Circular 036/ 2025

4ª Actividad Especialidad: Trail PRONATREN 2024 2025

Actividad: **4ª Jornada Preparación Trail**
Fecha: domingo, 17 de agosto de 2025 Hora: 8:30 Lugar: Parking Navarra Arena
Objetivo: *Preparativo temporada y familiarizacion con la especialidad y el medio*
Técnico: Imanol Recalde

Dentro de las jornadas técnicas y de preparación del ograma de rendimiento deportivo PRONATRE ,a propuesta del técnico especialista , la FNAF convoca a los siguientes atletas y sus entrenadores personales:
Imprescindible tener tramitada la licen Plus o Corredor por la FNAF para la temporada correspondiente en el plazo de confirmación.
Los atletas con licencia escolar deberán tramitar la licencia federada para participar en la actividad.

Selección Definitiva

Atleta	Tipo	Licencia	Año Nacimiento	Categoría	Género	Club	Confirma	Entrenador
Gorka Villar Garcia	Estándar	NA-558	2010	Sub-16	Masculino	Atletico Iranzu	Sí	Aitor Beorlegi Goñi
Mikel Señas Paternain	Estándar	NA-559	2010	Sub-16	Masculino	Hiru-Herri	Sí	Ivan Muñoz Mostazo
Paula Fernandez Carnicero	Estándar	NA-489	2010	Sub-16	Femenino	Ruizca - Ribera Atletico	Sí	Marcos Yaniz Pejenaute
Susana Gonzalez El Busto	Estándar	NA-364	2009	Sub-18	Femenino	Atletico Iranzu	Sí	Marcos Yaniz Pejenaute
Aitana Millez Ororbia	Estándar	NA-616174	2008	Sub-18	Femenino	Grupompleo Pamplona At	Sí	Arturo Dominguez
Iciar Iriberri Castillo	Estándar	NA-616166	2008	Sub-18	Femenino	Grupompleo Pamplona At	Sí	Arturo Dominguez
Adrian Martinez Urtasun	Estándar	NA-236	2008	Sub-18	Masculino	Hiru-Herri	Sí	Aitor Beorlegi Goñi
Asier Casado Urrutia	Estándar	NA-52	2006	Sub-20	Masculino	Hiru-Herri	Sí	Adrian Servent Beloqui
Ariadne Esparza Alberdi	Estándar	NA-238	2008	Sub-18	Femenino	Atletico Iranzu	No	Marcos Yaniz Pejenaute
Aimar Restituto Irisarri	Estándar	NA-408	2009	Sub-18	Masculino	Grupompleo Pamplona At	No	Arturo Dominguez
Xabier Mikel Aranjuelo Marañón	Estándar	NA-234	2008	Sub-18	Masculino	Grupompleo Pamplona At	No	Arturo Dominguez
Izaro Barberena Isasi	Estándar	NA-474	2009	Sub-18	Femenino	Hiru-Herri	No	Adrian Servent Beloqui
Saioa Cenoz Lerin	Estándar	NA-383	2009	Sub-18	Femenino	Hiru-Herri	No	Adrian Servent Beloqui
Aitor Gomez Ortega	Estándar	NA-16013	2008	Sub-18	Masculino	Hiru-Herri	No	Adrian Servent Beloqui
Juan Pes Oroz	Corredor	TNAV-0220	2007	Sub-20	Masculino	Hiru-Herri	No	Adrian Servent Beloqui
Victor Fernandez Ruiz	Estándar	NA-3787901	2009	Sub-18	Masculino	DANTZALEKU-SAKANA	Sí	

Total atletas: 9 Clubes: 4 Entrenadores: 2

Confirmación

Obligatorio que todos los participantes (atletas y entrenadores) confirmen asitencia antes del **martes, 12 de agosto de 2025** a través del siguiente formulario
Asimismo, se invita a cualquier atleta y/o entrenador interesado en este sector a solicitar su participación en esta actividad a través del mismo formulario en el mismo p
También es obligatorio justificar las bajas enviando un correo electrónic direccion deportiva@fnaf.es indicando las razones permitidas según el programa PRONATREN (páginas 6 y 14)
El plan y la selección definitiva con atletas confirmados, no confirmados y bajas será publica *el jueves, 14 de agosto* con la actualización de la presente circular

Propuesta del plan de trabajo

Día	Horario		Actividad	Contenidos a desarrollar
	8:30	10:15	Viaje	Viaje a la Contienda, Belagua. técnico especialista
	10:15	12:00	Farlek	Calentamiento suave 20' por las pistas de la contienda + ejercicios estabilidad, coordinación, core y técnica + farlek
domingo 17	13:30	14:30	Comer	Unos toques en terreno variado pero poco técnica, para desarrollar la fisiología y ritmo en el medio. 3x(3' r2')
	16:00	17:30	Rodaje Lakora	Trote suave al Lakora, 5kms +300ms
	18:00	19:40	Fin de la actividad, vuelta a Pamplon	Despedida y recogida

Visto Bueno: Director Deportivo
En Pamplona, a jueves, 14 de agosto de 2025

Cláusula de género

La Federación Navarra de Atletismo (FNA) garantiza la igualdad efectiva de hombres y mujeres como uno de sus principios básicos de actuación. A tal fin, las menciones genéricas en masculino que aparecen en el articulado de cualquier documento