

TECNIFICACIÓN NACIONAL MTBO



Gracias al club Arnela y al Concello de Porto do Son, podremos realizar esta tecnificación.

Pedimos especial respeto en todas las instalaciones del Concello, al maravilloso entorno y a sus vecinos.

OBJETIVO: Preparación Campeonato de Europa Juvenil y Junior MTBO.

FECHAS: Desde el viernes 20 de septiembre al Domingo 22 de septiembre

Ubicación: 42.723360, -9.007364 Pabellón de Santa Irene. Porto Do Son

Programa:

DIA	HORA	ACTIVIDAD	UBICACIÓN	SALIDA
Viernes	18:00	Entreno curva de Nivel	Monte Enxa	Pabellón Santa Irene
	20:00	Charla técnica		
	21:30	Cena		
Sábado	9:30	Ejercicios MTBO	Porto do Son	Pabellón Santa Irene
	11:30	Ejercicios MTBO	Porto do Son	Piscina 42.726898, -8.994211
	14:30	Comida	Libre	
	18:00	Entreno MTBO Larga Distancia	Porto do Son	PTE
	20:00	Charla técnica		Pabellón Santa Irene
	21:30	Cena	Libre	
	15:00	FIN		
Domingo	8:30	Ejercicios Sprint	Porto do Son	Pabellón Santa Irene
	12:30	Entreno Sprint	Nebra	PTE
	15:00	FIN		

Precio: Inscripciones gratuitas para la Selección Nacional junior y juvenil. Resto, 30 euros por los 3 días.

Alojamiento en suelo duro, gratuito, previa reserva.

Inscripción antes del 9 de Septiembre: Ana Varela: yanezana@hotmail.com