

ACTIVITAT DE TRAIL AL CAR DE SANT CUGAT

CLÀUSULA DE GÈNERE

La Federació Catalana d'Atletisme garanteix la igualtat efectiva de dones i homes com a un dels principis bàsics d'actuació.

Amb aquesta finalitat, les mencions genèriques en masculí en l'articulat de les seves convocatòries publicades s'entendran referides també al seu corresponent femení, llevat dels supòsits en què específicament es faci constar que no és així.

El sector de trail del **Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme**, organitza la següent jornada de seguiment, **el proper dissabte 25 de maig** a la que es convoca als següents atletes i els seus entrenadors personals (amb llicència de tècnic FCA o RFEA) que se citen a continuació.

Atletes convocats

CL 78192	Andres Vila, Gisela	26/04/2011	CA Mollet
CL 91193	Boix Pons, Marc	19/06/2011	CA Vic
CL 13455	Caselles Martinez, Jan	12/08/2012	CA La Pobla de Segur
CL 6869	Cortes Tendero, Joana	12/05/2011	CA La Pobla de Segur
CL 3527	Costa Gonzalez, Gerard	24/09/2011	CE Cassanenca
CL 9991	Dies Lloveras, Mir	16/02/2011	CA La Pobla de Segur
CL 2933	Franch Gabas, Valentí	27/03/2012	CA La Pobla de Segur
CL 94188	Garcia Chaparro, Maria	15/12/2011	CA Mollet
CL 10818	Llado López, Queralt	30/08/2011	Penya APA Anem-hi
CL 4602	Martorell Tibau, Jordi	02/05/2012	CE Cros Matadepera
CL 13854	Mateu Ortega, Adriana	06/08/2012	CA Torello
CL 990	Rutllant Peracaula, Queralt	16/05/2011	CE Cassanenca
CL 572	Samso Ruiz, Marcel	05/03/2011	CA Granollers
CL 3760	Traveria Ortiz, Queralt	11/02/2011	CA Torello
CL 93346	Vazquez Cunill, Marc	11/04/2011	JAB-Berga
TCAT 888	Llibre Ulled, Marina	23/08/2012	Yetis Collserola Trail Time

Les dades de l'activitat són:

Dia:	Dissabte, 25 de maig de 2024
Lloc:	CAR Sant Cugat
Coordinadors jornada:	Equip tècnic del sector de trail de la FCA: Alfonso Lopez Lopez

Programa sessió

- 10.00 h. Rebuda participants
- 10.15 Ponència 1 a càrrec de Vanessa Chirveches Dominguez, tècnica d'esports de les comarques territori Pirineu (iniciació al trail, com alternar el cros, trail i pista i coneixements generals del trail running a l'àmbit federat i les seves especialitats).
- 11.30 Sessió pràctica
 - Exercicis d'escalfament
 - Mobilitat articular
 - Treballs de tècnica a cursa
 - Exercicis de tècnica en baixades
 - Prova de força en pujada
 - Prova anaeròbica làctica en pista
 - Tornada a la calma
 - Estiraments adaptats al trail
- 13.30 Dinar
- 15.00 Ponència 2 a càrrec d'Eduard Zamora Roma, jutge de la FCA (iniciació al reglament del trail, petites coses que hem de saber).
- 16.30 Conclusions i reflexions
- 17.00 Fi de la jornada

Objectius de la sessió

- Realitzar la continuació del seguiment individualitzat dels atletes seleccionats.
- Incidir en detalls tècnics per optimitzar el desenvolupament de l'especialitat.
- Proporcionar recolzament als diferents tècnics/es del sector.

CONFIRMACIÓ D'ASSISTÈNCIA

Obligatòriament per escrit amb límit dilluns 20 de maig, a david@fcatletisme.cat
AQUESTA DATA ÉS IMPRORRROGABLE.

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.
- Tots els atletes i entrenadors que assisteixen a l'activitat donen el seu consentiment de poder utilitzar imatges i dades d'entrenament als responsables del sector.