

CONCENTRACIÓ DE TRAIL RUNNING SUB18 FEDERACIÓ CATALANA D'ATLETISME

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 dels seus reglaments publicats s'entendran referides també al seu corresponent femení, llevat dels supòsits en què específicament es faci constar que no és així.

La Federació Catalana d'Atletisme organitzen la concentració: Pla dirigit objectiu 2025 de Trail Running dirigida a atletes en categoria sub 18 i als seus entrenadors personals (amb llicència federativa 2024 FCA o RFEA). Tindrà lloc el dia 22 de desembre de 2024 a L'Espunyola (Berguedà) a les 10:00 hores a l'Hotel Berga Park.

Atletes convocats/des

CL 84280	Ballesteros Rodriguez, Iker	22/02/2009	CA Terres de l'Ebre
CT 2256	Benavent Pellicer, Marc	15/11/2009	CA Ascó
CT 1878	Boix Noguera, Berta	27/09/2008	JAB-Berga
TCAT 865	Calzada Garrofe, Nuria	02/03/2009	Yetis Collserola Trail Time
TCAT 893	Carillo Laborda, Pol	04/03/2008	Yetis Collserola Trail Time
CT 2763	Creixells Aguilar, Maiol	20/06/2008	CA La Pobla de Segur
CT 2766	Espinos Balague, Gaia	12/08/2008	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 805	Linares Fordham, Sam	07/02/2008	CE Penedès
CT 1846	Miralpeix Busquets, Bruna	28/07/2008	CA Vic
CT 1570	Moreno Rodriguez, Maria	19/11/2009	CA Canovelles
CT 2141	Ouzemmou Ikhlef, Rabab	16/01/2009	CA La Pobla de Segur
CL 94333	Pinyol Girones, Queralt	15/04/2008	CA Ascó
TCAT 886	Salvans Estragues, Bruna	16/09/2009	Yetis Collserola Trail Time
CT 546	Teruel Martinez, Daniel	01/12/2009	JA Sabadell
TCAT 877	Torrent Cortada, Ernest	05/03/2009	Yetis Collserola Trail Time
CL 9997	Woolley Verdeny, Mar Frances	14/12/2009	CA La Pobla de Segur

Les dades de l'activitat són:

Dia:	Diumenge, 22 de desembre de 2024
Lloc:	Ajuntament de L'Espunyola (Berguedà)
Coordinadors jornada:	Equip tècnic del sector de trail de la FCA
CA 28028	Alfonso Lopez Lopez
TC-45	Alfonso Guillen Zurera

Programa de la jornada

10:00 hores- Benvinguda i presentació del projecte

10:15 hores- Sessió d'entrenament a l'escenari que serà seu del Campionat de Catalunya de Trail 2025.

- Reconeixement del circuit Sub20
- Treballs de tècnica de cursa
- Exercicis de tècnica en baixades
- Prova de força en pujada
- Tornada a la calma
- Estiraments adaptats al trail

12:00 hores- Xerrades tècniques a la Sala Centre Cívic de L'Espunyola on es tractarà els punts següents:

- Calendari FCA i RFEA
- Criteris de selecció Sub18
- Nou Pla especial trail
- Concentracions 2025
- Encontre Internacional Sub18
- Encontre Inter comunitats Sub18

12:45 Formació: Aspectes importants a tenir en compte en la preparació del Trail Running (entrenament, dieta, descans).

13:30 Conclusions i reflexions

14:00 Fi de la jornada

CONFIRMACIÓ D'ASSISTÈNCIA

Obligatòriament per escrit amb límit dilluns 16 de desembre, a david@fcatletisme.cat
AQUESTA DATA ÉS IMPRORROGABLE.

NOTES IMPORTANTS

- 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.
- En cas d'atletes menors d'edat és obligatori presentar l'autorització adjunta signada. No es podrà accedir a la jornada sense aquest document degudament emplenat.
- Els entrenadors (**amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2024**) que tot i no tenir cap atleta convocat, estiguin interessats en assistir a la concentració com a oients, podran sol·licitar-ho dins el termini de temps establert.

DADES DE L'ATLETA

NOM:	
COGNOMS:	
NIF:	
DATA DE NAIXEMENT:	
ADREÇA:	
POBLACIÓ	

DADES PARE/MARE/TUTOR

NOM:	
COGNOMS:	
NIF:	
DATA DE NAIXEMENT:	
ADREÇA:	
POBLACIÓ	
MAIL:	
MOBIL	
SIGNATURA	

AUTORITZACIÓ

Pel present document, autoritzo la gravació, fotografia i tractament de la imatge de l'atleta convocat a la concentració del dia 22 de desembre , per tal que els tècnics responsables del sector de trail de la Federació Catalana d'Atletisme que organitzem activitats i estudis, puguin fer ús i publicació en els mitjans de difusió (web, xarxes socials, mitjans de comunicació, revistes, ..) amb l'únic fi educatiu, formatiu i de rendiment