

Madrid, 31 de octubre de 2025

Plan Nacional de Relevos: Road to Gaborone 2026 – Concentración I
(Del 1 de diciembre al 14 de diciembre, La Palma)

La Real Federación Española de Atletismo, a propuesta del Director Deportivo, organiza el Training Camp para el Campeonato del Mundo de Relevos a celebrar en Gaborone.

Como se establece en el artículo 46º del Reglamento de Licencias Federativas, para asistir a concentraciones o actividades de ámbito estatal es necesario tener licencia RFEA en vigor durante la presente temporada.

ATLETAS CONVOCADOS

4x100 m Femenino

BESTUÉ FERRERA, JAËL SAKURA	2000	CLUB ATLETISMO ADIDAS	CATALUÑA
CLADERA GIL, ESPERANÇA	2002	DIPUTACIÓN VALENCIA C.A.	ISLAS BALEARES
GARCÍA GARCÍA, PAULA	1998	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	MADRID
GUIU LAPENA, ELENA	2004	DIPUTACIÓN VALENCIA C.A.	ARAGÓN
NAVERO CEREZO, ESTHER	2000	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	MADRID
RODRIGO RODRÍGUEZ, AITANA	2000	ATLÉTICO SAN SEBASTIÁN	PAÍS VASCO

4x400m Femenino y Mixto

AVILÉS PALOS, CARMEN	2002	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	ANDALUCÍA
FRA PALMER, DANIELA	2000	DIPUTACIÓN VALENCIA C.A.	MADRID
HÉRVAS RODRÍGUEZ, BLANCA	2002	DIPUTACIÓN VALENCIA C.A.	MADRID
PRIETO BENITEZ, ANA	2005	DIPUTACIÓN VALENCIA C.A.	ANDALUCÍA
SANTIDRIÁN RUIZ, EVA	2000	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	CASTILLA Y LEÓN
SEVILLA LÓPEZ-VIEJA, PAULA	1997	C.A PLAYAS DE CASTELLÓN	C. LA MANCHA

4x400m Masculino y Mixto

ARENAS ROBLES, JULIO	1993	ATLETISMO NUMANTINO	MADRID
GUIJARRO ARENAS, MANUEL	1998	FÚTBOL CLUB BARCELONA	C.LA MANCHA
ERTA MAJÓ, BERNAT	2001	FÚTBOL CLUB BARCELONA	CATALUÑA
FERNÁNDEZ SOTO, MARKEL	2003	ALCAMPO SCORPIO 71	PAÍS VASCO
GARCÍA ZURITA, DAVID	2005	C.D ATLETISMO DE BADAJOZ	EXTREMADURA
HUSILLOS DOMINGO, ÓSCAR	1993	CLUB ATLETISMO ADIDAS	CASTILLA Y LEÓN

Coordinador de la actividad:

PUIG CAPSIR, ANTONIO

Técnicos RFEA:

DOMÍNGUEZ LEZCANO, BERNARDO

DIÉGUEZ MONTESINOS, RICARDO

LAHOZ CASTELLO, ESTER

MONTERO CUESTA, SARA

Fisioterapeuta: a designar.

OBJETIVOS ESPECIFICOS DE LA ACTIVIDAD

- Reforzar la identidad colectiva del grupo, consolidando la base técnica, táctica, así como optimizar la relación de todos los integrantes del equipo de cara al ciclo 2026-2028.
- Favorecer la adaptación a posibles nuevos ajustes en la composición del equipo, con la finalidad de optimizar el aprovechamiento de las características individuales de cada atleta en beneficio del rendimiento colectivo.
- Favorecer el trabajo y desarrollo del atleta en condiciones ambientales óptimas.

Objetivos específicos del relevo 4x100 m

- Practicar y consolidar las habilidades tanto del portador como del receptor en el intercambio del testigo, para optimizar la precisión y seguridad en el pase del testigo dentro de la zona reglamentaria.
- Analizar y mejorar la constancia en el timing del relevo respecto a la referencia de hándicap establecida y la ejecución real.

Objetivos específicos del relevo 4x400 m y 4x400 m Mixto

- Continuar y reforzar con el trabajo técnico de las habilidades tanto del portador como del receptor en el intercambio del testigo, para optimizar la velocidad de transferencia y la seguridad en el pase del testigo dentro de la zona reglamentaria.
- Inicio de la monitorización, control y seguimiento del rendimiento de los atletas pertenecientes al PNR, con el fin de optimizar su preparación y cohesión competitiva de cara al Campeonato del Mundo Indoor 2026.

