

## ACTIVITAT DE DESEMBRE DE MIGFONS I FONS AL CAR DE SANT CUGAT

El sector de migfons, fons, cros i ruta, i la Comissió de Cros de la **Federació Catalana d'Atletisme convoca** als/les següents atletes i les/els seus entrenadors personals, amb possessió de llicència federativa de tècnic/a de la FCA o RFEA, **a una activitat de convivència relacionada amb el viatge de la Selecció Catalana al cros d'Elgoibar del proper 8 de gener de 2023**. La cita serà el proper divendres 23 de desembre a les 10.30 h al CAR de Sant Cugat.

### HORARI PREVIST

|         |  |
|---------|--|
| 10.30 h | Recepció a la pista d'atletisme del CAR de Sant Cugat  |
| 11 h    | Sessió d'entrenament   |
| 13 h    | Ponència "Pautes correctes nutricionals per al jove esportista. A càrrec de Saioa Segura, nutricionista del Dep. de Fisiologia i Nutrició del CAR de Sant Cugat. |
| 14 h    | Dinar  |
| 15 h    | Taula rodona amb atletes internacionals: Com ens hem organitzat per arribar a l'esport d'elit. Com conciliar, esport, relacions socials i estudis.               |
| 16 h    | Fi de l'activitat  |

Les/els atletes i tècnics, amb possessió de llicència federativa de tècnic/a de la FCA o RFEA, **hauran de confirmar la seva assistència a l'activitat fins el proper dimarts 20 de desembre** enviant un mail a: david@fcatletisme.cat.

**Nota important:** Només podran accedir a les instal·lacions, aquells/es que hagin confirmat la seva assistència. No poden entrar al CAR, ni cotxes ni acompanyants.

Atletes convocats/des :

**Any 2004**

|          |                                |                       |
|----------|--------------------------------|-----------------------|
| CT 29532 | AIGUADÉ BERNAUS, PAU           | AA Xafatolls          |
| CT 29647 | CARMONA HERRERA, EDUARDO       | UA Terrassa           |
| CT 28500 | CASAMADA RIBERA, JAN           | CA Castellar          |
| CT 221   | DELDICQUE , MATHIAS            | CE Universitari       |
| CT 29659 | EL KOUYA ALI BAHYAOUI, MOHAMED | Aldahra Lleida UA     |
| CT 29638 | FERNANDEZ HERNANDEZ, POL       | CA Granollers         |
| CT 254   | GUTIERREZ TOSCANO, ALEJANDRO   | FACVAC Valls          |
| CT 29805 | SAUBI MAS, ARNAU               | CA Sta.Cristina d'Aro |
| CT 714   | SERIÑANA BLEDA, POL            | FC Barcelona          |
| CT 29695 | VIVES ESPLUGAS, ALEIX          | FACVAC Valls          |

|          |                            |               |
|----------|----------------------------|---------------|
| CT 174   | BATLLE BUSQUET, BLANCA     | AA Palamós    |
| CL 71028 | CODO MOLINS, ARIADNA       | CA Granollers |
| CT 1809  | CUERVO NOGUERA, LAIA       | JA Sabadell   |
| CT 25929 | HERNANDEZ VALOR, PAULA     | CA Canovelles |
| CL 78440 | INIESTA ACERA, CRISTINA    | CA Tarragona  |
| CT 1416  | MARTI SOLE, RUTH           | CA Ascó       |
| CT 499   | MINGUET PARÉS, JOANA       | UA Terrassa   |
| CL 3823  | RODRIGUEZ I SERRAT, HELENA | GEiE Gironí   |
| CT 28244 | TOMAS OJEDA, AMBAR         | JA Sabadell   |

