



Real Federación  
Española de Atletismo

# Real Federación Española de Atletismo

Av. Valladolid, 81, 1º - 28008 Madrid – Tel. 91 548 24 23 – Fax: 91-547 61 13 / 91-548 06 38  
Correo electrónico: [secgeneral@rfea.es](mailto:secgeneral@rfea.es) – Página Web: <http://www.rfea.es> – CIF: Q-2878003-1

## ÁREA DE COMPETICION

### CIRCULAR Nº: 139/2010

A todas las Federaciones Autonómicas.  
A los atletas y oficiales seleccionados

## SELECCIÓN ESPAÑOLA PARA EL CAMPEONATO DEL MUNDO JUNIOR Moncton (Canadá), 19 al 25 de julio de 2010

La RFEA ha seleccionado para el Campeonato de referencia, a los siguientes atletas:

### HOMBRES

100m	10.62	PEREZ RAMIREZ, ADRIAN	94	Playas de Castellón	Com. Valenciana
	10.69	GAVALDA PINA, ALBERTO	92	Playas de Castellón	Aragón
200m	21.42	HORTELANO ROIG, BRUNO	91	Pozuelo MadMapoma	Madrid
	21.64	GAVALDA PINA, ALBERTO	92	Playas de Castellón	Aragón
800m	1:49.84	FDEZ LOPEZ-GAVELA, PABLO	91	UBU-Caja de Burgos	Castilla y León
	1:50.68	BEJAOI RAMOS, OMAR	91	Pto. Alicante OHL	Castilla y León
1.500m	3:45.34	IMEDIO BALADRON, ALBERTO	91	Proacir-Twiner	Castilla La Mancha
5.000m	14:13.26	FERNANDEZ DE LA COBA, AITOR	91	Playas de Castellón	Asturias
10.000m	30:39.00	NAVARRO LUCAS, GABRIEL	92	Playas de Castellón	Castilla La Mancha
110m vallas	14.13	ERTA MAJO, ARNAU	92	FC Barcelona	Cataluña
	14.25	PRADOS CAMPOS, ERNESTO	91	Playas de Castellón	Castilla La Mancha
400m vallas	51.69	CARRION PLA, XAVIER	91	JA Sabadell	Cataluña
3.000m obst.	8:33.29	MERZOUGUI NOURDDINE, ABDELAZIZ	91	CA Ascó	Cataluña
	9:05.37	ARCE IBAÑEZ, DANIEL	92	UBU-Caja de Burgos	Castilla y León
Pértiga	5.05	SALAS PLANAS, DIDAC	93	ISS - L'Hospitalet	Cataluña
Longitud	7.81	CACERES LOPEZ, EUSEBIO	91	Centre Esp. Colivenc	Com. Valenciana
Triple	15.99	DOCAVO DAVIU, VICENTE	92	Playas de Castellón	Com. Valenciana
Martillo	67.19	MARTIN CAZALILLA, PEDRO JOSE	92	AA Catalunya	Cataluña
	66.67	RIVAS HERRERO, SERVANDO	91	C.D. Hernani	País Vasco
Jabalina	71.36	BARBEITO GOMEZ, BORJA	91	Playas de Castellón	Galicia
Decatlón	7.169	JORDAN SHAFER, JONAY	91	TenerifeCajaCanarias	Canarias
10.000 marcha	46.21.1	AMEZCUA BALBOA, LUIS ALBERTO	92	Juventud Guadix	Andalucía

Patrocinadores Principales:



Proveedores Oficiales



Colaboradores



4x100	10.62	PEREZ RAMIREZ, ADRIAN	94	Playas de Castellón	Com. Valenciana
	10.64	HORTELANO ROIG, BRUNO	91	Pozuelo MadMapoma	Madrid
	10.67	CACERES LOPEZ, EUSEBIO	91	Centre Esp. Colivenc	Com. Valenciana
	10.69	GAVALDA PINA, ALBERTO	92	Playas de Castellón	Aragón
	10.77	ALEJANDRO CASTRO, DAVID	92	Embutidos Montemayor	Castilla y León
4x400	47.96	GARCIA CABRERA, SAMUEL	91	TenerifeCajaCanarias	Canarias
	48.27	EZZAGNOUNI BOUZZIAN, MOHAMED	91	Bahia Algeciras	Andalucía
	48.42	FERNANDEZ LOPEZ-GAVELA, PABLO	91	UBU-Caja de Burgos	Castilla y León
	50.42	BEJAOI RAMOS, OMAR	91	Pto. Alicante OHL	Castilla y León
	s/m	CARRION PLA, XAVIER	91	JA Sabadell	Cataluña

