMÓN, MIQUEL	2005	C. DEPORTIVO 3FDC VALENCIA	C. VALENCIANA

MONFORT BUTENEGRO, ÁLVARO	2005	C.A. ECOSPORT	CASTILLA Y LEÓN
PINTADO AZNAR, ALEX	2006	UNIO ATLETICA TERRASSA	CATALUÑA
RODRÍGUEZ FISCHER, MATHIOS	2005	CLUB ATLÈTIC IGUALADA	CATALUÑA
RODRÍGUEZ MOLINU, IZÁN	2005	C. ATLETISMO ARROYOMOLINOS	MADRID
SOUADI HAMEL, ALAA	2005	CLUB POLIDEPORTIVO GETAFE	MADRID

### Sub-23

ARNEDILLO LAHOZ, MIREYA	2003	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	ARAGÓN
GARRIDO ARTIAGA, ROCÍO	2003	C.D. ATLETICO SALAMANCA	CASTILLA Y LEÓN
MARTÍNEZ ORTUÑO, MARINA	2002	NEW BALANCE TEAM	CATALUÑA
PINACCHIO FERNÁNDEZ, LUCÍA	2002	INDEPENDIENTE	ISLAS BALEARES
RODRÍGUEZ CASTELLO, ANDREA	2003	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	C. VALENCIANA
VICIOSA VILLA, ANGELA	2002	C.D. ATLETARIA	CASTILLA Y LEÓN

CARRANZA LLANOS, DAVID	2002	C. A FENT CAMI DE MISLATA	CASTILLA Y LEÓN
CARTIEL EMBIDA, DAVID	2004	C.D NIKE RUNNING	ARAGÓN
GONZÁLEZ LINARES, FIKADU	2002	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CASTILLA Y LEÓN
GUZMÁN GONZÁLEZ, ERIC	2002	NEW BALANCE TEAM	CATALUÑA
OLIVO MERCEDES, RONALDO	2004	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	MADRID
ORIACH ENJUANES, POL	2002	C.D NIKE RUNNING	ARAGÓN
RUFO PÉREZ, MARCO	2003	GO FIT ATHLETICS	ANDALUCÍA

### MARCHA

#### Sub-20

BARRÓN SERRANO, ELVIRA	2006	C.A VIRGEN DEL CASTILLO	ANDALUCÍA
JIMENEZ NICOLUA, MARTA	2006	A. ATLETICA CATALUNYA - UBAE	CATALUÑA
SERRET MENÉNDEZ, GRISELDA	2005	CLUB ATLETISMO ALCORCON	CATALUÑA
VENTURA VICENT, CLAUDIA	2006	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	C. VALENCIANA

ESPINOSA OLIVARES, MIGUEL	2006	GO FIT ATHLETICS	MADRID
MORILLA GARCÍA, DANIEL	2005	CLUB ATLETISMO DELSUR	ANDALUCÍA
POSTIGO GABARRO, PABLO	2005	ATLETISMO GUADIX	ANDALUCÍA

#### Sub-23

FERNÁNDEZ FDEZ, VERONICA VIC	2004	A.D GIJÓN ATLETISMO	MADRID
REDONDO ARDID, LUCÍA	2003	SPRINT ATLETISMO LEON	MADRID
RICO RUFAS, EVA	2003	ATLETISMO INTEC-ZOITI	ARAGÓN
MARTÍNEZ RODRÍGUEZ, ÓSCAR	2003	CORNELLA ATLETIC	CATALUÑA
PASTOR MARÍN, PABLO	2003	C.D. ATLETISMO SURCO LUCENA	CASTILLA LA MANCHA
RODRÍGUEZ ROJAS, PABLO	2004	C.D. ATLETISMO SURCO LUCENA	ANDALUCÍA

### CONFIRMACIONES

Es requisito para asistir a la actividad que los participantes confirmen previamente su asistencia antes del 29 de noviembre a las 12:00 en el formulario correspondiente [enlace](#). La **NO CONFIRMACIÓN** a través del

enlace, el día y la hora establecidas, no permitirá la participación en la actividad. Además, la **NO** asistencia deberá ser motivada y debidamente justificada por escrito en el propio formulario.

