

Madrid, 1 de marzo de 2024

**Plan Nacional de Relevos: Plan Bahamas 2024 – Concentración III**

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organiza el Plan Nacional de Relevos

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 criterio para la Convocatoria a la actividad:

- Atletas incluidos en el Plan Nacional de Relevos 2024 con proyección de participar en el Campeonato del Mundo de Relevos Nassau 2024.

**Actividad I:**

**Lugar:** Málaga  
**Alojamiento:** Hotel BLUESEA Al Andalus. C. Al Andalus, 3, 29620 Torremolinos, Málaga.  
**Fecha:** Del 10 al 23 de marzo.  
**Inicio:** El día 10 a las 20:30  
**Finalización:** El día 23 a las 13:00

**COORDINADOR:** ANTONIO PUIG CAPSIR

**TÉCNICOS RFEA:**

DIEGUEZ MONTESINOS, RICARDO  
DOMINGUEZ LEZCANO, BERNARDO  
LAHOZ CASTELLO, ESTHER  
ROCANDIO CILVETI, VALENTÍN

**FISIOTERAPEUTAS:** Por determinar

**ATLETAS CONVOCADOS**

**Relevo 4x100 m Femenino**

BESTUE FERRERA, JAEI SAKURA	2000	CLUB ATLETISMO ADIDAS	CATALUÑA
BORRERO GERARD, ALBA	1998	FÚTBOL CLUB BARCELONA	ANDALUCÍA
CARRILO AMAYUELAS, LUCÍA	2002	INDEPENDIENTE	CASTILLA Y LEÓN
GARCÍA GARCÍA, PAULA	1998	PAMPLONA ATLETICO	MADRID
PÉREZ RODRÍGUEZ, MARÍA ISABEL	1993	INDEPENDIENTE	ANDALUCÍA
MOLINA PRADOS, MARTÍN BURO, SONIA	1993	VALENCIA CLUB ATLETISMO	C. LA MANCHA
NAVERO CEREZO, ESTHER	2000	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	MADRID
SEVILLA LÓPEZ, VIEJA, PAULA	1997	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	C. LA MANCHA

### Relevo 4x400 m Masculino

ARENAS ROBLES, JULIO	1993	ATLETISMO NUMANTINO	MADRID
BUA DE MIGUEL, LUCAS	1994	FUTBOL CLUB BARCELONA	C. LA MANCHA
CAÑAL GARCÍA, IÑAKI	1997	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	ASTURIAS
ERTA MAJO, BERNAT	2001	NEW BALANCE TEAM	CATALUÑA
GARCÍA CABRERA, SAMUEL	1991	C.A. TENERIFE CAJACANARIAS	CANARIAS
GARCÍA ZURITA, DAVID	2005	C.D ATLETISMO DE BADAJOZ	EXTREMADURA
GUIJARRO ARENAS, MANUEL	1998	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	C. LA MANCHA
HUSILLOS DOMINGO, ÓSCAR	1993	CLUB ATLETISMO ADIDAS	CASTILLA Y LEÓN

### Actividad II:

<b>Lugar:</b>	Málaga
<b>Alojamiento:</b>	Hotel BLUESEA Al Andalus. C. Al Andalus, 3, 29620 Torremolinos, Málaga.
<b>Fecha:</b>	Del 10 al 16 de marzo.
<b>Inicio:</b>	El día 10 a las 20:30
<b>Finalización:</b>	El día 16 a las 13:00

**COORDINADOR:** ANTONIO PUIG CAPSIR

**FISIOTERAPEUTAS:** Por determinar

### Relevo 4x400 m Femenino

AVILES PALOS, CARMEN	2002	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	ANDALUCÍA
BOU SAUMELL, LAURA	1990	CLUB ATLÈTIC MANRESA	CATALUÑA
BUENO FERNÁNDEZ, LAURA	1993	VALENCIA CLUB ATLETISMO	ANDALUCÍA
FRA PALMER, DANIELA	2000	VALENCIA CLUB ATLETISMO	MADRID
HERVAS RODRÍGUEZ, BLANCA	2002	VALENCIA CLUB ATLETISMO	MADRID
PARRA MORALES, HERMINIA	1997	NERJA DE ATLETISMO	C. LA MANCHA
SANTIDRIÁN RUÍZ, EVA	2002	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CASTILLA Y LEÓN
SEGURA BERENJENO, BERTA	2003	INDEPENDIENTE	CATALUÑA

### Relevo 4x100 m Masculino

ALFONSO MEDERO, ADRIA	2002	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CATALUÑA
CALBANO OSINAGA, ANDONI	2000	REAL SOCIEDAD S.A.D.	PAÍS VASCO
CANET VIDAL, BERNAT	2000	CORNELLA ATLETISME	CATALUÑA
CRESPI HROMCOVA, GUILLEM	2002	BARCELONA ATL. CLUB	CATALUÑA
LÓPEZ BARRANCO, SERGIO	1999	SOC. ATL. ALCANTARILLA	MURCIA
MONNE CANAL, ARNAU	2000	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CATALUÑA
MONTALVO RODAS, PABLO	1999	A.COM. BAHÍA ALGECIRAS	ANDALUCÍA
RODRÍGUEZ SERRANO, DANIEL	1995	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	ANDALUCÍA

### CONFIRMACIONES

Es requisito para asistir a la actividad que los participantes confirmen previamente su asistencia antes del **1 de marzo 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.

