



## **CIRCULAR 150-2025.**

### **XORNADA DE FORMACIÓN TÉCNICA DE ESPECIALIZACIÓN E SEGUIMIENTO DO MEDIOFONDO (PNTD)**

A Federación Galega de Atletismo (FGA) e a Real Federación Española de Atletismo (RFEA), no eido do Programa Nacional de Tecnificación Deportiva (PNTD) para 2025 da RFEA, coa colaboración da Universidade de Santiago de Compostela (USC), organizan a seguinte Xornada Técnica de Especialización e Seguimento de Medionfondo.

<b>Data:</b>	Sabado 20 de Setembro de 2025
<b>Horario:</b>	9:45 a 18:00 horas (xantar incluído)
<b>Lugar:</b>	Pista de Atletismo da USC <a href="https://maps.app.goo.gl/MivYHeFcUgnDEy9L7?g_st=aw">https://maps.app.goo.gl/MivYHeFcUgnDEy9L7?g_st=aw</a>

Coordinador da xornada Delegado de protección e Salvagarda	Manuel Hurtado Sanjurjo
Adestrador Especializado RFEA	Juan Carlos Galán Miró
Ponente invitado	Pedro Nimo del Oro

Obxectivos da xornada:

- Eficiencia mecánica (técnica) en carreiras de Medionfondo.

Distribución horaria da xornada:

9:45	Recepción	Recepción de atletas e adestradores
10:00 a 11:30	Sesión teórica 1	Sesión teórica del Entrenador especializado sobre los contenidos programados
11:30 a 13:15	Sesión práctica 1	Sesión que abordará la aplicación práctica de los contenidos tratados en la sesión teórica
13:30	Xantar e descanso	
15:15 a 16:15	Charla para atletas e adestradores	Ponencia "Entrenamiento invisible en las pruebas de Medionfondo"
16:15 a 17:45	Sesión práctica 2	Continuación de la aplicación práctica
18:00	Clausura	Finalización da xornada



A confirmación de asistencia ou renuncia realizarase a través da seguinte ligazón:  
<https://forms.gle/WEAdnnr8ihE4inkF7> antes das 20:00 horas do venres 12 de setembro:

- É preciso que os atletas e os adestradores cubran o formulario confirmando a súa asistencia.
- É obrigatorio que os adestradores lean a política de salvagarda e protección da RFEA e cubran a declaración de aceptación e conformidade.
- É importante indicar posibles alerxias ou intolerancias.

❖ É obrigatorio que os/as atletas se presenten na sesión técnica coa seguinte documentación:

- [Autorización para atletas menores de idade cuberta e asinada](#)
- Fotocopia da cartilla sanitaria.
- Fotocopia do DNI ou documento alternativo.

RELACIÓN PROVISIONAL DE ATLETAS E ADESTRADORES PARTICIPANTES NA SESIÓN DE MEDIOFONDO			
ATLETA	CLUB	Nacemento	ADESTRADOR
Sabela Martínez Peón	S.G. Pontevedra	2008	Manuel Hurtado Sanjurjo
Irma Veiguela Tizón	Ourense Atletismo	2009	José Carlos Tuñas Dugñol
Eva Rouco Iglesias	Lucus CRG	2008	Rubén Castro Portela
Naroa Pereira Tesouro	Ourense Atletismo	2008	Javier Paredes González
Lucía Dopico Dopico	Coruña Comarca	2010	José Carlos Tuñas Dugñol
Sara Pérez Pallín	AG Monforte	2011	Rubén Castro Portela
Lucía Cando Gómez	Polideportivo Lucense	2010	Adolfo Vila Feijoo
Álex Sierpes Pereira	Vicky Foods	2008	Javier Sierpes Silva
Gael Varela Moreno	CA Narón	2008	Manuel Polo Gundín
Javier Picos Galceran	Marineda Atlético	2008	José Vicente Veiga Doldan
Hugo Zuluaga Lamazares	CA Sada	2010	Ignacio del Buey Hernández
Martín Otero Rosales	CD Pinarium	2011	Antonio Carballal González
Xoel Franco García	CA Beade	2010	Adolfo Fernández González
Ismael Rodríguez Nieves	AG Monforte	2010	Rubén Castro Portela
Bisrat Mein Carballal	RC Celta	2010	Manuel Martínez Ageitos
Reservas			
Susana Padrón Morales	Ourense Atletismo	2008	Santiago Félix Saco Rivera
Lidia Balseiro Rodríguez	EA Lucense	2010	Javier Piñeiro Blanco
Adrián Paz Celeiro	Riazor Coruña	2010	Jesús Cora Penabadi
Xabi Camba Vázquez	Riazor Coruña	2010	José Carlos Tuñas Dugñol

Para que a sesión se celebre deben asistir ó menos o 50% dos adestradores dos atletas participantes con un mínimo de 8 atletas confirmados e 4 adestradores confirmados.



## **CIRCULAR**

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.  
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal  
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

C.I.F. G15103500



DEPORTE  
GALEGO

A Coruña, 6 de setembro de 2025

Yolanda González Fernández  
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo