

CONCENTRACIÓ DE TRAIL RUNNING SUB20 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 20 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).

Atletes convocats/des

CT 891	Alaminos Garcia, Pol	01/07/2007	CA Canovelles
CT 2427	Alonso Degracia, Laia	11/10/2007	CA Igualada
CT 2895	Bassas Dalmau, Júlia	26/01/2006	CA Olímpic Farners
CT 193	Casal Costa, Lluç	11/04/2006	CA Canovelles
CT 1879	Civil Safont, Aina	02/01/2007	JAB-Berga
CT 2554	Creixells Aguilar, Guerau	11/06/2006	CA La Pobla de Segur
CT 2763	Creixells Aguilar, Maiol	20/06/2008	CA La Pobla de Segur
CT 229	Escudero Jimenez, Nuria	06/08/2006	CA Canovelles
TCAT 551	Frago Jimenez, Joan	21/06/2006	CE Penedès
TCAT 910	Isla Fornieles, Jan	11/12/2007	CE Cerdanyola
TCAT 379	Lasalle Gratacos, Gabriela	12/09/2006	CE Penedès
CT 2645	Llesuy Isanta, Claudia	22/11/2007	CE Penedès
CT 2010	Macias Fernandez, Adrian	30/01/2006	L'Hospitalet At.
TCAT 897	Martin Rodriguez, Claudia	29/06/2006	Yetis Collserola Trail Time
CT 2553	Pont Servent, Alba	04/08/2007	CA La Pobla de Segur
CT 29825	Prados Molina, Iker	30/08/2006	CA Canovelles
TCAT 849	Puigvert Palacios, Jan	30/08/2007	JAB-Berga
CT 2289	Recasens Sanchez, Miriam	19/05/2006	CA Vic
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
CT 356	Ruiz Barreda, Marti	12/01/2006	CA Canovelles
CT 1524	Yanguas Solanellas, Carla	18/02/2007	CA Canovelles

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

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 Sub20
- Concentracions 2025
- Campionat del mon promoció de trail (Canfranc)

12:45 Formació

- Sinergies al trail running

14:00 Conclusions i Fi de la jornada

CONFIRMACIÓ D'ASSISTÈNCIA

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

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