



INFORMACIÓN DE LA SECCIÓN DE TRIATLÓN (TEMPORADA 2018-19)

1. ORGANIZACIÓN. SESIONES DE ENTRENAMIENTO Y NORMAS DE FUNCIONAMIENTO.

1.1- Entrenador y planes de entrenamiento

La Sección seguirá contando para esta temporada con el **entrenador, Fran Oficial**, que presencialmente dirigirá semanalmente **dos sesiones en piscina (en doble turno) y dos sesiones de carrera**.

Asimismo preparará, para todos los miembros de la Sección, los **planes de entrenamiento semanal**, basándose en los niveles y objetivos de la temporada: Triatlón (Iniciación, Rendimiento y Larga Distancia), Duetlón y adicionalmente preparación del Maratón y ½ Maratón de Valencia.

PLAN DE ENTRENAMIENTO	PERIODO	ORIENTADO
Triatlón "INICIACIÓN / RENDIMIENTO"	15/10/2018 – 30/09/2019	Liga de clubs y Ctos. Autonómicos
Triatlón " LARGA DISTANCIA"	23/11/2018 – 14/07/2019	½IM por determinar, IM de Vitoria-Gasteiz
Maratón	29/07/2019 – 01/12/2019	Maratón de Valencia
½ Maratón	29/07/2019 – 27/10/2019	½ Maratón de Valencia

Cada miembro de la Sección recibirá los **planes** por **correo electrónico a través del grupo de distribución de Gmail** y antes de comenzar la semana de entrenamiento.

Fran Oficial Casado es el responsable de la planificación deportiva, entrenamientos y su seguimiento.

1.2.- Sesiones de entrenamiento

- **Los entrenamientos de natación** se desarrollaran en la **Piscina Municipal de Nazaret** y los miembros de la sección que deseen participar en ellos, dispondrán de un **carne de acceso libre** a dicha piscina válido para los **lunes, miércoles y viernes**.

Contamos con **calles reservadas** en la piscina, disponibles para aquellos que asisten en los horarios establecidos de **Lunes, Miércoles y Viernes: dos turnos horarios**, de 14:30 a 15:45 y de 15:45 a 17:00 y los **Lunes y Viernes una calle y un solo turno** de 08:00h a 09:00h. El **entrenador acude los lunes y los viernes para dirigir la sesión** de entrenamiento **en ambos turnos** de 14:30h a 17:00h. En las sesiones no dirigidas, los nadadores hacen el entrenamiento sin entrenador. Se pide a todos los asistentes a estos entrenamientos que respeten las franjas horarias, para lo cual es absolutamente necesaria la puntualidad de todos, tanto para empezar como para acabar el entrenamiento. Asimismo se pide que seamos escrupulosamente respetuosos con el personal que trabaja en la piscina y en caso de cualquier queja o desavenencia con el/los servicios de la piscina, los encaucemos a través del responsable asignado Coque Ferrer o Ignasi Gozalbo.

Así mismo, se aconseja a los nadadores **llevar el material** propio para el desarrollo de los entrenamientos (pull, palas, aletas, ...) ya que ningún elemento de dicho material va a estar disponible en la piscina.

Para acceder a la Piscina libremente será **imprescindible estar al corriente del pago "cuota con piscina"** y así poder incluirlo en la lista que manejan los empleados de acceso a las instalaciones. El listado actualizado con fecha 01/11/2018 lo gestionará un responsable de la Sección (Coque Ferrer) a aquellos **miembros de la sección que se comprometan a asistir a los entrenamientos regularmente** (al menos una vez a la semana o cuatro veces al mes). *Ver apartado 6 de este documento.*

El acceso a la piscina está subvencionado por la Fundación Deportiva Municipal para los miembros de un Club que desarrolla unos entrenamientos bajo las directrices de un entrenador, no para la práctica del "baño libre", por lo que la solicitud del acceso por los integrantes de la Sección debe suponer la asistencia regular



a los entrenamientos cumpliendo las normas impuestas por el entrenador, con el fin de garantizar el buen aprovechamiento de los entrenamientos y cumpliendo así los requisitos de la Fundación DM.

- **Los entrenamientos de ciclismo** tendrán mayoritariamente dos salidas en grupo los sábados y/o domingos, comunicadas por Email los domingos (junto al entrenamiento) y los jueves de cada semana por el responsable de rutas, Javier Solsona a través del grupo de WhatsApp. Si alguien quiere proponer alguna ruta, esta ha de adaptarse a las características del entrenamiento y deberá contactar previamente con el responsable a través de su mail.

Las rutas (kilometraje, perfil, etc.) estarán en función del entrenamiento marcado en el plan semanal y será notificada con recorrido, lugar y hora de salida. Se quiere fomentar la participación del mayor número de socios y por ello quedaremos todos juntos pero se establecerán grupos con ritmos diferentes que coincidirán en un punto de encuentro preestablecido.

