

JORNADA DE TECNIFICACIÓ DE TRAIL SUB20

25/01/2026

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 salts del Comitè Tècnic de la Federació Catalana d'Atletisme organitza el diumenge 25 de gener unes jornades de tècnica de trail adreçada a atletes de categoria Sub20.

Les activitats es desenvoluparan a Bagà 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:	Diumenge 25 de gener de 2026
Lloc:	Casal de la Vila, Plaça Raval, 5 08695 Bagà
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-3694983-A-N-c	Aina Civil Safont	2007-01-02	JAB Berga
CT2902	Aleix Ferrero Navarro	2008-03-20	Avinent Manresa
CA-3694813-A-T-c	Berta Rota Solsona	2007-08-26	JAB Berga
CT1846	Bruna Miralpeix Busquets	2008-07-28	CA Vic
CA-3789783-A-N-c	Bruna Torrentbo Macia	2007-10-25	JAB Berga
CAT-3802618-A-N-p	Dennis Otero Dominguez	2008-11-26	CE Mogoda Trail
CT1088	Franco Romanin Mejias	2007-11-01	CA Vic
CAT-3791040-A-N-c	Gerard Lopez Serra	2008-10-04	CEUEC Anoia
CA-3734307-A-T-s	Jan Isla Fornieles	2007-12-11	CE Cerdanyola
CAT-3794759-A-N-c	Laia Alonso Degracia	2007-11-10	CE UECAnoia
CT1412	Mar Espartero Polino	2007-01-04	CA Laietania
CA-3753141-A-T-c	Martina Bruna Barba	2008-02-05	Yetis Collserola TT
TCAT895	Nil Rovira Moratin	2007-05-12	Yetis Collserola TT
CA-3757263-A-T-s	Olivia Lopez Mazorriaga	2008-03-31	Avinent Manresa
TCAT867	Oriol Salat Guardiet	2007-12-29	Yetis Collserola TT
CA-3746812-A-T-p	Pol Alaminos Garcia	2007-07-01	CA Canovelles

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 de la primera copa de trail promoció 2026, territori Pirineus. * Reconeixement del circuit sub20 * 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 la Sala Casal de la Vila de Bagà, on es tractaran els següents punts: * 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 **dilluns 12 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.