**Any 2005**

|          |                             |                    |
|----------|-----------------------------|--------------------|
| CL 96294 | BOIX BARO, CESC             | Escatxics Agramunt |
| CT 213   | CLAVELL CLOTET, ANIOL       | CA Granollers      |
| CT 1394  | CORPAS REINA, ABEL          | GEiE Gironí        |
| CT 819   | JOVE PASTO, ORIOL           | AA Xafatolls       |
| CL 77702 | MARQUEZ LLUHEN, ERIC        | FC Barcelona       |
| CT 29669 | PORTET MIRAS, PAU           | CA Granollers      |
| CT 1450  | SOLA SOLERNOU, JAN          | CA Igualada        |
| CT 854   | SOUSA MIRANDA, GONÇALO JOSÉ | JAB-Berga          |
| CT 379   | VALDEPEÑAS VALDERRAMA, PAU  | CE Penedès         |



|                 |                               |                        |
|-----------------|-------------------------------|------------------------|
| CT 29673        | ARILLO SOLIS, ALEXANDRA       | CA Canovelles          |
| CT 29616        | CACERES PEREZ, BETH           | RTC Running Club       |
| CT 214          | CLERMONT MOYA, PAOLA          | CA Castellar           |
| CT 71626        | MUNTE NAVARRO, JULIA          | L'Hospitalet At.       |
| CL 7904         | NAVARRO OJEDA, JUDITH         | CA Sant Boi            |
| CT 29517        | ROVIROSA SARDA, ANNA          | FACVAC Valls           |
| CL 76570        | SANCHEZ MIRANDA, MARIA        | UA Terrassa            |
| CT 28623        | SERRET MENENDEZ, GRISELDA     | Atletismo Alcorcon     |
| CT 374          | TAGGI PADRO, MARIA            | CA Cambrils            |
| CT 25520        | VIDAL CASADESÚS, BEMNET       | CA Nou Barris          |
| <b>Any 2006</b> |                               |                        |
| CT 193          | CASAL COSTA, LLUC             | CA Canovelles          |
| CL 70329        | CORRAL BENITEZ, SAUL          | CA Castellar           |
| CL 9301         | GARCIA VILASECA, ALEIX        | JAB-Berga              |
| CL 90203        | MACIAS FERNANDEZ, ADRIAN      | UA Rubí                |
| CT 82266        | MORANCHO BARGAS, BIEL         | FC Barcelona           |
| CT 200          | MOUACHA , M` HAMED            | Aldahra Lleida UA      |
| CL 72047        | PLANAS MASDEVALL, ELM         | CN Banyoles            |
| CT 356          | RUIZ BARREDA, MARTI           | CA Calonge-Sant Antoni |
| CT 92014        | TORONELL BONIQUET, BELTRAN    | FC Barcelona           |
| CT 783          | CANO TOMAS, CLARA             | FACVAC Valls           |
| CT 29658        | EL KHOUYA ALI BAHYAOUI, MARWA | Aldahra Lleida UA      |
| CT 229          | ESCUDERO JIMENEZ, NURIA       | CA Canovelles          |
| CT 81           | FITÓ CARRIL, AINHOA           | AA Catalunya           |
| CL 3094         | FRAILE ARRUA, DEBORA          | CA Laietania           |
| CL 7650         | JANERAS BATISTE, CLARA        | CA Canaletes           |
| CT 404          | MESTRE MONFA, MARTA           | AA Catalunya           |
| CT 295          | MITJANS MUÑOZ, MARTA          | CA Canovelles          |
| CT 368          | SERRANO VILAGRASA, MAR        | AA Xafatolls           |



**Any 2007**

|           |                             |                    |
|-----------|-----------------------------|--------------------|
| CT 1470 C | ARRERA PINTO, POL           | Escatxics Agramunt |
| CT 90216  | ALSINA MAÑER, ALBERT        | FC Barcelona       |
| CT 77139  | BARTOLI MACIA, ALBERT       | FC Barcelona       |
| CT 1509   | EL ASRI MOHSINE, BAKR       | CA Lloret-La Selva |
| CT 827    | FARTAZ BERECH, KARIM        | CA Mollet          |
| CT 808    | GOMEZ RUIZ, VICTOR          | Ripollet UA        |
| CT 786    | ORDOYO CONROY, MAX          | FC Barcelona       |
| CT 810    | QUILES BLASCO, LLUIS        | JA Sabadell        |
| CL 77222  | VILLALONGA MARTINEZ, ALVARO | CA Viladecans      |

