

Madrid, 28 de marzo de 2025

**Plan Nacional de Relevos: Training Camp para el Campeonato del Mundo de Relevos en Guangzhou**  
 (Sant Cugat, abril)

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organiza el Training Camp para el Campeonato del Mundo de Relevos a celebrar en Guangzhou.

Como se establece en el artículo 46º 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.

**ACTIVIDAD 1**  
**ATLETAS CONVOCADOS**

**4x100m Femenino**

BESTUÉ FERRERA, JAËL SAKURA	2000	CLUB ATLETISMO ADIDAS	CATALUÑA
CLADERA GIL, ESPERANÇA	2002	DIPUTACIÓN VALENCIA C.A	ISLAS BALEARES
GUIU LAPENA, ELENA	2004	DIPUTACIÓN VALENCIA C.A	ARAGÓN
CARRILLO AMAYUELAS, LUCÍA	2004	DIPUTACIÓN VALENCIA C.A	BURGOS
MOLINA-PRADOS MARTIN-BURO, SONIA	1993	DIPUTACIÓN VALENCIA C.A	C. LA MANCHA
PÉREZ RODRÍGUEZ, MARÍA ISABEL	1993	INDEPENDIENTE	ANDALUCÍA
SEVILLA LÓPEZ-VIEJA, PAULA	1997	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	C. LA MANCHA
RODRIGO RODRÍGUEZ, AITANA	2000	ATLÉTICO SAN SEBASTIÁN	PAÍS VASCO

**4x400m Masculino**

ARENAS ROBLES, JULIO	1993	ATLETISMO NUMANTINO	MADRID
CAÑAL GARCÍA, IÑAKI	1997	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	ASTURIAS
ERTA MAJÓ, BERNAT	2001	F.C BARCELONA	CATALUÑA
FERNÁNDEZ SOTO, MARKEL	2003	ALCAMPO SCORPIO 71	PAÍS VASCO
GARCÍA CABRERA, SAMUEL	1991	C.A. TEF. CAJACANARIAS	CANARIAS
GUIJARRO ARENAS, MANUEL	1998	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	C. LA MANCHA
HUSILLOS DOMNINGO, ÓSCAR	1993	CLUB ATLETISMO ADIDAS	CASTILLA Y LEÓN
GARCÍA ZURITA, DAVID	2005	C.D ATLETISMO DE BADAJOZ	EZTREMADURA

**4x400m Femenino**

AVILÉS PALOS, CARMEN	2002	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	ANDALUCÍA
CAMBLOL GARCÍA, BARBARA	1994	ATLETISMO PIÉLAGOS	ASTURIAS
HERVÁS RODRÍGUEZ, BLANCA	2002	DIPUTACIÓN VALENCIA C.A	MADRID
FRA PALMER, DANIELA	2000	DIPUTACIÓN VALENCIA C.A	MADRID
GALLEGO SOTELO, SARA	2000	C.D NIKE RUNNING	CATALUÑA

PARRA MORALES, HERMINIA	1997	NERJA DE ATLETISMO	C. LA MANCHA
SANTIDRIÁN RUIZ, EVA	2000	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CASTILLA Y LEÓN
SEGURA BERENJENO, BERTA	2003	INDEPENDIENTE	CATALUÑA

## ACTIVIDAD 2

### ATLETAS CONVOCADOS

#### 4X100m Masculino

ALFONSO MEDERO, ADRIA	2002	C.A PLAYAS CASTELLÓN	CATALUÑA
CASTILLO ASENSIO, JUAN CARLOS	2004	C.A PLAYAS CASTELLÓN	MADRID
CRESPÍ HROMCOVA, GUILLEM	2002	BARCELONA ATLETISME CLUB	CATALUÑA
CALBANO LÓPEZ, ANDONI	2000	REAL SOCIEDAD S.A.D.	PAÍS VASCO
DORADO LÓPEZ, CARLOS	2006	C.A PLAYAS CASTELLÓN	ANDALUCÍA
HERNÁNDEZ GÓMEZ, JORGE	2006	C.D ATLETISMO DE BADAJOZ	EXTREMADURA
RUEDA SÁNCHEZ, ALEJANDRO	2005	A.C. BAHÍA DE ALGECIRAS	ANDALUCÍA
SÁNCHEZ PÉREZ, RICARDO	1999	C.A FENT CAMI DE MISLATA	MADRID

