

JORNADA DE TECNIFICACIÓ DE TRAIL RUNNING

01/04/2026

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 dimecres 1 d'abril la següent concentració "Pre-selecció catalana", adreçada a atletes de categories sub18 i sub20 i als seus entrenadors (amb llicència de tècnic FCA o RFEA 2026).

Aquesta convocatòria és important i de caràcter obligatori.

SESSIÓ TÈCNICA TRAIL

Dia:	Dimecres 1 d'abril de 2026
Lloc:	Hotel Berga Park. (Ctra. Solsona, s/n 08600 Berga)
Horari:	10.00-14.00 hores
Coordinació jornada:	Equip tècnic sector Trail de la FCA CA-28028 Alfonso Lopez Lopez TC2026-10 Joan de Haro Leal

Atletes convocats

CAT-3881669-A-N-c	Carla Valldeorila Borrós	2009-11-05	JAB Berga
CAT-3794759-A-N-c	Laia Alonso Degracia	2007-11-10	CE UECAnoia
CAT-3789775-A-N-c	Laia Miguez Boixadera	2009-01-03	JAB Berga
CT1412	Mar Espartero Polino	2007-01-04	CA Laietania
TCAT865	Nuria Calzada Garrofe	2009-03-02	Yetis Collserola TT
CAT-3883151-A-N-c	Biel Sagues Rovira	2007-03-31	CE Penedès
CA-3779437-A-T-c	Chej Ahmed Hamdi Sanchez	2010-01-13	JAB Berga
CAT-3791040-A-N-c	Gerard Lopez Serra	2008-10-04	CEUEC Anoia
TCAT869	Guiu Toledo Cornella	2009-03-27	Yetis Collserola TT
CA-3734307-A-T-s	Jan Isla Fornieles	2007-12-11	Independent
TCAT895	Nil Rovira Moratin	2007-05-12	Yetis Collserola TT

Programa de la jornada

10.00 h.	Recepció d'atletes i d'entrenadors i presentació de la jornada.
10.15	Sessió d'entrenament. Recorregut de 9 km Berga-Queralt-Berga * Carrera continua en terreny de trail fins Queralt (pujada) * Treballs de tècnica de cursa a Queralt * Exercicis de tècnica en baixades a Queralt * Test variat a Queralt * Carrera continua en terreny de trail fins Berga (baixada) * Estiraments adaptats al trail
12.30	Xerrades tècniques a la Sala Annexa de l'Hotel Berga Park, on es tractaran els següents punts: * Expedició selecció catalana al Campionat d'Espanya * Estudi dels circuits del Campionat * Condicions de la selecció catalana
13.30	Petit refrigeri pels participants
14.00	Conclusions i fi de la jornada.

Objectius de la jornada

- Realitzar la continuació del seguiment dels atletes pre-seleccionats
- Incidir en detalls tècnics per optimitzar el desenvolupament de l'especialitat.
- Proporcionar suport als diferents tècnics del sector.

IMPORTANT: El fet d'assistir a aquesta convocatòria no significa que l'atleta estigui convocat per formar part de la selecció catalana. Només és una jornada de pre-selecció.

Confirmació d'assistència:

OBLIGATÒRIA amb límit **dilluns 25 de març** 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.