



**Centro Especializado en Tecnificación  
de Deportes de Invierno  
F.A.D.I.**

C/ Arabial nº117, 1ºF  
18.004 - GRANADA  
Telf.: 958-52 12 45  
Fax: 958-53 57 67

[dt@fadi.es](mailto:dt@fadi.es)  
[secretariageneral@fadi.es](mailto:secretariageneral@fadi.es)  
[www.fadi.es](http://www.fadi.es)

Estimados amigos:

Por la presente, os comunicamos los nombres de los deportistas seleccionados para formar parte del Grupo de Esquí de Fondo y Biathlon del Centro Especializado en Tecnificación en Deportes de Invierno y Centro Andaluz de Entrenamiento de Sierra Nevada para la temporada 2009-10 (en Octubre habrá una 2ª convocatoria para nuevos deportistas):

Esquí Fondo

Equipo A:

**Elisa Hernández (91) (C.D. Sabika).**  
**Cristian Barajas (92) (C.D. Sabika).**  
**Marcos Hernández (92) (C.D. Sabika).**  
**Yaiza Barjas (94) (C.D. Sabika).**  
**Ana Alonso (94) (C.D. Sabika).**

Invitados:

**Mario Arbol (94) (Club Monachil).**  
**Miguel Raya (94) (Club Monachil).**  
**Esther Navarro (93) (Club Monachil).**

Este grupo podrá asistir previo consentimiento del responsable técnico a los entrenamientos del Equipo A.

Biathlon

Equipo A:

**Victoria Padial (88)**  
**Manuel Fernández (88)**

El **día 17 de octubre de 2009**, se realizará en CAR Sierra Nevada unas nuevas pruebas de detección, en las que podrán participar todos los deportistas del territorio nacional nacidos entre los años 1992 y 1998.

Programa de actividades:

Para exponer este programa se convocará una reunión abierta a todos los padres y Clubs de los deportistas seleccionados e invitados el próximo lunes 5 de Octubre a las **20:00 h** en la sede de la Federación Andaluza de Deportes de Invierno. Igualmente se adjunta el programa de actividades de Otoño-invierno.



La planificación del equipo A desde la fecha de inicio hasta el 1 de Diciembre'09, se estructura de la siguiente forma. Se trata de una propuesta inicial que será revisada en función de la disponibilidad de recursos y de las necesidades de los deportistas:

Fechas de concentraciones (pendiente de confirmación):

- 9/10/11 Octubre CARD Sierra Nevada
- 16/17/18/ Octubre CARD Sierra Nevada
- 29 Octubre – 9 Noviembre (Finlandia)
- 28 Noviembre Examen obtención Licencia AEM Biathlon.
- 20/21/22 Noviembre CARD Sierra Nevada
- 18/19/20 Diciembre CARD Sierra Nevada

#### PREPARACIÓN EN SECO:

140-160 sesiones de entrenamiento en seco

40 se realizarán en casa.

110 en sesiones presenciales en CAR Sierra Nevada, Daymon Sport y durante las concentraciones de nieve.

Los test de control de la evolución de las capacidades físicas se realizarán los días 17 de octubre, 21 de noviembre y 19 de diciembre, 12 de Febrero en el CAR Sierra Nevada.

#### PREPARACIÓN EN NIEVE:

10 días de entrenamiento en nieve.

#### Otoño-Invierno 2009-10:

Durante el otoño-invierno de 2009-2010, está previsto el siguiente programa (sin confirmar):

90-105 días de entrenamiento en nieve. 15-20 días se harán con los clubes de procedencia.

50-55 sesiones de entrenamiento en seco.

12-18 días de competición en otra comunidad (Cto España y competiciones RFEDI).

6 días de competición en Sierra Nevada (participarán con sus clubes).

Previa a cada salida a competición se realizará una selección de deportistas en base al criterio del equipo técnico. Ser integrante del CETD Sierra Nevada no asegura la convocatoria en cada una de las pruebas, siguiéndose un exhaustivo criterio que asegure una representación óptima.



## Centro Especializado en Tecnificación de Deportes de Invierno

**F.A.D.I.**

C/ Arabial nº117, 1ºF  
18.004 - GRANADA  
Telf.: 958-52 12 45  
Fax: 958-53 57 67

[dt@fadi.es](mailto:dt@fadi.es)  
[secretariageneral@fadi.es](mailto:secretariageneral@fadi.es)  
[www.fadi.es](http://www.fadi.es)

De cara a compaginar las obligaciones académicas con el programa de entrenamiento, la Federación Andaluza en colaboración con el Consejo Superior de Deportes y CETURSA Sierra Nevada establecerá determinadas ayudas docentes y de alojamiento y manutención en la residencia del CAR Sierra Nevada para los deportistas seleccionados.

Estas ayudas permitirán realizar concentraciones puntuales de los deportistas de este grupo en la Residencia del CAR Sierra Nevada.

Es requisito indispensable para formar parte de este programa, remitir firmado a la sede de la FADI (o entregar en CAR antes de las pruebas), antes del día **6 de Octubre de 2009**, el documento adjunto "[Compromiso Deportivo CETDI 09-10](#)". Así mismo, se adjunta la "[Reglamento interno CETDI-CAE 09-10](#)", para su conocimiento. El cumplimiento de esta normativa será evaluado sistemáticamente por el equipo técnico.

Atentamente,  
**Olmo Hernán**  
**Director Técnico CETDI**  
**Federación Andaluza Deportes Invierno**  
[dt@fadi.es](mailto:dt@fadi.es)