#### Coordinador de la actividad:

PUIG CAPSIR, ANTONIO

#### Técnicos RFEA:

DOMÍNGUEZ LEZCANO, BERNARDO

DIÉGUEZ MONTESINOS, RICARDO

FRADERA MIRALLES, PAU

HUERTA TOMÁS, INMACULADA

REAL COBO, LAURA

#### Técnicos invitados:

RODRÍGUEZ RODRÍGUEZ, LUIS

FERNÁNDEZ SEGOVIA, MANUEL

**Fisioterapeuta:** a designar.

**Ciencias del deporte:** Servicio del CAR de Sant Cugat.

## CRITERIOS DE CONVOCATORIA

La Dirección Deportiva ha considerado como criterio para la convocatoria a la actividad:

- Atletas incluidos en el Plan Nacional de Relevos con proyección de clasificación para el Campeonato del Mundo de Relevos en Guangzhou

## CONFIRMACIONES

Es requisito para asistir a la actividad que los participantes confirmen previamente su asistencia antes del **1 de abril a las 12:00 h** 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.

## ALOJAMIENTO Y PLAN DE VIAJE

Alojamiento: Car de Sant Cuagt (Av. Alcalde Barnils, 3, 5, 08174 Sant Cugat del Vallès, Barcelona)

### Actividad 1

Incorporación: **6 de abril a las 20:00**. Todos los participantes en la actividad deben incorporarse como lo indicado.

Regreso: **16 de abril a las 15:00h** en un bus desde el CAR. No se abonará ningún taxi que no sea aprobado por Operaciones y Servicios. Se recomienda que los billetes de regreso a los lugares de origen no sean antes de las 16:00.

### Actividad 2

Incorporación: **6 de abril a las 13:00**. Todos los participantes en la actividad deben incorporarse como lo indicado.

Regreso: **11 de abril a las 15:00h**. Se recomienda que los billetes de regreso a los lugares de origen no sean antes de las 15:30.

**Excepcionalmente, si algún participante solicita trasladarse a la residencia en vehículo particular debe comunicar a la RFEA (Alejandra González – agonzalez@rfea.es) esta solicitud para ser autorizado.**

Para solicitar el viaje se tendrá que contactar con la agencia BCD atletismo@bcdme.es antes del 1 de abril a las 12:00 h.

Para gestionar adecuadamente el billete se ha de enviar un correo a la agencia indicando la siguiente información: nombre de la actividad, nombre completo, DNI, lugar de procedencia, fecha del viaje de ida y de regreso, teléfono de contacto, y el número de actuación 25-006.

## ENTORNO SEGURO

Los técnicos, oficiales, personal de apoyo o auxiliar y personal médico 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](#).

Los menores de edad deberán llevar una autorización paterna (Anexo 2 de la circular) durante la duración del viaje. Se deberá entregar una copia al coordinador de equipo en la incorporación a la actividad.

## 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:

Si se realiza 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. Deberá presentarse recibo de gasolina o de peaje en ruta en el mismo día del viaje, así como facilitar la matrícula del vehículo utilizado.

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)

Numero de actuación a justificar: 25-001.

Los atletas no están autorizados a viajar en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta RFEA.