### MUJERES

100m	11.89	MARTIN-SACRISTAN GANDIA, MARIA	91	Valencia Terra i Mar	Com. Valenciana
200m	25.05	IRURETAGOIANA CASCO, MAITANE	91	Krafft-San Sebastián	País Vasco
100m vallas	13.84	JEREZ CASTELLANOS, CARIDAD	91	Pto. Alicante OHL	Islas Baleares
3.000m obst.	10:16.17	TOBAL VICENTE, ESTEFANIA	91	FC Barcelona	Castilla y León
	10:48.12	PEREZ MORENO, MARIA JOSE	92	Pto. Alicante OHL	Castilla La Mancha
Altura	1.81	FERRANDO FORES, CRISTINA	92	Playas de Castellón	Com. Valenciana
Pértiga	3.95	BONJOCH FREGINALS, MIREIA	91	FC Barcelona	Cataluña
Martillo	55.11	NEVADO MARTIN, JENIFER	93	Krafft-San Sebastián	Cataluña
10.000 marcha	48.07	ALONSO CASTELO, SARA	91	Pto. Alicante OHL	Madrid
	48:54.18	YERGA VALDEMORO, SANDRA	91	CAP Alcobendas	Madrid
4x100	12.00	IRURETAGOIANA CASCO, MAITANE	91	Krafft-San Sebastián	País Vasco
	s/m	JEREZ CASTELLANOS, CARIDAD	91	Pto. Alicante OHL	Islas Baleares
	11.89	MARTIN-SACRISTAN GANDIA, MARIA	91	Valencia Terra i Mar	Com. Valenciana
	12.29	NAVAS AVILES, MARIA CABEZA	91	Antorcha-Andújar	Andalucía

Como Oficiales de Equipo, han sido designados:

Jefe de Equipo:	José Maria Mir Padulles
Responsable Técnico:	José García Grossocordón
Entrenadores:	Jesus Alvarado Camara
	Esther Lahoz Castelló
	Jacinto Garzón Jimenez
	Jorge González Amo
	Miguel Angel Millán Sagrera
	José Peiro Guixot
	Manuel Saíz Movellan
José Antonio Ureña Vaño	
	Claudio Veneziano
Médicos:	Jorge González Solís
Fisioterapeutas:	Jorge Canseco Estriegana
	Francisco Santomé Martínez

Patrocinadores Principales:



Proveedores Oficiales



Colaboradores



## PLAN DE VIAJE

Incorporación el día 16 de julio en el Hotel Emperador de Madrid (Gran Vía 53). Salida del Hotel en autobús para el aeropuerto el día 17 de julio a las 08,15 horas y presentación en el aeropuerto (Terminal T2), antes de las 8,45 horas, con salida en los siguientes vuelos:

MADRID – AMSTERDAM	KL-1700	10,20 – 12,55 h.
AMSTERDAM – MONTREAL	KL-671	14,45 – 16,00 h.
MONTREAL – HALIFAX	AC-670	20,55 – 23.19 h.

Regreso el día 26 de julio, con llegada a Madrid el día 27, en los siguientes vuelos:

HALIFAX – MONTREAL	AC-665	10,45 – 11,19 h.
MONTREAL – AMSTERDAM	KL-672	18,55 – 07,35 h. (del día 27)
AMSTERDAM – MADRID	KL-1701	09,35 – 12,05 h.

Para los viajes interiores, se deberá contactar con Viajes El Corte Inglés, en el teléfono 954506604

## MATERIAL

El material de competición será el mismo que se entregó durante el año 2009 y 2010, por lo tanto, todos los atletas y oficiales que lo hubieran recibido, deberán llevarlo a la competición. Los atletas que no lo tengan podrán pasar por la RFEA el día 16 de julio antes de las 17,00 horas.

Se entregará además, el siguiente material de paseo: un polo, dos camisetas, pantalón largo, pantalón corto, gorra, zapatillero, y bolsito.

## INFORMACION

Se adjunta con esta circular, recomendaciones médicas para el viaje (ver anexo).

Para cualquier otra información sobre la competición (horarios, sorteos, etc..) se puede consultar el manual de equipo en la página Web de la Federación ([http://www.rfea.es/revista/manuales/2010\\_CMj\\_moncton.pdf](http://www.rfea.es/revista/manuales/2010_CMj_moncton.pdf))

## NOTA IMPORTANTE

**Se recuerda a todos los atletas y oficiales que es obligatorio llevar el pasaporte en vigor.**

Vº Bº  
EL DIRECTOR GENERAL

Madrid, 7 de julio de 2010  
AREA DE COMPETICION

Fdo: José Luis de Carlos  
(en el original)

Patrocinadores Principales:



Proveedores Oficiales



Colaboradores



## ANEXO

### RECOMENDACIONES PARA VIAJES TRANSOCEÁNICOS. VIAJE MADRID-

Estimados amigos:

Seguro que ya tenéis controlado todo lo que os vamos a contar en estas breves líneas. Sin embargo, seguro que es útil recordar algunos aspectos de cara al viaje a Moncton (Canadá).

