

JORNADA DE TECNIFICACIÓ DE TRAIL SUB23

31/01/2026

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 31 de gener unes jornades de tècnica de trail adreçada a atletes de categoria Sub23.

Les activitats es desenvoluparan a l'Ordal 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 31 de gener de 2026
Lloc:	Ateneu Ordenc, 08739 Ordal
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-3772184-A-N-	Blanca Batlle Busquet	2004-07-25	AA Palamos
TCAT897	Claudia Martin Rodriguez	2006-06-29	Yetis Collserola TT
TCAT551	Joan Frago Jimenez	2006-06-21	CE Penedes
TCAT892	Jorge Font Ferrer	2005-06-07	Yetis Collserola TT
CA-3740586-A-N-c	Julia Bassas Dalmau	2006-01-26	JAB Berga
TCAT505	Lleir Barcons Comaposada	2004-03-06	JAB Berga
CAT-3791059-A-N-c	Lluc Torne Sola	2004-02-15	UEC Anoia
CA-3746677-A-N-c	Lucia Martinez Canteras	2005-08-10	Yetis Collserola TT
TCAT891	Marc Parise Marti	2005-01-02	Yetis Collserola TT
TCAT357	Martina Gonfaus Selles	2004-09-05	JAB Berga
CA-3779441-A-N-c	Miriam Recasens Sanchez	2006-05-19	JAB Berga
CAT-3794760-A-N-c	Nil Alonso Degracia	2004-06-09	UEC Anoia
CAT-3816790-A-E-c	Nuria Llanso Bordes	2004-01-18	Independent
CA-3736659-A-N-c	Pere Menendez Ramirez	2005-05-18	UA Terrassa
CA-3701805-A-N-c	Pol Camprubi Selga	2004-06-17	JAB Berga
CAT-3801596-A-N-c	Vanessa Galera Varon	2004-09-03	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 del Campionat de Catalunya de Trail sub23 * Reconeixement del circuit sub23 * 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 l'Ateneu Olerdalenc, 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 **dijous 22 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.