

BECAS TODO VERTICAL 2022



(Campeonatos de Europa Boi Taull)

Miguel Fenoll Fernández

ÍNDICE

1. Presentación
2. Temporada 2022
 - 3.1 Copa de España Sierra Nevada
 - 3.2 Campeonato de Europa
 - 3.3 Campeonato de España
 - 3.3 Campeonato de España relevos
 - 3.4 Copa de España Espot
3. Conclusión
4. Agradecimientos
5. Información de contacto

PRESENTACIÓN

Soy Miguel Fenoll, desde que era pequeño mis padres siempre me han inculcado los valores del deporte. Desde muy pequeño he salido a la montaña con mis padres y mi hermano tanto a andar y perderse en caminos como a esquiar, sobre todo esquí de pista. Llevo haciendo deporte toda mi vida, primero me decidí por el bádminton y el triatlón, los que he practicado muchos años de mi vida, pero al descubrir el esquí de montaña (gracias a mi padre) tuve que decidir dejar el bádminton y triatlón y centrarme en el esquí de montaña ya que fue el que más me atrajo. Primero empecé en el EITEM la escuela, donde aprendí todo lo básico de este deporte. Tras pasar al programa de tecnificación me tome el deporte más en serio, y me apasionó el mundo de la competición. Alvaro Sumozas fue mi primer entrenador, y actualmente estoy entrenando con Javier Bodas, los cuales aprecio mucho ya que me han ayudado mucho durante estos años. Gracias al entrenamiento y mi rendimiento en las competiciones y a lo largo de los años en 2022 conseguí ir a mi primera competición internacional, los campeonatos de europa de esquí de montaña en Boi Taull los cuales me sirvieron de motivación para entrenar más fuerte y mejor de cara a próximos años.

En diciembre de este año se celebró la Copa de España de Esport y debido a mis resultados me he conseguido clasificar a el Festival Olímpico Europeo de la Juventud que se celebrara en Italia en enero de 2023.

Me veo creciendo como deportista a lo largo de los años que es lo que verdaderamente me gusta y apasiona, pero a la vez estudiando para labrar un buen futuro.

TEMPORADA 2022



Copa de España Sierra Nevada

Se trataba de la primera competición de la temporada, tras una semana en Tignes con el equipo nacional y buenos entrenos conseguí buenos resultados lo que me ayudo a clasificarme a los campeonatos de Europa.

Campeonatos de Europa Boi Tauli

Esta era mi primera carrera internacional, mi temporada estaba enfocada a poder clasificarme para asistir a esta carrera. Mi rendimiento no fue el deseado, comparado con otras competiciones de la temporada fue la que peor me salió, pero me sirvió para coger experiencia y disfrute mucho de los triunfos de los compañeros de la selección con los que paso muchas horas a lo largo de la temporada. Pude apreciar el nivel que hay en estas competiciones internacionales y me motivó mucho para próximas temporadas. Sabia que no llegaba en un buen estado de forma, pero trate de exprimirme al máximo durante cada uno de los días de competición. Acabe con muchas ganas de seguir entrenando y mejorando y volver al siguiente año.



Campeonato de España Sierra Nevada

Tras los Europeos y una buena recuperación los campeonatos de España fueron unas de mis mejores competiciones. El sprint me salió algo mal, encima no es mi especialidad. La individual fue mi mejor carrera de la temporada la cual conseguí ganar con una diferencia de 5 minutos respecto del segundo clasificado, me

sentí realmente bien, totalmente descansado y subiendo muy rápido. El ultimo día fue la vertical en la que quede segundo, no fue una de mis mejores carreras debido a la inclinación de la carrera, era muy llana y a mi me benefician subidas de un buen grado de pendiente. En las subidas empinadas me encontré muy bien recortando tiempo pero en el llano, el cual no había practicado mucho, me perjudicó.



Campeonato de España relevos

Esta fue una carrera en la que tuve muy buenas sensaciones. La corrí junto con mi hermano Hugo Fenoll y Emma Bogoñez, siempre me ha gustado correr con amigos y si es con mi hermano al que tengo gran aprecio pues mucho mejor. Logramos un tercer puesto para terminar la temporada con un buen sabor de boca.



Copa de España Espot

Esta ha sido la primera carrera de la temporada 22-23. No esperaba mucho ya que no es un gran objetivo de la temporada, pero conseguí muy buenos resultados 1(español) en el sprint y 2(español) en la vertical. Sin las mejores sensaciones al ser la primera carrera de la temporada, pero gracias a los buenos resultados me sirve para clasificarme a el Festival Olímpico Europeo de la Juventud que se celebrara en Italia en enero de 2023, este si que es un gran objetivo de la temporada y espero poder estar al cien por cien.



CONCLUSIÓN

Esta a sido la primera temporada donde siento que puedo estar a un buen nivel, siendo pequeño en la categoría U18 y aprendiendo mucho. Al final las categorías inferiores sirven para coger experiencia y prepararse para el gran salto a senior, aunque me quede lejos. No a sido mi mejor temporada en base a resultados, pero el trabajo de verano en 2022 y en general a lo largo del año a sido bueno y me quedo satisfecho con el. Esta temporada 22-23 tengo grandes objetivos como los FOJE o campeonatos del mundo donde espero llegar en un buen estado de forma y poder mostrar todo el trabajo realizado a lo largo de el año.

DATOS DE 2022

Tiempo Total: 600 horas

Deportes Principales:

- Ciclismo(25%)
- Skimo(25%)
- Rollerski(15%)
- Correr(25%)
- Fuerza(5%)



Desnivel Positivo: 220 000 m+

Dias de Esqui: 80

AGRADECIMIENTOS

Por último, quería agradecer a mi familia y a mis amigos por el apoyo a lo largo de la temporada. También agradecer a Alvaro Sumozas técnico del PROTEM el cual me a ayudado mucho y a los técnicos de la FEDME. Por supuesto agradecer a Javier Bodas mi entrenador durante este año el cual me ha prestado mucha atención y al club TodoVertical.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Miguel Fenoll Fernandez:

Correo: fenollmi@gmail.com

Instagram: @fenfer4 <https://www.instagram.com/fenfer4/>

Strava: Miguel Fenoll Fernández

Skimostats: Miguel Fenoll <https://www.skimostats.com/athlete/miguel-fenoll-fernandez>