**A) Clima:** aquí tenéis unas tablas con la posible previsión del tiempo para el mes de julio. En todo caso, MIRAD EN INTERNET los días anteriores para ver el pronóstico del tiempo. La estancia allí será larga, y debemos evitar cualquier proceso catarral. Hay que evitar los enfriamientos durante nuestra estancia. Como veis, siempre hay riesgo de precipitaciones, y la temperatura media varía entre los 13-25°.

Récords y promedios mensuales					°E   °C	
Mes	Promedio bajo	Promedio alto	Promedio de precipitación	Récord bajo	Récord alto	
enero	-13°	-4°	10.87 cm	-36° (1925)	17° (1930)	
febrero	-12°	-2°	8.88 cm	-36° (1904)	16° (1994)	
marzo	-7°	2°	11.55 cm	-32° (1938)	19° (1945)	
abril	-1°	9°	10.14 cm	-16° (1969)	28° (2004)	
mayo	4°	16°	9.99 cm	-7° (1936)	34° (1977)	
junio	9°	21°	9 cm	-4° (1914)	34° (1944)	
julio	13°	25°	9.2 cm	2° (1934)	36° (1949)	
agosto	12°	24°	8.68 cm	0° (1936)	37° (1944)	
septiembre	8°	19°	9 cm	-4° (1898)	33° (2001)	
octubre	3°	13°	10.62 cm	-12° (1925)	28° (1930)	
noviembre	-2°	6°	10.8 cm	-20° (1905)	23° (1927)	
diciembre	-9°	0°	11.66 cm	-32° (1933)	18° (1902)	

Patrocinadores Principales:



Proveedores Oficiales



Colaboradores



B) No es probable que los usemos, pero siempre es importante llevar un repelente para los mosquitos.

C) Con respecto al vuelo y al jet-lag, unas consideraciones:

1. Salimos de Madrid a las 10.20, con destino a Amsterdam, donde aterrizamos a las 12.55. De allí, nos dirigiremos a Montreal (salida a las 16:00), donde llegaremos a las 20:55. De Montreal, volaremos a Moncton, con llegada a las 23:19.
  2. El desfase horario es de 6 horas (en Canadá son seis horas menos que en España).
  3. La duración del vuelo Amsterdam-Montreal es de 10-11 horas.
  4. Nada más subir al avión en Madrid o Amsterdam, ajustaremos el reloj a la hora en el punto de destino. Lo atrasamos 6 horas.
  5. Acostarse un poco más tarde de lo habitual los días anteriores al viaje.
  6. Beber gran cantidad de líquidos para evitar la deshidratación. La humedad relativa en la cabina de un avión es extremadamente baja, lo cual aumenta las probabilidades de deshidratación. Las mejores bebidas son los zumos de fruta, el agua mineral y los refrescos ligeros carbonatados. No conviene beber café, té, refrescos de cola ni bebidas alcohólicas, pues favorecen la deshidratación.
  7. No ingerir comidas voluminosas, ni grasas ni alimentos a los que no se esté acostumbrado, ya que pueden producirte molestias abdominales y diarrea. Lo mejor es la ingesta de proteínas (carnes, pescado, derivados de la leche...), ayudan a mantenerse despiertos. Los hidratos de carbono favorecerían el sueño.
  8. Si habitualmente has tenido problemas con los oídos durante los vuelos, lleva un anticongestivo nasal, tipo Nebulicina. Lleva chicles. Si habitualmente sufres mareos, Biodramina chicles y algo ligero antes del viaje.
  9. Camina y estira durante 10 minutos cada 2 horas. Debes hacer ejercicio en el interior del avión, poniéndote de pie y andando un poco, para prevenir el cansancio y la acumulación de líquidos en las piernas y en los pies.
  10. En el viaje de ida, hay que entretenerse para permanecer despiertos. Dedícate a leer, escuchar música o ver películas, ello te relajará y te evitará el aburrimiento y la pereza.
  11. Llegaremos al hotel a una hora adecuada para descansar; nos empezaremos a adaptar pronto, aunque nuestro "reloj interno" se puede quejar durante algún día, siendo muy importante cuidar la alimentación, para evitar patología digestiva.
  12. Los primeros días, procuraremos que las comidas sean ricas en proteínas y las cenas ricas en hidratos de carbono.
  13. No realizar esfuerzos intensos durante los primeros días. El entrenamiento será progresivo.
  14. **Evita las siestas en los primeros días hasta que la adaptación a la nueva zona horaria sea completa. Las siestas pueden retrasar el ajuste al nuevo horario.**
- Lleva una vida activa y sociable. Evita quedarte en la habitación del hotel durante las horas de sol pues retrasa el tiempo de adaptación a la hora local. En cambio, sal a la calle y camina un poco pues la exposición al sol ayuda a una más rápida adaptación.
  - El malestar que puedes notar desaparecerá en uno o dos días.

\*\*\*\*\*

---

Patrocinadores Principales:



Proveedores Oficiales



Colaboradores

