

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 **Sub14** 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

SUB14 MASCULI: (8)

CL 13455	Jan Caselles Martinez	2012	CA La Pobla De Segur
CT 1918	Enric Maso Aguila	2012	CA Vic
CL 4602	Jordi Martorell Tibau	2012	CE Cros Matadepera
TCAT 864	Mark Bertran Soto	2012	Yetis Collserola Trail Team
CL 14702	Max Gibert Carlson	2013	CM Sant Cugat
TCAT 904	Alvaro Matas Gonzalez	2013	Yetis Collserola Trail Team
CL 2638	Gil Valldeoriola Comerma	2013	CA Vic
CL 12921	Unai Vaca Redondo	2013	CA Olot-Terra De Volcans

SUB14 FEMENI: (8) 2012-2013

TCAT 888	Marina Llibre Ulied	2012	Yetis Collserola Trail Team
CL 7819	Gisela Andres Vila	2013	CA Mollet
CL 13854	Adriana Mateu Ortega	2012	CA Torello
CL 95305	Nausica Picon Buerba	2013	CE Cerdanyola At.i Triatló
CL 12607	Ariadna Camacho Serra	2013	CA Torello
CL 5989	Nora Perez Llobregat	2013	CE Cros Matadepera
CL 15855	Mireia Flores Rodriguez	2013	JAB Berga
CL 95541	Queralt Graner Palomero	2013	Avinent Manresa

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 sub14:

- 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.