- **Se establecen además dos sesiones de entrenamiento de carrera a pie** dirigidas para los martes y jueves en las **pistas de atletismo del Río Turia** a las 19:30h con salida desde la sede social del club a las 19:20h.

Para utilizar las pistas de atletismo es necesario notificarlo a la sección para que esta solicite los carnets que nos darán acceso. Se avisará por mail apertura de solicitudes (Diciembre) e información necesaria, el coste anual de acceso estará entre 40/50€ y también esta subvencionado por la FDM.

-También realizaremos **sesiones monográficas** de las que os informaremos con suficiente antelación por mail para que las podáis aprovechar.

2. COMUNICACIÓN. INTERNA Y EXTERNA.

2.1.- Comunicación Interna

Se realizara mediante correo a través del **grupo de distribución creado en Gmail**. Este medio se utiliza para el envío de los planes de entrenamiento por parte del entrenador, las rutas correspondientes a las sesiones de ciclismo, así como para convocar eventos sociales de interés general...

Queremos llamar la atención sobre la importancia de no utilizar el correo para la publicación de asuntos o temas que no sean de interés o relevancia para el grupo en general (p.e., respuestas particulares que se pueden hacer **respondiendo al remitente**), así como evitar las conversaciones publicas entre un grupo reducido de personas.

El administrador de este grupo de distribución de correo es Paco Bausach y cualquier miembro que se dé de alta en la Sección, primero se abrirá su cuenta de correo y posteriormente mandará un correo electrónico al administrador solicitando la incorporación al grupo con el fin de estar integrado y conectado a toda la información de la sección.

Estamos potenciando esta temporada otro medio de comunicación interna/externa, que ya muchos de los socios está utilizando, **Facebook**.

También disponemos de un espacio físico informativo en la sede del club (**Tablón de Anuncios/Fotos...**) y grupo de **Whats App** con una utilidad más dinámica.

2.2.- Comunicación Externa

Se lleva a cabo a través del **Blog de la Sección** <http://triatloncorrecaminos.blogspot.com> que es un espacio de contenido dinámico, que requiere de la colaboración de los socios para aportar noticias/crónicas y fotos. Estas se pueden remitir mediante correo a, s.d.correcaminos.triatlon@gmail.com .



Así mismo se cuenta con la página **Web de la Sección**, de contenido más estático, publicada en la dirección <http://www.correcaminos.org/triatlo/>.

El coordinador de los distintos espacios de Comunicación es Javier García Jordana, (jagarjor@gmail.com) .

3. COMPETICIÓN: CAMPEONATO SOCIAL Y COPA DE TRIATLÓN DE LA SD CORRECAMINOS

La Sección de Triatlón tiene como novedad dos Campeonatos Sociales (1 prueba), haciéndolos coincidir con el Cto. Autonómico Sprint y Cto. Autonómico de Media Distancia y un ranking llamado Copa de Triatlón (8 pruebas), ambos de carácter interno, cuyo objetivo es motivar a sus miembros a la competición, esforzarse por conseguir mejores marcas y logros personales, así como el promover el reconocimiento de nuestros mejores triatletas. El responsable del seguimiento y la clasificación de estos campeonatos es Coque Ferrer.

4. PROGRAMACIÓN SOCIAL DE LA TEMPORADA

EVENTO	FECHA	COMENTARIO
Asamblea Anual y Cena de Bienvenida	19/10/2018	Presentación de la sección y de la planificación deportiva de la temporada + cena.
12ª Marcha Ciclista Social	21/10/2018	Jornada de entrenamiento y "Germanor", fin/inicio de temporada + almuerzo.
12ª (30-60 x 100m) Piscina	21/12/2018	Entrenamiento de natación + merienda recuperadora en local cercano a la piscina.
Entrega Tripatos y Becas (Plan Corre)	25/01/2019	Homenaje y reconocimiento mediante la entrega de los TRIPATOS y BECAS a los triatletas más desatacadados de la temporada + cena.
Clinic Denia	1,2y3/03/2019	Concentración deportivo-social de 3 días en la que combinamos entrenamientos y ponencias sobre las 3 disciplinas del triatlón.
13ª Concentración de la Sección	12/04/2019	Jornada de entrenamiento en ... "por determinar", (nado aguas abiertas + ruta bici) y "germanor" antes del inicio de la temporada de competición + comida.
Cena de Verano	20/07/2019	Cena homenaje "finishers" de M y LD, (coincide con Tri de Antella).
12ª Travesía Nado (Medusa Extreme)	3/08/2019	Travesía a nado Jávea + ruta bici + comida.

José Manuel Aranda (Buda), es el responsable de la programación, organización y convocatoria de los eventos correspondientes a esta Área.

