



Real Federación
Española de Atletismo

Real Federación Española de Atletismo

Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38
Correo electrónico: rfea@rfea.es – Página Web: <http://www.rfea.es> – CIF: Q-2878003-I

ÁREA DE COMPETICION

CIRCULAR Nº: 62/2016

- A todas las Federaciones Autonómicas.
- A los atletas y oficiales seleccionados
-

SELECCIÓN ESPAÑOLA PARA EL CAMPEONATO DEL MUNDO PISTA CUBIERTA (Portland, 17/20 de Marzo)

A falta de posibles recalificaciones por parte de la IAAF, el Director Técnico de la RFEA, Ramón Cid, ha seleccionado para la competición de referencia a los siguientes atletas:

HOMBRES

60 M.L

| | | | | | |
|------|--------|-------------------------------|----|---------------------|--------|
| 6.64 | M-230 | HORTELANO ROIG, BRUNO | 91 | Playas de Castellón | Madrid |
| 6.65 | M-2417 | RODRIGUEZ GARCIA, ANGEL DAVID | 80 | FC Barcelona | Madrid |

400 M.L

| | | | | | |
|-------|---------|----------------------|----|--------------|--------------------|
| 46.65 | TO-3767 | BUA DE MIGUEL, LUCAS | 94 | FC Barcelona | Castilla La Mancha |
|-------|---------|----------------------|----|--------------|--------------------|

800 M.L

| | | | | | |
|---------|---------|-------------------------|----|------------------|-----------------|
| 1:46.63 | SA-4300 | DE ARRIBA LOPEZ, ALVARO | 94 | Fent Cami | Castilla y León |
| 1:47.99 | A-9791 | ANDUJAR PONCE, DANIEL | 94 | Playas Castellón | Com.Valenciana |

1500 M.L

| | | | | | |
|---------|----------|-----------------------|----|--------------|----------------|
| 3:38.25 | IB-15876 | OLMEDO VILLAR, MANUEL | 83 | FC Barcelona | Islas Baleares |
| 3:39.33 | CT-17971 | ALCALA IBAÑEZ, MARC | 94 | FC Barcelona | Cataluña |

3000 M.L.

| | | | | | |
|---------|--------|-------------------------|----|------------------|--------|
| 7:51.29 | M--720 | GARCIA BLAZQUEZ, VICTOR | 85 | Playas Castellón | Madrid |
|---------|--------|-------------------------|----|------------------|--------|

60 M.V.

| | | | | | |
|------|--------|--------------------------------|----|---------------------|--------|
| 7.64 | M-3633 | CONTRERAS GARCIA, YIDIEL ISLAY | 92 | Playas de Castellón | Madrid |
|------|--------|--------------------------------|----|---------------------|--------|

TRIPLE SALTO

| | | | | | |
|-------|---------|-------------------------|----|---------------------|----------------|
| 16.68 | CS-6886 | TORRIJOS NAVARRO, PABLO | 92 | Playas de Castellón | Com.Valenciana |
|-------|---------|-------------------------|----|---------------------|----------------|

PESO

| | | | | | |
|-------|---------|--------------------------|----|--------------|------------|
| 20.50 | BI-7298 | TOBALINA ASPIREZ, CARLOS | 85 | FC Barcelona | País Vasco |
| 20.19 | MA-2986 | VIVAS JIMENEZ, BORJA | 84 | At. Málaga | Andalucía |

HEPTATHLON

| | | | | | |
|-------|--------|---------------------|----|---------------------|--------------------|
| 6.076 | A-9713 | UREÑA ANDREU, JORGE | 93 | Playas de Castellón | Com. Valenciana ** |
|-------|--------|---------------------|----|---------------------|--------------------|

Patrocinadores Principales:



Proveedores Oficiales:



Colaboradores:



MUJERES

ALTURA

1.98 S-10566 BEITIA VILA, RUTH 79 Torralbo´s Team Cantabria

TRIPLE

13.91 GA19254 PELETEIRO BRION, ANA 95 C.A. Adidas Galicia

Como Oficiales de Equipo, han sido designados:

Jefe de Equipo: **Ramón Cid Pardo**

Entrenadores: Tomás Fernández Rodriguez

Jorge González Amo

Alexis Sánchez González

Ramón Torralbo Lanza

Jose Antonio Ureña Vaño **

Claudio Veneziano

Medico: **Christophe Ramirez**

Fisioterapeutas: Manuel Rafael Román

Miquel Angel Cos Morera

PLAN DE VIAJE (se recuerda la obligatoriedad de llevar el pasaporte en vigor)

Incorporación de los atletas y oficiales no residentes en la Comunidad de Madrid, en el Hotel Acta Madfor (Paseo de la Florida nº13) el día 13 de marzo antes de las 20,00 horas.

Salida el día 14 en autobús desde el Hotel hacia el aeropuerto a las 09,00 horas.

MADRID – CHICAGO en el vuelo IB6275 con salida a las 11,35 y llegada a las 15,25

CHICAGO – PORTLAND en el vuelo AA087 con salida a las 17,43 y llegada a las 20,16

Regreso el día 21 de marzo:

PORTLAND – DALLAS en el vuelo AA1475 con salida a las 05,45 y llegada a las 11,29

DALLAS – MADRID en el vuelo AA36 con salida a las 13.49 y llegada a las 09,55 (día 22)

Para los viajes interiores se deberá contactar con Viajes El Corte Ingles (954506604).

