



FEDERACIÓN MADRILEÑA DE CICLISMO

MEMORIA TEMPORADA 2019-2020 (Septiembre 2019-Noviembre 2020)





ÍNDICE

1. PREÁMBULO	3
2. ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR LA FEDERACIÓN.....	4
2.1. DETALLE DE TODAS LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR LA FEDERACIÓN.....	4
2.1.1. MARCHA CICLOTURISTA “COMUNIDAD DE MADRID” – FESTIBIKE 2019	4
2.1.2. CAMPEONATO DE MADRID CONTRARRELOJ FÉMINAS Y CICLISMO ADAPTADO 2019.....	5
2.1.3. CAMPEONATO DE MADRID DE CICLO CROSS CX – CAPFUN CICLISMO ESCOLAR – 2020	7
3. PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DE LAS SELECCIONES AUTONÓMICAS	9
3.1. MEMORIA DEPORTIVA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR LAS SELECCIONES AUTONÓMICAS.....	9
3.1.1. CAMPEONATO DE ESPAÑA RUTA JUNIOR MASCULINO Y FEMENINO 2020.....	9
3.1.2. CAMPEONATO DE ESPAÑA SUB23 RUTA. LÍNEA Y CRI. 21 al 23 de agosto de 2020	12
3.1.3. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CICLOCROSS. 11 Y 12 DE ENERO DE 2020.....	14
3.1.4. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE PISTA CADETE, JUNIOR, SUB 23 Y ÉLITE.....	16
3.1.5. COPA DE ESPAÑA DE PISTA CADETE JUNIOR Y ELITE/SUB23 GALAPAGAR SEPTIEMBRE DE 2020	19
3.1.6. COPA DE ESPAÑA DE PISTA CADETE JUNIOR Y ELITE/SUB23 SEVILLA. 14-15 DE DICIEMBRE DE 2019.....	21
3.1.7. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BTT XCO. VALLADOLID 18 AL 20 SEPTIEMBRE 2020	23
3.1.8. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ENDURO MTB. 11, 12 Y 13 DE SEPTIEMBRE DE 2020	24
3.1.8. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BTT XCM 2019. CAZORLA	25
3.1.9. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DESCENSO. 18, 19 Y 20 DE SEPTIEMBRE DE 2020	26
3.1.10. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIAL 2020	28
3.1.11. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CICLISMO ADAPTADO PISTA.	30
3.1.12. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CICLISMO ADAPTADO RUTA 2020.....	35
3.1.13. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BMX. 17 Y 18 DE OCTUBRE DE 2020	37
3.1.14. VUELTA A GANDÍA CADETE RUTA. 29 DE FEBRERO Y 01 DE MARZO DE 2020	39
4. PARTICIPACIÓN EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA OFICIALES Y LIGAS DE MÁXIMAS CATEGORÍAS	40
4.1. RESUMEN ACTUACIÓN DE CORREDORAS CADETES Y JUNIOR FEMENINAS EN RUTA	40
4.2. COPA DE ESPAÑA SUB 23 RUTA.....	41
4.3. PRUEBAS DE CICLOCROSS.....	41
4.4. PRUEBAS DE PISTA.....	42
4.5. PRUEBAS DE TRIAL.....	43
4.6. PRUEBAS DE CICLISMO ADAPTADO	44
4.7. PRUEBAS DE BMX RACING.....	45
4.8. PRUEBAS DE BMX FREE STYLE PARK /FLATLAND.....	47
5. PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN.....	48
5.1. MEMORIA DEPORTIVA:	48
5.1.1. TECNIFICACIÓN CICLISMO FEMENINO	50
5.1.2. TECNIFICACIÓN CATEGORÍA JUNIOR Y SUB23. RUTA.....	65
5.1.3. TECNIFICACIÓN CICLOCROSS.....	73
5.1.4. TECNIFICACIÓN CICLISMO EN PISTA.....	77
5.1.5. TECNIFICACIÓN CICLISMO MTB-XCO.....	81
5.1.6. TECNIFICACIÓN OTRAS MODALIDADES (BTT DH, BTT Enduro, Trial)	84
5.1.7. TECNIFICACIÓN CICLISMO ADAPTADO	85
5.1.8. TECNIFICACIÓN DE BMX.....	92
6. OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA FEDERACIÓN NO SUBVENCIONADAS A TRAVÉS DE ESTA ORDEN.....	95
6.1. CICLISMO POR MADRID.....	95
6.2. PROGRAMA IPAFD.....	98
6.3. MADRID COMUNIDAD OLÍMPICA/MADRID COMUNIDAD DEPORTIVA	100
6.4. MAÑANAS ACTIVAS	100



1. PREÁMBULO

La temporada 2019-2020 ha sido una temporada excepcionalmente atípica debida a la pandemia del Covid-19 que ha afectado a todos los ámbitos de la sociedad incluido lógicamente el deporte.

A nivel organizativo muchas pruebas se han visto obligadas a cancelarse o a limitarse el número de participantes. Por parte de la FMC, las organizaciones que se han realizado de forma directa durante el periodo subvencionable han sido la Marcha Cicloturista “Magrini” 2019, la prueba de Ciclismo de los Juegos Parainclusivos 2019 y una prueba de Ciclocross en El Escorial en 2020.

A pesar de las limitaciones de la pandemia, 2020 ha sido el año en el que D. José Vicioso Soto ha sido reelegido presidente para los siguientes 4 años tras solo un año en el cargo (recordemos que F. Javier Fernández Alba dimitió en 2019). También 2020 ha sido el año en el que la FMC ha trasladado su sede social del Edificio El Barco al Velódromo de Galapagar, donde se realizan gran parte de los programas de Tecnificación, diversas pruebas y se desarrolla el programa Madrid Comunidad Olímpica.

En el apartado interno, ha habido ligeros cambios, Antonio Civantos, anterior Director Técnico se ha hecho cargo de la coordinación de todos los programas divulgativos por lo que la Dirección Técnica ha recaído en Eleuterio Anguita y Daniel Clavero.

En cuanto a las selecciones autonómicas, exceptuando los Campeonatos de España en Edad Escolar que no se han celebrado, el resto de Campeonatos Nacionales sí se han disputado con participación de la Comunidad de Madrid tal y como se expondrá en esta Memoria. Que haya habido menos competiciones de preparación para estos Campeonatos ha motivado que se haya tenido que dar un impulso a las actividades de Tecnificación.

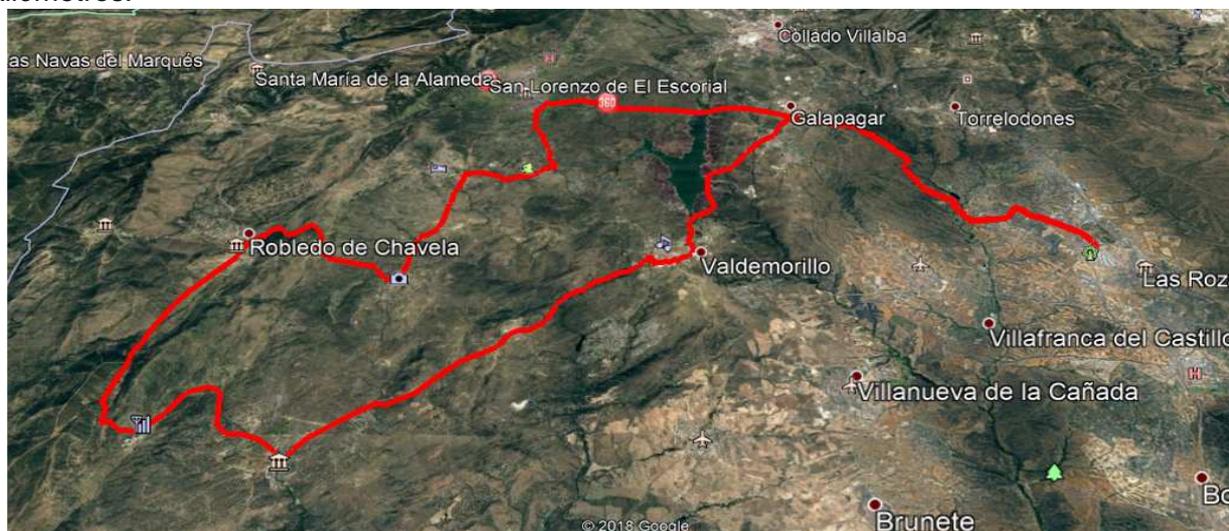
2. ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR LA FEDERACIÓN

2.1. DETALLE DE TODAS LAS ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR LA FEDERACIÓN.

2.1.1. MARCHA CICLOTURISTA “COMUNIDAD DE MADRID” – FESTIBIKE 2019

a) Detalles de logística:

- Lugar de celebración: La Marcha se celebra el 15 de septiembre de 2019 en Las Rozas de Madrid con salida y llegada en la Avenida Nuestra Señora del Retamar, con un único recorrido de 109 kilómetros.

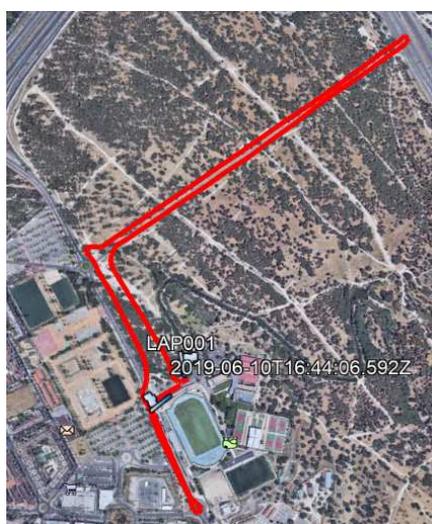


- **Medios de transporte:** Los ciclistas se desplazan por sus propios medios.
 - **El alojamiento y manutención** son por cuenta de los deportistas.
 - **Medios materiales:**
Camiones transporte material, Vallados de salidas y llegadas, Arcos de Salida y Meta, Podium, Megafonía, Coches Neutros, Cronometraje electrónico, Fotografía, Cartelería y Acreditaciones, Rotulaciones, Pancartas, Autobuses Voluntariado, Motos de seguridad, Señalización, Vehículos oficiales de carrera, 2 ambulancias, Trofeos y Protocolo, Dorsales, etc.
 - **Medios humanos:**
Locutor de Podio, Personal de Montaje, Voluntarios, Motoristas, Conductores, Personal de Señalización, Servicios Médicos, Personal de Protocolo, Personal de Organización, Personal de Dirección, etc.
- b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.
- **Número de participantes:** 548
 - **Número de técnicos/colaboradores:** 16 colaboradores
 - **Resultados Deportivos:** prueba NO competitiva.

2.1.2. CAMPEONATO DE MADRID CONTRARRELOJ FÉMINAS Y CICLISMO ADAPTADO 2019.

a) Detalles de logística:

- Lugar de celebración: El Campeonato de Madrid Contrareloj Individual 2019, incluido dentro del Programa de los Juegos Inclusivos de la Comunidad, en el que participaron las categorías de Ciclismo Adaptado y Fémimas se celebró el 22 de septiembre de 2019 en Las Rozas de Madrid con salida y llegada en el frontal del Polideportivo Dehesa de Navalcarbón, en la Avenida Nuestra Señora del Retamar, con un único recorrido de 3,3 kilómetros al que se dieron 3 vueltas para completar 9,9 Km.



- Medios de transporte: Los ciclistas se desplazan por sus propios medios.
- El alojamiento y mantenimiento son por cuenta de los deportistas.
- Medios materiales:
Camión de transporte de material, Vallados de salidas y llegadas, Arcos de Salida y Meta, Podio, Megafonía, Coches Neutros, Cronometraje electrónico, Fotografía, Cartelería y Acreditaciones, Rotulaciones, Pancartas, Motos de seguridad, Señalización y sellado de circuito, Vehículos oficiales de carrera, 2 ambulancias, Trofeos y medallas de Premiación, Protocolo, Dorsales, etc.
- Medios humanos:
Locutor de Podio, Personal de Montaje, Voluntarios, Motoristas, Conductores, Personal de Señalización, Personal de Seguridad, Servicios Médicos, Personal de Protocolo, Personal de Organización, Personal de Dirección, etc.



b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

- Número de participantes: 25 Fémimas y 17 Ciclistas Adaptados
- Número de técnicos/colaboradores: 2 Técnicos (Seleccionadores) y 13 colaboradores
- Resultados Deportivos:

Comptieron primeramente las fémimas, tomando parte un total de 25 corredoras. En categoría cadete se impuso **Carolina Vega** (Bikery-Sporting Pursuits), que aventajó en 33" a su compañera de equipo **Almudena Morales** y en 37" a **Julia Penedo** (Sanse-Rotor).

En sub 23 **Natalia Serrano** (Belori Women's Team) hacía lo propio ante **Rocío Núñez** (Bikery-Sporting Pursuits) por 21".

Kira Ruiz (Flyzbikestore) era la mejor en elites tras batir por 13" a **Natalia Fernández** (Flyzbikestore) y por 1:14 a **Carla Siguero** (Bikery-Sporting Pursuits).

En las categorías máster la más rápida de todas las inscritas fue **María Fernández Lores** (Crossbiker Pina Team), liderando además a las chicas de 40, por delante de **Verónica Palazuelos** (Tricrazy) y **Vanessa Vicario** (UC Fuenlabrada), 2ª y 3ª, respectivamente.

En máster 30 se hacía con el triunfo **Carolina Carrasco** (Tricrazy).

Montse Sanz (Salchi-Iberauto) en master 50 adelantándose por 11" a **Rosa María Merino** (Mountain Bike Madrid).

Doce campeones de Madrid de contrarreloj en Ciclismo Adaptado

El mejor tiempo global lo marcó el tándem formado por **Félix Martín-Abraham del Caño**, que se llevaron el entorchado regional en dicha categoría.

Carlos Javier Mozos se hizo con el título en la categoría MC1.

Raúl Vallinot en MC2 tras superar a **José Joaquín Martínez**.

Jaime Andrés subió a lo más alto en MC3 a costa de **Raúl Llamazares**.

Jorge Orejón se vestía con el maillot de campeón en MC4

Manuel Pérez en MC5.

Javier González Lorente batió a **Javier González Arroyo** en MH3.

Vicente Yángüez era el mejor en MH4.

Gonzalo García Abella en MT1.

- Y en Fémimas

Eva Moral superaba en WH4 a **Marta Escobar**

Myriam Martínez era la mejor en WC5.

Asimismo, se hizo una clasificación de carácter inclusivo, sumando tiempos en la crono de parejas formadas por una fémima y un ciclista adaptado, resultantes de un sorteo. El triunfo correspondió al dúo compuesto por **María Fernández Lores** y **Gonzalo García Abella**, ocupando el segundo lugar la pareja **Carolina Carrasco-Eva María Moral**, y el tercero la conformada por **Rocío Núñez** y el tándem **Martín-Del Caño**.

- En la ceremonia de entrega de premios estuvieron el Gerente del Comité Paralímpico Español, **Alberto Jofre**; el Director General de Infraestructura y Programas de la Actividad Física y Deporte de la Comunidad de Madrid, **Alberto Álvarez Filgueira**; las responsables de las comisiones de fémimas y de Ciclismo Adaptado de la FMC, **Cristina Arconada** y **Begoña Luis Pérez**; y el Presidente de la Federación, **José Vicioso**.

2.1.3. CAMPEONATO DE MADRID DE CICLO CROSS CX – CAPFUN CICLISMO ESCOLAR – 2020

a) Detalles de logística:

- Lugar de celebración:

El Campeonato de Madrid de Ciclo Cross de Ciclismo Escolar 2020, incluido dentro de la Copa Comunidad de Madrid de Ciclo Cross, en el que participaron las categorías de Infantiles, Alevines, Principiantes y Promesas, tanto masculino como femenino, se celebra el 29 de noviembre de 2020 en el El Escorial con salida, desarrollo y llegada en el interior del Camping CAPFUN, con dos recorridos: uno de 2,3 kilómetros para infantiles y alevines al que se dieron respectivamente 3 y 2 vueltas y otro de 1,8 kilómetros para principiantes y promesas al que se dieron respectivamente 2 y 1 vuelta.

**PLANO CIRCUITO CAMPEONATO DE MADRID DE CX – CAPFUN:
CICLISMO ESCOLAR INFANTILES Y ALEVINES**



**PLANO CIRCUITO CAMPEONATO DE MADRID DE CX – CAPFUN:
CICLISMO ESCOLAR PRINCIPIANTES Y PROMESAS**





- Medios de transporte: Los ciclistas se desplazan por sus propios medios.
- El alojamiento y manutención son por cuenta de los deportistas.
- Medios materiales:
Camión de transporte de material, Vallados de salidas y llegadas, Arcos de Salida y Meta, Podio, Megafonía, Cronometraje electrónico, Fotografía, Cartelería y Acreditaciones, Rotulaciones, Pancartas, Señalización y sellado de circuito, 2 ambulancias, Puesto de Control Covid, Puesto de Oficina Permanente, Trofeos y medallas de Premiación, Protocolo, Dorsales, etc.
- Medios humanos:
Locutor de Podio, Personal de Montaje, Voluntarios, Personal de Señalización, Personal de Seguridad, Servicios Médicos, Personal de Protocolo, Personal de Control Covid, Personal de Organización, Personal de Dirección, etc.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

- Número de participantes: 120 (Infantiles: 22 niños y 6 niñas; Alevines: 25 niños y 8 niñas; Principiantes: 22 niños y 4 niñas; Promesas: 23 niños y 10 niñas).
- Número de técnicos/colaboradores: 14 Técnicos, 3 Seleccionadores y 11 colaboradores
- Resultados Deportivos:

Los primeros en entrar en liza fueron los infantiles, con **Lorena Molero** (Golpe de Pedal) y **Rodrigo Sánchez Lafuente** (Entrenamiento Ciclismo) obteniendo el título de campeones autonómicos. Lorena supo remontar a sus compañeros de equipo **Nayra García** y **Daniela Arauz** a partir de la 2ª de las tres vueltas previstas, para ganar con 44" de renta sobre la primera y 1:38 sobre la segunda.

Por su parte, Rodrigo lideró desde los primeros compases, y supo controlar las acometidas de **Andrés Canals** (UC Fuenlabrada), al que aventajó en 4", cerrando el cajón **Samuel Rodríguez** (UC Fuenlabrada), que aguantó la acometida final de Martín Gutiérrez (Uves Bikes).

En alevines **Celia Romo** (Uves Bikes) y **Jaime Sánchez Lafuente** (Entrenamiento Ciclismo). La primera obtuvo una victoria aplastante ante **Gabriela Pérez** (Golpe de Pedal) y **Anika Soler** (Entrenamiento Ciclismo), 2ª y 3ª respectivamente. Jaime, hizo una prestación similar controlando a **Daniel Rodríguez** (UC Fuenlabrada), al que le metió en meta 5". Buena remontada de **Nicolás Argüelles** (Golpe de Pedal) que le arrebató el 3º lugar a Alberto García (UC SS Reyes) en la parte final.

