

## JORNADA DE TECNIFICACIÓ DE TRAIL SUB18

24/01/2026

### 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 masculí, 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 el dissabte 24 de gener unes jornades de tècnica de trail adreçada a atletes de categoria Sub18.

Les activitats es desenvoluparan a Bagà de a les que es convoca als següents atletes i els seus entrenadors personals (amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2026).

### SESSIÓ TÈCNICA VELOCITAT

<b>Dia:</b>	Dissabte 24 de gener de 2026
<b>Lloc:</b>	Casal de la Vila, Plaça Raval, 5 08695 Bagà
<b>Horari:</b>	9.30 hores
<b>Coordinació jornada:</b>	Equip tècnic sector Trail de la FCA
	CA-28028 Alfonso Lopez Lopez
	CA-28071 Jordi Hernando Tubau
	TC2025-37 Joan de Haro Leal

### Atletes convocats (clubs 2025)

CL88377	Blanca Duran Marsinyac	2010-02-27	CE Pedala.Cat Balaguer
CA-3776329-A-T-c	Carla Pages De La Llave	2010-03-08	Atletisme Trail Cassa
CA-3779437-A-T-c	Chej Ahmed Hamdi Sanchez	2010-01-13	JAB Berga
CT546	Daniel Teruel Martinez	2009-12-01	JA Sabadell
TCAT877	Ernest Torrent Cortada	2009-03-05	Yetis Collserola TT
CA-3724486-A-T-p	Guerau Carrillo Soto	2010-08-17	CA La Pobla de Segur
TCAT869	Guiu Toledo Cornella	2009-03-27	Yetis Collserola TT
CA-3789775-A-T-c	Laia Minguez Boixadera	2009-01-03	JAB Berga
CA-3724430-A-T-p	Mar F. Woolley Verdeny	2009-12-14	CA La Pobla de Segur
CA-3765049-A-T-c	Maria Plekhanova	2010-10-12	JAB Berga
TCAT865	Nuria Calzada Garrofe	2009-03-02	Yetis Collserola TT
CA-3724300-A-T-p	Rabab Ouzemmou Ikhlef	2009-01-16	CA La Pobla de Segur
CA-3746548-A-T-c	Sergi Martorell Jorquera	2010-11-20	Yetis Collserola TT
CA-3779438-A-T-c	Ton Jove Pujols	2010-11-22	JAB Berga

## Programa de la jornada

- 9.30 h. Recepció d'atletes i d'entrenadors i presentació de la jornada.
- 10.15 Sessió d'entrenament a l'escenari que serà seu de la primera copa de trail promoció 2026, territori Pirineus.
- \* Reconeixement del circuit sub18
  - \* 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 Xerrades tècniques a la Sala Casal de la Vila de Bagà, on es tractaran els següents punts:
- \* Calendari FCA i RFEA
  - \* Criteris de selecció
  - \* Concentracions 2026
- 12.45 Formació: Aspectes importants a tenir en compte en la preparació del Trail Running (entrenaments, dieta, descans)
- 13.30 Conclusions i fi de la jornada.

## Objectius de la jornada

- Realitzar la continuació del seguiment dels atletes seleccionats
- Incidir en detalls tècnics per optimitzar el desenvolupament de l'especialitat.
- Proporcionar suport als diferents tècnics del sector.

## Confirmació d'assistència:

**OBLIGATÒRIA** amb límit **dilluns 12 de gener** clicant en el següent enllaç (Aquesta data és improrrogable).

**[CONFIRMACIÓ](#)**

## 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.