



Convocatoria 11: WCH – La Molina 8 al 17 de marzo de 2023



Deportistas convocados:

Raquel Martínez Muñiz. Club Deportivo Toba – FEDEACYL.

Fechas y lugar de inicio:

La concentración y competición se inicia el miércoles 8 de marzo de 2022 a las 6.00h en el hotel Vilagarós (Garós) y finaliza el viernes 17 de marzo de 2023 a las 20.00h.

Motorsol



Desplazamientos:

Viaje con el transporte del equipo.

Documentación:

DNI, licencia federativa.

Material necesario:

- Material entrenamiento físico.
- Material de SBX y BSL.

PRANARŌM

AROMATERAPIA CIENTÍFICA



Programa:

Fecha	08-mar-23	09-mar-23	10-mar-23	11-mar-23	12-mar-23	13-mar-23	14-mar-23	15-mar-23	16-mar-23	17-mar-23
6:00-6:30	Viaje a la Molina									
6:30-7:00										
7:00-7:30										
7:30-8:00										
8:00-8:30										
8:30-9:00										
9:00-9:30		Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento
9:30-10:00										
10:00-10:30	Inspection only free Riding Inspection	SBX Inspection & Training (Sesion 1)	SBX Inspection & Training	SBX Inspection & Training	SBX TEAM EVENT Training	Inspection only free Riding Inspection	Dual BSL Inspection & Training (Sesion 1)	Dual BSL Inspection & Training	Dual BSL Inspection & Training	Dual BSL TEAM EVENTS Training
10:30-11:00										
11:00-11:30										
11:30-12:00										
12:00-12:30		COMIDA					COMIDA			
12:30-13:00			SBX Qualification	SBX FINALS	SBX TEAM EVENTS FINALS			Dual BSL Qualification	DUAL BSL FINALS	DUAL BSL TEAM EVENTS FINALS
13:00-13:30	COMIDA	SBX Inspection & Training (Sesion 2)	COMIDA			COMIDA	Dual BSL Inspection & Training (Sesion 2)			
13:30-14:00	Desplazamiento		Desplazamiento	COMIDA	COMIDA	Desplazamiento		COMIDA		COMIDA
14:00-14:30										
14:30-15:00	DESACANSO	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	Desplazamiento	DESACANSO	Desplazamiento	Desplazamiento	COMIDA	CLOSING
15:00-15:30			DESACANSO							
15:30-16:00		DESACANSO		DESACANSO	DESACANSO		DESACANSO	DESACANSO	DESACANSO	
16:00-16:30	Sesión físico					Sesión físico				
16:30-17:00			Sesión físico							
17:00-17:30				Sesión físico	Sesión físico		Sesión físico	Sesión físico	Sesión físico	
17:30-18:00	Material + Video					Material + Video				
18:00-18:30			Material + Video							
18:30-19:00	Descanso	Material + Video		Material + Video	Material + Video	Descanso	Material + Video	Material + Video	Material + Video	
19:00-19:30										
19:30-20:00	Reunión	Reunión	Reunión	Reunión	Reunión	Reunión	Reunión	Reunión	Reunión	
20:00-20:30										
20:30-21:00	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	
21:00-21:30										
21:30-22:00	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	Dormir	
22:00-22:30										

Contacto:





Andrés Gómez: 609536411 andres@cdia.es
 Juanka Ramos: 659330984 alpino@cdia.es
 Anthony Hernández: 656541791 admi@lariderschool.com



Importante: Confirmar recepción del documento y la asistencia, o la no asistencia, a la convocatoria vía mail a: info@cdia.es

Motorsol



Este programa puede sufrir modificaciones por cambios organizativos.

PRANARŌM

AROMATERAPIA
CIENTÍFICA



Antonio Ranchal
Director Técnico FEDPC



Bexen medical