En las mangas de principiantes **Inés Díaz** (UC SS Reyes) doblegó a **Leire Romo** (Uves Bikes), con **Pepa González** completando el cajón, mientras que **Diego García** (Entrenamiento Ciclismo) fue el que llegó a la parte decisiva con más fuerzas, para adelantarse en meta a **Iván García** (UC Fuenlabrada) y a **Héctor Cruz** (CC Illescas).

Y en promesas, en la vertiente femenina **Camino García** (Entrenamiento Ciclismo) consiguió el triunfo tras derrotar con solvencia a **Mariela Pérez** (Tr3ce Bike) y **Carla Martínez** (Bikes Ciem); y en masculino, **Asier Álvarez** (UCSS Reyes), fue de menos a más para remontar a **Pablo Martínez** (CDE Emedoce) y a **Nicolás Chacón** (CC Illescas).

Se cerró la mañana con la prueba de *team relay*, que se convirtió desde la primera vuelta en un mano a mano entre el **Entrenamiento Ciclismo** y la **UC SS Reyes**. A pesar de que la UCSS Reyes lideró en las tres primeras vueltas, Axel Soler puso a Entrenamiento Ciclismo en cabeza a menos de 300 metros para el final, cuando alcanzó a Inés Díaz, para cerrar unos Campeonatos inolvidables para ellos. La **UC Fuenlabrada** supo aposentarse en el 3º lugar y pudo controlar al CC Uves Bikes, que fue de menos a más pero sin poder finalmente pelear por ese puesto de podio.



3. PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES DE LAS SELECCIONES AUTONÓMICAS

3.1. MEMORIA DEPORTIVA DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR LAS SELECCIONES AUTONÓMICAS.

3.1.1. CAMPEONATO DE ESPAÑA RUTA JUNIOR MASCULINO Y FEMENINO 2020

a) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Lugar: Lluçmajor (Mallorca)
- Fechas 2/09/2020- 7/09/2020
- Medio/Medios de transporte:
Barco con un coche y el furgón de la FMC, con los auxiliares.
Avión con los técnicos y corredores (además, monovolumen de alquiler en el aeropuerto).
- Alojamiento: Apartahotel Ona Cala Pi Club, Lluçmajor.
- Manutención: En el hotel pensión completa.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

DEPORTISTAS:

Femeninas:

- Eva Anguela
- Ania Horcajada
- Adriana San Román
- Elisabeth Hurtado
- Julia Penedo

Masculinos:

- Rubén Sánchez
- Daniel Jiménez
- Daniel Criado
- José Luis Hiruela
- Daniel Ferrando
- José Rebollo
- Alberto Fernández
- Alejandro Luna

TÉCNICOS:

- José Vicioso (presidente la Federación Madrileña de Ciclismo)
- Eleuterio Anguita (seleccionador junior masculino)
- Cristina Arconada (seleccionadora junior femenino)
- Borja Castaño (masajista-auxiliar)
- Lucía Rojas (masajista-auxiliar)
- Pedro Vicente Lucas (mecánico): Factura "Taller MTB Spain por importe de 420€ y justificante nº 49"
- Pablo Prieto (mecánico)



RESULTADOS DEPORTIVOS:

	<u>Medallas posibles</u>	<u>Medallas conseguidas</u>
CRI junior masculino	3	0
CRI junior femenino	2	0
Línea junior femenino	<u>3</u>	<u>1</u>
Línea junior masculino	3	0
TOTAL	<u>12</u>	<u>1</u>

<u>DEPORTISTAS</u>	<u>RESULTADOS</u>
Eva Anguela	1 ^a
Ania Horcajada	5 ^a en línea y 5 ^a en CRI
Adriana San Román	10 ^a en línea y 16 ^a en CRI
Julia Penedo	22 ^a
Elisabeth Hurtado	41 ^a
Rubén Sánchez	4 ^o en línea y 28 en CRI
Daniel Criado	7 ^o
Alejandro Luna	36 ^o en línea y 19 ^o en CRI
Alberto Fernández	42 ^o
José Luis Hiruela	70 ^o en línea
Daniel Jiménez	71 ^o y 17 ^o en CRI
Daniel Ferrando	DNF
José Rebollo	DNF



Federación Madrileña de Ciclismo





3.1.2. CAMPEONATO DE ESPAÑA SUB23 RUTA. LÍNEA Y CRI. 21 al 23 de agosto de 2020

a) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

a.1) PRUEBA CRI: El orden de salida es inverso a la confirmación de las inscripciones de la prueba. Los corredores salieron de Cazorla -La Hiruela de minuto en minuto y hacían un recorrido lineal en sentido norte y regresaban por la misma carretera. Distancia 26,3 kms. El vencedor RAUL GARCIA (MADRID) hizo una media de 40,635 km/h.

a.2) PRUEBA EN RUTA: Se disputó el sábado 22 de Agosto, entre las localidades de Úbeda y Baeza, con un circuito de 131 kms. Con 4 puertos de montaña para esta categoría de Sub23. La carrera salió muy rápida llevando la iniciativa la selección de Madrid, en el km 25 se formó un grupo con 5 ciclistas de Madrid, pero en ese momento la carrera quedó parada por quedar bloqueado en el medio de la carretera un autobús, la carrera se reanudó quitando los jueces una vuelta al circuito, posteriormente se hizo un grupo en cabeza donde teníamos a dos ciclistas, Pablo García y Carlos García, la victoria fue para Javier Romo de la selección Castilla la Mancha con 3h14'01'' con una media de 40,512 km/h. 5º Pablo García y 8º Carlos García ambos de Madrid.

- Lugar: JAÉN (Cazorla CRI) (Úbeda-Baeza Ruta)
- Fecha: 21 Agosto/23 Agosto
- Medio de transporte: 3 coches y dos furgones (uno de ellos alquilado a OCSA).
- Alojamiento: HOTEL EL CURRO (BURUNCHEL) HOTEL CIUDAD DE ÚBEDA (ÚBEDA)
- Manutención: hotel y restaurante en pensión completa.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

DEPORTISTAS (10):

1. Pablo García
2. Alejandro de Rozas
3. Carlos García Pierna
4. Gabriel Ochando
5. Alejandro Martínez Bayán
6. Gabriel Rodas
7. Ismael Guzmán
8. Javier Serrano
9. Raúl García
10. Alberto Serrano.

TÉCNICOS (7):

1. Daniel Clavero Sebastián: Seleccionador y responsable de la comisión Sub23.
2. Eduardo Talavera: Adjunto seleccionador y coordinador de la FMC en el programa de tecnificación con la UEM.
3. David Barranco: Responsable Tecnificación programa UEM
4. Antonio Salas: Mecánico
5. Jesús Hernández: Mecánico
6. Eduardo Velasco: Masajista
7. Begoña Luis: Fisioterapeuta. Factura con nº de justificante 50 e importe de 280,00€

RESULTADOS:

- PRUEBA CRI:

*1º Raúl García Pierna

- PRUEBA EN RUTA:

* 5º Pablo García

* 8º Carlos García Pierna



En estos Campeonatos, por exigencia de la RFEC, todos aquellos deportistas, técnicos y auxiliares que asistieran debían aportar una PCR negativa. (Fra. con nº de justificante 42 de la clínica Ruber por importe de 2160€)



3.1.3. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CICLOCROSS. 11 Y 12 DE ENERO DE 2020

a) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Lugar: Pontevedra
- Fecha: 11 y 12/01/2020
- Medio/Medios de transporte: Dos coches y un Furgón de la FMC
- Alojamiento: Hotel GALICIA PALACE
- Manutención: En el hotel pensión completa

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

DEPORTISTAS: 20 CORREDORES

1. Miguel Díaz Pérez
2. Rubén Sánchez Estévez
3. Álvaro Navas Marchal
4. Roberto Vara
5. Adrián Gargajosa
6. Lucas Porras
7. Sergio Criado
8. Carolina Vega González
9. Noelia Ortiz Sáez
10. Ángel Casillas Martín
11. Gabriel Ochando
12. José Rebollo Martín
13. Aarón Cordero Tomás
14. Daniel Eguía Mongue
15. María Parajón Fuentes
16. Julia Penedo sanz
17. Rosalía Ortiz Hano
18. Nadia Lozano
19. Carlos Hernández García
20. María Fernández Lores

TÉCNICOS: (9)

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 1. Juan Aguado Rojo | Mecánico |
| 2. Cristina Arconada | Auxiliar féminas |
| 3. Salvador Burgaleta Gonzalez | Mecánico |
| 4. Ignacio Beneyto Jiménez | Mecánico |
| 5. Marcos Moral Sanz | Masajista |
| 6. German Rodríguez Biado | Prensa |
| 7. Daniel Clavero Sebastián | Director Técnico |
| 8. Carlos Domingues Pires | Seleccionador |
| 9. Jose Vicioso Soto | Auxiliar Seleccionador |

RESULTADOS DEPORTIVOS:

	Medallas posibles	Medallas conseguidas
- Cadete masculino	3	0
- Cadete femenino	2	0
- Junior Masculino	3	0
- Junior femenino	2	0
- Sub-23 masculino	3	0
- Sub-23 femenino	2	0
- Elite masculino	1	0
- Elite femenino	1	0
- Master 30-35 femenino	2	1
- Master 30-35 masculino	1	0
- Master 40-45 femenino	2	1
- Master 40-45 masculino	3	1
- Master 50-55 Femenino	1	1
- Master 50-55 masculino	3	1
- Master 60-65 masculino	3	1
- TOTAL	32	6

2 Medallas de oro:

- Borja Bergareche (Master 65)
- Beatriz Bernaldez (Master 45 fem)

2 Medallas de plata:

- Iván Martínez (Master 40)
- José Luis Rebollo (Master 45)

2 Medallas de bronce:

- Juan Antonio González(master 60)
- Montse Sanz (Master 50)





3.1.4. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE PISTA CADETE, JUNIOR, SUB 23 Y ÉLITE

a) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Lugar: Tafalla, Navarra
- Fecha: 23-27/09/2020
- Medios de transporte: Tres coches FMC, Furgón FMC y dos furgones de alquiler (OCSA)
- Alojamiento: Hotel Villa de Larraga
- Manutención: En el hotel pensión completa

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

DEPORTISTAS: 23 CORREDORES

1. Almudena Morales
2. Rafael Martínez
3. Mario Anguela
4. Álvaro Navas
5. Yago Sánchez
6. Sergio Díaz
7. Adriana Sanroman
8. Eva Anguela
9. Ania Horcajada
10. Julia Penedo
11. Elisabeth Hurtado
12. Samuel de Pablo
13. Ángel Sanchez
14. Esteban Sánchez
15. Carolina Esteban
16. Dolores Gómez
17. Javier Serrano
18. Raul García
19. Javier Ureña
20. Pablo García
21. Alberto Serrano
22. Alberto Santos
23. Andrés Fuentes

TÉCNICOS: (8)

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. Ander Altuna | Mecánico |
| 2. Alfredo Sanchez | Mecánico |
| 3. José Luis Cuñado | Mecánico |
| 4. Sergio Greciano | Auxiliar |
| 5. Auxiliadora Juanes | Auxiliar |
| 6. Cristina Arconada | Coordinadora féminas |



- Almudena Morales: Scratch, Puntuación, Persecución individual, 500m
- Rafael Martínez: Velocidad por equipos
- Sergio Díaz: Velocidad por equipos
- Yago Sánchez: Velocidad por equipos
- Eva Anguela: Persecución por equipos
- Adriana Sanroman: Persecución por equipos, Scratch
- Ania Horcajada: Persecución por equipos
- Elisabeth Hurtado: Persecución por equipos
- Esteban Sánchez: KM cri
- Javier Serrano: Persecución por equipos
- Alberto Serrano: Persecución por equipos
- Raúl García: Persecución por equipos, scratch elite
- Pablo García: Persecución por equipos

*5 medallas de bronce:

- Rafael Martínez: Scratch
- Adriana Sanroman: 500m
- Esteban Sánchez: Velocidad por equipos
- Ángel Sánchez: Velocidad por equipos
- Samuel De Pablos: Velocidad por equipos
- Dolores Gómez: 500m
- Alberto Santos: Velocidad por equipos
- Javier Serrano: Velocidad por equipos
- Andrés Fuentes: Velocidad por equipos



**3.1.5. COPA DE ESPAÑA DE PISTA CADETE JUNIOR Y ELITE/SUB23 GALAPAGAR
SEPTIEMBRE DE 2020**

a) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Lugar: Galapagar, Madrid
- Fecha: 23-27/09/2020
- Medio/Medios de transporte:
- Alojamiento: FC Gallinero (solo un técnico y 2 mecánicos)
- Manutención: Media pensión en el hotel

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

DEPORTISTAS: 23 CORREDORES

1. Almudena Morales
2. Laura Caballero
3. Rafael Martínez
4. Mario Anguela
5. Álvaro Navas
6. Yago Sánchez
7. Gonzalo Jiménez
8. Mario Gordillo
9. Adriana Sanroman
10. Eva Anguela
11. Julia Penedo
12. Elisabeth Hurtado
13. Samuel de Pablo
14. Ángel Sanchez
15. Esteban Sánchez
16. Alejandro Guijo
17. Carolina Esteban
18. Dolores Gómez
19. Sofía Barriguete
20. Raul García
21. Javier Ureña
22. Alberto Santos
23. Andrés Fuentes

TÉCNICOS: 4

- | | |
|---------------------|---------------|
| 1. Ignacio González | Mecánico |
| 2. Héctor Mora | Mecánico |
| 3. Pablo Galán | Seleccionador |
| 4. Antonio Pérez | Seleccionador |

RESULTADOS DEPORTIVOS:

	Medallas posibles	Medallas conseguidas
- Cadete masculino	12	3
- Cadete femenino	12	2
- Junior Masculino	12	2
- Junior femenino	12	5
- Sub-23 masculino	12	2
- Sub-23 femenino	12	0
- TOTAL	72	14

*Las pruebas de equipo solo puede correr un equipo por lo que a pesar de haber 3 medallas posibles solo puedes conseguir una

*En las pruebas masculinas solo se permite la participación de 2 corredores por lo que a pesar de haber 3 medallas posibles solo puedes conseguir un máximo de 2

*LA COPA DE ESPAÑA DE GALAPAGAR COINCIDE CON EL CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MADISON

Además, la Comunidad de Madrid fue la primera en el medallero, proclamándose Campeón de la Copa de España

5 medallas de oro:

- Eva Anguela: Reunión Copa de Galapagar, Clasificación General Copa España, Madison
- Adriana Sanroman: Madison
- Esteban Sánchez: Reunión Copa de Galapagar, Clasificación General Copa España

4 medallas de plata:

- Mario Anguela: Reunión Copa de Galapagar, Clasificación General Copa España
- Adriana Sanroman: Reunión Copa de Galapagar, Clasificación General Copa España

5 medallas de bronce:

- Raúl García: Madison, Clasificación General Copa España
- Javier Ureña: Madison
- Almudena Morales: Reunión Copa de Galapagar, Clasificación General Copa España
- Rafael Martínez: Reunión Copa de Galapagar





3.1.6. COPA DE ESPAÑA DE PISTA CADETE JUNIOR Y ELITE/SUB23 SEVILLA. 14-15 DE DICIEMBRE DE 2019

a) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Lugar: Dos Hermanas, Sevilla
- Fecha: 23-27/09/2020
- Medio/Medios de transporte: coche FMC, Furgón FMC
- Alojamiento: HTR La Montilla
- Manutención: En el hotel pensión completa

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

DEPORTISTAS: 12 CORREDORES

1. Almudena Morales
2. Rafael Martínez
3. Mario Anguela
4. Sergio Díaz
5. Gonzalo Jiménez
6. Adriana Sanroman
7. Eva Anguela
8. Samuel de Pablo
9. Ángel Sánchez
10. Esteban Sánchez
11. Raúl García
12. Alberto Santos

TÉCNICOS: 3

- | | |
|------------------|---------------|
| 1. Héctor Mora | Mecánico |
| 2. Pablo Galán | Seleccionador |
| 3. Antonio Pérez | Seleccionador |

RESULTADOS DEPORTIVOS:

	Medallas posibles	Medallas conseguidas
- Cadete masculino	6	1
- Cadete femenino	6	1
- Junior Masculino	6	1
- Junior femenino	6	1
- Sub-23 masculino	6	1
- Sub-23 femenino	6	
- TOTAL	36	5

*En las pruebas masculinas solo se permite la participación de 2 corredores por lo que a pesar de haber 3 medallas posibles solo puedes conseguir un máximo de 2



Además, **la Comunidad de Madrid fue la primera en el medallero de la reunión**

Primer puesto de la reunión:

- Eva Anguela
- Esteban Sánchez

Segundo puesto de la reunión:

- Almudena Morales
- Mario Anguela

Tercer puesto de la reunión:

- Raúl García



3.1.7. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BTT XCO. VALLADOLID 18 AL 20 SEPTIEMBRE 2020

a) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

Lugar	Valladolid
Fecha	18 al 20 de septiembre de 2020
Medio/Medios de transporte	Turismo FMC y dos furgones de alquiler (OCSA)
Alojamiento y manutención:	Hotel Lasa Sport

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos:

14 corredores:

1	CARLOS HERNANDEZ
2	MARCOS GARCIA
3	RUBEN SANCHEZ ESTEVEZ
4	MIGUEL DIAZ PEREZ
5	PEDRO PABLO MARTINEZ CERESO
6	SERGIO CRIADO FERNANDEZ
7	MARCOS ARANEGA FERNANDEZ
8	GONZALO SANCHEZ HERNANDEZ
9	FRANCISCO JAVIER ECIJA YECLA
10	AARON CORDERO TOMAS
11	DANIEL EGUIA FRUTOS
12	IRENE SANTOS FRUTOS
13	MERCEDES ROMERO VIANA
14	NADIA LOZANO GARCIA

7 técnicos:

1. Borja Chivato: Seleccionador
2. Raúl Palacios: Ayudante técnico seleccionador
3. Javier González: Mecánico
4. Javier Zurdo: Mecánico
5. Fernando Francisco del Villar: Masajista
6. Marcos del Moral: Masajista
7. Jorge Cantalicio: Coordinador BTT FMC

Resultados destacados:

FÉMINAS sub-23:

- 7ª Nadia Lozano García
- 9ª Mercedes Romero Viana

Sub-23 MASCULINO:

- 9º Daniel Eguia Monge
- 10º Fco Javier Ecija Yela

Junior MASCULINO:

- 6º Miguel Angel Diaz Pérez.