****** Jorge Ureña y Jose Antonio Ureña, realizaran el siguiente viaje con las pértigas:

Día 14 (Terminal 1)

MADRID – ATLANTA en el vuelo DL109 con salida a las 09,35 y llegada a las 14,34

ATLANTA – PORTLAND en el vuelo DL887 con salida a las 16.20 y llegada a las 18.47

Regreso el día 21

PORTLAND-SALT LAKE CITY en el vuelo DL1980 con salida a las 07,15 y llegada a las 10,02

Patrocinadores Principales:



Proveedores Oficiales:



Colaboradores:



SALT LAKE CITY-ATLANTA en el vuelo DL907 con salida a las 11,10 y llegada a las 16.48
ATLANTA – MADRID en el vuelo DL108 con salida a las 17.43 y llegada a las 07.15 (día 22)

MATERIAL (ropa de competición con el logo “Loterías y Apuestas del Estado”)

Todo el que haya recibido material de competición durante el año 2015 deberá llevarlo a la competición, no se entregará nuevo material al que lo hubiera recibido. Los que no hubieran recibido material deberán enviar antes del día 10 de Marzo un correo electrónico a competicion@rfea.es indicando las tallas y el material que les faltaría por recibir.

El material de competición que se entregará (al que no lo hubiera recibido) es: Chándal oficial, chándal calentamiento, camiseta calentamiento, camiseta/top competición, pantalón, mallas largas, mallas cortas, chubasquero, mochila y bolsa de viaje.

Material de viaje: Anorak, sudadera, 2 polos.

El manual de equipo oficial se puede obtener en la siguiente dirección:.

<http://media.aws.iaaf.org/competitioninfo/c1b43747-503c-42aa-a1a1-c03a36074d7b.pdf>

Vº.Bº.
EL DIRECTOR GENERAL

Fdo. Jose L. de Carlos
(en el original)

Madrid, 7 de marzo de 2016
AREA DE COMPETICION

Fdo.: Anacleto Jimenez
(en el original)

RECOMENDACIONES PARA VIAJES TRANSOCEÁNICOS. **VIAJE MADRID-PORTLAND**

Salida de Madrid. Durante el vuelo a Portland

- El día de la salida realiza comidas ligeras.
- **NADA MÁS SUBIR AL AVIÓN EN MADRID, AJUSTA EL RELOJ A LA HORA DEL PUNTO DE DESTINO EN PORTLAND.** Hay que atrasarlo 9 horas.
- **BEBE GRAN CANTIDAD DE LÍQUIDOS PARA EVITAR LA DESHIDRATACIÓN.** La humedad relativa en la cabina de un avión es extremadamente baja, lo cual aumenta las probabilidades de deshidratación. Las mejores bebidas son los zumos de fruta, el agua mineral y los refrescos ligeros carbonatados. **No conviene beber café, té, refrescos de cola ni bebidas alcohólicas, pues favorecen la deshidratación.**
- No es aconsejable ingerir comidas voluminosas, ni las que contengan grasas ni alimentos a los que no se esté acostumbrado, ya que pueden producirte molestias abdominales y diarrea. **En la comida que sirvan a la hora que corresponda a la cena en la hora de destino, es recomendable ingerir hidratos de carbono (pasta o arroz) pues favorecen el sueño.**

Patrocinadores Principales:

 BRIDGESTONE

 Joma®

 Loterías y Apuestas del Estado

Proveedores Oficiales:

 BAI GORRI
Bodegas y Vinos

 Koveler +SPORT
Joy of moving

 KYOCERA

 LaLiga 4Sports
LaLiga con el Deporte Español

 MONDO

 podoactiva
BY YOURSELF

 VIJES de Calle Injuria
REPORTAJES

Colaboradores:

 ADO

 CSB
Comité Superior de Deportes

- **CAMINA Y HAZ ESTIRAMIENTOS DURANTE DIEZ MINUTOS CADA DOS HORAS.** Debes hacer ejercicio en el interior del avión, poniéndote de pie y andando un poco, para prevenir el cansancio y la acumulación de líquidos en las piernas y en los pies.
- Si permaneces despierto, dedícate a leer, escuchar música o ver películas, ello te relajará y te evitará el aburrimiento y la pereza.
- Evita la sección de fumadores.
TRATA DE DORMIR DE ACUERDO CON LA HORA DE PORTLAND.

Llegada a PORTLAND:

- Una vez que lleguemos a Portland, deberemos adoptar inmediatamente la hora local para las comidas y el sueño.
- **Evita las siestas en los primeros días hasta que la adaptación a la nueva zona horaria sea completa. Las siestas pueden retrasar el ajuste al nuevo horario.**
- Lleva una vida activa y sociable. Evita quedarte en la habitación del hotel pues retrasa el tiempo de adaptación a la hora local.
- Es recomendable que las comidas al mediodía sean ricas en proteínas, mientras que las cenas deben ser ricas en hidratos de carbono.
- **No se deben realizar esfuerzos intensos durante los primeros días. El entrenamiento ha de ser progresivo y sólo cuando se haya producido la adaptación completa.**
- No tengas prisa en adaptarte. El malestar que puedes notar desaparecerá en uno o dos días, el tiempo necesario para que tu organismo siga adaptándose a la nueva situación.

Madrid 9 de marzo de 2016

SERVICIOS MÉDICOS
DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ATLETISMO

Patrocinadores Principales:

 BRIDGESTONE

 Joma®

 Loterías y Apuestas del Estado

Proveedores Oficiales:

 BAI GORRI
Bodegas y Vinos

 Koveler +SPORT
Joy of moving

 KYOCERA

 LaLiga 4Sports
LaLiga con el Deporte Especial

 MONDO

 podoactiva
BY YOURSELF

 VIJES Et Casas Inmobiliarias

Colaboradores:

 ADO

 CSD
Comité Español de Deportes