Los menores de edad deberán viajar con la documentación legal necesaria, incluida la correspondiente autorización de sus padres o tutores legales.

### SOLICITUD DE BILLETES PARA LOS VIAJES

Todas las personas que deban realizar algún desplazamiento, de avión o tren, con cargo a esta RFEA, deberán contactar con la Oficina de Viajes en el email [atletismo@bcdme.es](mailto:atletismo@bcdme.es)

La información obligatoria que se ha de indicar es la siguiente: nombre de la actividad, lugar, fecha del viaje de ida y de regreso, nombre completo, DNI, edad y teléfono de contacto.

Los billetes deben solicitarse a la agencia desde el momento de la publicación de la circular y hasta el **30 de noviembre**. Pasado este plazo no estará permitido la emisión de ningún billete, salvo autorización expresa.

### LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJE

Se hará de acuerdo con la normativa vigente, recogida en el capítulo Normativas de la Reglamentación, en el apartado 'LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJES', conforme a las indicaciones que recibirán por correo electrónico y teniendo en cuenta lo siguiente:

- Los atletas no están autorizados a realizar viajes en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta RFEA.
- El resto de participantes, si realizan el viaje en automóvil, el importe por km está estipulado (conforme a normativa) en 0,26 €.
- No se abonarán peajes de autopistas, ni parking y en ningún caso se abonarán facturas por el alquiler de automóviles.
- Para justificar el desplazamiento en automóvil, podrá presentarse el recibo de gasolina, o de peaje en ruta en el mismo día del viaje.

Para la justificación de los gastos de desplazamiento, se debe utilizar la aplicación **GERSOFT UAPP – NOTAS DE GASTOS**. Para cualquier duda o problema para acceder, se debe contactar con [bleal@rfea.es](mailto:bleal@rfea.es).

**Nota importante:** Transcurridos 20 días desde la finalización del viaje sin presentar la documentación solicitada, esta RFEA no se hará cargo de los gastos. La RFEA no abonará ningún gasto (billetes de tren, avión, autobús o kilometraje) si no se ha realizado conforme al procedimiento indicado.

### Bolsas de viaje

A los técnicos RFEA y personal médico, encuadrados en el grupo 2, se les abonarán tantas bolsas de viaje (sujetas a la retención de IRPF) como noches se pernocte.

### Entorno seguro

Los técnicos, oficiales, personal de apoyo o auxiliar, personal médico, voluntarios que participen en esta actividad deben facilitar su certificado negativo de delitos de naturaleza sexual y la suscripción de las políticas, procedimientos y códigos de conducta de Salvaguardia y Protección de la RFEA, cumplimentando el formulario del siguiente enlace ([ENLACE](#))

**Ana Ballesteros**

Secretaria General

#### Cláusula de género

La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en la presente Circular se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que se refiere a uno u otro género.

En cumplimiento del **RGPD UE 2016 679**, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Real Federación Española de Atletismo, que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento de los artículos 43, 50 y 51 de la Ley 39/2022 del Deporte, artículo 5.1 del Real Decreto 1835/1991 sobre Federaciones Deportivas Españolas; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas, miembros del cuerpo técnico y oficiales los datos se conservaran para el desarrollo de las funciones legítimas de la RFEA, siendo por plazo indefinido y que puede ejercer sus derechos de Acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la RFEA [privacidadrfea@rfea.es](mailto:privacidadrfea@rfea.es).

Así mismo les informamos que los datos se publicaran en los medios corporativos de la RFEA de Atletismo, no pudiéndose utilizar los mismos por personas o entidades diferentes a la RFEA y con fines distintos a los establecidos. La RFEA no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuara como responsable de tratamiento.

