

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 15 de juny** 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

CT 891	Alaminos Garcia, Pol	01/07/2007	CA Canovelles
CT 2427	Alonso Degracia, Laia	11/10/2007	CA Igualada
CL 12995	Blanco Crous, Oriol	23/07/2007	CA Vic
CT 1878	Boix Noguera, Berta	27/09/2008	JAB-Berga
CT 1879	Civil Safont, Aina	02/01/2007	JAB-Berga
CT 2763	Creixells Aguilar, Maiol	20/06/2008	CA La Pobla de Segur
CT 2761	Feliu Casal, Agnes	10/06/2008	CA La Pobla de Segur
CL 82721	Ferrero Navarro, Aleix	20/03/2008	Avinent Manresa
TCAT 910	Isla Fornieles, Jan	11/12/2007	CE Cerdanyola
TCAT 805	Linares Fordham, Sam	07/02/2008	CE Penedès
CT 2645	Llesuy Isanta, Claudia	22/11/2007	CE Penedès
CT 1846	Miralpeix Busquets, Bruna	28/07/2008	CA Vic
CL 94333	Pinyol Girones, Queralt	15/04/2008	CA Ascó
CT 2553	Pont Servent, Alba	04/08/2007	CA La Pobla de Segur
TCAT 849	Puigvert Palacios, Jan	30/08/2007	JAB-Berga
CT 1088	Romanin Mejias, Franco	01/11/2007	CA Vic
CT 1882	Rota Solsona, Berta	26/08/2007	JAB-Berga
TCAT 895	Rovira Moratin, Nil	12/05/2007	Yetis Collserola Trail Time
TCAT 867	Salat Guardiet, Oriol	29/12/2007	Yetis Collserola Trail Time
CT 1524	Yanguas Solanellas, Carla	18/02/2007	CA Canovelles

Les dades de l'activitat són:

Dia:	Dissabte, 15 de juny de 2024
Lloc:	CAR Sant Cugat
Coordinadors jornada:	Equip tècnic del sector de trail de la FCA: Alfonso Lopez Lopez

Programa sessió

- 10.00 Rebuda participants
- 10.15 Ponència 1 a càrrec de Pau Bartoló, tècnic que explicarà experiències viscudes al trail, com entrenava a la Nuria Picas per assolir els seus èxits.
- 11.30 Sessió pràctica
 - Exercicis d'escalfament
 - Mobilitat articular
 - Treballs de tècnica a cursa
 - Exercicis de tècnica en baixades
 - Prova de força en pujada
 - Test en pista
 - Tornada a la calma
 - Estiraments adaptats al trail
- 13.30 Dinar
- 15.00 Ponència 2 a càrrec de Natàlia González Barrachina, del cros a ser campiona d'Espanya de trail absolut, ens explicarà com ha estat la seva trajectòria.
- 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 10 de juny, a david@fcatletisme.cat
AQUESTA DATA ÉS IMPRORRÓGABLE.

NOTES IMPORTANTS

- Únicament podran accedir a les instal·lacions, els entrenadors 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.