

JORNADA DE TECNIFICACIÓ DE TRAIL SUB20

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 Sub20.

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

| | |
|-----------------------------|---|
| Dia: | Dissabte 24 de gener de 2026 |
| Lloc: | Casal de la Vila, Plaça Raval, 5 08695 Bagà |
| Horari: | 9.30 hores |
| Coordinació jornada: | 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)

| | | | |
|-------------------|--------------------------|------------|---------------------|
| CA-3694983-A-N-c | Aina Civil Safont | 2007-01-02 | JAB Berga |
| CT2902 | Aleix Ferrero Navarro | 2008-03-20 | Avinent Manresa |
| CA-3694813-A-T-c | Berta Rota Solsona | 2007-08-26 | JAB Berga |
| CT1846 | Bruna Miralpeix Busquets | 2008-07-28 | CA Vic |
| CA-3789783-A-N-c | Bruna Torrentbo Macia | 2007-10-25 | JAB Berga |
| CAT-3802618-A-N-p | Dennis Otero Dominguez | 2008-11-26 | CE Mogoda Trail |
| CT1088 | Franco Romanin Mejias | 2007-11-01 | CA Vic |
| CAT-3791040-A-N-c | Gerard Lopez Serra | 2008-10-04 | CEUEC Anoia |
| CA-3734307-A-T-s | Jan Isla Fornieles | 2007-12-11 | CE Cerdanyola |
| CAT-3794759-A-N-c | Laia Alonso Degracia | 2007-11-10 | CE UECAnoia |
| CT1412 | Mar Espartero Polino | 2007-01-04 | CA Laietania |
| CA-3753141-A-T-c | Martina Bruna Barba | 2008-02-05 | Yetis Collserola TT |
| TCAT895 | Nil Rovira Moratin | 2007-05-12 | Yetis Collserola TT |
| CA-3757263-A-T-s | Olivia Lopez Mazorriaga | 2008-03-31 | Avinent Manresa |
| TCAT867 | Oriol Salat Guardiet | 2007-12-29 | Yetis Collserola TT |
| CA-3746812-A-T-p | Pol Alaminos Garcia | 2007-07-01 | CA Canovelles |

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 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 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.