

## JORNADA DEL PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓ DEPORTIVA 2023 TRAIL RUNNING

La **Federació Catalana d'Atletisme i la Real Federación Española de Atletismo**, desenvolupant el **Programa Nacional de Tecnificació Deportiva (PNTD) 2023**, organitzaran la següent jornada de Formació Tècnica d'Especialització i Seguiment d'atletes amb els seus entrenadors el dissabte 2 de desembre de 2023 al CAR de Sant Cugat.

La jornada està adreçada a atletes i entrenadors/es de Trail Running de les categories Sub 16 i Sub 18. A aquestes jornades han d'assistir els/les atletes convocats/des i els/les seus/seves entrenadors/es personals de forma conjunta (únicament per a tècnics i atletes amb llicència RFEA o FCA 2023).

La confirmació d'assistència té com a data límit el proper dimarts 28 de novembre, mitjançant un correu electrònic a [david@fcatalletisme.cat](mailto:david@fcatalletisme.cat)

### Atletes convocats/des

CL 2894	BARTOLO CASALS, ROC	04/09/2008	JAB Berga
CT 1878	BOIX NOGUERA, BERTA	27/09/2008	JAB Berga
CT 1879	CIVIL SAFONT, AINA	02/01/2007	JAB Berga
CL 6866	ESPINOS BALAGUE, GAIA	12/08/2008	CA La Pobla de Segur
CL 11022	FELIU CASAL, AGNES	10/06/2008	CA La Pobla de Segur
CL 82721	FERRERO NAVARRO, ALEIX	20/03/2008	Avinent Manresa
CT 758	GARCIA FONT, NIL	22/08/2007	CA Canovelles
CL 81970	LINARES FORDHAM, SAM	07/02/2008	CE Penedès
TCAT 733	LLESUY ISANTA, CLAUDIA	22/11/2007	CA La Pobla de Segur
CL 11989	MOLI FORRADELLES, LLUC	31/01/2008	CA La Pobla de Segur
TCAT 735	PONT SERVENT, ALBA	04/08/2007	CA La Pobla de Segur
CT 1088	ROMANIN MEJIAS, FRANCO	01/11/2007	CA Vic
CT 1882	ROTA SOLSONA, BERTA	26/08/2007	JAB Berga
CT 1970	VAZQUEZ CUNILL, BIEL	10/04/2007	JAB Berga
CT 1524	YANGUAS SOLANELLAS, CARLA	18/02/2007	CA Canovelles

### Entrenadors/es convocats/des

TC-91	ESTEVE MONTSERRAT, ROGER
TC-49	GUILLEN ZURERA, ALFONSO
CA-27786	PERA SANCHEZ, RAMON MARIA
CA-21482	SANTISTEBAN RONCERO, TONI

## Dades de l'activitat

Dia:	Dissabte, 2 de desembre de 2023
Lloc:	CAR Sant Cugat
Prova:	Trail Running
Coordinador:	Alfons Lopez Lopez
Entrenador Especialitzat RFEA	Rafael Flores Andreu
Ponent convidada:	Georgina Gabarró Morente

## Objectiu de la jornada

Aportar una metodologia adaptada a atletes convocats/des en categories de promoció i la seva teoria de l'entrenament. Treball de la tècnica específica de carrera en alta intensitat fisiològica.

## Programa de la jornada

Horari	Activitat	Contingut
9.45-11.15 h	Recepció d' entrenadors/es	Sessió teòrica sobre la fisiologia de l'entrenament adaptada al trail running en etapes de formació.
11.15-13.30	Recepció d'atletes	Treball pràctic sobre la tècnica de carrera orientada al trail + prova d'esforç/sèries en pista
14.00-15.30	Dinar i descans	
15.30-16.45	Formació	Xerrada per a atletes sobre la importància de l'entrenament invisible al trail running
17.00-18.30	Sessió pràctica	Exercicis sobre fisiologia de l'entrenament adaptada en la ponència, tornada a la calma i estiraments
18.30	Finalització de la jornada	Finalització de l'activitat i comiat dels/les participants per part del coordinador

## NOTES IMPORTANTS

- Únicament podran accedir a les instal·lacions, els/les entrenadors/es i atletes que hagin confirmat assistència. No poden entrar ni cotxes ni acompanyants al CAR.
- Els/les atletes participants en aquesta jornada hauran de presentar degudament emplenat el document d'autorització que s'adjunta abans del començament de l'activitat.
- En el moment de la confirmació d'assistència, s'haurà de comunicar els/les atletes que necessitin atenció especial en el tema alimentari (celíacs, intoleràncies alimentàries, motius religiosos,...)

**A lliurar al responsable de l'activitat en el moment d'incorporació a la jornada**

En/na \_\_\_\_\_

com a pare/mare/tutor de \_\_\_\_\_

dona el seu permís per tal que el/la seu/seva fill/filla prengui part de la jornada del Programa Nacional de Tecnificació Deportiva que tindrà lloc el dissabte 2 de desembre de 2023 al CAR de Sant Cugat.

Així mateix informa que el/la seu/seva fill/a/pupil té necessitat d'atenció especial per causa de les següents particularitats:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(al·lèrgies, medicacions, malalties, etc.)

Signatura

**NOM I COGNOMS PARE/MARE/TUTOR**

**DNI PARE/MARE/TUTOR**

**TELÈFONS CONTACTE PARE/MARE/TUTOR**