### AUTORIZACIÓN MENORES DE LA CIRCULAR \_\_\_/2023

En \_\_\_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2023

D./Dña \_\_\_\_\_  
mayor de edad, con DNI/NIE nº \_\_\_\_\_ en calidad de padre/madre/ representante legal  
(subrayar lo que proceda) del menor \_\_\_\_\_

#### AUTORIZO:

- 1) A la asistencia a dicha actividad, asumiendo la responsabilidad de cualquier acto, incidencia o accidente en que pudiera estar implicado durante el desplazamiento realizado para esta actividad y acepto que por una falta disciplinaria, sea expulsado de la convocatoria.
- 2) A que los servicios médicos y de fisioterapia de la Federación Española u otros médicos realicen las exploraciones, analíticas, pruebas diagnósticas, tratamientos e intervenciones médicas y de fisioterapia que se consideren necesarias en beneficio de la salud de mi hijo/a.
- 3) Que los resultados de las pruebas complementarias u otra información necesaria se trasmita a las personas u organismos deportivos manteniéndose siempre la máxima confidencialidad.
- 4) Y consiento expresamente a la Real Federación Española de Atletismo (en adelante RFEA), con domicilio en Avenida de Valladolid 81, a utilizar gratuitamente, de forma no exclusiva, a nivel mundial y por el tiempo legalmente establecido conforme a la legislación española, la imagen de mi hijo/a captada en fotografías y grabación de video; siendo las imágenes tomadas exclusivamente durante el desarrollo de las concentraciones, entrenamientos, entrevistas y cualesquiera otros eventos relacionados con la actividad deportiva y respetando en todo momento la dignidad y honor personal del menor, para su reproducción, edición, distribución, transformación y comunicación pública en cualquier medio de comunicación, escrito y/o audiovisual, electrónico, digital, en Internet presente y futuro, en particular, pero sin estar limitado a ello, en:
  - Los sitios web [www.rfea.es](http://www.rfea.es).
  - Los sitios web y/o perfiles en redes sociales de RFEA, la Intranet de RFEA y cualquier sitio web perteneciente a sociedades debidamente autorizadas por RFEA, en particular los medios de comunicación y patrocinadores de RFEA que vayan a informar del Evento.

En caso de emergencia contactar con:

- Nombre y apellidos.....
- Relación.....Teléfonos de contacto.....
- Correo electrónico.....
- Observaciones: .....

- Especificar si su hijo-a tiene alguna alergia, debe seguir algún tipo de alimentación especial, debe utilizar alguna medicación o cualquier otra información que considere relevante tener en cuenta.
- Que conozco y suscribo las políticas, protocolos y códigos de conducta de la RFEA en materia de Salvaguardia y Protección, y las obligaciones de cumplimiento de las normas de conducta de los atletas en las actividades RFEA. Firmado:

En cumplimiento del RGPD UE 2016 679, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Real Federación Española de Atletismo, que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento de los artículos 43, 50 y 51 de la Ley 39/2022 del Deporte, artículo 5.1 del Real Decreto 1835/1991 sobre Federaciones Deportivas Españolas; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas, miembros del cuerpo técnico y oficiales los datos se conservaran para el desarrollo de las funciones legítimas de la RFEA, siendo por plazo indefinido y que puede ejercer sus derechos de Acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la RFEA [privacidadrfea@rfea.es](mailto:privacidadrfea@rfea.es). Así mismo les informamos que los datos se publicaran en los medios corporativos de la RFEA de Atletismo, no pudiéndose utilizar los mismos por personas o entidades diferentes a la RFEA y con fines distintos a los establecidos. La RFEA no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuara como responsable de tratamiento.