3.1.8 CAMPEONATO DE ESPAÑA DE ENDURO MTB. 11, 12 Y 13 DE SEPTIEMBRE DE 2020

a) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Lugar: Castejón de Sos, Huesca
- Fecha 11-12-13/09/2020
- Medio/Medios de transporte: Furgón de la FMC
- Alojamiento (nombre del hotel): Hotel Hotel Pirineos
- Manutención : En el hotel pensión completa

Campeonato de España de Enduro. Prueba competitiva que se celebra a una sola carrera y sede, consistente en cinco “especiales” de bajada cronometradas, con tiempos definidos para los tramos de enlace que no puntúan. Los entrenamientos oficiales comienzan el viernes (cuando se publica el trazado oficial de la carrera) y duran hasta el sábado. La carrera tiene lugar el domingo.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

DEPORTISTAS: 3 CORREDORES

- Alvaro Martínez Haro
- Víctor Sahagún Prada
- Marcos López Ríos

TÉCNICOS: (2)

- César Cristóbal Puerta Mecánico
- Emilio García Capó Seleccionador





Al Campeonato de España de Enduro 2020 acudieron dos técnicos (mecánico y director deportivo) acompañando a los tres corredores Sub23 seleccionados para representar a la Federación Madrileña de Ciclismo. Los tres corredores, bien posicionados en el año anterior en la clasificación general del Open de España de Enduro, acudían con serias opciones a pódium pero por diversos problemas (mecánicos, caídas, etc), finalmente sólo pudieron conseguir unos 8º, 14º y 15º puestos.

Los técnicos fueron Emilio García como Director y César Cristóbal Puerta como mecánico y auxiliar.

Los corredores, todos de la categoría Sub23, Alvaro Martínez Haro (8º clasificado), Victor Sahagún Prada (14º clasificado) y Marcos López Ríos (15º clasificado)

RESULTADOS DEPORTIVOS:

	Medallas posibles	Medallas conseguidas
- Sub-23 masculino	3	0
- TOTAL	3	0

3.1.8. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BTT XCM 2019. CAZORLA

a) Detalles de logística, lugar, etc.

- Celebrados en Cazorla, Jaén el 7 y 8 de septiembre de 2019
- Alojamiento: Pensión Completa en Hotel Ciudad de Cazorla

b) Deportistas y Técnicos:

Deportistas:

1. Iván Coca
2. Jose Angel Cascales
3. Jorge Díaz
4. Natividad Gómez
5. Gema García Calderón
6. Iván Calvo
7. Alberto Báncora

Técnicos:

1. Víctor Ramos
2. Javier Zurdo

c) Resultados Deportivos:

Iván Coca, medalla de Oro en categoría Sub23

3.1.9. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE DESCENSO. 18, 19 Y 20 DE SEPTIEMBRE DE 2020

a) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Lugar: Otívar, Granada
- Fecha 18-19-20/09/2020
- Medio/Medios de transporte: Furgón de la FMC
- Alojamiento (nombre del hotel): Hotel Helios Costa Tropical. Almuñécar
- Manutención: En el hotel media pensión

Campeonato de España de Descenso. Prueba competitiva que se celebra a una sola carrera y sede, consistente en una bajada cronometrada con salida entre corredores cada 30 seg., Los entrenamientos oficiales comienzan el viernes con la inspección a pie del circuito, y continúan el sábado con bajadas en bici a lo largo de todo el día. La carrera tiene lugar el domingo.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

DEPORTISTAS: 5 CORREDORES

- Kira Zamora Novales
- Zoe Zamora Novales
- Hugo García Hernández
- Dani Castellanos Liberal (se aloja por su cuenta)
- Orion Kirchmayer López

TÉCNICOS: (2)

- César Cristóbal Puerta Mecánico
- Emilio García Capó Seleccionador





Al Campeonato de España de Descenso 2020 acudieron dos técnicos (mecánico y director deportivo) acompañando a los cinco corredores seleccionados para representar a la Federación Madrileña de Ciclismo. Los cinco corredores, bien posicionados en el año anterior en la clasificación general del Open de España de Descenso, acudían con serias opciones a podio, demostrando estar a la altura de lo esperado consiguiendo medalla todos ellos.

Los técnicos fueron Emilio García como Director y César Cristóbal Puerta como mecánico y auxiliar.

Los corredores fueron: Kira Zamora, fémica cadete (1ª clasificada), Hugo García, cadete, (3º clasificado), Dani Castellanos, cadete (2º clasificado), Zoe Zamora, fémica sub23 (1ª clasificada) y Orión Kirchmayer, sub23 (1º clasificado)

RESULTADOS DEPORTIVOS:

	Medallas posibles	Medallas conseguidas
- Cadetes fémicas	1	1
- Cadetes	2	2
- Sub-23 fémicas	1	1
- Sub-23 masculino	1	1
- TOTAL	5	5

3.1.10. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE TRIAL 2020

a) Detalles de logística.

- Lugar: Torredembarra (Tarragona)
- Fecha 7-8/11/2020
- Medios de transporte: Un coche de la FMC y una furgoneta de alquiler (OCSA)
- Alojamiento: Apartamentos La moga-spai
- Manutención: En los apartamentos, comida y cena incluidos. Desayunos por medios propios

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

DEPORTISTAS: 9 CORREDORES

1. Élite Mas. Borja Conejos Vázquez.
2. Élite Mas. Alejandro Montalvo Milla
3. Junior Mas. Daniel Barón Rodríguez.
4. Élite Fem. Vera Barón Rodríguez
5. Cadete Fem. Paula I Rolland Sanz.
6. Cadete Mas. Eduardo Richart Martin.
7. Infantil Mas. Ian Martínez Borlaf.
8. Infantil Mas. Guillermo Garcelan Pérez.
9. Promesa Juan Moreno Marco

TÉCNICOS: 5

1. Julio T. Llamas Ramos (se aloja por su cuenta)
2. Jorge Arroyo Varas
3. Francisco Javier Guillen Torralba.
4. Pablo Blanco Izquierdo.
5. Jorge Yebes Sánchez



RESULTADOS DEPORTIVOS:

Medallas posibles	Medallas conseguidas	
- Élite masculino	2	2
- Élite femenino	1	1
- Junior masculino	1	1
- Cadete masculino.	1	0
- Cadete femenino.	1	1
- Infantil masculino.	2	1
- Promesa masculino	1	1
- TOTAL	9	7



Además, **la Comunidad de Madrid fue la primera en el medallero del Campeonato.**

3 medallas de oro:

- Élite Mas. Borja Conejos Vázquez
- Élite Fem. Vera Barón Rodríguez
- Cadete Fem. Paula I Rolland Sanz

1 medallas de plata:

- Junior Mas. Daniel Barón Rodríguez.

3 medallas de bronce:

- Élite Mas. Alejandro Montalvo Milla
- Infantil Mas. Guillermo Garcelan Pérez
- Promesa Mas. Juan Moreno Marco

3.1.11. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CICLISMO ADAPTADO PISTA.

a) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Lugar: Velódromo de Galapagar.
- Fecha: 11-12/01/2020
- Medios de transporte: coches personales sin abono de kilometraje
- Alojamiento: en el domicilio particular tanto deportistas como técnico
- Manutención: Restaurante en Galapagar (sólo comida del sábado)

Pruebas:

- kilómetro MC1-C5, MB y WB. Final directa por ranking de tiempos. Individual.
- 500m WC2 y WC5. Final directa por ranking de tiempos. Individual.
- Persecución MC1-C5, WC2, WC5, MB y WB. Clasificatoria y final. Individual.
- Velocidad 200m lanzados MB y WB. Final directa por ranking de tiempos. Individual.
- Scratch MC1-C5 y WC2 y WC5. Final directa. Individual.
- Team sprint: velocidad por equipos. Clasificatoria y final.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

6 Deportistas:

1. MARTINEZ, Myriam WC5
2. MOZOS, Carlos javier MC1
3. VALLINOT, Raul MC2
4. ANDRÉS, Jaime MC3
5. OREJON, Jorge MC4
6. SILVA, Christian MC5
7. Pérez, Manuel MC5

4 Técnicos:

1. Alfredo Sanchez Rayo: Mecánico
2. Pablo Merchan Prieto: Mecánico
3. Mathieu Delaroziere: Fisioterapeuta (Practicas Universidad de Comillas)
4. Begoña Luis Pérez: Directora.





Resultados Deportivos:

MODALIDAD	CICLISMO ADAPTADO	
DISCIPLINA-PRUEBA	PISTA-KILOMETRO-INDIVIDUAL	
CATEGORIAS	NUMERO MEDALLAS POSIBLES	MEDALLAS CONSEGUIDAS POR LOS MADRILEÑOS EN 2020
MB	3	0
WB	3	0
MC1	3	1 Bronce
MC2	3	1 Plata
MC3	3	1 Bronce
MC4	3	1 Bronce
MC5	3	0
TOTAL	21	4

MODALIDAD	CICLISMO ADAPTADO	
DISCIPLINA-PRUEBA	PISTA-500M-INDIVIDUAL	
CATEGORIAS	NUMERO MEDALLAS POSIBLES	MEDALLAS CONSEGUIDAS POR LOS MADRILEÑOS EN 2020
WC1	3 no se celebra por no haber ninguna participante	0
WC2	3	0
WC3	3 no se celebra por no haber ninguna participante	0
WC4	3 no se celebra por no haber ninguna participante	0
WC5	3	1 oro
TOTAL	15	1



Federación Madrileña de Ciclismo

MODALIDAD	CICLISMO ADAPTADO	
DISCIPLINA-PRUEBA	PISTA-PERSECUCION-INDIVIDUAL	
CATEGORIAS	NUMERO MEDALLAS POSIBLES	MEDALLAS CONSEGUIDAS POR LOS MADRILEÑOS EN 2020
MB	3	0
WB	3	0
MC1	3	1 Bronce-
MC2	3	1 Bronce-
MC3	3	1 Plata-
MC4	3	1 Bronce-
MC5	3	1 Bronce-
WC1	3 no se celebra por no haber ninguna participante	0
WC2	3	0
WC3	3 no se celebra por no haber ninguna participante	0
WC4	3 no se celebra por no haber ninguna participante	0
WC5	3	1 oro-
TOTAL	36	6

MODALIDAD	CICLISMO ADAPTADO	
DISCIPLINA-PRUEBA	PISTA-VELOCIDAD 200m-INDIVIDUAL	
CATEGORIAS	NUMERO MEDALLAS POSIBLES	MEDALLAS CONSEGUIDAS POR LOS MADRILEÑOS EN 2019
MB	3	0
WB	3	0
TOTAL	6	0





MEDALLAS EN LOS CAMPEONATOS DE ESPAÑA		
MODALIDAD	CICLISMO ADAPTADO	
DISCIPLINA-PRUEBA	PISTA-SCRATCH	
CATEGORIAS	NUMERO MEDALLAS POSIBLES	MEDALLAS CONSEGUIDAS POR LOS MADRILEÑOS EN 2020
MC1	3	1 bronce-
MC2	3	0
MC3	3	1 oro
MC4	3	1 bronce
MC5	3	1 plata
WC1	3 En categoría femenina no se celebró por que solo había dos inscripciones (las dos ciclistas madrileñas clase WC5) y la opción que daba la organización es que compitieran con la categoría masculina a lo que nos negamos porque aumentaba mucho el riesgo de caídas.	0
WC2	3 En categoría femenina no se celebró por que solo había dos inscripciones (las dos ciclistas madrileñas) y la opción que daba la organización es que compitieran con la categoría masculina a lo que nos negamos porque aumentaba mucho el riesgo de caídas.	0
WC3	3 En categoría femenina no se celebró por que solo había dos inscripciones (las dos ciclistas madrileñas) y la opción que daba la organización es que compitieran con la categoría masculina a lo que nos negamos porque aumentaba mucho el riesgo de caídas.	0
WC4	3 En categoría femenina no se celebró por que solo había dos inscripciones (las dos ciclistas madrileñas) y la opción que daba la organización es que compitieran con la categoría masculina a lo que nos negamos porque aumentaba mucho el riesgo de caídas.	0
WC5	3	0
TOTAL	10	5



Federación Madrileña de Ciclismo

MODALIDAD	CICLISMO ADAPTADO	
DISCIPLINA- PRUEBA	PISTA-TEAM SPRINT- EQUIPOS	
CATEGORIAS	NUMERO MEDALLAS POSIBLES	MEDALLAS CONSEGUIDAS POR LOS MADRILEÑOS EN 2020
TEAM SPRINT	1	1 BRONCE
TOTAL	1	1





3.1.12. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE CICLISMO ADAPTADO RUTA 2020

a) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Lugar: Cartagena, Murcia.
- Fecha: 06 al 08 de noviembre de 2020
- Medios de transporte: furgón y coche de la fmc + furgoneta comité Paralímpico + Furgoneta Eva Moral + Furgoneta Manuel Perez.
- Alojamiento y manutención: Hotel Manolo. Pensión Completa.

Pruebas:

Campeonato de España de ciclismo adaptado en ruta, con prueba de team relay, contrarreloj individual (CRI) y ruta.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

DEPORTISTAS: 17

1. Eva Moral MH4 (se aloja por su cuenta)
2. Fina Guimarey WC5 (se aloja por su cuenta)
3. Myriam Martinez WC5
4. Carlos Javier Mozos MC1
5. José Joaquin Martinez MC2
6. Jaime Andrés Mariño MC3
7. Jorge Orejón MC4 (se aloja por su cuenta)
8. Manuel Pérez MC5
9. Jairo Ruiz MC5
10. Julio Enríquez Bermejo MC5
11. Juan José Muños MH2
12. Javier Gonzalez Arroyo MH3
13. Javier Gonzalez Lorente MH3
14. Vicente Yanguéz MH4
15. Gonzalo García Abella MT1
16. Carlos Gonzalez MB
17. Gabriel Ochando Piloto

TÉCNICOS: 3

1. Begoña Luis Pérez (Comisión ciclismo adaptado)
2. Pedro Vicente lucas (Mecánico)
3. Jose Luis Cuñado (Mecánico)

RESULTADOS:

- 17 medallas: 6oros, 4 platas y 7 bronces.
- Tema Relay (Javier Gonzalez Lorente/ Vicente Yanguuez/ Juan José Toré): Plata
- Eva Moral MH4: Oro en CRI y ruta.
- Fina Guimarey WC5: Plata en CRI y ruta.
- Myriam Martinez WC5: Oro en CRI y ruta.
- Carlos Javier Mozos MC1: Bronce en CRI y ruta.
- José Joaquin Martinez MC2: 5º en CRI y 6º ruta.
- Jaime Andrés Mariño MC3: 4º en CRI y Bronce ruta.
- Jorge Orejón MC4: 5º en CRI y 5º ruta.
- Manuel Pérez MC5: 4º en CRI y 9º ruta.
- Jairo Ruiz MC5: 5º en CRI y 6º ruta.
- Julio Enríquez Bermejo MC5: 10º en CRI y 11º ruta.
- Juan José Muños MH2: Plata en CRI y Bronce ruta.
- Javier Gonzalez Arroyo MH3: 10º en CRI y 8º ruta.
- Javier Gonzalez Lorente MH3 6º en CRI y 4º ruta.
- Vicente Yanguuez MH4: Bronce en CRI y ruta.
- Gonzalo García Abella MT1: Oro en CRI y ruta.
- Carlos Gonzalez MB: 6º en CRI y Bronce ruta.
- Gabriel Ochando Piloto: 6º en CRI y Bronce ruta.





3.1.13. CAMPEONATO DE ESPAÑA DE BMX. 17 Y 18 DE OCTUBRE DE 2020

a) Detalles de logística, fecha, lugar...

- Lugar: Almuñecar (Granada)
- Fecha 17-18/10/2020
- Medio/Medios de transporte: Furgoneta FMC y un vehículo FMC
- Alojamiento: Hotel Playa Granada.
- Manutención: Pensión completa

b) Corredores, técnicos y resultados deportivos

DEPORTISTAS: 12

1. Paula Fernández Díaz
2. Larissa Cabral García
3. Rodrigo Morales Bermejo
4. Alonso Morales Bermejo
5. Aura Vargas García
6. Marcos Ontoba Fernández
7. Alejandro García Marcos
8. Joaquín Pablos Vaquero
9. Yago Sánchez Medina
10. Rubén Olivera Nieto
11. Pablo García Marcos
12. Christian Melero Martínez

TÉCNICOS: 2

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| 1. Pablo Galán Carrasco | Seleccionador |
| 2. Maria Auxiliadora Juanes Corral | Masajista |

RESULTADOS DEPORTIVOS:

	Medallas posibles	Medallas conseguidas
- Infantil masculino	2	0
- Infantil femenino.	2	1
- Cadete masculino	3	1
- Junior Masculino	3	1
- TOTAL	10	3

La Comunidad de Madrid fue la tercera clasificada en el medallero del Campeonato.

2 medallas de oro:

- Pablo García Marcos
- Alejandro García Marcos

1 medalla de plata:

- Larissa Cabral García



3.1.14. VUELTA A GANDÍA CADETE RUTA. 29 DE FEBRERO Y 01 DE MARZO DE 2020

a) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Lugar: Gandía, Alicante
- Fechas: 29 febrero y 01 de marzo de 2020
- Desplazamiento: Furgón y Turismo FMC
- Alojamiento: A cargo de la organización de la prueba

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados deportivos.

DEPORTISTAS: 6

1. Unai Martinez (Ciclista)
2. Mario Anguela (Ciclista)
3. Javier Verdu (Ciclista)
4. Pablo Monge (Ciclista)
5. Alvaro navas (Ciclista)
6. Jorge Garcia (ciclista)

TÉCNICOS: 2

1. Eleuterio Anguita (Técnico)
2. Pedro Vicente Lucas (Mecánico)

RESULTADOS:

- Jorge Garcia 5º etapa CRI, 52º etapa línea y 5º en la general.
- Unai Martinez 11º etapa CRI, 10º etapa línea y 9º en la general.
- Mario Anguela 15º etapa CRI, 2º etapa línea y 11º en general.
- Alvaro Navas 20º etapa CRI, 26º etapa línea y 15º en la general.
- Pablo Monge 73º etapa CRI, 32º etapa línea y 41º en la general.
- Javier Verdu 98º etapa CRI, 17º etapa en línea y 50º en la general.
- 1º por equipos en la etapa en línea y 3º por equipos en la general.





4. PARTICIPACIÓN EN CAMPEONATOS DE ESPAÑA OFICIALES Y LIGAS DE MÁXIMAS CATEGORÍAS

DE LAS DISTINTAS CATEGORÍAS DE EDAD DE LOS DEPORTISTAS MADRILEÑOS O CLUBES MADRILEÑOS QUE ASISTAN DICHS CAMPEONATOS A TÍTULO INDIVIDUAL.

