VII JORNADA PARA EL FOMENTO DEL TRIATLÓN ANDALUZ FEMENINO

Lugar:

Ciudad Deportiva Diputación de Granada. Av. Barón Piere de Coubertan, 1, 18100 Armilla (Granada).

- Día:

Sábado 6 de noviembre de 2021 10-15 horas.

- Capacidad:

30 personas máximo. Necesaria confirmación asistencia, habrá lista espera. La inscripción se hará on-line a través de la plataforma on-line de inscripción de la Federación Andaluza de Triatlón http://inscripciones.triatlonandalucia.org

El plazo de inscripción se abrirá el martes 5 de octubre a las 12:00 horas y se cerrará el jueves 4 de noviembre a las 14 horas.

Para incidencias con las inscripciones mandar un e-mail inscripciones@triatlonandalucia.org o llamar al teléfono 639616571

- Edad:

A partir de 14 años. Las menores tendrán que estar acompañadas de una adulta.

- Precio:

* 10 € federadas.

* 14 € No federadas (Seguro de Accidente más Seguro de Responsabilidad Civil).

-Detalle de actividades:

10.00h Recepción y presentación de las Jornadas.

10.15h- 11.30h Manejo de la bicicleta y claves para llevar a cabo en la T1 y T2.

11.45h- 12.30h Taller mecánica teórico-práctico por Jessica Gómez Herreros (Jefa de taller de Dr. Bike, Granada).

12.45h-13.30h Ponencia sobre Biomecánica de la Natación por Ana Gay Párraga (Doctoranda en Biomedicina, especialidad Natación, Universidad de Granada) en sala de la Piscina Municipal de Armilla.

13.50h-15.00h Calentamiento natación en seco y sesión de natación en Piscina Municipal Armilla. Test de Neoprenos Aptonia impartido por Sergio Correa.

- Entrenadora:

Las jornadas serán dirigidas por Ana Gay Párraga y un representante de la Federación Andaluza de Triatlón.

- Material necesario:

Bicicleta, casco, zapatillas de ciclismo y/o de correr, tritraje o bañador, gafas y gorro de natación, toalla, ropa de cambio y botella de agua.

Ropa para ducharse y cambiarse.

- Nivel de la actividad:

Acto para todos los niveles, se harán varios grupos si fuera necesario.

* Obligatorio entrega formulario COVID para poder asistir a las jornadas. Descargar aquí

* Las FEDERADAS en triatlón podrán inscribirse el mismo día siempre que haya plazas disponibles.