

CONCENTRACIÓ DE TRAIL RUNNING SUB12 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** organitza la concentració: **Plà dirigit promoció objectiu 2025** de Trail Running dirigida a atletes en categoria **Sub12** i als seus entrenadors personals. Tindrà lloc el dia 25 de gener de 2025, al Circuit de Trail de l'Espunyola (Berguedà) seu del campionat de Catalunya d'aquest any.

Atletes convocats/des

SUB12 MASCULI: (8)

CL 12949	Lukas Arrocha Valeikaite	2014	JAB Berga
TCAT 879	Bruno Paternina Riera	2014	Yetis Collserola Trail Team
CL 5376	Guillem Costa Gonzalez	2014	CE Cassanenca
CL 9254	Lucas Cardo Mata	2014	Independent
CL 8242	David Sadovici	2015	CA La Pobla De Segur
CL 14692	Axel Vidal Rey	2015	CA La Pobla De Segur
CL 9638	Marc Manzano Vericat	2015	CA Gavà
CL 6589	Marc Font Nouguet	2015	GEIE Gironí

SUB12 FEMENI: (8)

CL 10652	Alba Capell Quiros	2014	CE Penedès
CL 12025	Arlet Mateos Vila	2014	JAB Berga
CL 8592	Paula Pujol Remesal	2014	Avinent Manresa
CL 4053	Nuria Rutllant Peracaula	2014	CE Cassanenca
CL 14693	Khadija Madani Assimi	2015	CA La Pobla De Segur
CL 14689	Aitana Farre Marin	2015	CA La Pobla De Segur
CL 12028	Ariadna Ribera Sanchez	2015	JAB Berga
CL 11630	Aitana Soldan Anglada	2015	CE Penedès

Planificació:

10:00 hores- Benvinguda i presentació del projecte (Centre cívic l'Espunyola)

10:15 hores - Ponència. Que és el trail running? Jocs didàctic participatiu en aula
- Alfonso Lopez (responsable de trail)

11:30 hores- Entrenament:

Metodologia de l'entrenament al trail adaptat a la categoria sub12:

- Exercicis d'escalfament
- Mobilitat articular
- Treballs de tècnica de cursa
- Provar el recorregut seu campionat
- Exercicis de tècnica en baixades
- Prova de força en pujada
- Tornada a la calma
- Estiraments adaptats al trail

13:00- Xerrada tècniques (Ponent)

- "Miquel Corbera Rubio" (atleta internacional)

- D'atleta promoció a professional del trail, etapes viscudes

13:45 Conclusions i reflexions

14:00 Fi de la jornada

CONFIRMACIÓ D'ASSISTÈNCIA

Obligatòriament per escrit amb límit dimarts 21 de gener, clicant l'enllaç

<https://forms.gle/cUmwwHt8y3zUkXQR7>

AQUESTA DATA ÉS IMPRORRÓGABLE.

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 obligatòria l'autorització del formulari signada. No es podrà accedir a la jornada sense aquest document degudament emplenat.