4.1. RESUMEN ACTUACIÓN DE CORREDORAS CADETES Y JUNIOR FEMENINAS EN RUTA

EN COMPETICIONES NACIONALES E INTERNACIONALES A LAS QUE NO SE HA ACUDIDO COMO SELECCIÓN

Cadetes féminas		
	<u>Carrera</u>	<u>Posición</u>
Almudena Morales Pérez	Sopela (T.Euskaldun)	5 ^a
	Challenge de Cantabria	8 ^a
	G.P. Liria (Valencia)	1 ^a
	LXII Trof. San Juan de Baños (Palencia)	4 ^a
Paula Martin López	Challenge de Cantabria	59 ^a
	G.P. Liria (Valencia)	24 ^a
Noelia Ortiz	G.P. Liria (Valencia)	3 ^a
	LXII Trof. San Juan de Baños (Palencia)	5 ^a
Jade Lian Fernández Rodríguez	Challenge de Cantabria	13 ^a
	G.P. Liria (Valencia)	5 ^a
	LXII Trof. San Juan de Baños (Palencia)	1 ^a
Laura Caballero	LXII Trof. San Juan de Baños	8 ^o
Junior féminas		
	<u>Carrera</u>	<u>Posición</u>
Eva Anguela	Trofeo Villa de Santoña	1 ^a
	Etorkizunezko Emakumeen Karrera – Iurreta	10 ^a
	Trofeo Candea de Galar Emakumeen Karrera	1 ^a
	Challenge de Cantabria	9 ^a
	Premio El Carmen Larrabasterra	1 ^a
	Copa de Naciones (Bizkaikoloreak)	18 ^a
Ania Horcajada	Etorkizunezko Emakumeen Karrera – Iurreta	11 ^a
	Trofeo Candea de Galar Emakumeen Karrera	11 ^a
	Segurako Euskadizko Txapelea – Torneo	6 ^a
	Euskaldun	6 ^a
	Challenge de Cantabria	27 ^a
	Premio El Carmen Larrabasterra	5 ^a
	Otxandio Emakumeen Zirkuitoa	16 ^a
Copa de Naciones (Bizkaikoloreak)		
Elizabeth Hurtado	G.P. Liria (Valencia)	4 ^a
	Vuelta a la Costa Blanca	180 ^a
	Copa de Naciones (Bizkaikoloreak)	30 ^a
Marta López	G.P. Liria (Valencia)	16 ^a
	LXII Trof. San Juan de Baños (Palencia)	4 ^a
Julia Penedo	Challenge de Cantabria	-
	G.P. Liria (Valencia)	10 ^a
	LXII Trof. San Juan de Baños (Palencia)	1 ^a
Adriana San Román	G.P. Liria (Valencia)	1 ^a
	Challenge de Cantabria	3 ^a
	Trofeo Candea de Galar Emakumeen Karrera	6 ^a
Copa de Naciones (Bizkaikoloreak)	12 ^a	



4.2. COPA DE ESPAÑA SUB 23 RUTA

(Competición a la que se acude por equipos y no por selecciones)

PRUEBAS:

- DON BENITO (1 Marzo): 20º JAVIER SERRANO
- ALCANTARILLA (8 Marzo): Sin resultados destacados
- VALLADOLID (9 AGOSTO): 2º RAÚL GARCÍA, 12º JAVIER SERRANO
- TORREDONJIMENO (4 OCTUBRE): Sin resultados destacados
- EIBAR (11 OCTUBRE): 8º PABLO GARCÍA

4.3. PRUEBAS DE CICLOCROSS

4.3.1. Campeonato Europa (Italia)

- Rubén Sánchez: 55º
- Maria Parajon Fuentes: 31ª
- Francisco Javier Sánchez: 2º
- Jose Simaes Dios: 5º
- Borja Bergareche Gandarias: 6º
- Emilio del Prado: 49º
- Guillermo de Portugal: 19º
- Ivan Martinez: 8º

4.3.2. Campeonato del Mundo Master (Bélgica)

- Jose Simaes Dios: 4º

4.3.3. Campeonato del Mundo Absoluto (Suiza)

- María Parajón Fuentes: 42ª
- Miguel Díaz Perez: 56º

4.4. PRUEBAS DE PISTA

4.4.1. COPA DE ESPAÑA DE PALMA DE MALLORCA Y CAMPEONATO DE ESPAÑA DE OMNIUM

A esta prueba acudieron los siguientes corredores representando a la FMC, pero sin apoyo ni gastos sufragados por la FMC. Tuvo lugar en Palma de Mallorca del 17 al 19 de enero de 2020

a) Los corredores que acudieron fueron:

- Almudena Morales (Cadete femenino)
- Mario Anguela (Cadete masculino)
- Rafael Martinez (Cadete masculino)
- Adriana Sanroman (Junior femenino)
- Eva Anguela (Junior femenino)
- Alejandro Guijo (Junior masculino)
- Esteban Sánchez (Junior masculino)
- Dolores Gomez (Sub-23 femenino)
- Javier Serrano (Sub-23 masculino)
- Raúl Garcia (Sub-23 masculino)
- Javier Ureña (Sub-23 masculino)



b) Resultados destacados:

- Adriana Sanroman: Plata en Omnium
- Eva Anguela: Oro en Omnium
- Esteban Sánchez: Segundo en la reunión Copa España

4.4.2. CAMPEONATO DE EUROPA JUNIOR Y SUB 23 2020

Celebrado en Italia del 8 al 13 de Octubre de 2020. Los corredores madrileños seleccionados por la Federación Española son:

- Eva Anguela (Junior femenino)
- Adriana Sanroman (Junior femenino)
- Javier Serrano (Sub-23 masculino)
- Raul García (Sub-23 masculino)

Como resultado más destacable se encuentra el bronce en la prueba de eliminación por parte de Raúl García.

4.4.3. CAMPEONATO DE ESPAÑA ÉLITE 2019

Celebrado en Valencia durante el fin de semana del 19 al 21 de septiembre de 2019. Los corredores acudieron por su cuenta. La FMC se hizo cargo únicamente de su alojamiento.

- Dolores Gómez
- Javier Serrano
- Fco. Javier Carrasco

El resultado más destacado fue el oro sub-23 de Javier Serrano en la prueba de puntuación

4.5. PRUEBAS DE TRIAL

4.5.1. Campeonato del Mundo, 7,8 y 9 de noviembre 2019. (Representando Selección Nacional)

- Borja Conejos Vázquez : 2º Élite
- Vera Barón Rodríguez: 2ª Élite / 1ª por Equipos
- Alejandro Montalvo Milla: 4º Élite/ 1º por Equipos
- Daniel Barón Rodríguez: 3º Junior/ 1º por equipos

4.5.2. Campeonato de Europa, 4, 5 y 6 de octubre de 2019. (Representando Selección Nacional)

- Alejandro Montalvo Milla: 2º Élite
- Vera Barón Rodríguez: 3ª Élite
- Daniel Barón Rodríguez: 3º Junior
- Borja Conejos Vázquez: 4º Élite

4.5.3. Copa del Mundo, noviembre 2019

- Vera Barón Rodríguez: 1ª Élite
- Borja Conejos Vázquez : 1º Élite
- Alejandro Montalvo Milla: 2º Élite

4.5.4. Copa de España Trial 2020 (Representando a Comunidad de Madrid)

Resultados clasificación final:

- | | | |
|----------------------------|-------------|----|
| - Borja Conejos Vázquez | Élite M. | 1º |
| - Vera Barón Rodríguez | Élite F. | 1ª |
| - Alejandro Montalvo Milla | Élite M. | 2º |
| - Daniel Barón Rodríguez | Junior M. | 2º |
| - Juan Moreno Marco | Promesa M. | 2º |
| - Guillermo Garcelan Pérez | Infantil M. | 3º |





4.6. PRUEBAS DE CICLISMO ADAPTADO

3.6.1 Copa de Europa de Ciclismo Adaptado, Cáceres. 17-18 octubre 2020

Participación de ciclistas madrileños y resultados:

- Josefina Guimarey Tucedá WC5: Oro en contrarreloj y ruta.
- Eva María Moral Pedrero WH4: Oro en contrarreloj y ruta.
- Vicente Yanguéz MH4: Bronce en contrarreloj y Plata en ruta.
- Carlos Javier Mozos MC1: Bronce en contrarreloj y ruta.
- Jaime Andrés Mariño MC3: 4º en contrarreloj y ruta.
- Javier Gonzales Lorente MH3: 5º en contrarreloj y Bronce en ruta.
- Manuel Pérez MC5: Plata en contrarreloj y 6º en ruta.
- Tándem Carlos Gonzalez/Gabriel Ochando MB: 5º en contrarreloj y ruta.
- Jorge Orejon MC4: 6º en contrarreloj y ruta.
- Raul Vallinot MC2: 7º en contrarreloj y ruta.
- Julio Enrique Bermejo MC5: 6º en contrarreloj y 8º en ruta.
- Javier Gonzales Arroyo MH3: 8º en contrarreloj y ruta.
- Gonzalo García Abella MT1 (Acude con la selección española): Oro en contrarreloj y ruta.

4.7. PRUEBAS DE BMX RACING

3.7.1 Copa de Europa Verona (Italia) 3-4/09/2019

- ¼ de final: Alejandro García Marcos
- 1/8 de final: Pablo García Marcos
-



3.7.2 MANCHESTER CUP 7-8/03/2020

- 7º: Pablo García Marcos

3.7.3 Copa de España BMX Ricla (Zaragoza) 26-27/10/2019

Primera posición:

- Sara Fernández Díaz (pricipiante femenino)
- Rodrigo Morales Bermejo (infantil masculino)
- Aura Vargas García (infantil femenino)
- Christian Melero Martínez (cadete)
- José Miguel Vicente Guillen (open 17 +)
- Matías José López Martin (40 a 49 masculino)
- Eugenio Pinilla Hoyas (50 y + masculino)

Segunda posición :

- Abel Ramila Marcos (promesas 5 y 6)
- Aitor Vargas García (pricipiante)
- Alonso Morales Bermejo (alevín)
- Yago Sánchez Medina (infantil)
- Esteban Sánchez Garmendia (cadete)

Tercera posición:

- Adrián Maroto Rosas (alevin)
- Víctor López Díaz (open 17 a 29)



3.7.4 Copa de España bmx El Campello 8-9/02/20

Primera posición :

- Gerland Brandon Sánchez Titichoca (promesas 7 y 8)
- Larissa Cabral García (infantil femenino)
- Aitor Vargas García (principiante)
- Alejandro García Marcos (cadete)
- Víctor López Díaz (open 17 a 29)
- Pablo García Marcos (Junior)
- Alexander Londoño Ceballos (30 a 39 masculino)
- Matías José López Martín (40 a 49 masculino)
- Eugenio Pinilla Hoyas (50 y + masculino)

Segunda posición:

- Sara Fernández Díaz (principiante fem)
- Jorge William Castillo Henao (open 17+)

Tercera posición :

- Leyre Carmen Cabral García. (promesas 5 y 6)
- Rodrigo Morales Bermejo (infantil)
- Paula Fernández Díaz (infantil femenino)
- José Miguel Vicente Guillen (open 17+)
- Jesús Ramila Clavijo (30 a 39 masculino)
- Leandro Cabral Da Silva (master 30 -50 masculino)
- Miguel Ángel Mariconda (40 a 49 masculino)

4.8. PRUEBAS DE BMX FREE STYLE PARK /FLATLAND

3.8.1 Campeonato del Mundo Flatland 3-4/11/19

- Alberto Moya: 8ª Posición



3.8.2 Campeonatos de España bmx park 15/12/19

- María del Mar Esquer Ruiz Galán: 3ª
- Miguel Angel Jodar Notario: 3º





5. PROGRAMA DE TECNIFICACIÓN

5.1. MEMORIA DEPORTIVA:

Durante la temporada 2019-2020 apenas ha habido cambios en la estructura técnica de la Federación. Así, el cuadro técnico de la FMC para esta temporada es el siguiente:

CARGO	RESPONSABLE/S
Dirección Técnica	Daniel Clavero Eleuterio Anguita
Responsable Ciclismo Femenino Seleccionadora Ruta Fémimas	Cristina Arconada
Responsable de Escuelas	Abraham del Caño
Responsable de Cadetes y Junior	Eleuterio Anguita
Responsable Sub 23	Daniel Clavero
Responsable de Master	Francisco Cervantes
Responsable de MTB XCO	Borja Chivato (Sustituye a Víctor Ramos)
Responsable de MTB DH y Enduro	Emilio G ^a Capo
Responsable Ciclocross	Carlos Pires
Responsable Trial	Julio Llamas
Responsable BMX	Pablo Galán
Responsables Pista	Antonio Pérez Pablo Galán
Responsable Ciclismo Adaptado	Begoña Luis

El Ciclismo es un deporte peculiar y diferente respecto a otros deportes, pues excepto en el ciclismo en Pista, Trial y BMX, los deportistas suelen entrenar por su cuenta cerca de sus domicilios en las carreteras y/o caminos cercanos y no es frecuente la convocatoria de entrenamientos oficiales por parte de los equipos/clubes. Podría decirse que la mayoría de los ciclistas entrenan “por libre” en función de lo que a cada uno su entrenador personal les indique. Por ello, dentro del programa de tecnificación de la Federación se establecen cuatro prioridades claras en todas las modalidades:

1. Incidir en la tecnificación en aquellas modalidades que, como se detalla más abajo, más necesario es hacerlo, o más posibilidades hay para ello.
2. Seguimiento por parte del técnico responsable de las competiciones de su modalidad, para tener contacto directo con los clubes y con los deportistas.
3. Seguimiento por parte del técnico de los entrenamientos de Club, asistiendo de forma programada y coordinada a esos entrenamientos.
4. Realización de entrenamientos y/o concentraciones con los deportistas más destacados en cada modalidad y categoría de cara a poder configurar las selecciones autonómicas de cada modalidad.
5. Participación en competiciones preparatorias siempre que el presupuesto y la no coincidencia con otras competiciones lo han permitido.

No obstante, la presente temporada debido a la pandemia del Covid-19 ha condicionado mucho algunas de las actividades y entrenamientos programados.



En estos momentos, precisamente debido a las particularidades de cada modalidad, **las disciplinas en las que más se está incidiendo en la Tecnificación en cuanto a recursos y horarios son el BMX, el Ciclismo en Ruta en categorías Junior y Sub23 y el Ciclismo en Pista.**

Cabe decir por otra parte que también se realiza una **Tecnificación de forma transversal** con colectivos menos numerosos pero que están presentes en todas las modalidades como son el **ciclismo femenino y el ciclismo adaptado.**

Todos los programas de Tecnificación de las diferentes modalidades están supervisados por la Dirección Técnica de la Federación compuesta por:

- Daniel Clavero Sebastián, Entrenador Nacional de Ciclismo Nivel III.
- Eleuterio Anguita Hinojosa, Entrenador Nacional de Ciclismo Nivel III.



5.1.1. TECNIFICACIÓN CICLISMO FEMENINO

Como ya se ha mencionado anteriormente, con el ciclismo femenino se realiza, por un lado la tecnificación dentro de cada modalidad y por otro lado una **tecnificación transversal, independientemente de la modalidad, y dirigida específicamente a mujeres.**

Responsable Técnico Ciclismo Femenino:

- Cristina Arconada Martínez
- Titulación: Directora Nacional de Ciclismo Nivel III

Objetivos generales y específicos del programa de Tecnificación de Ciclismo Femenino:

- Agrupar a corredoras de distintas modalidades y categorías, y atender a sus necesidades.
- Favorecer la motivación de las ciclistas durante toda la temporada.
- Enseñar a las corredoras aspectos básicos de entrenamiento específico de féminas y de ciclismo.

Resultados y balances de la última temporada:

- Resultados: específicamente en la modalidad de ruta, medalla de oro en los nacionales junior con Eva Anguela donde la labor de equipo para conseguirlo fue excepcional. Destacar también el quinto puesto en los mismos nacionales tanto en la modalidad de ruta como en la de crono de Ania Horcajada.
- Balance: positivo. Se han desarrollado bastantes actividades (dentro de las circunstancias) y todas ellas con muy buena acogida. Lo importante en esta temporada tan complicada era mantener la motivación de las corredoras y fomentar su desarrollo de cara a los próximos años.
- Uno de los aspectos más positivos este año ha sido la inclusión de referentes madrileñas en las charlas y actividades que hemos hecho, especialmente con escuelas y categoría cadete. Interesante también la modalidad online como recurso para ciertas actividades.

Actuaciones a desarrollar y necesidades del programa:

- Perspectivas de futuro en la misma línea, aunque esperamos que se puedan hacer aún más actividades si la situación lo permite: concentraciones de escuelas y charlas y actividades específicas para las cadetes, junior y sub23 en función de su categoría y demanda (modalidades, ciclo menstrual y entrenamientos, suelo pélvico, estudios, profesionalización en el ciclismo...).
- La mayoría de las actividades han sido a coste cero por su modalidad online y porque contamos con instalaciones y material propios, si bien una necesidad podría ser la manutención de las corredoras si fuera una concentración de todo el día, o pagar a los profesionales invitados para las charlas especializadas.

Dentro de toda esta tecnificación transversal para el ciclismo femenino se han realizado las siguientes actividades:



**Federación
Madrileña de
Ciclismo**



5.1.1.1. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN UEM-FMC

a) Detalles de logística

- Fecha: octubre 2019-febrero 2020
- Lugar de concentración: Universidad Europea de Madrid (Villaviciosa de Odón)
- Descripción: Este estudio, en concreto, versaba sobre los efectos de diferentes tipos de entrenamiento de fuerza sobre la composición corporal y factores de rendimiento en ciclistas entrenadas. El objetivo principal era determinar qué tipo de entrenamiento y fuerza es el más efectivo para la mejora de dichos valores.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

PARTICIPANTES:

Participaron 18 féminas de las categorías élite y sub23 de las modalidades de MTB y ruta.

TÉCNICOS:

Cristina Arconada (comisión de féminas)

Almudena Montalvo (responsable UEM)

RESULTADOS:

Publicación del estudio “Entrenamiento de fuerza tradicional versus entrenamiento de fuerza basado en la velocidad en ciclistas féminas de competición: Un estudio randomizado controlado”. Defendido en el Congreso Red Española de Investigación del Rendimiento Deportivo en Ciclismo y Mujer (REDICYM) y premiado a la mejor comunicación por su calidad metodológica, por la difusión del deporte y por la temática “ciclismo y mujer”.