CRITERIOS DE CONVOCATORIA

La Dirección Deportiva ha considerado como criterio para la convocatoria a la actividad:

- Atletas incluidos en el Plan Nacional de relevos.
- Atletas con proyección de representar al Equipo Nacional en el Campeonato del Mundo de Relevos y Campeonato de Europa al Aire Libre 2026.

CONFIRMACIONES

Es requisito para asistir a la actividad que los participantes confirmen previamente su asistencia en el formulario correspondiente [enlace](#). La NO CONFIRMACIÓN, no permitirá la participación en la actividad. Además, la NO asistencia deberá ser motivada y debidamente justificada por escrito en el propio formulario.

ALOJAMIENTO Y PLAN DE VIAJE

Alojamiento: Hotel H10 Taburiente playa (Tr.^a de los Cancajos, 36, 38712 Breña Baja, Santa Cruz de Tenerife)

Incorporación: **El 1 de diciembre** a las 18:00. Todos los participantes en la actividad deben incorporarse como lo indicado. Recogida en el Aeropuerto de La Palma a las 18:00

Regreso: **El 14 de diciembre a las 08:30**. Se recomienda que los billetes de regreso a los lugares de origen no sean antes de las 09:30.

No se abonará ningún taxi que no sea aprobado por el Área de Operaciones y Servicios de la RFEA.

Para solicitar el viaje se tendrá que contactar con la agencia BCD atletismo@bcdme.es.

Para gestionar adecuadamente el billete se ha de enviar un correo a la agencia indicando la siguiente información: nombre de la actividad, nombre completo, DNI, lugar de procedencia, fecha del viaje de ida y de regreso y teléfono de contacto.

ENTORNO SEGURO

Los técnicos, oficiales, personal de apoyo o auxiliar y personal médico que participen en esta actividad deben facilitar su certificado negativo de delitos de naturaleza sexual y la suscripción de las políticas, procedimientos y códigos de conducta de Salvaguardia y Protección de la RFEA, cumplimentando el formulario del siguiente [enlace](#).

Los menores de edad deberán llevar una autorización paterna (Anexo 2 de la circular) durante la duración del viaje. Se deberá entregar una copia al coordinador de equipo en la incorporación a la actividad.

LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJE

Se hará de acuerdo con la normativa vigente, recogida en el capítulo Normativas de la Reglamentación, en el apartado 'LIQUIDACIÓN DE DESPLAZAMIENTOS Y GASTOS DE VIAJES', conforme a las indicaciones que recibirán por correo electrónico y teniendo en cuenta lo siguiente:

Si se realiza el viaje en automóvil, el importe por km está estipulado (conforme a normativa) en 0,26€. No se abonarán peajes de autopistas, ni parking, y en ningún caso se abonarán facturas por el alquiler de automóviles. Deberá presentarse recibo de gasolina o de peaje en ruta en el mismo día del viaje, así como facilitar la matrícula del vehículo utilizado.

Para la justificación de los gastos de desplazamiento, se debe utilizar la aplicación GERSOFT UAPP – NOTAS DE GASTOS. Para cualquier duda o problema para acceder, se debe contactar con bleal@rfea.es

Los convocados no están autorizados a viajar en automóvil, excepto en circunstancias especiales, previamente autorizadas por esta RFEA.

Ana Ballesteros Barrado

Directora del Área Legal & RRHH

Cláusula de género

La Real Federación Española de Atletismo (RFEA) 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 la presente Circular se entenderán referidas también a su correspondiente femenino, salvo aquellos supuestos en que específicamente se haga constar que se refiere a uno u otro género.

En cumplimiento del RGPD UE 2016 679, le informamos que los datos tratados forman parte del Registro de Actividades de Tratamiento cuyo responsable es la Real Federación Española de Atletismo, que los mismos se utilizan con la base jurídica del interés legítimo del responsable en cumplimiento de los artículos 43, 50 y 51 de la Ley 39/2022 del Deporte, artículo 5.1 del Real Decreto 1835/1991 sobre Federaciones Deportivas Españolas; la finalidad del tratamiento es la convocatoria de los deportistas, miembros del cuerpo técnico y oficiales los datos se conservaran para el desarrollo de las funciones legítimas de la RFEA , siendo por plazo indefinido y que puede ejercer sus derechos de Acceso, rectificación, supresión y limitación del tratamiento en el correo electrónico de la RFEA privacidadrfea@rfea.es.