### PROPUESTA DE PROGRAMA - Fondo y Medio Fondo

Dia 2 Martes		Dia 3 Miercoles		Dia 4 Jueves		Dia 5 Viernes	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
		<b>8,00-9,00</b>	<b>Desayuno</b>	<b>8,00-9,00</b>	<b>Desayuno</b>	<b>8,00-9,00</b>	<b>Desayuno</b>
		9,00-9,30	Reunion Tecnicos	9,00-9,30	Reunion Tecnicos	9,00-9,30	Reunion Tecnicos
		10,30-13,00	<b>Entrenamiento Dirigido</b>	10,30-13,00	<b>Entrenamiento Dirigido</b>	10,30-13,00	<b>Entrenamiento Dirigido</b>
			Trabajo Tca vallas		Test 2 x 1' Rec 3'		Sesion Fuerza
			Trabajo Umbral				Complemento Personal
13,00-13,30	Bienvenida y Presentacion					13:00	<b>Fin de la actividad</b>
<b>13,30-14,30</b>	<b>Comida</b>	<b>13,30-14,30</b>	<b>Comida</b>	<b>13,30-14,30</b>	<b>Comida</b>		
15,00-15,30	Reunion Tecnicos	15,00-16,00	Coffe-Work Entrenadores	15,00-16,00	Coffe-Work Entrenadores		
17,00-18,30	<b>Entrenamiento Dirigido</b>	16,00-17,00	Reuniones Individuales con atletas	16,00-17,00	Reuniones Individuales con atletas		
	Sesion Tecnica Carrera	17,00-19,30	<b>Entrenamiento Personal</b>	17,00-19,30	<b>Entrenamiento Personal</b>		
	Rodaje aerobico 40-60 min						
<b>20,30-21,30</b>	<b>Cena</b>	<b>20,30-21,30</b>	<b>Cena</b>	<b>20,30-21,30</b>	<b>Cena</b>		
22,00-23,00	Reunion Bienvenida	21,30-22,00	Reunion Tecnica-Analisis del dia	21,30-22,00	Reunion Tecnica-Analisis del dia		
	Normativa-Horarios	22,00-23,00	Ponencia (Ex atletas)mesa redonda				
	I Run Clean -Direccion Deportiva						

### PROPUESTA DE PROGRAMA - Marcha

Dia 1		Dia 2		Dia 3		Dia 4	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
		<b>8,00-9,00</b>	<b>Desayuno</b>	<b>8,00-9,00</b>	<b>Desayuno</b>	<b>8,00-9,00</b>	<b>Desayuno</b>
		9,00-9,30	Reunion Tecnicos	9,00-9,30	Reunion Tecnicos	9,00-9,30	Reunion Tecnicos
		10,30-13,00	<b>Entrenamiento Dirigido</b>	10,30-13,00	<b>Entrenamiento Dirigido</b>	10,30-13,00	<b>Entrenamiento Dirigido</b>
			Trabajo de fuerza		rodaje largo		A) Series largas (Ej.: 8x1000 (sub-20), 10x1000 (sub-23)) o
			30 min marcha		(sub-20: 12-15km, sub-23: 18-20km)		B) pirámide (Ej.: 1000-2000-3000-2000-1000)
13,00-13,30	Bienvenida y Presentacion		rectas 4x100 m			13:00	<b>Fin de la actividad</b>
<b>13,30-14,30</b>	<b>Comida</b>	<b>13,30-14,30</b>	<b>Comida</b>	<b>13,30-14,30</b>	<b>Comida</b>		
15,00-15,30	Reunion Tecnicos	15,00-16,00	Coffe-Work Entrenadores	15,00-16,00	Coffe-Work Entrenadores		
17,00-18,30	<b>Entrenamiento Dirigido</b>	16,00-17,00	Reuniones Individuales con atletas	16,00-17,00	Reuniones Individuales con atletas		
	Sesion Tecnica	17,00-19,30	<b>Entrenamiento Dirigido</b>	17,00-19,30	<b>Entrenamiento Personal</b>		
	Rodaje aerobico 40-60 min correr-marcha		Juego de ritmos: 4x100+3x200+2x300+				
			4km aerobico				
<b>20,30-21,30</b>	<b>Cena</b>	<b>20,30-21,30</b>	<b>Cena</b>	<b>20,30-21,30</b>	<b>Cena</b>		
22,00-23,00	Reunion Bienvenida	21,30-22,00	Reunion Tecnica-Analisis del dia	21,30-22,00	Reunion Tecnica-Analisis del dia		
	Normativa-Horarios	22,00-23,00	Ponencia (Ex atletas)mesa redonda				
	I Run Clean -Direccion Deportiva						