## 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 4 de marzo a las 12:00. 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.

## PROPUESTA DE PROGRAMA 4x100

Día 1		Día 2		Día 3	
Domingo	10/03/2024	Lunes	11/03/2024	Martes	12/03/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
		8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
	VIAJE	10:30	Calentamiento de Relevos dirigido (50') + Entrenamiento Personal	10:30	Test 2x120 (Recta y Curva) R': 30'
		12:30	Entrevistas Individuales Atleta 1		
		13:00	Entrevistas Individuales Atleta 2		
		13:30	Comida	13:30	Comida
	VIAJE	17:00	Entrenamiento Personal	17:00	Entrenamiento Personal
		19:30	Entrevistas Individuales Atleta 3	19:30	Entrevistas Individuales Atleta 5
		20:00	Entrevistas Individuales Atleta 4	20:00	Entrevistas Individuales Atleta 6
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Inicial Normas generales, indicaciones, horarios	21:30	Reunión 4x400 Mujeres Hoja de Ruta - Valoraciones - Propuestas	21:30	Reunión 4x100 Hombres Visonado videos - estrategias
22:30	Reunión Staff		I Run Clean - Smartabase		

Día 4		Día 5		Día 6	
Miércoles	13/03/2024	Jueves	14/03/2024	Viernes	15/03/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Calentamiento de Relevos dirigido (60') + Entrenamiento Personal	10:30	Calentamiento de Relevos dirigido (60') + Entrenamiento Personal	10:30	Calentamiento de Relevos (50') + 3 x Salidas en posición 4 x (RELEVOS 4 x 60) Intensidad: 95%
		12:00	Entrevistas Individuales Atleta 9		
		12:30	Entrevistas Individuales Atleta 10		
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
17:00	Entrenamiento Personal			17:30	Entrenamiento Personal
19:30	Entrevistas Individuales Atleta 7	19:30	Entrevistas Individuales Atleta 11	19:00	Entrevistas Individuales Atleta 13
20:00	Entrevistas Individuales Atleta 8	20:00	Entrevistas Individuales Atleta 12	19:30	Entrevistas Individuales Atleta 14
		20:30	Visualización Videos	20:00	Visualización e interpretación 4x60
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión 4x100 Valoracion test 2x120	21:30	Reunión 4x400 Valoración test 350	21:30	Reunión 4x400 Hombres Visonado videos - estrategias

Dia 7		Dia 8		Dia 9	
Sábado	16/03/2024	Domingo	17/03/2024	Lunes	18/03/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Calentamiento de Relevos dirigido (60') + Entrenamiento Personal		DESCANSO	10:30	Calentamiento de Relevos dirigido (50') + 3 x Salidas en posición + CAMBIOS EN ZONA (4 entregas + 4 recepciones) Intensidad: 95%
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
	Descanso Salida 4x400 Mujeres y 4x100 Hombres		DESCANSO	17:30	Entrenamiento Personal
				19:30	Entrevistas Individuales Atleta 15
				20:00	Entrevistas Individuales Atleta 16
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
		21:30	Reunión Staff Evaluación primera semana Programación especf. 2ª semana	21:30	Reunión 4x400 Hombres Visonado videos - estrategias

Dia 10		Dia 11		Dia 12	
Martes	19/03/2024	Miércoles	20/03/2024	Jueves	21/03/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Calentamiento de Relevos dirigido (50') + Entrenamiento Personal	10:30	Calentamiento de Relevos (50') + 3 x Salidas en posición 5 x (RELEVOS 4 x 50) Intensidad: 95%	10:30	Calentamiento de Relevos dirigido (50') + Entrenamiento Personal
		12:00	Entrevistas Individuales Atleta 1		
		12:30	Entrevistas Individuales Atleta 2		
			Como esta, posible estrategia		
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
17:30	Entrenamiento Personal	17:30	Entrenamiento Personal	17:30	Entrenamiento Personal
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Visionado y analisis entrenamiento cambi	21:30	Reunión 4x100 Mujeres Hoja de Ruta - Valoraciones - Propuestas I Run Clean - Smartabase	21:30	Reunión Staff

Día 13		Día 14	
Viernes	22/03/2024	Sábado	23/03/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Calentamiento de Relevos dirigido (60') + Entrenamiento Personal	10:30	Calentamiento de Relevos dirigido (60') + Entrenamiento Personal
13:30	Comida	13:00	Comida
17:30	Entrenamiento Personal	15:00	VIAJE VUELTA
20:30	Cena		
21:30	Reunión Final		

**Nota:** Con el objetivo de minimizar en la medida de lo posible el riesgo de lesiones, se ruega encarecidamente que, dentro de los programas individuales de entrenamiento, al menos el día previo a cualquiera de los entrenamientos intensos de relevos, se evite programar un entrenamiento de carrera intenso.

