

## **CIRCULAR 57-2025.**

### **SESIÓN TÉCNICA DO SECTOR DE FONDO E MEDIOFONDO**

O sábado 29 de Marzo levarase a cabo, en Pontevedra (CGTD), unha sesión técnica do sector de fondo e mediofondo dentro do Plan Galego de Tecnificación Atlética (PGTA).

Convócase á mesma a aqueles atletas que se consideran con máis potencial de asistir ás seleccións galegas Sub 16, Sub 18 e Absoluta ós Campionatos de España de Federacións.

<b>Lugar:</b>	Centro Galego de Tecnificación Deportiva (Pontevedra) <a href="https://maps.app.goo.gl/LMDnwMXTV8YSbrJ89">https://maps.app.goo.gl/LMDnwMXTV8YSbrJ89</a>
<b>Data:</b>	Sábado 29 de Marzo
<b>Horario:</b>	11:00 a 18:30

#### Distribución horaria da xornada:

11:00-11:30	Recepción	Recepción dos atletas e adestradores
11:30-13:00	Sesión de Quecemento-activación	Sesión de Quecemento-activación
13:30-15:00	Xantar	
15:30-17:00	Charla técnica	
17:00-18:30	Capacidade Aeróbica	Sesión de desenvolvemento da capacidade aeróbica
18:30-18:45	Fin da xornada	

#### Responsable da sesión:

- Manuel Hurtado Sanjurjo

Os/As atletas e adestradores/as persoais deberán confirmar a súa presenza a través da seguinte ligazón: <https://forms.gle/5Unvh7nXzqQ25X3v6> antes das 20:00 horas do Xoves 20 de Marzo

- 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.



ATLETAS CONVOCADOS/AS	
MEDIOFONDO	
Sara Guedes Do Nascimento	Atlética Lucense
Leyla Villar Abella	Ourense Atletismo
Debris Paniagua Rodríguez	CA Pino
Sabela Martínez Peón	S.G. Pontevedra
Lidia Balseiro Rodríguez	Atlética Lucense
Olivia Gutiérrez Palacios	At. Femenino Celta
Lucía Cando Gómez	Polideportivo Lucense
Sara Pérez Pallin	AG Monforte
Íker Fernández Codesido	AG Monforte
Pablo Ulla Couñago	S.G. Pontevedra
Javier Picos Galceran	Marineda Atletico
Martiño Salgado García	R.C. Celta
Hugo Zuluaga Lamazares	Club Atletismo Sada
Alejandro Freire Pato	Coruña Comarca
Jun Sieira Gerpe	Club Atletismo Negreira
Pedro Moirón Soto	Maderas Barcia Lourenza Cervo
FONDO	
Sabela Nieves Rodríguez	AG Monforte
Mencía Álvarez Velasco	Atlética Lucense
Sara Muñoz Fernández	Atlética Lucense
Carla Rioseco San José	Ferrol Atletismo
Sabela Castelo López	Ourense Atletismo
Paula Fernández Pérez	S.G. Pontevedra
Álex Sierpes Pereira	Vicky Foods
Alejandro Santos Adrover	S.G. Pontevedra
Xoel Franco García	C.S.C.R. Beade
Ismael Rodríguez Nieves	AG Monforte
Adrián Paz Celeiro	Riazor Coruña
Enrique García García-Boente	Atlética Lucense
RESERVAS	
Emma Méndez Martínez	Atlética Lucense
Sandra González Fernández	Atlética Lucense
Celia Castro Padín	Atletismo Alcorcón
Estela Díaz Diaz	Lucus CRG
Eva Rouco Iglesias	Lucus CRG



María Estévez Vázquez	S.G. Pontevedra
Demeku Paniagua Rodríguez	CA Pino
Sara Liébanas García	At. Femenino Celta
Sabela Abarca Martínez	S.G. Pontevedra
M <sup>a</sup> Victoria Tomé Carrasco	Club Atletismo Sada
Teo De Frutos Rodríguez	Lucus CRG
Asheber Díaz Fernández	R.C. Celta
Diego Álvarez Maceiras	Riazor Coruña
Ricardo Negrete Barrioluengo	Club Atletismo Sada
Mario Lorenzo Ferreiro	Ourense Atletismo
Alejandro Couselo Fernández	Club Atletismo Tambre
Héctor Pou Suárez	S.G. Pontevedra
Martín Otero Rosales	CD Pinarium
Mauro Rodríguez Álvarez	Club Atletismo Sada

A Coruña, 11 de marzo de 2025

Yolanda González Fernández  
**Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo**