

GRUPO 2010 FEMENINO - CONCENTRACIÓN PUENTE DE NOVIEMBRE

Desde el Área Técnica nos complace comunicar una nueva actividad del programa Bamarén de Tecnificación del año 2025, con la convocatoria de concentración de trabajo para el **GRUPO 2010 FEMENINO**

En esta concentración el equipo técnico del programa ha diseñado una doble jornada de trabajo con entrenamientos, talleres y competición, para consolidar los objetivos del programa.

CONSIDERACIONES PARA LA ACTIVIDAD

- **La asistencia debe ser confirmada o justificada**, rellenando el formulario en las **próximas 24 horas**, para poder confirmar el número de participantes. En caso de no recibir confirmación se entenderá que la deportista no acude a la concentración.
- Es necesario indicar posibles alergias alimentarias en el formulario.

CONVOCATORIA PUENTE DE NOVIEMBRE

FECHA	HORARIO	INSTALACIÓN	ALOJAMIENTO
01 a 02 noviembre	Todo el día	P.M. GUADARRAMA P.M. EL Zaburdón. San Lorenzo de El Escorial	Albergue Fray Luis de León GUADARRAMA

En esta convocatoria se incluyen deportistas invitadas. Son aquellas que en su momento consiguieron acceso al programa por las pruebas de detección, pero cuya carga de entrenamiento y competición habitual no les permite acudir regularmente a las sesiones. Igualmente deportistas que participan en las actividades de tecnificación de la RFEBM.

Daniel Sánchez-Nieves Fernández
Dirección Técnica

Federación Madrileña de Balonmano

Edificio "EL BARCO" - Avda. Sala de los Infantes 1, 6ª planta - MADRID 28034

(+34) 605 570 833 91 364 63 47

[DIRECCIÓN TÉCNICA](#)



1º. INCORPORACIÓN Y SALIDA DE DEPORTISTAS

INCORPORACIÓN – SÁBADO 1 DE NOVIEMBRE DE 2025 – 09:30 HORAS

Las deportistas deberán estar a las 09:30 horas del sábado 1 de noviembre en el *Pabellón Municipal de Guadarrama. C. de los Escoriales, 13, 28440 Guadarrama, Madrid*

[Polideportivo Municipal Guadarrama](#)

RECOGIDA – DOMINGO 2 DE NOVIEMBRE DE 2025 – 19:00 HORAS

La recogida de deportistas será el domingo 2, a las 19:00 horas, en el *Polideportivo El Zaburdón, de San Lorenzo de El Escorial. C. las Pozas, 183, 28200 San Lorenzo de El Escorial, Madrid.*

[Polideportivo El Zaburdón](#)

2. DOCUMENTACIÓN REQUERIDA

1. DNI o pasaporte originales
2. Tarjeta sanitaria original.
3. Consentimiento informado fisioterapia. (En el formulario de confirmación de asistencia)
4. Información sobre alergias (en el formulario)

NOTA: Los deportistas deben enseñar a los entrenadores todos los documentos al inicio de la actividad. QUIEN NO ENTREGUE LA DOCUMENTACIÓN EN ESE MOMENTO, NO PODRÁ INICIAR LA ACTIVIDAD.



3º. MATERIAL DEPORTIVO Y ROPA

Los deportistas deben llevar la **ropa deportiva del programa**.

- Calzado de paseo y de entrenamiento
- Ropa para entrenamiento (realizaremos 4 sesiones de entrenamiento-competición). Las dos camisetas del programa, una camiseta blanca y una negra/oscura.
- Maleta/mochila para el viaje y mochila para los entrenamientos.
- Neceser con pasta y cepillo de dientes, desodorante, colonia, etc.
- Pijama.
- Ropa de paseo.
- Ropa interior.
- Toallas. Recomendable una o dos de aseo y dos de ducha. (No hay toallas ni juego de cama en el albergue)
- Saco de dormir o ropa de cama (atención al frío).
- Botella personal de agua

4. ALOJAMIENTO Y MANUTENCIÓN

- Albergue Fray Luis de León. Guadarrama
- Los/as deportistas se alojarán en habitaciones con literas, de 8 plazas.
- Todas las comidas se realizan en el comedor del albergue, excepto la del domingo día 2, que se realizará en un restaurante cercano al polideportivo El Zaburdón.

5. ACTIVIDADES

HORARIO TIPO, aproximado. Las actividades y horarios concretos se les comunicará a los deportistas cada jornada.

Hora	Día 1	Día 2
09:30	INCORPORACIÓN	Desayuno
10:00	Sesión 1	Sesión 1
12:00	Taller 1	Taller 1
12:45	Taller 2	
13:30	Comida	Comida
17:00	Sesión 2	Competición
19:00	Taller 3	SALIDA
21:00	Cena	
23:00	Descanso	

6. NORMAS DE COMPORTAMIENTO

Esta actividad tiene unas normas básicas de comportamiento y convivencia. El no cumplimiento de estas normas podría causar la expulsión inmediata de la actividad. El deporte y en este caso más concreto el balonmano debe ser, entre otras, una herramienta educativa y la Federación Madrileña de Balonmano considera este aspecto como una de sus prioridades en todas sus actividades. Debemos ser especialmente cuidadosos con el comportamiento, pues vamos a representar al Balonmano Madrileño y por extensión, a toda nuestra comunidad autónoma.

EN EL ALOJAMIENTO

Se respetarán los horarios marcados por los entrenadores, especialmente en los horarios indicados para el descanso.

Solo se podrá estar en los pasillos, vestíbulos, escaleras, en el tiempo imprescindible para el tránsito.

Solo se podrá estar en las habitaciones asignadas a cada deportista.



EN EL TIEMPO LIBRE

Se respetarán los horarios de llegada a los puntos de encuentro tras los períodos de tiempo libre.

Cuando salgamos, lo haremos en grupo, nunca un deportista solo. Está totalmente prohibido fumar y consumir cualquier tipo de bebidas alcohólicas y/o drogas.

Queda completamente prohibido subir en cualquier vehículo de transporte sin la debida autorización del jefe de expedición.

EN LOS ENTRENAMIENTOS Y PARTIDOS

Cuidar y transportar el material colectivo (balones, petos, botiquín) es tarea de todos.

Cada deportista debe encargarse de revisar su material individual antes de salir a las actividades. En caso de no llevar todo lo necesario, podría quedarse sin actividad.

Debemos tener el máximo respeto con nuestros compañeros, equipo contrario y árbitros antes, durante y después de los partidos.

Debemos respetar igualmente las instalaciones, haciendo buen uso de ellas.

Cada deportista deberá tener su propia botella de agua, no pudiéndose compartir.

NORMAS GENERALES:

Está prohibido automedicarse. Ante cualquier problema físico debemos dirigirnos a nuestro entrenador y/o jefe de expedición. En cualquier caso, será el médico el que tome la decisión a adoptar.

La cuantía económica de los desperfectos causados por actos vandálicos será facturada al causante de forma inmediata.

NOTA: EL INCUMPLIMIENTO DE CUALQUIERA DE LAS NORMAS, ESTARÁ SUJETO A LA APLICACIÓN DE LAS SANCIONES DISCIPLINARIAS CORRESPONDIENTES

LISTADO DE JUGADORAS SELECCIONADAS GRUPO 2010

NOMBRE	LUB
Alejandra Hernández Perez	Balonmano Coslada
Guadalupe Martínez Blond	Balonmano Torrejón
Marta Bonillo Pérez	Bm Playa Alcalá
Manuela Avello Muñoz	Bm Playa Alcalá
Marina Rubio Laorden	Bm Playa Alcalá
Paula Gutiérrez Martín	Club Balonmano Leganés
Ainhoa Noemi Macedo Moncada	Club Balonmano Leganés
Rachida Jireht Aragonés Oviedo	Club Balonmano Leganés
Eduarne Díaz Perianes	Club Balonmano Leganés
Paula Rodríguez Rodríguez	Club Balonmano Parla
Carolina Bautista Imedio	Club Balonmano Parla
Jimena Redondo Ayllón	Club Balonmano Parla
Irina Elena Coviltir	Club Balonmano Parla
Pilar Santamaría Velasco	Club Balonmano Parla
Messi Luna Cortés Morales	Club Balonmano Parla
Paula Riosalido García	Club Balonmano Pinto
Helena Delgado Suárez	Club Balonmano Pinto
Elena Rebollo Sánchez	Club Balonmano Pinto
Marta Bengoechea Serrano	Club Bm Alcobendas
Ana María Herranz Perlado	Club Bm Alcobendas
Sara García Abascal	Colegio Virgen de Europa
Paula Rasillo Delgado	Colegio Virgen de Europa
Paula Llorente Jiménez	Colegio Virgen de Europa
Adriana Salazar Jabonero	Madrid Base Villaverde
Alejandra Hernández Perez	Balonmano Coslada
INVITADAS	
Daniela Maroto Hernández	Club Bm Alcobendas
Elena Siguero González	Club Bm Alcobendas
Sofía Atienza de Diego	Club Bm Alcobendas



PROGRAMA BAMARÉN 2025

FEDERACIÓN MADRILEÑA DE BALONMANO

NOMBRE	LUB
Carolina Muro Bravo	Club Bm Alcobendas
Carmen Álvarez Palomino	Club Bm Alcobendas
Mónica Álvarez Iglesias	Club Balonmano Leganés
Amahia Leticia Santacruz Duarte	Club Bm Alcobendas
Sara Horrillo Álvarez	Bm Playa Alcalá

