

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 3 de gener de 2026, adreçada a atletes de categoria **Sub16** 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):

SESSIÓ TRAIL

Dia: Dissabte 3 de gener de 2026
Lloc: Centre d'Alt Rendiment CAR Sant Cugat
Hora: 9:30 h.
Coordinadors jornada:

Equip tècnic del sector de Trail de la FCA:

- Alfonso López López
- Jordi Hernando Tubau
- Joan de Haro Leal

Atletes convocats

SUB16 FEMENÍ:

CL5350	Aina Sellart Vázquez	2012	CA Terres de ponent
CA-3725415-A-T-p	Joana Cortès I Tendero	2011	CA Pobla De Segur Caps
CA-3750277-A-T-c	Marina Llibre Ulied	2012	Yetis Collserola Trail
CA-3758825-A-T-p	Queralt Lladó López	2011	CA Canovelles
CL990	Queralt Rutllant Peracaula	2011	Atletisme Trail Cassà
CA-3786234-A-T-c	Queralt Traveria Ortiz	2011	CA Torelló

SUB16 MASCULÍ:

CA-3776332-A-T-p	Gerard Costa Gonzalez	2011	Atletisme Trail Cassà
CL17437	Guillem Gamisans Ribas	2012	JAB Berga
CAT-3724421-A-T-p	Jan Caselles Martínez	2012	CA Pobla De Segur Caps
CA-3755192-A-T-p	Marc Vazquez Cunill	2011	FC Barcelona
CL572	Marcel Samsó Ruiz	2011	CA Granollers
CA-3724351-A-T-p	Valentí Franch Gabàs	2012	CA Pobla De Segur Caps

Planificació:

9:30 hores- Benvinguda i presentació de la jornada

10:15 hores- Sessió d'entrenament a la pista d'atletisme i entorn natural del Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat

- Escalfament carrera continua.
- Treballs de tècnica de cursa i mobilitat articular.
- Exercicis de tècnica en baixades .
- Prova de força en pujada.
- Test en pista
- Tornada a la calma
- Estiraments adaptats al trail

12:00 hores- Xerrades tècniques a les aules annexes del CAR

- Calendari FCA i RFEA
- Criteris de selecció (nova normativa RFEA)
- Concentracions 2026

13:30 hores- Dinar al CAR

15:00 Formació: Aspectes importants a tenir en compte en la preparació del Trail Running (entrenament, dieta, descans) en edats escolars

16:30 Conclusions 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 22 de desembre accedint al formulari següent.

[FORMULARI](#)

AQUESTA DATA ÉS IMPRORRROGABLE. Atletes i/o entrenadors que no hagin confirmat assistència mitjançant el formulari, no podran participar a la jornada