

JORNADA DE TECNIFICACIÓ DE TRAIL ABSOLUTA

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 absoluta

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-3740853-A-N-c	Ahlam El Kakdi	1981-05-02	JAB Berga
CAT-3811888-A-N-c	Aniol Pujiula Colom	2003-12-14	JAB Berga
TCAT141	Arnau Aranda Escamilla	2000-11-05	CE Penedes
CT24503	Arnau Montaner Marin	2001-05-18	CE Penedes
CA-3786227-A-N-c	Arnau Montiel Moreno	1997-01-11	CATorello
TCAT435	Celia Balcells Serra	1999-03-07	CE Penedes
TCAT379	Gabriela Lasalle Gratacos	2006-09-12	CE Penedes
TCAT322	Georgina Gabarro Morente	1995-08-31	CE Penedes
CT25362	Gisela Carrion Bertran	1994-01-07	CE Penedes
CA-3790258-A-N-c	Iu Net Puig	2004-05-09	CE Penedes
TCAT139	Jan Castillo Paredes	2004-02-06	CE Penedes
TCAT342	Jan Torrella Oller	2004-01-22	Independent
TCAT866	Laia Calzada Garrofe	2003-04-19	Yetis Collserola TT
TCAT528	Laia Montoya Garcia	2001-03-26	CE Penedes
CT23694	Miquel Corbera Rubio	1999-11-16	CE Penedes
TCAT786	Natalia Gonzalez Barrachina	1993-07-14	JAB Berga
CA-3701348-A-N-c	Oriol Gibert Sole	2003-06-13	Independent
CA-3743405-A-N-c	Sara Roca Montalban	2001-04-25	JAB Berga

CA-3700852-A-N-p	Sheila Aviles Castaño	1993-07-07	CA Adidas
CA-3789782-A-N-c	Victor Da Costa Mendoza	1990-08-13	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 <ul style="list-style-type: none">* Entrenament en circuit de 25 km.* 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: <ul style="list-style-type: none">* 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.