



CONVOCATORIA 2ª CONCENTRACIÓN 2024-2025

FEDERACIÓN GIPUZCOANA DE PIRAGÜISMO

LUGAR Y FECHA:

En Irún, el 16 de noviembre de 2024

CONTENIDOS Y OBJETIVOS:

- Realización de entrenamientos conjuntos.
- Recibir estímulos diferentes a los del día a día.
- Trabajo técnico.
- Entrenamiento en grupo.
- Navegación en grupo.
- Trabajo de salidas y ciabogas.
- Toma de medidas.

HORARIOS: (Bajamar 10.13 ; Pleamar 16.31)

10.00 Llegada a las instalaciones de la S.D. SANTIAGOTARRAK.

10.15 Toma de medidas.

11.30 Primera sesión de agua.

13.30 Comida.

15.00 Visualización de vídeos + charla.

16.00 Segunda sesión de agua.

17.30-18.00 Se da por concluida la concentración.



COMIDA:

Cada palista tendrá que llevar su comida desde casa. La comida se hará al aire libre (si la climatología lo permite) o en el hangar si fuera necesario.

PALISTAS CONVOCADOS:

CATEGORÍA	PALISTA	CLUB
M INF-A K1 M INF-A C1	Maddi García	SANTIAGOTARRAK
	Nahia García	SANTIAGOTARRAK
	Aitana Echezortu	DONOSTI KAYAK
	Maddi Aizpurua	ITXAS GAIN
M INF-A C1	Ana Aramburu	SANTIAGOTARRAK
M INF-B K1	June López	SANTIAGOTARRAK
	Sara Cabezon	SANTIAGOTARRAK
H INF-A K1	Hugo Martín	SANTIAGOTARRAK
	Eñaut Beaumont	DONOSTI KAYAK
	Josu Larrañaga	ITXAS GAIN
	Beñat Caballero	SANTIAGOTARRAK
	Oier Sánchez	SANTIAGOTARRAK
H INF-A C1	Aimar Lekuona	SANTIAGOTARRAK
	Eneko Parada	SANTIAGOTARRAK
	Oier Serrano	SANTIAGOTARRAK
H INF-B K1	Julen Lucas	SANTIAGOTARRAK

MATERIAL:

Cada palista/club deberá traer su propio material para los entrenamientos (pala y piragua). Se realizarán dos sesiones de agua, por lo que se recomienda a los palistas llevar dos ropas de agua además de su ropa de calle para la hora de comer y visualización de vídeos.

VESTUARIOS Y DUCHAS:

Se podrá hacer uso de vestuarios y duchas, siempre con un uso responsable de los mismos. Habrá taquillas disponibles para guardar las mochilas (hay que introducir un euro que se devuelve al volver a dejar la llave).