Así mismo les informamos que los datos se publicaran en los medios corporativos de la RFEA de Atletismo, no pudiéndose utilizar los mismos por personas o entidades diferentes a la RFEA y con fines distintos a los establecidos. La RFEA no autoriza la reproducción del documento, en caso contrario la entidad que lo descargue o utilice para otros fines actuara como responsable de tratamiento.

Salvaguarda y Protección

La RFEA dispone de unas políticas, normas y códigos de conducta para la Salvaguarda y la Protección, en ellas se busca el desarrollo de nuestro deporte en entornos seguros, que se encuentran disponibles en [Salvaguarda y Protección](#) Nuestra Delegada de protección aandres@rfea.es atenderá las dudas, denuncias, necesidades de nuestros atletas menores de edad y de los adultos con necesidad de protección, velando por el cumplimiento de estas políticas de Salvaguarda. Para atender cualquier cuestión relacionada con temas de Salvaguarda disponemos de un canal de denuncia, canaldenuncia@rfea.es

ANEXO 1 – PROPUESTA DE PROGRAMA

PROPUESTA DE PROGRAMA 4x100					
Día 1		Día 2		Día 3	
Lunes	01/12/2025	Martes	02/12/2025	Miércoles	03/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
		8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
	VIAJE	10:30	Trabajo técnico recordatorio del cambio, con especial foco en el trabajo cómo receptor (50'). Ejercicios en estático y dinámico + Entrenamiento Personal	10:30	Trabajo técnico dinámico de recepción en carrera a media intensidad, con especial atención en mantener la mano alta (50') + Entrenamiento Personal
		12:30	Entrevistas Individuales Atleta 1	12:30	Entrevistas Individuales Atleta 3
		13:30	Comida	13:30	Comida
		17:00	Entrenamiento Personal	17:00	Entrenamiento Personal
		19:30	Entrevistas Individuales Atleta 2	19:30	Entrevistas Individuales Atleta 4
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Inicial Normas generales, indicaciones, horarios	21:30	Reunión Staff Valoración Inicial	21:30	Reunión 4x100 Mujeres Estrategias 2025
22:30	Reunión Staff		Estrategias futuras		
Día 4		Día 5		Día 6	
Jueves	04/12/2025	Viernes	05/12/2025	Sábado	06/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Trabajo específico de cohesión de grupo: Trabajo en zonas de 20m, alternando las diferentes postas (Vol. 7x20m) (60') + Entrenamiento Personal	10:30	Sesión técnica con foco en la aceleración y salida desde la posición de espera. Trabajo de salida cruzada en Z2. (60') + Entrenamiento Personal	10:30	Continuación del trabajo técnico de salida + 3 x Salidas en posición para posterior análisis y corrección (50') Entrenamiento Personal
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
17:00	Entrenamiento Personal	17:00	Entrenamiento Personal	17:00	Entrenamiento Personal
		19:30	Entrevistas Individuales Atleta 5		
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Staff	21:30		21:30	Estrategia 2026
Día 7		Día 8		Día 9	
Domingo	07/12/2025	Lunes	08/12/2025	Martes	09/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Descanso	10:30	Sesión específica de grupo: Relevos 4x40s Vol. (3-4 40s) (90') +	10:30	Objetivo sesión: Toma de contacto de diferentes posiciones de mano, estático y dinámico, ante diferentes escenarios (30') + Entrenamiento Personal
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
	Descanso	17:30	Entrenamiento Personal Entrevistas Individuales Atleta 6	17:30	Entrenamiento Personal
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
		21:30	Reunión Staff	21:30	Reunión Staff

Día 10		Día 11		Día 12	
Miércoles	10/12/2025	Jueves	11/12/2025	Viernes	12/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Objetivo sesión: Trabajo preparatorio de zonas de 80m. Trabajo dinámico a media intensidad de reacción desde posición de espera, ante diferentes handicaps. (50') + Entrenamiento Personal	10:30	Sesión específica: Trabajo de caambios en zona, con distancias de 80m. Foco en ver diferentes perfiles y referencias en distancias próximas a las reales.	10:30	Trabajo técnico dinámico de recepción en carrera a media intensidad, con especial atención en mantener la mano alta (50') + Entrenamiento Personal
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
17:30	Entrenamiento Personal	17:30	Entrenamiento Personal	17:30	Entrenamiento Personal
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
				21:30	Reunión Staff