**Ana Ballesteros Barrado**

**Directora del Área Legal & RRHH**

### 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.

### Salvaguarda y Protección

La RFEA dispone de unas políticas, normas y códigos de conducta para la Salvaguarda y la Protección, en ellas se busca el desarrollo de nuestro deporte en entornos seguros, que se encuentran disponibles en [Salvaguarda y Protección](#) Nuestra Delegada de protección [andres@rfea.es](mailto:andres@rfea.es) atenderá las dudas, denuncias, necesidades de nuestros atletas menores de edad y de los adultos con necesidad de protección, velando por el cumplimiento de estas políticas de Salvaguardia. Para atender cualquier cuestión relacionada con temas de Salvaguardia disponemos de un canal de denuncia, [canaldenuncia@rfea.es](mailto:canaldenuncia@rfea.es)

## ANEXO 1 – PROPUESTA DE PROGRAMA

PROPUESTA DE PROGRAMA					
Día 1		Día 2		Día 3	
domingo, 6 de abril de 2025		lunes, 7 de abril de 2025		martes, 8 de abril de 2025	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
	<b>Desayuno</b>	<b>8:30</b>	<b>Desayuno</b>	<b>8:30</b>	<b>Desayuno</b>
		9:30	Reunión General Inicial	10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b>
		10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b>		Ejercicios de entregas-recepción con el
			Recordatorio de manos entregas-recepción		objetivo prioritario: velocidad de transmisión
			ejercicios estáticos y dinámicos. Por parejas		Diferentes ejercicios de salidas de la
			trios y grupos.		receptora y también de tacos de la portadora
					5 o 5 4x20m con refer de 7m intensidad media
	<b>Comida</b>	<b>13:30</b>	<b>Comida</b>	<b>13:30</b>	<b>Comida</b>
		17:00	<b>Entrenamiento Personal</b>	17:00	<b>Entrenamiento Personal</b>
			Entrenamiento individual.		Entrenamiento individual, a ser posible de Fuerza
	Entrega y reparto de habitaciones	19:30	Entrevistas Personales	19:30	Entrevistas Personales
<b>20:30</b>	<b>Cena</b>	<b>20:30</b>	<b>Cena</b>	<b>20:30</b>	<b>Cena</b>
21:30	Reunión Staff: Distribución trabajo, programación, propuestas	21:30	Reunión Staff: Evaluación y Propuestas	21:30	Reunión Staff: Evaluación y Propuestas
Día 4		Día 5		Día 6	
miércoles, 9 de abril de 2025		jueves, 10 de abril de 2025		viernes, 11 de abril de 2025	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
<b>8:30</b>	<b>Desayuno</b>	<b>8:30</b>	<b>Desayuno</b>	<b>8:30</b>	<b>Desayuno</b>
10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b>	10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b>	10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b>
	Ejercicios de entrega-recepción dejando distancia.	10:30	Calentamiento competición. Aprox 60'	10:30	30' con cambio de impresiones sobre lo
			2x120 test: uno en curva saliendo 2ª zona		realizado ayer.
			el 2º en recta, saliendo de 3ª zona.		Entregas-recepción corrigiendo posibles
			Se realizara con testigo en la mano.		errores que nos podemos encontrar en
			El equipo de biomecánicos tomarán datos		competición-
			parecidos a los de Malaga24.		
<b>13:30</b>	<b>Comida</b>	<b>13:30</b>	<b>Comida</b>	<b>13:30</b>	<b>Comida</b>
17:00	<b>Entrenamiento Personal</b>	17:00	<b>Entrenamiento Personal</b>	17:00	<b>Entrenamiento Personal</b>
	Entrenamiento individual suave o descanso por actividad intensa del día siguiente.		Entrenamiento individual o descanso.		Entrenamiento individual, a ser posible de Fuerza
19:30	Entrevistas Personales	19:30	Entrevistas Personales	19:30	Entrevistas Personales
<b>20:30</b>	<b>Cena</b>	<b>20:30</b>	<b>Cena</b>	<b>20:30</b>	<b>Cena</b>
21:30	Reunión Staff: Distribución trabajo, programación, propuestas	21:30	Reunión Staff: Evaluación y Propuestas		