5.1.1.2. CONCENTRACIÓN FÉMINAS INFANTILES (TODAS LAS MODALIDADES)

a) Detalles de logística

- Fecha: 26 de enero de 2020
- Lugar de concentración: velódromo de Galapagar
- Descripción: concentración de féminas infantiles de todas las modalidades para hacer actividades de pista y *mountain bike* y conocer el ciclismo adaptado y el trial de la mano de ciclistas referentes en su campo.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

PARTICIPANTES:

Participaron 20 niñas en edad escolar de las distintas escuelas de la Comunidad de Madrid.

TÉCNICOS:

Cristina Arconada (comisión de féminas)

Rubén López (auxiliar)

RESULTADOS:

El objetivo era conseguir un clima de confianza y motivación como inicio de temporada para las ciclistas en edad escolar, a través de actividades y charlas de referentes como Eva Anguela, campeona de España en pista; Myriam Martínez, campeona de España de ciclismo adaptado; y Vera Barón, subcampeona del mundo de trial.

Tanto las corredoras, como padres/madres y directores de escuelas se mostraron muy satisfechos con las jornadas. Por parte de la Comisión de féminas el resultado fue muy positivo.

∴



5.1.1.3. ENTRENAMIENTO FÉMINAS CADETES

a) Detalles de logística:

- Fecha: 1 de marzo de 2020
- Lugar de concentración: Soto del Real
- Descripción: primer entrenamiento con las féminas cadetes en ruta. El entreno consistió en un recorrido de 65 kilómetros con Pedrezuela y el Alto del Vellón como subidas principales.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

DEPORTISTAS:

Almudena Morales Pérez

Celia Ramírez Durán

Paula Martín López

Jade Lian Fernández Rodríguez

Noelia Ortiz Sanz

TÉCNICOS:

Cristina Arconada (seleccionadora de féminas)

RESULTADOS:

Buena primera toma de contacto dedicado a perfeccionar aspectos técnicos de carrera como bajar al coche a coger agua o qué hacer si se queda cortada en el pelotón.



5.1.1.4. ENTRENAMIENTO FÉMINAS JUNIOR Y SUB23

a) Detalles de logística

- Fecha: 8 de marzo de 2020
- Lugar de concentración: Soto del Real
- Descripción: primer entrenamiento con las corredoras junior y sub23 en carretera. Fue una ruta de 110 kilómetros por la sierra norte de la Comunidad de Madrid, con inicio y fin en Soto del Real, en la que subieron los puertos de Morcuera, Cotos y Canencia, acumulando más de 2.000 metros de desnivel.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

DEPORTISTAS:

- Eva Anguela
- Ania Horcajada
- Sofía Barriguete
- Carolina Esteban
- María Parajón
- Julia Penedo
- Marta López
- Nekane Gómez
- Inés Constanza

TÉCNICOS:

- Cristina Arconada (seleccionadora de féminas)

RESULTADOS:

Primer entrenamiento con las junior y sub23, demostrando un gran nivel de cara a las primera competiciones.





5.1.1.5. REUNIÓN ONLINE INFORMATIVA CADETE FEMENINA RUTA

- a) Detalles de logística
- Fecha: 19 de abril de 2020
 - Lugar de concentración: reunión online
- Descripción: primera sesión de trabajo online con las cadetes féminas. Se trató de una reunión informativa para ver cómo estaba cada una de las corredoras y sus familiares, cómo estaba la situación actual por el Covid19 y cuáles serían las distintas actividades que se realizarían.
- b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

DEPORTISTAS:

- Almudena Morales Pérez
- Celia Ramírez Durán
- Paula Martín López
- Jade Lian Fernández Rodríguez
- Noelia Ortiz Sanz
- Laura Caballero
- Carolina Vega

TÉCNICOS:

- Cristina Arconada (seleccionadora de féminas)

RESULTADOS:

Sesión online para comprobar cómo estaban las corredoras por la situación del COVID19. Se decidió hacer sesiones online durante el confinamiento para mantener la motivación.



5.1.1.6. REUNIÓN ONLINE INFORMATIVA JUNIOR FEMENINA RUTA

- a) Detalles de logística
- Fecha: 25 de abril de 2020
 - Lugar de concentración: reunión online
- Descripción: al igual que con las cadetes, se hizo una reunión informativa para ver cómo estaba cada una de las corredoras junior y sus familiares, cómo estaba la situación actual por el Covid19 y cuáles serían las distintas actividades que se realizarían durante el confinamiento.
- b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

DEPORTISTAS:

- Marta López
- Elizabeth Hurtado
- Eva Anguela
- María Parajón
- Ania Horcajada
- Julia Penedo

TÉCNICOS:

- Cristina Arconada (seleccionadora de féminas)

RESULTADOS:

Sesión online para comprobar cómo estaban las corredoras por la situación del COVID19. Se decidió hacer sesiones online durante el confinamiento para mantener la motivación.

La mayoría de ellas, además de vivir esta situación ya de por sí complicada, tenían la incertidumbre de qué pasaría con la EVAU, por lo tanto lo primordial era ayudarlas a pasarlo lo mejor posible y que este tipo de actividades sirvieran para quitarles presión y mantener la forma.

5.1.1.7. CHARLA SOBRE ENTRENAMIENTOS Y CICLO MENSTRUAL PARA LAS CADETES FÉMINAS DE TODAS LAS MODALIDADES

- a) Detalles de logística
- Fecha: 26 de abril
 - Lugar de concentración: sesión online
 - Descripción: sesión online para las cadetes de todas las modalidades sobre “Entrenamientos y ciclo menstrual” con el objetivo de que comiencen a conocer su cuerpo y puedan mejorar su rendimiento en un futuro.

- b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

DEPORTISTAS:

- Ariana Laso
- Noa Tomás
- Paula Rolland
- Eva López
- Carolina Vega
- Vera Barón
- Laura Caballero
- Paula Martín
- Jade Lian Fernández
- Noelia Ortiz



TÉCNICOS:

- Cristina Arconada (seleccionadora de féminas)

RESULTADOS:

El hecho de hacerlo solo con cadetes fue porque se habían apuntado muchas chicas de distintas modalidades, y quería crear un buen grupo y que hubiera un clima de confianza. Funcionó muy bien, y de hecho, pidieron más actividades parecidas.



5.1.1.8. PRIMERA SESIÓN DE TECNIFICACIÓN CONJUNTA CADETES Y JUNIOR FEMENINA

a) Detalles de logística:

- Fecha: 3 de mayo de 2020
- Lugar de concentración: sesión online
- Descripción: primera sesión de tecnificación de féminas cadetes y ruta. En este caso, se recordó la importancia de ir bien posicionadas en el pelotón y se habló sobre la táctica de los abanicos en carrera. También se informó a las corredoras de las últimas noticias en torno al Covid19 y la nueva legislación para salir a hacer deporte.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

DEPORTISTAS:

- Almudena Morales Pérez
- Celia Ramírez Durán
- Paula Martín López
- Jade Lian Fernández Rodríguez,
- Laura Caballero
- Marta López
- Elizabeth Hurtado
- Eva Anguela
- María Parajón
- Ania Horcajada
- Julia Penedo
- Adriana San Román

TÉCNICOS:

- Cristina Arconada (seleccionadora de féminas)

RESULTADOS:

Buena sesión de trabajo. Se decidió hacer las sesiones conjuntas con ambas categorías porque así podían ayudarse mutuamente contando sus experiencias. Funcionó muy bien.

5.1.1.9. SEGUNDA SESIÓN DE TECNIFICACIÓN CONJUNTA CADETES Y JUNIOR FÉMINAS

a) Detalles de logística:

- Fecha: 10 de mayo de 2020
- Lugar de concentración: sesión online
- Descripción: segunda sesión de tecnificación continuando con las sesiones anteriores. En esta ocasión, ha consistido en conocer la modalidad de contrarreloj individual y contrarreloj por equipos, y recordar su técnica y táctica.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

DEPORTISTAS:

- Almudena Morales Pérez
- Celia Ramírez Durán
- Noelia Ortiz
- Paula Martín López
- Jade Lian Fernández Rodríguez
- Laura Caballero
- Carolina Vega
- Marta López
- Elizabeth Hurtado
- Eva Anguela
- María Parajón
- Ania Horcajada
- Julia Penedo
- Adriana San Román



TÉCNICOS:

- Cristina Arconada (seleccionadora de féminas)

RESULTADOS: Se ha realizado a través de distintos vídeos y un debate sobre las experiencias y anécdotas de las corredoras, teniendo en cuenta lo que habían aprendido en dichas competiciones. Buenas sensaciones.



5.1.1.10. CHARLA SOBRE MODALIDADES DEL CICLISMO PARA CADETES FÉMINAS (TODAS LAS MODALIDADES)

a) Detalles de logística:

- Fecha: 16 de mayo de 2020
- Lugar de concentración: sesión online
- Descripción: Siguiendo la línea de la pasada charla sobre entrenamientos y ciclo menstrual, la Comisión de féminas convocó a todas las cadetes de las distintas modalidades para descubrir las distintas especialidades del ciclismo.

La actividad consistió en la visualización de un vídeo con imágenes de las modalidades y posteriormente la presentación de trabajos que grupos y especialidades por parte de las corredoras, explicando sus experiencias y visiones.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

PARTICIPANTES:

- Ariana Laso
- Noa Tomás
- Eva López
- Carolina Vega
- Vera Barón
- Laura Caballero
- Paula Martín
- Jade Lian Fernández
- Noelia Ortiz
- Almudena Morales
- Celia Ramírez

TÉCNICOS:

- Cristina Arconada (Comisión de féminas)

RESULTADOS:

Ha sido otra manera de conocer las distintas modalidades haciendo a las corredoras aún más partícipes en este proceso. Las participantes se han implicado mucho, haciendo presentaciones en power point o preparando imágenes y videos.



5.1.1.11. CHARLA COLOQUIO CON FÉMINAS JUNIOR SOBRE CÓMO COMPAGINAR LOS ESTUDIOS Y EL CICLISMO

a) Detalles de logística:

- Fecha: 17 de mayo de 2020
- Lugar de concentración: sesión online
- Descripción: primer coloquio online sobre cómo compaginar los estudios y el ciclismo para las féminas junior y sub23 de ruta, coincidiendo con su etapa final de Bachillerato o grados medios y la universidad. Para ello se invitó a tres ciclistas profesionales y universitarios: Yurani Blanco, Alicia González y Sergio Román.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

DEPORTISTAS:

- Eva Anguela
- Julia Penedo
- Marta López
- María Parajón
- Carolina Esteban
- Elizabeth Hurtado
- Adriana San Román

INVITADOS:

- Yurani Blanco
- Alicia González
- Sergio Román

TÉCNICOS:

- Cristina Arconada (Comisión de féminas)

RESULTADOS:

Balance muy satisfactorio. El formato online no es tan ameno y cercano como el presencial, pero ha funcionado bien y las junior y sub23 han acabado muy contentas. Desde la federación consideramos muy importante que las corredoras, además de mejorar como ciclistas, sigan estudiando y formándose; con actividades así podemos fomentarlo.

5.1.1.12. CHARLA ABIERTA A TODAS LAS FÉMINAS CON LICENCIA MADRILEÑA SOBRE LA IMPORTANCIA DE TRABAJAR EL SUELO PÉLVICO EN EL CICLISMO

a) Detalles de logística

- Fecha: 12 de julio de 2020
- Lugar de concentración: sesión online
- Descripción: charla online sobre la importancia del suelo pélvico para las mujeres ciclistas.
- El objetivo era que todas las ciclistas federadas tuvieran la oportunidad de aprender sobre ciclismo y suelo pélvico y cómo trabajarlo día a día. Para ello se contó con Borja Castaño, fisioterapeuta que actualmente se está especializando en suelo pélvico e hipopresivos en mujeres deportista, que fue introducido por May Quintero, también fisioterapeuta y colaboradora de la Comisión.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

DEPORTISTAS:

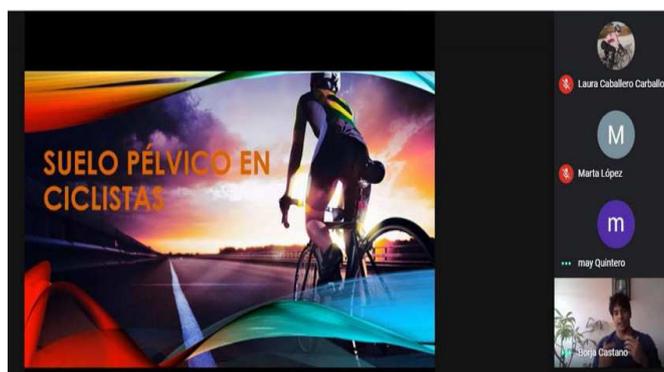
Participaron un total de 20 mujeres con licencia femenina.

TÉCNICOS:

- Cristina Arconada (Comisión de féminas)
- Borja Castaño (fisioterapeuta)
- May Quintero (fisioterapeuta)

RESULTADOS:

La charla ha tenido muy buena acogida y respuesta. Se trataron temas muy beneficiosos como la postura encima de la bicicleta, la importancia de un sillín adecuado o el trabajo que podemos hacer para mejorar nuestra estabilidad del suelo pélvico.



5.1.1.13. ENTRENAMIENTO FÉMINAS JUNIOR

a) Detalles de logística

- Fecha: 20 de agosto de 2020
- Lugar de concentración: Sevilla la Nueva
- Descripción: entrenamiento de féminas junior de cara a los campeonatos de España, a disputar del 4 al 6 de septiembre en Mallorca.

Recorrido interurbano de 30 kilómetros con salida y llegada en la localidad mencionada, transitando por Villamanta, Villamantilla, Villanueva de Perales y Navalcarnero, en el que salvaron un desnivel de 300 metros y completando 90 kilómetros, simulando lo que sería la competición.

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

DEPORTISTAS:

- Marta López
- Elizabeth Hurtado
- Eva Anguela
- Julia Penedo

TÉCNICOS:

Cristina Arconada (seleccionadora de féminas)

RESULTADOS:

Buena jornada. Satisfactorio nivel de todas las corredoras de cara a los campeonatos de España.





5.1.2. TECNIFICACIÓN CATEGORÍA JUNIOR Y SUB23. RUTA

5.1.2.1 TECNIFICACIÓN SUB23 EN UNIVERSIDAD EUROPERA DE MADRID

- Objetivos:

- Seleccionar 20 ciclistas de alto nivel.
- Continuar y mejorar la formación y la salud de los deportistas.
- Tomar decisiones objetivas a la hora
- Dotar de los medios disponibles y necesarios
- Generar BBDD para conformar perfiles fisiológicos de cada deportista.

5.1.2.1.1. Memoria deportiva con las actividades que se han desarrollado en el programa y que se subvencionen mediante la presente Orden.

- Valoración inicial por medio de DEXA y recogida de datos y valores.
- Trabajo de fuerza específico para ciclistas.
- Validez de la Hipoxia intermitente en ciclistas entrenado (Suspendido el 15 de marzo por el Estado de Alarma).
- Verificar la validez de los test de laboratorio frente a los test de campo

5.1.2.1.2. Breve historia explicativa del programa, justificación del proyecto y fecha de inicio del mismo.

- FUERZA:

Se inicia en Octubre con la selección y recogida de datos de los 20 deportistas seleccionados.
Datos: (Pre y post)

- DEXA:

Valoración fuerza (encoder lineal)
Tlim a PPO
Test de saltos

- INTERVENCIÓN FUERZA:

Duración: Octubre a Enero
2 Grupos con diferente trabajo de fuerza
CDU UEM
Los Técnicos de la FMC junto con la UEM supervisan y guían las sesiones

- HIPOXIA INTERMITENTE:

Duración; Febrero - Abril (interrumpido por el 15 de marzo por el Estado de Alarma)
Pruebas Pre y post
Test incremental en rampa: P20 y P5
2 grupos
CDU UEM y RSCLF

- VERIFICAR LOS TEST DE LABORATORIO FRENTE A LOS TEST DE CAMPO

Duración; Abril – Junio
Pruebas (Pre y Post)
P1, P5, P20



Intervención:

1 grupo de trabajo
P1, P5, P20- Laboratorio
P1, P5 – Puerto Valdemorillo exterior
P20 – Puerto de Morcuera exterior

TODO LO REALIZADO está aprobado y abalado por el control de un comité ético y científico de investigación de la UEM.

5.1.2.1.3. Detalles de logística (localización, horarios, manutención, material en caso de haberse utilizado, etc.)

a) Logística:

La ubicación del centro ha sido la sede de la Universidad Europea de Madrid (UEM) en Villaviciosa de Odón.

Hasta allí se han desplazado los deportistas y técnicos en los diferentes días del programa y meses de duración que anteriormente hemos citado.

Para facilitar a los deportistas los entrenamientos y los horarios se adjunta calendario donde en horarios de mañana y tarde han ido pasando todos los diferentes días por la UEM.

En el entrenamiento de fuerza y en el de hipoxia se han pautado dos días por semana a los 20 ciclistas seleccionados

Los deportistas, el personal que coordina la tecnificación y los miembros de la FMC no tienen que pernoctar en la UEM y se desplazaban por sus medios hasta la allí.

El material que se ha utilizado ha sido puesto a disposición por la UEM **mediante acuerdo con la FMC valorado en 6.000€ por deportista en medios humanos y técnicos aportados.**

Además, se han tenido que **alquilar por tiempo de 2 meses las máquinas de Hipoxia, con un coste de 2.000€ en total.**

5.1.2.1.4. Actividades, actuaciones y competiciones que se han desarrollado en el programa; deportistas y entrenadores participantes; lugar; fecha; alojamiento; manutención; transporte; etc.

Se han hecho entrenamientos individuales y colectivos hasta el 15 de marzo.

Después del confinamiento se reanudaron los entrenamientos para acudir al campeonato de España durante aproximadamente dos meses.

5.1.2.1.5. Criterios de selección de los deportistas que participan en el programa; medios y procedimientos empleados para la detección de talentos que pueden ser potenciales partícipes del programa.

- Resultados obtenidos por los deportistas en los Test de años anteriores
- Trayectoria deportiva
- Valoraciones tomas de datos

5.1.2.1.6. Listado de deportistas incluidos en el programa en el que se indique la edad, el nivel deportivo, años que llevan vinculados al programa y resultados destacados de cada deportista.

Este ha sido el primer año que se ha realizado este tipo de tecnificación con los corredores sub23

Listado de deportistas.

1. Aitor Lucas
2. Alejandro de Rozas
3. Carlos García Pierna
4. Jaime Guzmán
5. José Carlos Yagüe
6. Javier Ureña
7. Nicolás Sánchez
8. Rodrigo Alonso González
9. Alberto Serrano
10. Antonio Pereñiguez
11. Alberto Navarro
12. Gabriel Ochando
13. Javier Bañeros
14. Javier Fernández Maza
15. Javier Serrano
16. Raúl de Pablos
17. Sergio Vélez
18. Ismael Guzmán
19. Gabriel Rodas
20. Alberto Martínez Bayán
21. Jorge Gálvez
22. Pablo García
23. Angel Casillas
24. Daniel Eguía
25. Alejandro Brendler
26. Diego Chousa
27. Miguel Gómez
28. Neo Martínez.