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x400					
Día 1		Día 2		Día 3	
Domingo	10/03/2024	Lunes	11/03/2024	Martes	12/03/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
		8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
	VIAJE	10:30	Entrenamiento Personal	10:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 1-2 Mixto
		12:00	Entrevistas Individuales Atleta 1	11:45	Entrenamiento Personal (muy ligero por tener test el día siguiente)
		12:30	Entrevistas Individuales Atleta 2 Como esta, posible estrategia		
		13:30	Comida	13:30	Comida
	VIAJE	16:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 1-2 Genero		
		17:30	Entrenamiento Personal	17:30	Entrenamiento Personal
		19:30	Entrevistas Individuales Atleta 3	19:30	Entrevistas Individuales Atleta 5
		20:00	Entrevistas Individuales Atleta 4 Como esta, posible estrategia	20:00	Entrevistas Individuales Atleta 6 Como esta, posible estrategia
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Inicial Normas generales, indicaciones, horarios	21:30	Reunión 4x400 Mujeres Hoja de Ruta - Valoraciones - Propuestas	21:30	Reunión 4x100 Hombres Visonado videos - estrategias
22:30	Reunión Staff		I Run Clean - Smartabase		

Dia 4		Dia 5		Dia 6	
Miércoles	13/03/2024	Jueves	14/03/2024	Viernes	15/03/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:00	TEST DE 350	10:30	Entrenamiento Personal	10:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 2-3 y 3-4 Mixto
11:15	Entrenamiento Personal Propuesta: muy ligero por el test de 350	12:00	Entrevistas Individuales Atleta 9	11:45	Entrenamiento Personal
		12:30	Entrevistas Individuales Atleta 10		
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
17:30	Entrenamiento Personal	16:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 3-4 Genero		
19:30	Entrevistas Individuales Atleta 7	17:30	Entrenamiento Personal	17:30	Entrenamiento Personal
20:00	Entrevistas Individuales Atleta 8	19:30	Entrevistas Individuales Atleta 11	19:30	Entrevistas Individuales Atleta 13
		20:00	Entrevistas Individuales Atleta 12	20:00	Entrevistas Individuales Atleta 14
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión 4x100 Valoración test 2x120	21:30	Reunión 4x400 Valoración test 350	21:30	Reunión 4x400 Hombres Visonado videos - estrategias

Dia 7		Dia 8		Dia 9	
Sábado	16/03/2024	Domingo	17/03/2024	Lunes	18/03/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:00	Entrenamiento Dirigido Grabación videos cambios		Descanso	10:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 2-3 y 3-4 Genero
11:15	Entrenamiento Personal Propuesta: muy ligero por el test de 350			11:45	Entrenamiento Personal
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
	Descanso Salida 4x400 Mujeres y 4x100 Hombres		Descanso		
20:30	Cena	20:30	Cena	17:30	Entrenamiento Personal
				19:30	Entrevistas Individuales Atleta 15
				20:00	Entrevistas Individuales Atleta 16
		21:30	Reunión Staff Evaluación primera semana Programación especf. 2ª semana	21:30	Reunión 4x400 Hombres Visonado videos - estrategias

Dia 10		Dia 11		Dia 12	
Martes	19/03/2024	Miércoles	20/03/2024	Jueves	21/03/2024
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:00	Entrenamiento Dirigido Grabación videos cambios	10:30	Entrenamiento Personal	10:30	Entrenamiento Dirigido Cambios 2-3 y 3-4
11:15	Entrenamiento Personal	12:00	Entrevistas Individuales Atleta 1	11:45	Entrenamiento Personal
		12:30	Entrevistas Individuales Atleta 2 Como esta, posible estrategia		
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
17:30	Entrenamiento Personal	17:30	Entrenamiento Personal	17:30	Entrenamiento Personal
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Visionado y analisis entrenamiento cambi	21:30	Reunión 4x100 Mujeres Hoja de Ruta - Valoraciones - Propuestas I Run Clean - Smartabase	21:30	Reunión Staff
Dia 13		Dia 14			
Viernes	22/03/2024	Sábado	23/03/2024		
Hora	Actividad	Hora	Actividad		
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno		
10:00	Entrenamiento Dirigido Resolución problemas 4x400	10:30	Entrenamiento Personal		
11:15	Entrenamiento Personal				
13:30	Comida	13:00	Comida		
17:30	Entrenamiento Personal	15:00	VIAJE VUELTA		
20:30	Cena				
21:30	Reunión Final				