Día 7		Día 8		Día 9	
sábado, 12 de abril de 2025		domingo, 13 de abril de 2025		lunes, 14 de abril de 2025	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b> Calentamiento competición Entregas-recepción de alta intensidad parejas y grupos Cambios en zona con distancias cortas Cambios en zona con distancias cortas entre 40m y 50m		DESCANSO O recuperación de algún entrenamiento	10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b> Calentamiento competición: aprox 60' 4x80m relevos: se realizarán 2 o 3 intentos con una recuperación entre 10' y 15' Los Biomecánicos tomarán tiempos totales y entradas en zonas. Se filmará todo.
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
17:00	<b>Entrenamiento Personal</b> Entrenamiento individual suave o descanso por actividad intensa del día siguiente.			17:00	<b>Entrenamiento Personal</b> Entrenamiento individual, a ser posible de Fuerza
19:30	Entrevistas Personales			19:30	Entrevistas Personales
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Staff: Distribución trabajo, programación, propuestas	21:30	Reunión Staff: Evaluación y Propuestas	21:30	Reunión Evaluación TEST

Día 10		Día 11	
martes, 15 de abril de 2025		miércoles, 16 de abril de 2025	
Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b>	10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b>
10:30	30' de cambios de impresiones sobre la actividad del día anterior.	10:30	Ejercicios de entregas-recepción con el objetivo prioritario: velocidad de transmisión Diferentes ejercicios de salidas de la receptora y también de tacos de la portadora
13:30	Comida	13:30	Comida
17:00	<b>Entrenamiento Personal</b> Entrenamiento individual, a ser posible de Fuerza	15:00	Salida en Bus desde el CAR a BCN Sants
20:30	Cena		
21:30	Reunión Final: World Relays		

**PROPUESTA DE PROGRAMA 4x100 ml masculino**

Dia 1		Dia 2		Dia 3	
domingo, 6 de abril de 2025		lunes, 7 de abril de 2025		martes, 8 de abril de 2025	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
		8:30	<b>Desayuno</b>	8:30	<b>Desayuno</b>
		10:30	Charla presentación. <b>Entrenamiento Dirigido</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios estáticos de cambio (20').</li> <li>Ejercicios dinámicos de cambio (20')</li> <li>6 x rectas con cambios por parejas (15') (Con Zapatillas de Calentamiento)</li> </ul>	10:30	<b>Entrenamiento Individual (50´)</b>  3x (Relevo 4 x 80) R': 8' (Zapatillas de clavos)  Intensidad: 95-96%
		14:00	<b>Comida</b>	14:00	<b>Comida</b>
		16:00	Entrevistas personales	16:00	Entrevistas personales
	Viaje de ida	17:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento Relevos (30')</li> <li>Ejercicios y salidas en posición de espera (20')</li> <li>6 x Relevos en recta sin zona de transferencia (Con Zapatillas de Calentamiento) Intensidad: 70-80%</li> </ul>	17:30	<b>Entrenamiento Personal o descanso</b>
21:00	<b>Cena</b>	21:00	<b>Cena</b>	21:00	<b>Cena</b>
22:00	<b>Reunión Staff</b> Preparación y valoración	22:00	Reunión Entrenadores: Valoración y Preparación	22:00	Reunión Entrenadores: Valoración y Preparación
Dia 4		Dia 5		Dia 5	
miércoles, 9 de abril de 2025		jueves, 10 de abril de 2025		viernes, 11 de abril de 2025	
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	<b>Desayuno</b>	8:00	<b>Desayuno</b>	8:00	<b>Desayuno</b>
10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Calentamiento Relevos (40')</li> <li>6 x 100 m en grupo con cambio de 5 testigos (Con Zapatillas de Clavos) Intensidad: 90%</li> </ul>	10:30	<b>Entrenamiento Individual (50')</b> Test 2x120 m	10:30	<b>Entrenamiento Dirigido</b>  Ejercicios y juegos por parejas y por equipos de transmisión del testigo (60')  <b>Entrenamiento personal</b>
14:00	<b>Comida</b>	14:00	<b>Comida</b>	13:00	<b>Comida</b>
16:00	Entrevistas personales	16:00	Entrevistas personales	16:00	Viaje de vuelta
17:30	<b>Entrenamiento personal o descanso</b>	17:30	<b>Entrenamiento Personal o descanso</b>		
21:00	<b>Cena</b>	21:00	<b>Cena</b>		
22:00	<b>Reunión Staff</b> Preparación y valoración	22:00	<b>Reunión Staff</b> Preparación y valoración		