Los resultados obtenidos son los que se reflejan en la única prueba que han participado:
“Campeonato de España Ciclismo En Ruta Sub23 Jaén”





5.1.2.1.7. Recursos humanos empleados: dirección técnica y personal que interviene en el programa, indicando nombre, apellidos, titulación, función, tiempo de dedicación al programa, días, horarios y retribuciones.

- David Barranco Licenciado CAFYD
Octubre hasta Agosto
4 días semanales
Horario mañana
- Eduardo Talavera Licenciado CAFYD
Octubre hasta Agosto
4 días semanales
Horario mañana y tarde
- Eleuterio Anguita Nivel 3 Ciclismo
Octubre hasta Agosto
3 días semanales
Horario de mañana
- Daniel Clavero Nivel 3 Ciclismo
Octubre hasta Agosto
3 días semanales
Horario de mañana

5.1.2.1.8. Recursos materiales: instalaciones en que se lleva a cabo el programa y otros recursos.

- Laboratorio de fisiología UEM
- Cicloergómetro SRM para análisis de Torque y eficiencia metabólica
- Cicloergómetro Ergoline y Excalibur para test de esfuerzo
- Rodillo Hammer Cycleops
- DEXA
- Moxy: Análisis de SmO₂ y THB
- Análisis de la cinética del lactato y del amonio
- Análisis de la velocidad de ejecución en ejercicios de fuerza mediante encoder (T-Force)
- Análisis del rendimiento en saltos mediante plataformas de salto (Octojump)
- Mascarillas
- Chalecos
- Máquinas de Hipoxia
- Vehículos FMC
- Boquillas analizador de gases, etc.

5.1.2.1.9. Control y seguimiento del programa, con indicación específica del control y seguimiento médico

Realizado por el Comité científico de investigación de la UEM:

- Dra. Lucía Brea
- Dra. Susana Moral
- Almudena Montalvo (CAFYD)
- Jaime Gil (CAFYD)
- Pedro Valenzuela (CAFYD)

- Dr. Alejandro Lucía

5.1.2.1.10. Objetivos generales y específicos a corto, medio y largo plazo.

- Establecer un acuerdo duradero en el tiempo entre la UEM y la FMC
- Beneficios para los deportistas seleccionados
- Información para sus entrenadores
- Información de rendimiento para los técnicos FMC
- Valoración de estado de forma para las competiciones.

5.1.2.1.11. Resultados y balances generales de la última temporada.

Campeonato de España de CRI en la categoría sub23 y pase a la categoría profesional de dos ciclistas del programa.

5.1.2.1.12. Actuaciones a desarrollar y necesidades del programa.

- Material para una continua mejora en el material a utilizar
 - Asignación para los técnicos implicados para una mejor continuidad en los seguimientos
- **NOTA:** (Se adjuntan a la presente memoria dos presentaciones con los pormenores de este programa de Tecnificación así como de sus resultados)





5.1.2.2. ENTRENAMIENTOS SUB23:

a) Logística, Lugar, etc.:

Con anterioridad al Campeonato de España se hacen diferentes entrenamientos con los Pre-Seleccionados.

1. Se comienza el Jueves 9 de JULIO en Villanueva de la Cañada, 120 kms. Con vehículo de la FMC, persona de apoyo, seleccionador con moto.
2. Segundo entrenamiento: Martes 14 de JULIO en Villanueva de la Cañada, 115km, con vehículo de apoyo de la FMC, persona de ayuda y seleccionador en moto.
3. Tercer entrenamiento; Martes 21 JULIO en Villanueva de la Cañada, 125 km, con vehículo de apoyo y persona de colaboración.
4. Cuarto entrenamiento: Jueves 23 Julio en Cerceda, 90 km, con vehículo de la FMC y persona de apoyo. Seleccionador con moto. Test para CRI
5. Quinto entrenamiento: Miércoles 29 Julio en V.N. de la Cañada, 100 km, con vehiculo y persona de la FMC. Seleccionador con moto.
6. Sexto entrenamiento: Miércoles 5 Agosto en Colmenar Viejo, 120 kms. Vehículo FMC y dos personas.
7. Séptimo entrenamiento: Miércoles 12 Agosto en Fresnedillas de la Oliva, 130kms y 2.800 mts desnivel.

b) Deportistas, técnicos y resultados deportivos:

DEPORTISTAS PRE-SELECCIONADOS:

29. Aitor Lucas
30. Alejandro de Rozas
31. Carlos García Pierna
32. Jaime Guzmán
33. José Carlos Yagüe
34. Javier Ureña
35. Nicolás Sánchez
36. Rodrigo Alonso González
37. Alberto Serrano
38. Antonio Pereñiguez
39. Alberto Navarro
40. Gabriel Ochando
41. Javier Bañeros
42. Javier Fernández Maza
43. Javier Serrano
44. Raúl de Pablos
45. Sergio Vélez
46. Ismael Guzmán
47. Gabriel Rodas
48. Alberto Martínez Bayán
49. Jorge Gálvez
50. Pablo García
51. Angel Casillas
52. Daniel Eguía
53. Alejandro Brendler
54. Diego Chousa
55. Miguel Gómez



56. Neo Martínez.

TÉCNICOS:

1. Daniel Clavero Sebastián
2. Eduardo Talavera
3. David Barranco

Resultados obtenidos por los deportistas incluidos en el programa:

PRUEBA CRI

- Raúl García. 1º (Campeón de España)
- Pablo García 13º
- Ismael Guzmán 19º

PRUEBA RUTA

- Pablo García 5º prueba en ruta
- Carlos García 8º prueba en ruta
- Raul García 25º prueba en ruta
- Gabriel Rodas 26º prueba en ruta
- Javier Serrano 35º prueba en ruta
- Alberto Serrano 37º prueba en ruta



5.1.2.3. ENTRENAMIENTOS JUNIOR:

a) Logística, Lugar, etc.:

Con anterioridad al Campeonato de España se hacen diferentes entrenamientos con los Pre-Seleccionados y debido a la situación con el COVID-19 este año se redujo la cantidad de preseleccionados.

- Se comenzó el miércoles 19 de AGOSTO en Brunete, 95kms, con vehículo de la FMC y 11 pre-seleccionados.
- Segundo entrenamiento: Miércoles 26 de AGOSTO en Brunete, 115kms, con vehículo de apoyo de la FMC, con los mismos 11 pre-seleccionados.
- Tercer y último entrenamiento: Miércoles 2 de SEPTIEMBRE en Brunete, 95 kms, con vehículo de apoyo de la FMC y con los 8 corredores que van a disputar el nacional tanto en ruta como CRI.

b) Deportistas, técnicos y resultados deportivos:

DEPORTISTAS PRE-SELECCIONADOS:

1. Ruben Sanchez
2. Jose Rebollo
3. Alberto Fernandez
4. Jose Hernandez
5. Daniel Jimenez
6. Daniel Criado
7. Jose Luis Hiruela
8. Daniel Ferrado
9. Ricardo Ferrando
10. Juan Miguel Gomez de Teso
11. Alejandro Luna

TÉCNICO

1. Eleuterio Anguita

RESULTADOS OBTENIDOS POR LOS DEPORTISTAS INCLUIDOS EN EL PROGRAMA:

PRUEBA CRI

- Daniel Jiménez 17º
- Alejandro Luna 19º
- Ruben Sanchez 28º

PRUEBA RUTA

- Ruben Sanchez, 4º
- Daniel Criado, 7º
- Alejandro Luna 36º
- Alberto Fernandez 42º
- Jose Hiruela 70º
- Daniel Jimenez 71º (caída)
- Jose Rebollo (retirado)
- Daniel Ferrando (retirado)

5.1.3. TECNIFICACIÓN CICLOCROSS

a) Memoria explicativa:

El Ciclocross es una modalidad que reglamentariamente solo tiene competiciones desde el mes de septiembre hasta el mes de enero del año siguiente y que la mayoría de sus practicantes son ciclistas que ya han disputado las temporadas bien de ciclismo en ruta o bien de MTB durante la primavera y el verano.

Además, excepto en 2020 que debido a la pandemia del Covid-19 se han suspendido varias pruebas, lo normal es que prácticamente haya competiciones todos los fines de semana de esos meses, por ello no se realiza una tecnificación específica más allá de dos o tres entrenamientos previos al Campeonato de España.

Sí que se realiza un seguimiento exhaustivo por parte del técnico de todas las competiciones.





b) ENTRENAMIENTOS REALIZADOS Y DEPORTISTAS Y TÉCNICOS CONVOCADOS:

*TEMPORADA 2019-2020

- Logística, fecha, lugar, etc...

En fechas previas al Campeonato de España de Pontevedra celebrado en enero de 2020 se realizan dos entrenamientos en el Circuito Permanente de Parla.

Lugar: Circuito Permanente de Parla

Fechas: 28 de diciembre de 2019 y 04 de enero de 2020

- Corredores y técnicos convocados:

CORREDORES:

1. Miguel Díaz Pérez
2. Rubén Sánchez Estévez
3. Álvaro Navas Marchal
4. Roberto Vara
5. Adrián Gargajosa
6. Lucas Porras
7. Sergio Criado
8. Carolina Vega González
9. Noelia Ortiz Sáez
10. Ángel Casillas Martin
11. Gabriel Ochando
12. José Rebollo Martin
13. Aarón Cordero Tomas
14. Daniel Eguia Mongue
15. María Parajón Fuentes
16. Julia Penedo sanz
17. Rosalía Ortiz Hano
18. Nadia Lozano
19. Carlos Hernández García
20. María Fernández Lores

TÉCNICOS:

1. Carlos Pires

*TEMPORADA 2020-2021

- Logística, fecha, lugar, etc...

En fechas previas al inicio de la temporada 2020-2021 se realizan tres entrenamientos en el Circuito Permanente de El Escorial.

Lugar: Circuito Permanente de El Escorial

Fechas: 7 y 14 de noviembre de 2020

- Corredores y Técnicos:

CORREDORES:

- Se convoca a todos los corredores con licencia federativa que compitan en Ciclocross y puedan acudir, ya que al haber pocas competiciones apenas han podido realizar entrenamientos específicos y de preselección

TÉCNICOS:

1. Carlos Pires
2. Jorge Cantalicio
3. Cristina Arconada



c) Criterios de Selección:

- Para los entrenamientos de tecnificación y para conformar la selección que acude al Campeonato de España los criterios de selección se basan en los resultados y la actitud en competición de todas las pruebas en las que el técnico hace el seguimiento.
- Cabe destacar que en la presente temporada, debido a la ausencia de competiciones, se ha partido por convocar a todos y todas las ciclistas con posibilidad de acudir al Campeonato de España para las primeras jornadas de entrenamientos.



d) Recursos humanos:

- Técnico: Carlos Pires. Entrenador Nacional de Ciclismo Nivel III
- Funciones:
 - *Coordina el Calendario de Ciclocross y hace seguimiento de todas las pruebas del calendario (1 o 2 días cada fin de semana de septiembre a enero)
 - *Convocatoria y asistencia a los entrenamientos de tecnificación
 - *Convocatoria y asistencia al Campeonato de España

e) Recursos materiales:

- Para la temporada 2019/20 se ha utilizado el Circuito de CX Permanente de Parla
- Para la temporada 2020/21 se ha utilizado el Circuito de CX Permanente de El Escorial
- Los ciclistas poseen su propio material

f) Control y seguimiento:

- Al no haber un programa de tecnificación específico el control y seguimiento de médico de los corredores lo realizan a través de los entrenadores y servicios médicos de sus equipos.

g) Objetivos Generales:

- Continuar siendo una de las CCAA que más pruebas de CX realiza durante la temporada, dotando por tanto de un nivel competitivo a nuestros corredores que nos permita seguir siendo una referencia a nivel nacional y una de las primeras selecciones en el medallero de los Campeonatos de España.

h) Resultados y balance:

- Expuesto en el apartado de participación en actividades de las selecciones autonómicas

i) Actuaciones a desarrollar:

- Gracias al acuerdo con el Camping de El Escorial recientemente firmado (octubre 2020) se pretende realizar en el Circuito Permanente de ese lugar entrenamientos de tecnificación para cubrir los huecos dejados por las faltas en el calendario. Para la temporada siguiente, si la pandemia lo permite, se prevé organizar allí además, dos pruebas de Copa Comunidad de Madrid.

5.1.4. TECNIFICACIÓN CICLISMO EN PISTA

a) Historia del programa, justificación y fecha de inicio:

- El programa de Tecnificación de Ciclismo en Pista comenzó en el año 2010. El ciclismo en pista es una modalidad excepcionalmente técnica e imposible de entrenar para los deportistas si no se dispone de material muy específico así como de un Velódromo que reúna las condiciones necesarias. La FMC posee de dicho material y realiza la tecnificación de esta modalidad en la que nuestra Comunidad es de las más potentes a nivel nacional en el Velódromo de Galapagar.

b) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Categorías Cadete, Junior, Sub23 y Elite
- Desde diciembre hasta octubre: Todos los miércoles (20:00-22:00) y viernes (19:00-21:30)
- Velódromo municipal de Galapagar
 - Se emplea el material de la FMC (bicicletas, ruedas, bloques de salida, manillares)

c) Actividades, actuaciones y competiciones:

Detalladas en el apartado “Participación en Actividades de las Selecciones Autonómicas”.

d) Criterios de selección:

Se realiza una convocatoria abierta para que todos los interesados en formar parte de programa realicen las pruebas de nivel, la prueba de nivel tiene una serie de parámetros establecidos en función de la categoría, el género y el momento de la temporada en el que se encuentre.

Adicionalmente, se realiza un programa de detección de potenciales participantes del programa de tecnificación; este programa denominado como “Pequeños Campeones de la Pista” va dirigido a escuelas madrileñas federadas en el que estas acuden al velódromo del para conocer todo lo relativo con la disciplina de pista





e) Número de deportistas y técnicos participantes, años en el programa y resultados deportivos.

DEPORTISTAS (26):

Cadete Masculino:

- Yago Sánchez
- Sergio Díaz
- Gonzalo Jiménez
- Mario Anguela
- Rafael Martínez
- Mario Gordillo
- Álvaro Navas

Cadete Femenino:

- Almudena Morales

Junior Masculino:

- Esteban Sánchez
- Alejandro Guijo
- Samuel De Pablo
- Ángel Sánchez

Junior Femenino:

- Eva Anguela
- Adriana Sanroman
- Ania Horcajada
- Julia Penedo
- Elisabeth Hurtado

Sub23 Masculino:

- Raúl García
- Javier Ureña
- Javier Serrano
- Alberto Serrano
- Pablo García
- Alberto Santos
- Andrés Fuentes
- Dolores Gómez
- Carolina Esteban

Dentro de los deportistas que forman parte del programa de tecnificación se pueden destacar los resultados conseguidos de diferentes corredores:

- Adriana San Román: lleva 4 años dentro del programa de tecnificación y este año consiguió representar al combinado nacional en los Campeonatos de Europa Junior.
- Eva Anguela: lleva 4 años en el programa de tecnificación; este año fue la deportista más laureada de los Campeonatos de España, además de la participación en el Campeonato de Europa Junior en representación de la selección nacional.

- Raúl García: lleva en el programa y es uno de los deportistas más prometedores del ámbito nacional lo que le ha valido para confirmar su pase al profesionalismo la siguiente temporada. Además, ha representado a la selección nacional sub 23 en los campeonatos de Europa.
- Javier Serrano: lleva en el programa de tecnificación 5 años y es uno de los deportistas más prometedores de la pista a ámbito nacional, es por ello por lo que ya ha sido incluido dentro de la selección nacional absoluta. Este año ha representa a la selección nacional en los campeonatos de Europa tanto sub 23 como Absoluto.

f) Recursos humanos, técnicos, titulación, funciones::

- El programa de Tecnificación de Pista se realiza desde diciembre hasta octubre en el Velódromo de Galapagar todos los miércoles (20:00-22:00) y viernes (19:00-21:30).
- Para ello hay siempre la presencia de dos técnicos y, en ocasiones cuando se requiere, de un mecánico que revisa el material de forma periódica.

TÉCNICOS (2):

- Antonio Pérez Martín (Seleccionador de fondo). Entrenador Deportivo Nivel II
- Pablo Galán Carrasco (Seleccionador de velocidad). Entrenador Deportivo Nacional Nivel III

Ambos técnicos, además, son los que ejercen la función de seleccionadores y los que asisten junto con la Selección a la participación en Campeonatos y Copas de España.

g) Recursos materiales, instalaciones:

- Como ya se ha mencionado el programa se desarrolla en el Velódromo cubierto de Galapagar y la FMC posee, bicicletas, ruedas, juegos de desarrollos, platos, piñones, cadenas, manillares, bloques de salida etc. para poder llevar a cabo todos los entrenamientos necesarios. También hay ciclistas que poseen bicicleta propia aunque utilizan algo de material como ruedas de la FMC.





h) Control y seguimiento del programa:

Todos los ciclistas incluidos en el programa de tecnificación de pista no se dedican solo a esta modalidad, sino que todos se dedican principalmente a otras modalidades (normalmente ciclismo en ruta o BMX). El seguimiento del programa se realiza por parte de la Dirección Técnica (Clavero y Anguita) mientras que el control médico se coordina con los responsables de los clubes de procedencia de los deportistas, al tener estos, entrenadores aparte de forma individual.

i) Objetivos generales y específicos a corto, medio y largo plazo

A nivel individual el objetivo principal es la tecnificación de los diferentes corredores preparándoles de la mejor manera posible para los momentos importantes de la temporada, así como contribuir en su formación física y mental para su posible salto al profesionalismo.

Como grupo, la cita más importante para la tecnificación es el Campeonato de España de Ciclismo en Pista

Antes de ese Campeonato también se prepara con precisión la denominada Copa de España de Ciclismo en Pista que es una competición nacional en la que con el conjunto de 3 pruebas se realiza una clasificación general tanto a nivel individual como a nivel de selecciones autonómicas. La Federación Madrileña de Ciclismo lleva dos años consecutivos obteniendo el triunfo en la clasificación general de esta prueba.

j) Resultados y balances generales de la última temporada

El balance de la última temporada es inmejorable.

La Federación Madrileña de Ciclismo se hizo con la victoria general de la Copa de España por selecciones como la victoria en el medallero final de los Campeonatos de España Cadete, Junior y Elite-Sub23 de Ciclismo en Pista.