5. IMAGEN. EQUIPACIONES.

Las equipaciones oficiales con diseño propio propuestas actualmente por la sección, son las siguientes:

DESTINO	EQUIPACIÓN	MARCA
Competición Triatlón/Duatlón	Mono o Tritraje	Alé
Entrenamiento y Marchas/Concentraciones (Ciclismo)	Maillots, Culotes y otros (verano e invierno)	Alé
Entrenamiento y Travesías (Natación)	Bañador/Tritraje	Cinc/alé
Vestuario pre/post competición y atletismo	Chándal Oficial/ropa s.d.correcaminos	Adidas

Para las equipaciones (ciclismo/triatlón), se realizará **1 pedido** al año, Febrero 2019, para equipaciones de verano e invierno. Previamente a la formalización del pedido (10 días antes), se enviará por correo al grupo de Gmail precios e instrucciones para formalizarlo.

El responsable en los asuntos referentes a las equipaciones de la sección es Paco Bausach. En cuanto a las equipaciones del club (Adidas) se encargan directamente al club, la persona de contacto es Esther Zazo (info@correcaminos.org) , y el teléfono del club, 963 46 07 07.



6. INTEGRACIÓN. ADMISIÓN, CUOTAS Y LICENCIA FEDERATIVA

6.1.- Política de Admisión

Las solicitudes de incorporación a la Sección **para socios del club** se admitirán desde el **19/10 al 31/10/2018**, y a partir del 31/10 abriremos plazo para nuevas incorporaciones con el fin de que cualquier deportista, independientemente del nivel deportivo que presente, pueda integrarse a la actividad y planificación deportiva del grupo prevista para la temporada, resultando más fácil la adaptación y sin que esta interfiera a la actividad normal del grupo. La incorporación a la sección se confirmará mediante el abono de la Cuota SECCIÓN (triatlón).

Al finalizar el plazo indicado, quedará cerrada la lista de integrantes de la Sección para la temporada y a partir de entonces, las personas que pudieran estar interesadas, podrán asociarse al CLUB para integrarse en la SECCIÓN a la siguiente temporada.

Para pertenecer a la SECCIÓN de Triatlón es requisito indispensable ser socio del CLUB, S.D. Correcaminos y estar al corriente de la Cuota Social del Club.

Excepcionalmente este plazo no será de aplicación para candidatos de los siguientes 3 grupos: féminas, triatletas sub 23 y socios del Club S.D. Correcaminos. Estos podrán incorporarse en cualquier momento de la temporada.

La Sección tendrá un responsable ó persona de contacto a la que los interesados podrán dirigirse para informarse sobre cualquier aspecto relacionado con las prestaciones, el funcionamiento y las actividades llevadas a cabo por la Sección, así como de la forma y requisitos para incorporarse a ella.

Actualmente el encargado es Paco Bausach.

6.2.- Cuotas Sociales

- **Cuota CLUB** (s.d.correcaminos)

Actualmente **85€/año pagaderos a finales de enero**, la gestión de alta **SE REALIZA EN LA PROPIA SEDE DEL CLUB.**

Existen tres modalidades de pago, efectivo, domiciliación bancaria o ingreso/transferencia en cuenta.

IBAN	Código Entidad	Código de Oficina	Dígito de Control	Nº Cuenta Corriente
ES89	3159	0066	91	2413590429

El Club contribuye directamente con la sección poniendo a disposición de sus miembros que son a su vez sus socios, la estructura e instalaciones del club, gimnasio, los beneficios sociales establecidos y especialmente la figura del entrenador, cuyos honorarios son satisfechos por el propio Club.

La persona de contacto es Esther Zazo (info@correcaminos.org), el teléfono del club 963 46 07 07 y la dirección, C/ Arzobispo Fabián y Fuero, 14 bajo, Valencia.

iii IMPORTANTE, rellenar ficha con datos para nuevas altas y entregar justificante de pago en caso de transferencia !!!

- **Cuota SECCIÓN TRIATLÓN**

Cada temporada se establece el pago de la **Cuota de la Sección** (adicional a la del Club) para atender a los gastos que incidan directamente en la mejora de las prestaciones y servicios que ofrece la Sección a sus miembros, así como para tener una pequeña reserva de tesorería para posibles necesidades. Esta temporada el importe de la Cuota de la Sección según sus dos posibles modalidades es:

a) Modalidad sencilla, 65€

b) Modalidad compuesta, 135€



Por tanto, se establece una **cuota social de 65€** y únicamente aquellos que soliciten el carnet para asistir a los entrenamientos de natación pagarán una **cuota con piscina de 135€** para cubrir los gastos del uso de la piscina de Nazaret. Todo aquel que abone esta cuota recibirá el carnet anual en los términos establecidos en el punto 1 de este documento.

