

JORNADA DE TECNIFICACIÓ DE TRAIL SUB16

14/11/2026

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 **14 de novembre** unes jornades de tècnica de trail adreçada a atletes de categoria Sub16 (temporada 2027).

Les activitats es desenvoluparan a l'Espunyola 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 14 de novembre de 2026		
Lloc:	Circuit Trail Running de l'Espunyola (Berguedà)		
Horari:	10.30 hores		
Coordinació jornada:	CA-28028	Alfonso Lopez Lopez	
Equip tècnic sector Trail de la FCA:	TC2025-37	Joan de Haro Leal	
	CA22042	Roberto Sanchez Bustos	

Atletes convocats

CAT-3786308-A-T-c	Adriana Mateu Ortega	2012-08-06	CA Torelló
CAT-3750346-A-T-c	Alvaro Matas Gonzalez	2013-09-03	Yetis Collserola TT
CAT-3951084-A-T-p	Berta Silvestre Hernandez	2013-05-11	CET L'Areny
CAT-3752334-A-T-c	Bruno Paternina Riera	2013-01-08	Yetis Collserola TT
CT1918	Enric Maso Aguila	2012-06-02	CA Vic
CL17437	Guillem Gamisans Ribas	2012-04-02	JAB Berga
CAT-3752540-A-T-c	Guiu Fernandez Gil	2012-03-19	Yetis Collserola TT
CAT-3961754-A-T-c	Isona Porcuna Redon	2012-08-28	Runners Alt Berguedà
CAT-3750277-A-T-c	Marina Llibre Ulied	2012-08-23	Yetis Collserola TT
CAT-3783806-A-T-p	Max Gibert Carlson	2013-07-06	CA Cerdanyola
CAT-3942300-A-T-p	Mirna Arbues Ramos	2012-05-22	CA Molins
CAT-3783240-A-T-p	Nausica Picon Buerba	2013-02-07	CA Cerdanyola
CL17605	Nil Guell Lopez	2012-09-08	CA Vic
CAT-3784516-A-T-c	Nora Perez Llobregat	2013-01-06	CE Cros Matadepera
CL95541	Queralt Graner Palomero	2013-01-02	Avinent Manresa
CAT-3951018-A-T-p	Yago Murillo Martos	2013-05-17	CA Cardedeu

Programa de la jornada

- | | |
|-----------|---|
| 10..30 h. | Recepció d'atletes i d'entrenadors i presentació de la jornada. |
| 10.15 | Sessió d'entrenament a la pista poliesportiva l'entorn natural del municipi de muntanya de l'Espunyola. <ul style="list-style-type: none">* Escalfament carrera continua* Treballs de tècnica de cursa i mobilitat articular* Exercicis de tècnica en baixades* Prova de força en pujada* Test a la muntanya* Tornada a la calma* Estiraments adaptats al trail |
| 12.40 | Xerrades tècniques a les aules annexes del Centre, on es tractaran els següents punts: <ul style="list-style-type: none">* Calendari FCA i RFEA* Criteris de selecció (nova normativa sub16)* Concentracions 2026 |
| 13.30 | Conclusions, dubtes 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 anterior a l'activitat** 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.