A nivel individual diferentes corredores madrileños han representado a la selección española en diferentes competiciones internacionales como son el Campeonato de Europa Junior, Campeonato de Europa Absoluto.

k) Actuaciones a desarrollar y necesidades del programa

Las actuaciones del programa de tecnificación consisten principalmente en el entrenamiento y dirección en las competiciones nacionales que existen en el calendario nacional.

Los entrenamientos tienen lugar en el centro de tecnificación situado en el Velódromo de Galapagar durante 2 días a la semana con una duración de 3 horas cada día. De igual forma se acude a todas las competiciones de nacionales donde se desarrollan actividades de apoyo y dirección técnica a los corredores.

Dentro de las necesidades del programa necesitamos una partida de material con el cual apoyar los corredores que no disponen de todas las facilidades a la hora de competir.

5.1.5. TECNIFICACIÓN CICLISMO MTB-XCO

a) Historia del programa, justificación y fecha de inicio:

En Ciclismo de MTB-XCO el técnico de la modalidad hace un seguimiento de las diferentes carreras autonómicas y nacionales durante la temporada de dicha modalidad, para posteriormente, convocar varios entrenamientos preparatorios para los Campeonatos de España

b) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Durante toda la temporada de carreras de las modalidades de XCO, el técnico asiste a diversas pruebas, tanto regionales como nacionales. Suelen ser las pruebas de open de Madrid, open de España, Super Prestigio y pruebas que contengan puntos de cara al Ranking de la RFEC.
- Los corredores siempre compiten en circuitos totalmente balizados, al aire libre, con obstáculos tanto naturales como artificiales, con desniveles positivos y negativos y dando un número de vueltas según la categoría y sexo de cada una de ellas.
- El corredor, siempre se costeará el transporte y dietas a dichas carreras, a no ser que haya sido convocado previamente por el seleccionador, para dicha carrera en especial.
- A los entrenamientos preparatorios para los Campeonatos de España, asisten corredores que ya forman parte de la selección, en los que se les asiste tanto técnicamente con vehículos de apoyo y avituallados con líquidos y sólidos en todo momento. En dichos entrenamientos se ultiman detalles de cara a la Competición a asistir.

c) Actividades, actuaciones y competiciones:

Aparte de la participación en pruebas como selección autonómica se han realizado tres entrenamientos preparatorios antes del Campeonato.

d) Criterios de selección:

En base a los resultados en las competiciones autonómicas y nacionales sobre las que se hace el seguimiento.





- e) Número de deportistas participantes con nombres, apellidos, categoría, años en el programa y resultados deportivos.

DEPORTISTAS Y RESULTADOS:

RUBEN SANCHEZ ESTEVEZ	JUNIOR	
MIGUEL DIAZ PEREZ	JUNIOR	6º en el campeonato España
PEDRO PABLO MARTINEZ CEREZO	JUNIOR	3º general open de Madrid y 3º Campeonato de Madrid
SERGIO CRIADO FERNANDEZ	JUNIOR	2º general open de Madrid y 2º Campeonato de Madrid
MARCOS ARANEGA FERNANDEZ	SUB-23	
GONZALO SANCHEZ HERNANDEZ	SUB-23	3º general open de Madrid
FRANCISCO JAVIER ECIJA YECLA	SUB-23	10º en el campeonato España y 1º open y campeonato de Madrid
AARON CORDERO TOMAS	SUB-23	2º campeonato de Madrid
DANIEL EGUIA FRUTOS	SUB-23	9º en el campeonato España
MERCEDES ROMERO VIANA	SUB-23 FEM.	9ª en el campeonato de España 1ª campeonato y open de Madrid
NADIA LOZANO GARCIA	SUB-23 FEM.	7ª en el campeonato de España

Todos los corredores anteriormente indicados, son de primer y segundo año en sus respectivas categorías y pertenecen al primer año del programa de la Federación Madrileña de Ciclismo. El seleccionador, apuesta por formar un equipo he ir mejorando poco a poco, con un seguimiento más exhaustivo durante todo el año, tanto en temporada de carreras como en pretemporada.

- f) Recursos humanos, técnicos con nombres y apellidos, titulación, funciones, retribuciones:

TÉCNICOS Y AUXILIARES:

SELECCIONADOR	BORJA CHIVATO MORENO. (DIRECTOR TECNICO NIVEL I Y II)
TECNICOS	JAVIER GONZALEZ RAMOS (MECANICO Y ASISTENTE)
	JAVIER ZURDO (MECANICO Y ASISTENTE)
	RAUL PALACIOS CARMONA (ASISTENTE, LICENCIADO EN INEF, FOTOGRAFÓ)
	MARCOS DEL MORAL (ASISTENTE Y FISIOTERAPEUTA)
	FERNANDO FRANCISCO DEL VILLAR (ASISTENTE Y FISIOTERAPEUTA)



g) Recursos materiales, instalaciones:

No se precisa de recursos materiales ni instalaciones para los entrenamientos preparatorios ya que cada ciclista posee su propio material y los entrenamientos se realizan en campo abierto.

h) Control y seguimiento del programa con indicación específica del control y seguimiento médico:

El seguimiento del programa se realiza por parte de la Dirección Técnica (Clavero y Anguita) mientras que el control médico se coordina con los responsables de los clubes de procedencia de los deportistas, al tener estos, entrenadores aparte de forma individual

i) Objetivos generales y específicos a corto, medio y largo plazo

El objetivo de este programa es formar un equipo joven que aprendan todo lo que significa esta disciplina, tanto en la técnica, en la teórica y en la práctica encima de su bicicleta y entrenamiento y buenos hábitos alimenticios, para un buen rendimiento y una mejora de su cuerpo a medio y largo plazo.

Con esto, queremos conseguir mejores puestos en un futuro, no muy lejano.

j) Resultados y balances generales de la última temporada

Dada la circunstancia del virus (covid_19) que no deja de acecharnos, la temporada ha sido más atípica de lo normal, los corredores no han podido proseguir con sus entrenamientos y competiciones de una manera normal. Las carreras que preparaban se suspendían y la motivación y los objetivos no eran reales en ningún momento. No obstante, los resultados e impresiones han sido buenas y de una mejora previsible.

k) Actuaciones a desarrollar y necesidades del programa

Una de las actuaciones y necesidades del programa y que se va a mejorar de cara a futuro es asesorar en materia de nutrición a los corredores, para que sepan qué deben necesitar tanto antes, durante y después de las competiciones y entrenamientos para una mejora recuperación y un buen rendimiento



5.1.6. TECNIFICACIÓN OTRAS MODALIDADES (BTT DH, BTT Enduro, Trial)

5.1.6.1. MTB ENDURO

- En esta modalidad no se realiza una tecnificación de forma específica. El técnico realiza un seguimiento de las pruebas autonómicas y nacionales en base a las cuales se realizan los criterios de selección y se conforma la selección autonómica que participa en los Campeonatos de España.

TÉCNICO:

- Emilio García Capo
- Titulación: Entrenador Nacional de Ciclismo Nivel III

5.1.6.2. TECNIFICACIÓN MTB DH

- En esta modalidad no se realiza una tecnificación de forma específica. El técnico realiza un seguimiento de las pruebas autonómicas y nacionales en base a las cuales se realizan los criterios de selección y se conforma la selección autonómica que participa en los Campeonatos de España.

TÉCNICO:

- Emilio García Capo
- Titulación: Entrenador Nacional de Ciclismo Nivel III

5.1.6.3. TECNIFICACIÓN TRIAL

- Durante la temporada 2019-20 debido a la situación de la pandemia del Covid-19, a las restricciones de movilidad por parte de deportistas y técnicos así como por la dificultad de poder acceder a una instalación que reúna las condiciones para desarrollar la actividad, no se ha realizado ningún tipo de tecnificación en esta modalidad. Tan solo se ha acudido al Campeonato de España como selección, con los deportistas, técnicos y resultados mencionados en el apartado "Participación en Actividades de las Selecciones Autonómicas".



5.1.7. TECNIFICACIÓN CICLISMO ADAPTADO

a) Historia del programa, justificación y fecha de inicio:

- Desde que la FMC incluyó el Ciclismo Adaptado entre sus competencias en el año 2010 y dado que dentro del Ciclismo Adaptado hay deportistas de todas las modalidades ciclistas, el programa no tiene una fecha de inicio y fin sino que se trabaja de forma transversal con estos deportistas en función de las modalidades y las pruebas en las que vayan a participar.

b) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

- Se detallan en cada actividad más adelante.

c) Actividades, actuaciones y competiciones: Detalladas en el apartado “Participación en Actividades de las Selecciones Autonómicas”.

- Las actividades a nivel competitivo están detalladas en “Participación en Actividades de las Selecciones Autonómicas”. Las actividades de tecnificación se detallan más adelante.

d) Criterios de selección:

- Debido al escaso número de deportistas adaptados de nuestra Federación y al carácter inclusivo de esta área, cualquier deportista con discapacidad con ganas de esforzarse, entrenar con disciplina, superarse y competir tiene las puertas abiertas al programa de tecnificación.

e) Deportistas participantes y resultados deportivos:

- MARTINEZ, Myriam WC5: oro en persecución, 500m y scratch.
- MOZOS, Carlos javier MC1: bronce en persecución, kilómetro y scratch.
- VALLINOT, Raul MC2: plata en kilómetro, bronce persecución y Bronce en el team sprint.
- DE ANDRÉS, Jaime MC3: bronce en persecución y kilómetro y oro en scratch.
- OREJON, Jorge MC4: bronce en kilómetro, persecución y scratch.
- SILVA, Christian MC5: 4º en persecución y bronce team sprint.
- PÉREZ, Manuel MC5: bronce en persecución, plata en scratch, bronce en team sprint y 4º en kilómetro.
- Detallado más adelante en cada actividad de tecnificación.

f) Recursos humanos, técnicos con nombres y apellidos, titulación, funciones, retribuciones:

TÉCNICOS:

- Begoña Luis Pérez
- Entrenadora Nacional de Ciclismo Nivel III
- Funciones: Dirección y coordinación programa de tecnificación, seguimiento de corredores, seleccionadora, asistencia a pruebas nacionales como técnico de FMC



g) Recursos materiales, instalaciones:

- Detallado más adelante en cada actividad de tecnificación.

h) Control y seguimiento del programa con indicación específica del control y seguimiento médico:

- El seguimiento del programa se realiza por parte de la Dirección Técnica (Clavero y Anguita) mientras que el control médico se coordina con los responsables de los clubes de procedencia de los deportistas, al tener estos, entrenadores aparte de forma individual.

i) Objetivos generales y específicos a corto, medio y largo plazo

- A corto: aumentar número de licencias de un año a otro.
- A medio: aumentar el número de clases representadas por la Comunidad de Madrid
- A largo: aumentar las licencias de mujeres con discapacidad en la comunidad de Madrid

j) Resultados y balances generales de la última temporada

- Se ha aumentado el número de medallistas tanto en pista como en carretera. Los cuartos puestos también han aumentado.

k) Actuaciones a desarrollar y necesidades del programa

- Programa específico para atraer a mujeres con discapacidad hacia el ciclismo. Programa específico para atraer a menores con discapacidad hacia el ciclismo.

ACTIVIDADES REALIZADAS DENTRO DE LA TECNIFICACIÓN DE CICLISMO ADAPTADO

5.1.7.1. Entrenamientos para preparar el campeonato de España de Pista:

- Lugar: Velódromo de Galapagar.
- Fecha: domingos alternos desde septiembre hasta la celebración del campeonato.
- Horario: de 12:30 -14:30
- Medios de transporte: coches personales sin abono de kilometraje
- Material: bicicletas de pista y desarrollos de la FMC.
- Técnicos: 1 mecánico y 1 técnico (Begoña Luis)

Entrenamientos de Pista: valoración del estado inicial del/ la ciclista, seguimiento del estado de forma mediante test, pruebas selectivas para el campeonato de España de pista.



5.1.7.2. Entrenamientos para preparar el campeonato de España de Carretera:

- Lugar: carril bici de la M-607 y carretera de Soto a Miraflores
- Fecha: se proyectó un sábado al mes de enero a marzo y posteriormente cada dos semanas pero entró en confinamiento.
- Horario: de 10:30 -13:30
- Medios de transporte: coches personales sin abono de kilometraje
- Material: bicicletas personales
- Técnicos: Begoña Luis

5.1.7.3. Promoción del ciclismo adaptado entre el colectivo con discapacidad:

- Lugar: Polideportivo de Soto del Real
- Fecha: 4 de Enero
- Horario: de 10 a 13h
- Medios de transporte: coches personales sin abono de kilometraje
- Material: bicicletas adaptadas cedidas por los ciclistas de la FMC.
- Técnicos: Begoña Luis

5.1.7.4. Entrenamientos virtuales durante el confinamiento:

- Lugar: domicilios particulares
- Fecha: durante el confinamiento.
- Horario: varios
- Material: ordenador personal, plataforma Swift, plataforma zoom, rodillos personales y conexión a internet
- Técnicos: Begoña Luis



5.1.7.5. Sesiones virtuales de prevención de lesiones durante el confinamiento:

- Lugar: domicilios particulares
- Fecha: durante el confinamiento.
- Horario: varios
- Material: ordenador personal, plataforma zoom, bandas elásticas y pesas personales y conexión a internet
- Técnicos: Begoña Luis



5.1.7.6. ENTRENAMIENTO INCLUSIVO CICLISMO ADAPTADO Y FÉMINAS CADETE

a) Detalles de logística

- Fecha: 5 de julio de 2020
- Lugar de concentración: Sevilla la Nueva
- Descripción: primer entrenamiento post COVID19 e inclusivo realizado por la federación con ciclistas adaptados y cadetes mujeres.

Durante la mañana rodaron sobre un recorrido interurbano de 30 kilómetros con salida y llegada en la localidad mencionada, transitando por Villamanta, Villamantilla, Villanueva de Perales y Navalcarnero, y salvando un desnivel de 300 metros.



b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

DEPORTISTAS:

Almudena Morales Pérez

Noelia Ortiz

Paula Martín López

Jade Lian Fernández Rodríguez

Laura Caballero

Carolina Vega

Jaime Andrés

Javier Gonzalez Arroyo

Christian Silva

Manuel Pérez

Jorge Orejón

Fina Guimarey

Gonzalo García Abella

Raul Llamazares

Myriam Martínez

Julio Enríquez Bermejo



TÉCNICOS:

Cristina Arconada (Comisión de ciclismo femenino)

Begoña Luis Pérez (Comisión ciclismo adaptado)

RESULTADOS:

La iniciativa fue todo un éxito, dada la alta participación en ambas Comisiones, además hubo muy buen ambiente y ganas de trabajar y colaborar.

Declaraciones:

Cristina Arconada: “Ha sido un placer haber participado en este primer entreno post-Covid19 e inclusivo. Hemos disfrutado de volviendo a dar pedales juntos y espero que sea el principio de más actividades conjuntas. Además, ha sido una alegría volver a ver a las cadetes, más aún por la grupeta que hemos formado”.

Begoña Luis Pérez: “La bici acerca a las personas y esta iniciativa nos hace un poco más iguales. Los/as ciclistas adaptados/as han demostrado haber trabajado durante el confinamiento”.

5.1.7.7. Entrenamiento en carretera junto al equipo de Castilla la Mancha “Handbike No limits”:

a) Detalles de logística

- Fecha: 26 de julio de 2020
- Lugar de concentración: Tarancón
- Descripción: entrenamiento en carretera preparatorio para el posible campeonato de España

b) Número de deportistas y técnicos participantes, y resultados:

DEPORTISTAS:

- Raul Vallinot
- Eva Moral Pedrero
- Javier Gonzalez Lorente
- Javier Gonzalez Arroyo
- Carlos Javier Mozos
- Gonzalo García Abella

TÉCNICOS:

Begoña Luis Pérez (directora)

RESULTADOS:

El equipo local nos enseñó los recorridos para una posible copa de España en 2021.





5.1.8. TECNIFICACIÓN DE BMX

a) Historia del programa, justificación y fecha de inicio:

El BMX es una de las modalidades más técnicas dentro del deporte ciclista, los deportistas han de ser muy completos, tener muchos recursos y poder adaptarse rápido a los diferentes circuitos. Desde 2010 la FMC lleva trabajando en la tecnificación de esta modalidad, habiendo obtenido regularmente grandes resultados de los madrileños en las pruebas de Copa de España y Campeonato de España.

b) Detalles de logística (lugar, medio de transporte, alojamiento, manutención, etc.)

La Tecnificación de BMX se realiza en los dos circuitos de la modalidad que actualmente hay en la Comunidad de Madrid que tengan iluminación: El Álamo y Móstoles.

En total se han realizado en el periodo subvencionable 14 entrenamientos, ya que hubo un parón obligado durante los meses del confinamiento debido a la pandemia del Covid-19

c) Actividades, actuaciones y competiciones: Detalladas en el apartado "Participación en Actividades de las Selecciones Autonómicas".

d) Criterios de selección:

Actualmente solo hay 4 Clubes en la C.M. que aglutinan a todos los deportistas de la modalidad, a los que se les pide que sean ellos los que designen a sus 5 mejores pilotos para la tecnificación. De ellos, junto del seguimiento por parte del técnico en las pruebas, se saca la selección que participa en los Campeonatos de España.

e) Número de deportistas participantes con nombres, apellidos, categoría, años en el programa y resultados deportivos.

19 DEPORTISTAS:

- INFANTIL FEMENINO :

- Paula Fernández Díaz (3 años en tecnificación)
- Larissa Cabral García (3 años en tecnificación)
- Aura Vargas García (3 años en tecnificación)

- INFANTIL MASCULINO :

- Rodrigo Morales Bermejo (1 año en tecnificación)
- Alonso Morales Bermejo (1 año en tecnificación)
- Adrián Maroto Rosas (1 año en tecnificación)

- ALEVIN MASCULINO:

- Gonzalo Laso Vidal (1 año en tecnificación)
- Alejandro García Marcos (2 años en tecnificación)
- Gonzalo Laso Vidal (1 año en tecnificación)
- Sergio Diaz Baena (2 años en tecnificación)

- CADETE MASCULINO
 - Marcos Ontoba Fernández (1 año en tecnificación)
 - Joaquín Pablos Vaquero (3 años en tecnificación)
 - Alejandro Gallego Osorio (1 año en tecnificación)
 - Yago Sánchez Medina (3 años en tecnificación)
 - Rubén Olivera Nieto (1 año en tecnificación)
- CADETE FEMENINO:
 - Eva López Martin (3 años en tecnificación)
- JUNIOR MASCULINO
 - Roberto Arévalo Martínez (3 años en tecnificación)
 - Pablo García Marcos (3 años en tecnificación)
 - Christian Melero Martínez (3 años en tecnificación)
 - Esteban Sanchez Garmendia (3 años en tecnificación)

RESULTADOS:

Los resultados deportivos vienen detallados en el apartado de “Participación de las selecciones autonómicas”.

