ACTIVITAT DE TECNIFICACIÓ ESPORTIVA
SECTOR DE TRAIL RUNNING

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 de les seves convocatòries publicades s'entendran referides també al seu corresponent femení, llevat dels supòsits en què específicament es faci constar que no és així.

El sector de Trail Running de la Federació Catalana d'Atletisme, organitza la següent Jornada el proper dissabte **30 de gener de 2027** , adreçada a atletes de categoria **Sub18** a la que es convoca als atletes i els seus entrenadors personals que es citen a continuació (amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2025).:

SESSIÓ TRAIL

Dia: Dissabte 30 de gener de 2027
Lloc: Circuit de Trail running de l'Espunyola (Berguedà)
Hora: 10:30 h.

Coordinador de l'activitat:
CA28028 Alfonso Lopez Lopez

Equip tècnic del sector de Trail de la FCA:
CA22466 Jose Antonio Prieto Gasques
TC2026-10 Joan Luis de Haro Leal

Atletes convocats (Aquesta convocatòria es obligatòria per interès de la selecció catalana)

SUB18 MASCULI:

CAT-3955153-A-T-c	Bernat Rueda Queralt	2010	UEC Anoia
CAT-3779437-A-N-p	Chej Ahmed Hamdi Sanchez	2010	JAB Berga
CAT-3776332-A-N-p	Gerard Costa Gonzalez	2011	Atletisme Trail Cassà
CAT-3724486-A-N-p	Guerau Carrillo Soto	2010	CA La Pobla de Segur
CAT-3750264-A-T-c	Guillermo Matas González	2011	Yetis CT
CAT-3745587-A-T-p	Ignasi Boixareu Mor	2011	CA Canovelles
CAT-3834458-A-N-c	Jordi Devant Subirana	2010	JAB Berga
CAT-3901805-A-N-p	Marc Vazquez Cunill	2011	JAB Berga
CAT-3765779-A-N-p	Marcel Samsó Ruiz	2011	CA Granollers
CAT-3929581-A-E-c	Mir Dies Lloveras	2011	CA La Pobla de Segur
CAT-3776333-A-T-c	Oriol Suñer Pujol	2011	Atletisme Trail Cassà
CAT-3961755-A-T-c	Pol Gonzalez De Pablo	2010	Runners Alt Berguedà

SUB18 FEMENI:

CL10862	Aina Suñé Teixidó	2010	Penya Apa Anem-hi
CL1493	Ània Dalmau Casadesús	2011	JAB Berga
CL8837	Blanca Duran Marsinyac	2010	Pedala.cat Balaguer
CAT-3776329-A-T-c	Carla Pagès de la Llave	2010	Atletisme Trail Cassà
CAT-3975615-A-T-s	Farners Tió Gamisans	2010	JAB Berga
CT2356	Janna Nasirov	2010	CA Vic
CAT-3912608-A-N-p	Laia Madrea Rubio	2010	CA Canovelles
CAT-3724298-A-N-p	Nekane Prió Abatedaga	2011	CA La Pobla de Segur
CAT-3910670-A-N-p	Queralt Lladó López	2011	CA Canovelles
CAT-3776294-A-N-p	Queralt Rutllant Peracaula	2011	Atletisme Trail Cassà
CAT-3786234-A-T-c	Queralt Traveria Ortiz	2011	CA Torelló

Programa:

10:30 hores- Benvinguda i presentació de la jornada

11:15 hores- Sessió d'entrenament a la pista poliesportiva i a l'entorn natural del municipi de muntanya de L'Espunyola

- 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 hores- Xerrades tècniques a les aules annexes del Centre.

- Calendari i criteris de selecció FCA i RFEA
- Campionats i encontres internacionals
- Concentracions, accions de seguiment i jornades de tecnificació 2027

13:30 Conclusions, dubtes i fi de la jornada

Objectius:

● Realitzar la continuació del seguiment individualitzat dels atletes seleccionats.
● Incidir en detalls tècnics per optimitzar el desenvolupament de l'especialitat.
● Proporcionar recolzament als diferents tècnics/es del sector.

Confirmació d'assistència:
Límit dilluns anterior confirmant en el següent

ENLLAÇ

AQUESTA DATA ÉS IMPRORROGABLE