El pago de cualquiera de las dos modalidades de cuota de la Sección se hará mediante transferencia necesariamente antes del día 31 de Octubre 2018 a la cuenta de BANCO MEDIOLANUM número:

IBAN	Código Entidad	Código Oficina	Dígito de Control	Nº Cuenta Corriente
ES27	0186	0091	29	0508356607

MUY IMPORTANTE!!!! Indicando EXÁCTAMENTE:

Beneficiario: Sección Triatlón Correcaminos

Concepto: **Cuota Social + Nombre del socio.**

Nota: la cuenta precisa de una persona física como titular ya que la Sección no tiene personalidad jurídica, es por lo que los pagos se harán tal y como se indica para poder hacerlos efectivos, guardando cada uno su justificante de pago.

6.3.- Licencia Federativa

Recomendamos a todos los triatletas de la sección que obtengan la correspondiente licencia federativa **a partir de Enero/2019 (gestión individual a través de web de la federación –www.triatlocv.org-)** para que su inscripción en las competiciones sea con el Club S.D. Correcaminos.

7. PRESUPUESTOS. DISTRIBUCIÓN DE LA CUOTA SOCIAL.

La cuota social de la Sección de Triatlón se distribuye, en función de los presupuestos de la propia Sección, según se indica a continuación:

DESTINO	IMPORTE
Fondo Subvención a la competición	15€
Fondo organización eventos, becas, subvención equipaciones	25€
Fondo Gastos Estructura de la Sección	25€
Total cuota Sencilla	65€/año
Fondo Cesión uso Piscina	70€
Total cuota Compuesta	135€/año

Javier García Jordana y Paco Bausach son los responsables de Presupuestos y Área Económica.

8. PRESTACIONES SOCIALES. SUBVENCIÓN A LA COMPETICIÓN Y BECAS.

8.1.- Subvención a la competición

La sección fomenta la participación de sus miembros en las diferentes competiciones a través de su Fondo destinado a la Subvención a la competición, dotado a partir de las cuotas sociales. Mediante este fondo se pretende ayudar económicamente a los miembros de la Sección ya que pueden competir de forma subvencionada al participar en alguna prueba en la **modalidad por equipos/clubs** de las que **previamente designa el entrenador.**

8.2.- Programa de Becas "PLAN CORRE 2018"

Como sabéis, la sección de triatlón S.D. CORRECAMINOS implantó en el 2011 un sistema de becas con el objetivo de hacernos más visibles en las carreras, mas cuando la sección va creciendo año tras año y su participación en las pruebas tuteladas por la federación de triatlón cada vez es más numerosa.



Además de la ayuda económica en sí que proporciona el hecho de estar becado, se trata de un **homenaje y reconocimiento que el club hace en forma de agradecimiento al esfuerzo y sacrificio realizado por el deportista** en las diferentes secciones de que dispone el club:

TRIATLÓN, ATLETISMO, TRAIL, ORIENTACIÓN

El club es el responsable del programa, seguimiento y control de becas. **Hay que solicitarlas por mail en los 30 días naturales siguientes a la competición**, indicando prueba, fecha, puesto y categoría en la que se participa). competiciones@correcaminos.org, oficina@correcaminos.org .

La obtención tanto de la Subvención a la Competición como del Programa de Becas requiere como norma general estar federado por la S.D. Correcaminos Triatlón, al corriente de cuota del club y de la sección y participar y recoger premio con la equipación oficial del club/sección.

9. COMITÉ DE GESTIÓN. REPRESENTACIÓN DE LA SECCIÓN.

Los miembros del Comité encargados de la gestión y representación de la Sección está compuesto por las siguientes personas cuyas áreas de responsabilidad se repartirán del siguiente modo:

REPRESENTANTE	ÁREA DE RESPONSABILIDAD	CONTACTO
Fran Oficial	Entrenador / Planificación deportiva / Entrenamientos / Adaptación deportiva / Competición y C. por equipos	oficial@ofitty.com
Ana López	Gestión RRSS	anamlopez8@gmail.com
Coque Ferrer	Campeonato Social y Copa Triatlón / Piscina	jorfepa@gmail.com
Paco Bausach	RR externas / Integración / Imagen / Área Económica / Escuela de Triatlón	paco.bausach@hotmail.com
Javi García	Comunicación / Área Económica / Escuela de Triatlón	jaqarior@gmail.com
Ignasi Gozalbo	Competición por equipos / Imagen / Piscina	nasigozalbo@yahoo.com
José Manuel Aranda	Programación y Eventos Sociales de la temporada	aranda_tv@hotmail.com
Javier Solsona	Organización rutas y entrenamientos ciclismo	javier_solsona@hotmail.com

10. BUENA TEMPORADA TRIATLÉTICA A TODOS !!!!!