El trabajo de tecnificación se basa en preparar a los corredores técnicamente para que puedan competir en la mejor situación en los campeonatos en los que representan a la Comunidad de Madrid. Los objetivos de trabajo son la técnica, la táctica y el ritmo de competición. Se realizaron test de carrera de manera habitual para poder ver la evolución de los corredores y aconsejarles en el caso de que tuvieran alguna carencia. El trabajo grupal les da la oportunidad de trabajar con los mejores deportistas de cada club y así poder subir su rendimiento.





f) Recursos humanos, técnicos con nombres y apellidos, titulación, funciones:

TÉCNICO:

- Pablo Galán Carrasco
- Director Deportivo Nacional Nivel III
- Funciones: Entrenamientos de tecnificación, seguimiento de los corredores en pruebas nacionales y autonómicas, coordinador del calendario de pruebas de la modalidad y asistencia como seleccionador a los Campeonatos de España.

g) Recursos materiales, instalaciones:

- Los deportistas cuentan con su propio material
- Las instalaciones son las ya mencionadas y que son las únicas en la Comunidad de Madrid que reúnen los requisitos necesarios para poder desarrollar la tecnificación. Circuitos de El Álamo y de Móstoles.

h) Control y seguimiento del programa con indicación específica del control y seguimiento médico:

- El seguimiento del programa se realiza por parte de la Dirección Técnica (Clavero y Anguita) mientras que el control médico se coordina con los responsables de los clubes de procedencia de los deportistas, al tener estos, entrenadores aparte de forma individual.

i) Objetivos generales y específicos a corto, medio y largo plazo

Los objetivos generales y específicos a corto plazo será poder reforzar en cada corredor asistente a la tecnificación las cualidades técnicas, tácticas y el ritmo de competición necesario para poder preparar la temporada. A medio plazo la tecnificación también se preocupará por realizar entrenamientos acordes a las debilidades físicas con objetivos marcados en los campeonatos repartidos a lo largo de la temporada. A largo plazo los objetivos serán crear una disciplina de trabajo en la cual los corredores y corredoras puedan aguantar volúmenes e intensidades de entrenamiento más grandes.

j) Resultados y balances generales de la última temporada

Los corredores en cada sesión de entrenamiento se adaptan mejor a las cargas y hay una gran mejora respecto a los años anteriores. Pueden trabajar más y mejor.

k) Actuaciones a desarrollar y necesidades del programa

Intentar trasladar la Tecnificación a más circuitos de la Comunidad de Madrid para que nuestros pilotos puedan gozar de más habilidades técnicas y más recursos.



6. OTRAS ACTIVIDADES REALIZADAS POR LA FEDERACIÓN NO SUBVENCIONADAS A TRAVÉS DE ESTA ORDEN.

6.1. CICLISMO POR MADRID

CICLISMO POR MADRID 2019-2020

El objeto del programa CICLISMO POR MADRID, programa financiado por el Ayuntamiento de Madrid es satisfacer el interés público de promover la actividad de ciclismo, mediante el desarrollo de un programa incluido en los programas de Deporte en la Calle, y que denominamos CICLISMO POR MADRID, en las modalidades de bicicleta de montaña y bicicleta de carretera, en diferentes distritos del municipio de Madrid.

El Programa de Ciclismo por Madrid, estará sujeto a la normativa vigente de la Resolución del Director General de Deportes del Ayto. de Madrid, de 13 de mayo de 2015 por la que se regula el programa de actividades dirigidas de los centros deportivos municipales.

Los objetivos generales del programa son los siguientes:

- Promover la actividad de ciclismo tanto en la modalidad de bicicleta de montaña y bicicleta de carretera de forma autónoma en espacios e itinerarios adecuados para cada especialidad. En parques y zonas verdes para la bicicleta de montaña y en zonas de asfalto para la bicicleta de carretera, ofreciendo a los ciclistas los conocimientos básicos para ello.
- Ofrecer una alternativa saludable para la ocupación del ocio y tiempo libre.
- Dar a conocer los principales itinerarios madrileños para realizar tanto la bicicleta de montaña como la de carretera.
- Ofrecer diferentes rutinas de entrenamiento adecuadas al nivel y características particulares de los participantes.
- Asesorar a los participantes que desean hacer marchas o pruebas cicloturistas de ambas modalidades a través de entrenamientos específicos.
- Ofrecer conocimientos teóricos básicos sobre seguridad, mecánica y técnicas de conducción.

El programa se fundamenta en la impartición de los contenidos técnicos básicos del ciclismo y específicos de la modalidad de bicicleta de montaña y bicicleta de carretera e integra en su diseño la incorporación de la perspectiva de género y con un carácter inclusivo.

El desarrollo de estos contenidos se distribuirá con arreglo a la siguiente estructura de clase con una duración de 210 minutos:

- Parte inicial o calentamiento. Tras la presentación inicial de la actividad, se preparará a los participantes para el desarrollo de la parte principal, mediante la realización de ejercicios ligeros y estiramientos que propicien su motivación y adaptación fisiológica.
- Parte principal. En ella se desarrollan los objetivos específicos de la sesión y se alcanzan los periodos de mayor intensidad de la actividad, debiéndose cuidar al máximo los aspectos relativos a las características de las cargas de esfuerzo y a sus correspondientes descansos o recuperaciones.
- Parte final o vuelta a la calma. Tiene por objeto facilitar la vuelta progresiva al estado de normalización mediante la realización de actividades de carácter sensorial, de relajación y de estiramiento. Dentro de los contenidos de las sesiones, se incluirán conocimientos básicos sobre seguridad vial, mecánica y técnicas de conducción a través de sesiones teórico-prácticas.



La formación de los grupos se realiza bajo el principio de homogeneidad, atendiendo a las características de los participantes, teniendo en cuenta aspectos como la edad, nivel técnico o condición física. Cada grupo tiene un máximo de 30 participantes de 15 años en adelante

Además, se crean dos grupos para infantiles con la mitad de duración, dirigido a niños y niñas de edades entre 6 y 10 años y otro de entre 11 y 14 años, considerándose éstos como un solo grupo.

La actividad se desarrolla durante los meses de septiembre a junio de la temporada deportiva

Los participantes de esta actividad no están sometidos a ningún proceso de selección previo excluyente, ni se acordará su expulsión o abandono sin la previa autorización de la Dirección General de Deporte.

En la temporada 2019-2020 hay 6 grupos llevados por los siguientes monitores y con las siguientes sedes. (ver cuadro)

Madrid Deporte		Área Delegada de Deporte Dirección General de Deporte				
CICLISMO POR MADRID TEMPORADA DEPORTIVA 2020/2021						
CICLISMO POR MADRID	DISTRITO	CENTRO DEPORTIVO	LUGAR DE PRÁCTICA	HORARIOS	PUNTO ENCUENTRO	PERSONAL TÉCNICO
	MONCLOA ARAVACA	CASA DE CAMPO	Se harán diferentes recorridos a lo largo de toda la temporada	Domingos de 9:30-13:00 h. MONTAÑA	Explanada Lago Casa de Campo (Frente Restaurante Urogallo)	Pablo Serrano Hernandez
	FUENCARRAL EL PARDO	LA MASÓ	Se harán diferentes recorridos a lo largo de toda la temporada	Sábados de 9:30-13:00 h. INICIACIÓN DE ENDURO	Circuito 4X Hoyo de Manzanares. Avda. La Berzosa (Hoyo de Manzanares)	Pablo Galán Carrasco
	FUENCARRAL EL PARDO	LA MASÓ	Se harán diferentes recorridos a lo largo de toda la temporada	Domingos de 9:30-13:00 h. INICIACIÓN DE ENDURO	Circuito 4X Hoyo de Manzanares. Avda. La Berzosa (Hoyo de Manzanares)	Pablo Galán Carrasco
	DISTRITO	CENTRO DEPORTIVO	LUGAR DE PRÁCTICA	HORARIOS	PUNTO ENCUENTRO	PERSONAL TÉCNICO
	VILLAVERDE	FÉLIX RUBIO	Se harán diferentes recorridos a lo largo de toda la temporada.	Sábados de 9:30-13:00 h. CARRETERA	Parking del metro La Poveda. Ctra. Campo Real (M-300) km. 2	David García Vos
	FUENCARRAL EL PARDO	LA MASÓ	Se harán diferentes recorridos a lo largo de toda la temporada.	Domingos de 9:30-13:00 h. CARRETERA (GRUPO ESPECÍFICO MUJERES)	Calle del Monasterio de Arlanza 100 (en la rotonda)	Silvia Gonzalez Sanz
	DISTRITO	CENTRO DEPORTIVO	LUGAR DE PRÁCTICA	HORARIOS	PUNTO ENCUENTRO	PERSONAL TÉCNICO
	FUENCARRAL EL PARDO	LA MASÓ	Centro cultural de Montecarmelo y entorno del Monte del Pardo	Sábados De 10:00 a 11:45 h. (11-14 años) De 12:00 a 13:45 h. (6-10 años)	Centro Socio Cultural Montecarmelo. Avenida Santuario de Valverde 114 (acceso a través del PAU)	Rubén Soto Quesada

La actividad tuvo comienzo el 1 de septiembre de 2019 y debía finalizar el 30 de junio de 2020 aunque esta tuvo que ser terminada de manera prematura debido al estado de alarma decretado ante la pandemia COVID-19, siendo el mes de marzo el último mes en el que se llevó a cabo la actividad CICLISMO POR MADRID en la temporada 2019-2020

CICLISMO POR MADRID 2020-2021

El programa vuelve a iniciarse el 1 de octubre de 2020 y concluirá en fecha 30 de junio de 2021 bajo las mismas premisas que en el ejercicio 2019-2020 aunque cabe la posibilidad de que su finalización sea antes debido al COVID-19.

En la temporada 2020-2021 hay 6 grupos llevados por los siguientes monitores y con las siguientes sedes. (ver cuadro)

		Área Delegada de Deporte Dirección General de Deporte				
CICLISMO POR MADRID TEMPORADA DEPORTIVA 2020/2021						
CICLISMO POR MADRID	DISTRITO	CENTRO DEPORTIVO	LUGAR DE PRÁCTICA	HORARIOS	PUNTO ENCUENTRO	PERSONAL TÉCNICO
	MONCLOA ARAVACA	CASA DE CAMPO	Se harán diferentes recorridos a lo largo de toda la temporada.	Domingos de 9:30-13:00 h. MONTAÑA	Explanada Lago Casa de Campo (Frente Restaurante Urogallo)	Pablo Serrano Hernandez
	FUENCARRAL EL PARDO	LA MASO	Se harán diferentes recorridos a lo largo de toda la temporada.	Sábados de 9:30-13:00 h. INICIACIÓN DE ENDURO	Circuito 4X Hoyo de Manzanares. Avda. La Berzosa (Hoyo de Manzanares)	Pablo Galán Carrasco
	FUENCARRAL EL PARDO	LA MASO	Se harán diferentes recorridos a lo largo de toda la temporada.	Domingos de 9:30-13:00 h. INICIACIÓN DE ENDURO	Circuito 4X Hoyo de Manzanares. Avda. La Berzosa (Hoyo de Manzanares)	Pablo Galán Carrasco
	DISTRITO	CENTRO DEPORTIVO	LUGAR DE PRÁCTICA	HORARIOS	PUNTO ENCUENTRO	PERSONAL TÉCNICO
	VILLAVERDE	FÉLIX RUBIO	Se harán diferentes recorridos a lo largo de toda la temporada.	Sábados de 9:30-13:00 h. CARRETERA	Parking del metro La Poveda. Ctra. Campo Real (M-300) km. 2	Pablo Serrano Hernandez
	FUENCARRAL EL PARDO	LA MASO	Se harán diferentes recorridos a lo largo de toda la temporada.	Domingos de 9:30-13:00 h. CARRETERA (GRUPO ESPECÍFICO MUJERES)	Calle del Monasterio de Aranza 100 (en la rotonda)	Silvia Gonzalez Sanz
	DISTRITO	CENTRO DEPORTIVO	LUGAR DE PRÁCTICA	HORARIOS	PUNTO ENCUENTRO	PERSONAL TÉCNICO
	FUENCARRAL EL PARDO	LA MASO	Centro cultural de Montecarmelo y entorno del Monte del Pardo	Sábados De 10:00 a 11:45 h. (11-14 años) De 12:00 a 13:45 h. (8-10 años)	Centro Socio Cultural Montecarmelo. Avenida Santuario de Valverde 114 (acceso a través del PAU)	Silvia Gonzalez Sanz



6.2. PROGRAMA IPAFD

IPAFD 2019-2020

Programa de Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte de la Comunidad de Madrid, financiado por la Comunidad de Madrid.

Este programa constituye un instrumento idóneo de difusión de la cultura física, pues facilita el cumplimiento de los siguientes objetivos:

- Que el deporte se convierta en un hábito en la vida diaria de los jóvenes.
- Integrar la práctica deportiva en la rutina escolar de los Institutos de Educación Secundaria.
- Fomentar la práctica de una amplia gama de deportes fuera del horario lectivo, coadyuvando a disminuir el riesgo de abandono escolar.
- Incrementar la socialización e integración de alumnos de los distintos institutos participantes en el programa.
- Difundir los valores asociados al juego limpio y a la no discriminación de cualquier clase.

La Federación Madrileña de Ciclismo tenía que realizar las siguientes actuaciones concretas para el desarrollo del programa en el formato Escuelas Deportivas de los Institutos:

- Gestión federativa, que incluye:

* El personal designado por la federación para realizar las labores de coordinación de todo el desarrollo del programa. Entre sus funciones se encuentran las siguientes: nombramiento de los monitores, coordinación de los mismos, visitar los institutos de enseñanza.

* Gestión ordinaria de las Escuelas, que incluye los gastos generales de administración y otros gastos corrientes que conlleve el desarrollo del programa. - Monitores deportivos: Que cubran las necesidades inherentes al número y distribución de alumnos inscritos, estableciendo el programa deportivo de entrenamientos.

En cuanto al desarrollo de la actividad, la federación debía observar las siguientes reglas:

- Cada escuela debía estar integrada en el Proyecto Deportivo de Centro dentro del Programa de Institutos Promotores de la Actividad Física y el Deporte de alguno de los IES incluidos para el curso escolar 2019/2020.

- Cada una de ellas tuvieron una participación mínima de 16 alumnos/as y máxima de 30 para poder incluir su coste en la justificación del gasto que presente la federación ante la Dirección General de Deportes. Aquellas que no alcanzasen el mínimo de alumnos se podrán mantener, pero su coste no será cubierto con cargo a este convenio hasta que cumplan este requisito.

- El número de Escuelas Deportivas de esta modalidad no podían ser superior a 12, ni podían realizarse más de 20 sesiones en 2019, ni más de 34 en 2020.



El programa IPAFD CICLISMO 2019-2020 se realizó en los siguientes centros y con los siguientes monitores:

MONITOR	CENTRO	POBLACIÓN
PABLO GALAN CARRASCO	IES GONZALO CHACON	ARROYOMOLINOS
	IES LAS ROZAS	LAS ROZAS
	IES CALATALIFA	VILLAVICIOSA DE ODÓN
IGNACIO GONZALEZ SANCHEZ	IES MADRID SUR	MADRID
	IES BLAS DE OTERO	MADRID
	IES JOSE SARAMAGO	ARGANDA DEL REY
MARCOS LÓPEZ RIOS	IES VALLE INCLAN	TORREJON DE ARDOZ
	IES SAN FERNANDO	MADRID
RUBEN SOTO QUESADA	IES LA LAGUNA	PARLA

Aunque la actividad se inicia el 1 de octubre de 2019 y debía finalizar el 30 de junio de 2020, el programa tuvo que ser terminado de manera prematura debido al estado de alarma decretado ante la pandemia COVID-19, siendo el mes de marzo el último mes en el que se llevó a cabo la actividad IPAFD en la temporada 2019-2020

IPAFD 2020-2021

El programa IPAFD CICLISMO 2020-2021 se está llevando a cabo en los siguientes centros y con los siguientes monitores:

MONITOR	CENTRO	POBLACIÓN
PABLO GALÁN CARRASCO	IES GONZALO CHACON	ARROYOMOLINOS
	IES ISABEL LA CATÓLICA	BOADILLA DEL MONTE
POR DETERMINAR	IES SAN MIGUEL	VILLAMANTILLA
ÁNGEL CASCALES	IES BLAS DE OTERO	MADRID



POR DETERMINAR	IES VALMAYOR	VALDEMORILLO
MARCOS LÓPEZ RIOS	IES VILLA DE COBEÑA	COBEÑA
	IES SAN FERNANDO	MADRID
LARA RUIZ	IES LA LAGUNA	PARLA

Actualmente el programa IPAFD en la temporada 2020-2021 se inicia el 1 de octubre de 2020 y debería finalizar el 30 de junio de 2021, aunque debido al COVID-19 algunos centros van iniciando la actividad de manera flexible y no todos los centros están comenzando con fecha 1 de octubre.

6.3. MADRID COMUNIDAD OLÍMPICA/MADRID COMUNIDAD DEPORTIVA

Madrid Comunidad Olímpica (MCO) o recientemente llamado Madrid Comunidad Deportiva (MCD) es un programa para promocionar deportes y modalidades olímpicas dirigido a alumnos de la comunidad de Madrid de 4º, 5º y 6º de primaria y financiado por la Comunidad de Madrid.

Su objetivo es la divulgación del deporte del ciclismo en las clases de educación física mediante sesiones teóricas y prácticas de esta modalidad deportiva.

Estas clases se celebran en el velódromo municipal de Galapagar durante los meses de Enero a Marzo y con un horario que va desde las 10:00 hasta las 13:00

Estas clases están impartidas por personal acreditado por la FMC y con titulación nivel II y III, Pablo Galán, Antonio Pérez, Luciano Lingres, María Fernández Lores, Rubén López y Emilio García son los encargados de esta formación y el número total de alumnos que se abarca aproximadamente es de 120.

6.4. MAÑANAS ACTIVAS

Mañanas Activas es un programa para promocionar el Deporte y aire libre. Esta actividad se engloba dentro del programa Madrid Comunidad Olímpica y está dirigido a alumnos de centros escolares de primaria, 1º y 2º de ESO de la Comunidad de Madrid.

El objetivo es la realización de actividades físicas de forma recreativa y divulgativa en espacios al aire libre, practicando actividades físicas no habituales

Cada Mañana se realizan bloques con una duración de tres horas, divididos en una hora cada uno, en los cuales se practica un deporte diferente

Esta actividad se celebra en el parque deportivo Puerta de Hierro durante los meses de Mayo y junio y con un horario de 10:30 a 13:30

Los monitores responsables de impartir estas actividades son: Luciano Lingres y Alejandro Arias