



CONVOCATORIA

Xornada de tecnificación de CxM para categorías de base

Convocase unha xornada ABERTA de tecnificación e convivencia para deportistas en CATEGORIAS de BASE, da Federación Galega de Montañismo, na modalidade de CxM, co fin de poder crear o equipo de tecnificación de CxM

Lugar: Monte Xalo.

Punto de encontro: <https://maps.app.goo.gl/a3zeXkYs3yYzd1v18>

Aparcamento: <https://maps.app.goo.gl/r1WFAH8f87urCTqo7>

Duchas: pendente de confirmar

Data: 11-04-26

Horario: 10:00 a 14:00

Corpo Técnico: Nazaret Tilve

Copago: 10€

Inscripción Obrigatoria: <https://fgm.playoffinformatica.com/InscripcioWeb.php?idLliga=295>

Obxectivos:

- Mellorar a técnica específica de carreira por montaña.
- Adquirir coñecementos novos para o adestramento e a competición.
- Descubrir novas ou mellores solucións para problemas de progresión en función do terreo.
- Coñecer outros deportistas da mesma disciplina.
- Compartir inquedanzas e dúbidas.
- Buscar novos talentos para a Selección Galega de base

Metodoloxía e desenrolo da xornada:

Unha vez reunidos todos e pasada lista no punto de encontro, o persoal técnico propondrá diferentes actividades de quecemento e preparación para a xornada posiblemente no pavillón cuberto, que tamén servirá de lugar de traballo no caso de que o tempo sexa moi malo.

Unha vez rematada esta parte, o grupo ira a percorrer un circuito balizado de entre 8 e 12km cun desnivel aproximado de entre 400 e 500m, no que a criterio técnico se poderán facer cantas paradas se precisen para analizar e traballar aspectos técnicos ou facer exercicios concretos. Será preciso que os deportistas leven consigo ao menos ½ litro de auga e algún tipo de elemento de hidratación (soft, mochila, etc...), así como a roupa e calzado axeitados para a disciplina en función das condicións climatolóxicas.

Ao remate da xornada os deportistas disporán dun avituallamento no lugar de encontro e zona de duchas.

Requisitos:

- Idades comprendidas entre os 12 e os 18 anos.
- Federados na FGM
- Capacidade física mínima para rematar o adestramento descrito.