JORNADA 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 **Sub20** a la que es convoca als atletes i els seus entrenadors personals que es citen a continuació (amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2026).:

ACTIVITAT 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:
CA220242 Roberto Sanchez Bustos
TC2026-10 Joan Luis de Haro Leal

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

SUB20 MASCULI:

CT546	Daniel Teruel Martinez	2009	JA Sabadell
CAT-3900793-A-N-p	Dennis Otero Dominguez	2008	CA Granollers
CAT-3791040-A-N-c	Gerard Lopez Serra	2008	UEC Anoia
CAT-3949080-A-N-c	Guim Marès Roig	2009	JAB Berga
TCAT869	Guiu Toledo Cornellà	2009	Yetis CT
CAT-3892104-A-N-c	Joan Guiteras Paixau	2008	PCteam
CAT-3956595-A-T-c	Joan Martinez Espinosa	2009	UEC Anoia
CAT-3695099-A-N-c	Marc Mir Estrada	2009	JAB Berga
CAT-3786236-A-T-	Roc Traveria Ortiz	2009	CA Torelló

SUB20 FEMENI:

CL460	Anna Granell Mc Carthy	2008	CA Granollers
TCAT886	Bruna Salvans Estragués	2009	Yetis CT
CAT-3881669-A-N-c	Carla Valldeorila Borrós	2009	JAB Berga
CAT-3958341-A-T-c	Cèlia Mayor Giralt	2008	JAB Berga
CAT-3789775-A-N-c	Laia Minguez Boixadera	2009	JAB Berga
CAT-3912809-A-N-p	Maria Moreno Rodriguez	2009	CA Canovelles
CAT-3753141-A-N-c	Martina Bruna Barba	2008	Yetis CT
CAT-3753141-A-N-c	Martina Pradas Enrich	2008	GEiE Gironí
TCAT865	Núria Calzada Garrofé	2009	Yetis CT
CAT-3881684-A-N-p	Olivia López Mazorriaga	2008	JAB Berga
CAT-3724300-A-N-p	Rabab Ouzemmou Ikhelf	2009	CA La Pobla Segur

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