Día 13		Día 14	
Sábado	13/12/2025	Domingo	14/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Sesión técnica con foco en la aceleración y salida desde la posición de espera. Trabajo de salida cruzada en Z2. (60') + Entrenamiento Personal	10:30	VIAJE VUELTA
13:30	Comida	13:00	Comida
17:30	Entrenamiento Personal		VIAJE VUELTA
20:30	Cena		
21:30	Reunión Final		

NOTA: LOS ENTRENAMIENTOS DE PISTA SE HARÁN PRIOPITARIAMENTE POR LAS MAÑANAS Y LOS DE FUERZA PRIORITARIAMENTE POR LA TARDE

PROPUESTA PROGRAMA ACTIVIDAD 4X400					
Dia 1		Dia 2		Dia 3	
Lunes	01/12/2025	Martes	02/12/2025	Miércoles	03/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
		8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
	VIAJE	10:30	Calentamiento de Relevos dirigido (25'): Recordatorio de posiciones básicas y fundamentos esenciales + Entrenamiento Personal	10:30	Calentamiento de Relevos dirigido (25'): Trabajo de entregas por calles por genero + Entrenamiento Personal
		12:30	Entrevistas Individuales	12:30	Entrevistas Individuales
		13:30	Comida	13:30	Comida
	VIAJE	17:00	Entrenamiento Personal	17:00	Entrenamiento Personal
		19:30	Entrevistas Individuales	19:30	Entrevistas Individuales
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Inicial Normas generales, indicaciones, horarios	21:30	Reunión Staff Valoración Inicial		
22:30	Reunión Staff		Estrategias futuras		
Dia 4		Dia 5		Dia 6	
Jueves	04/12/2025	Viernes	05/12/2025	Sábado	06/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Calentamiento de Relevos dirigido (25'): Trabajo de entregas por calles por equipos mixtos + Entrenamiento Personal	10:30	Entrenamiento Personal	10:30	Calentamiento de Relevos (25'): Trabajo de cambios por calle libre por genero, resolución de problemas + Entrenamiento Personal
12:30	Entrevistas Individuales	12:30	Entrevistas Individuales	12:30	Entrevistas Individuales
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
17:00	Entrenamiento Personal	17:00	Entrenamiento Personal	17:00	Entrenamiento Personal
19:30	Entrevistas Individuales	19:30	Entrevistas Individuales		
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
21:30	Reunión Staff	21:30		21:30	Reunión 4x400 Hombres Estrategia 2025
Dia 7		Dia 8		Dia 9	
Domingo	07/12/2025	Lunes	08/12/2025	Martes	09/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
	DESCANSO	10:30	Calentamiento de Relevos (25'): Trabajo de cambios por calle libre por genero, resolución de problemas + Entrenamiento Personal	10:30	Calentamiento de Relevos (25'): Trabajo de cambios por calle libre, relevo mixto, resolución de problemas + Entrenamiento Personal
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
	DESCANSO	17:30	Entrenamiento Personal	17:30	Entrenamiento Personal
		19:30	Entrevistas Individuales	19:30	Entrevistas Individuales
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
		21:30	Reunión Staff Evaluación primera semana Programación especf. 2ª semana	21:30	

Día 10		Día 11		Día 12	
Miércoles	10/12/2025	Jueves	11/12/2025	Viernes	12/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Calentamiento de Relevos (25'): Trabajo de interpretación de la calle libre de la 2ª posta, resolución de problemas + Entrenamiento Personal	10:30	Calentamiento de Relevos (25'): Trabajo de cambios por calle libre por genero, resolución de problemas + Entrenamiento Personal	10:30	Entrenamiento Personal
				12:30	Reunión in situ con atletas
13:30	Comida	13:30	Comida	13:30	Comida
17:30	Entrenamiento Personal	17:30	Entrenamiento Personal	17:30	Entrenamiento Personal
20:30	Cena	20:30	Cena	20:30	Cena
				21:30	Reunión Staff

Día 13		Día 14	
Sábado	13/12/2025	Domingo	14/12/2025
Hora	Actividad	Hora	Actividad
8:30	Desayuno	8:30	Desayuno
10:30	Calentamiento de Relevos (25'): Trabajo de cambios, interpretación global, ejercicios de resolución de problemas + Entrenamiento Personal	10:30	VIAJE VUELTA
13:30	Comida	13:00	Comida
17:30	Entrenamiento Personal		VIAJE VUELTA
20:30	Cena		
21:30	Reunión Final		

NOTA: LOS ENTRENAMIENTOS DE PISTA SE HARÁN PRIORITARIAMENTE POR LAS MAÑANAS Y LOS DE FUERZA EN EL GYM, PRIORITARIAMENTE POR LA TARDE