



## Circular 43/2023 Concentración Sector Marcha Atlética

La Federación Vasca de Atletismo a propuesta del Director Técnico D. Víctor Clemente Aguinaga y previo a los informes presentados por el responsable del sector **Alejandro Ruisanchez Salas** organizarán la siguiente concentración dentro del plan de seguimiento autonómico, en coordinación con las federaciones territoriales:

**Confirmaciones: hasta el día 1 de enero de 2024 en el siguiente enlace:**

<https://forms.gle/jw7mKV3dUKG5cxR9A>

**LUGAR:** Pista Atletismo Ciudad Deportiva de San Vicente (Barakaldo)

**FECHA:** 03/01/2024

**Mañana**

Comienzo: 09:30

Final: 12:30

### CONDICIONES DE ASISTENCIA PARA LOS ATLETAS

- No acudir lesionado o con alguna otra limitación que impida cumplir con los entrenamientos planteados.
- Respetar la dinámica de trabajo planteada.

### PROGRAMA ACTIVIDADES

**Mañana:**

**9:30** Recepción de atletas

**9:40** Breve charla técnica

**9:50** Calentamiento conjunto más movilidad articular

**10:15** Trabajo Técnico

**11:15** Evaluación física

**12:10** Test VAM

**12:30** Fin de la jornada

### ATLETAS CONVOCADOS:

Responsable de la Concentración: Alejandro Ruisanchez Salas

Entrenadores invitados: Todo entrenador que tenga interés en asistir.

Atletas invitados:

### GIZONAK

Nombre y apellidos	Año de nacimiento	club
DANIEL ORTEGA BALEIRON	1998	At. Intec-Zoiti
AIERT CAMPO ATELA	2007	Bidezabal Durango AT
AITOR PEREZ PEREZ	2006	ARTUNDUAGA

### EMAKUMEA

Nombre y apellidos	Año de nacimiento	club
ITSASNE SOLAUN RIVACOBIA	2009	C.A. LAUDIO
SORAYA LEON KARMAOUN	2009	C.A. LAUDIO
GARAZI CORCHETE ERAUSQUIN	2008	REAL SOCIEDAD
INGE ARKOTXA ARRATE	2008	TXIMISTA ATLETISMO

<b>ANE ETXEBESTE NIETO</b>	<b>2005</b>	<b>SUPER AMARA BAT</b>
<b>NEREA MOLINA SALSAMENDI</b>	<b>2006</b>	<b>ARTUNDUAGA</b>
<b>NAHIA IBARZABAL GISASOLA</b>	<b>1998</b>	<b>DURANGO KIROL TALDEA</b>
<b>MIRIAM FERNÁNDEZ POBLACIÓN</b>	<b>2002</b>	<b>EZKERRALDEA A.T.</b>

Si algún entrenador esta interesado en que su atleta sea incluido en la concentración (y en el seguimiento) que se ponga en contacto con el responsable de sector Alejandro Ruisanchez Salas en [alejandro@aruisanchez.es](mailto:alejandro@aruisanchez.es) indicando atleta y motivo de inclusión.

La Dirección Técnica



## 43/2023 Zirkularra Martxa Atletikoaren sektoreko kontzentrazioa

Euskal Atletismo Federazioak, Víctor Clemente Aguinaga zuzendari teknikoak proposatuta eta Alejandro Ruisanchez Salas sektoreko arduradunak aurkeztutako txostenak baino lehen, kontzentrazio hau antolatuko du autonomia erkidegoko jarraipen-ogiare barruan, lurralde-federazioekin koordinatuta:

Berrespenak: 2024ko urtarrilaren 1a arte, esteka honetan: <https://forms.gle/jw7mKV3dUKG5cxR9A>

LEKUA: Atletismo pista, San Bizente Kirol Hiria (Barakaldo)

DATA: 2024/01/03

Goizez

Hasiera: 09:30

amaiera: 12:30ean

### ATLETENTZAKO LAGUNTZA-BALDINTZAK

Lesionaturik ez joatea edo jarritako entrenamenduak betetzea eragozten duen beste mugaren bat izatea.  
Planteatutako lan-dinamika errespetatzea.

### JARDUEREN PROGRAMA

Goizez:

9:30 Atleten harrera

9:40 Hitzaldi tekniko laburra

9:50 Beroketa bateratua eta artikulazioen mugikortasuna

10:15 Lan teknikoa

11:15 Ebaluazio fisikoa

12:10 VAM testa

12:30 Jardunaldiaren amaiera

### DEITUTAKO ATLETAK:

Kontzentrazioaren arduraduna: Alejandro Ruisanchez Salas

Entrenatzaile gonbidatuak: Joateko interesa duen entrenatzaile oro.

Atleta gonbidatuak:

### GIZONAK

Nombre y apellidos	Año de nacimiento	club
DANIEL ORTEGA BALEIRON	1998	At. Intec-Zoiti
AIERT CAMPO ATELA	2007	Bidezabal Durango AT
AITOR PEREZ PEREZ	2006	ARTUNDUAGA

### EMAKUMEA

Nombre y apellidos	Año de nacimiento	club
ITSASNE SOLAUN RIVACOBA	2009	C.A. LAUDIO
SORAYA LEON KARMAOUN	2009	C.A. LAUDIO
GARAZI CORCHETE ERAUSQUIN	2008	REAL SOCIEDAD
INGE ARKOTXA ARRATE	2008	TXIMISTA ATLETISMO
ANE ETXEBESTE NIETO	2005	SUPER AMARA BAT

<b>NEREA MOLINA SALSAMENDI</b>	<b>2006</b>	<b>ARTUNDUAGA</b>
<b>NAHIA IBARZABAL GISASOLA</b>	<b>1998</b>	<b>DURANGO KIROL TALDEA</b>
<b>MIRIAM FERNÁNDEZ POBLACIÓN</b>	<b>2002</b>	<b>EZKERRALDEA A.T.</b>

Entrenatzaileen batek atleta kontzentrazioan (eta jarraipenean) sartu nahi badu, Alejandro Ruisanchez Salas sektoreko arduradunarekin harremanetan jarri beharko du [alejandro@aruisanchez.es](mailto:alejandro@aruisanchez.es), atleta eta eta sartzeko arrazoia adieraziz.