|          |                           |                      |
|----------|---------------------------|----------------------|
| CL 86282 | CIVIL SAFONT, AINA        | JAB-Berga            |
| CT 1412  | ESPARTERO POLINO, MAR     | GA Lluïsos Mataro    |
| CL 10088 | FERRARA BOSCH, CARLA      | CA Terres de Ponent  |
| CT 566   | JORDAN RIBA, ESTEL        | CA Terres de Ponent  |
| CT 1513  | GARCIA SANTAREN, MARTINA  | CA Granollers        |
| CL 1335  | LLESUY ISANTA, CLAUDIA    | CA La Pobla de Segur |
| CL 77098 | MORAN MAYGUA, INES        | FC Barcelona         |
| CT 87098 | TAGGI PADRO, EMMA         | CA Cambrils          |
| CT 1524  | YANGUAS SOLANELLAS, CARLA | CA Canovelles        |

**Any 2008**

|         |                              |                     |
|---------|------------------------------|---------------------|
| CL 2552 | ALCOBA PORTA, UNAI           | FC Barcelona        |
| CT 1547 | BOYANO REQUENA, ADRIA        | UA Terrassa         |
| CL 3923 | EZZITOUNI NAIT MANSOUR, AMIN | CA Terres de Ponent |
| CL 2587 | GIRONES BASCUÑANA, BERNAT    | FC Barcelona        |
| CT 679  | MAS FERRUS, PERE             | CA Terres de Ponent |
| CT 61   | PUJOL SALVANS, FERRAN        | CA Vic              |
| CT 680  | SOLE LLORET, NIL             | CA Terres de Ponent |
| CT 933  | TORRENTE BELLO, RUBEN        | CA Mollet           |
| CT 1644 | ZARRANZ PARTAL, AXEL         | CA Ascó             |
| CT 1387 | BENMERZOUK AALLOVI, AMIRA    | CA Vila-Seca        |
| CL 3544 | CARNERO GARCIA, ELSA         | CE Universitari     |
| CT 1433 | GARCIA GARCIA, EMMA          | CA Vic              |



|          |                               |                     |
|----------|-------------------------------|---------------------|
| CT 81980 | GUTIERREZ TOSCANO, MARTA      | FACVAC Valls        |
| CT 678   | MARCH LLOBERA, MARIA          | CA Terres de Ponent |
| CT 1219  | MOLINA SOLICHERO, ANDREA      | CA Vila-Seca        |
| CT 1507  | PADRO MAJUELO, AINA           | CA Laietania        |
| CT 1015  | PEREZ ELIAS, GEMMA            | Barcelona At.       |
| CL 90152 | RODRIGUEZ SANTEUGINI, EULALIA | CE Universitari     |

**Any 2009**

|          |                                  |                      |
|----------|----------------------------------|----------------------|
| CL 94328 | BENAVENT PELLICER, MARC          | CA Ascó              |
| CL 1329  | JAADAR KHATRAUI, KHALID          | CA Terres de Ponent  |
| CL 86899 | LOPEZ BELTRA, ROGER              | CA Terres de Ponent  |
| CL 84411 | MAAROUFI TIJAN, RAYAN            | RTC Running Club     |
| CL 2548  | NOGUERA FUSTE, ELOY              | FC Barcelona         |
| CL 7387  | PEREZ RESINA, OLIA               | CA Cambrils          |
| CL 91109 | SIERRA SOLER, POL                | CA Gavà              |
| CL 86330 | UBERNI CABEZA, BIEL              | CE Penedès           |
| CL 94066 | VALENCIA PIÑOL, MAXIM            | UA Montsià           |
| CL 91437 | ESCRICHE CENDRERO, AINA          | CA Sant Boi          |
| CL 80231 | GARUZ MARIN, ARHANE              | FC Barcelona         |
| CT 1591  | NIUBO NABAU, CARLOTA             | CA Terres de Ponent  |
| CL 86467 | ORTIZ DE LANDAZURI ONTOSO, CLARA | CA Tarragona         |
| CL 1332  | OUZEMMOU IKHLEF, RABAB           | CA La Pobla de Segur |
| CT 1583  | PARES MATEO, MAIA                | CA Canovelles        |
| CL 89334 | PIZARRO RODES, BRUNA             | CA Granollers        |
| CL 948   | ROCA PAUTAS, AINA                | JAB-Berga            |
| CL 77939 | SALOMON PAGESPETIT, MAIA         | CE Universitari      |

