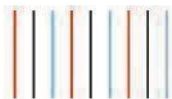




**Federación
Galega de
Atletismo**



CIRCULAR

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com C.I.F. G15103500



**DEPORTE
GALEGO**

Circular 149-2026.

SESIÓN TÉCNICA DO SECTOR DE TRAILRUNNING

O domingo 13 de Setembro levarase a cabo, desde o Pavillón Municipal de A Baña, unha sesión técnica do sector de trailrunning.

Lugar:	Pavillón Municipal San Vicente de A Baña https://maps.app.goo.gl/ZZvPfKNU6t3PZjpD6
Data:	13/09/2026
Horario:	10:30 - 18:30

Distribución horaria da xornada:

10:30 - 11:00	Recepción	Benvida e charla introdutoria
11:00 - 13:00	Sesión técnica 1	Técnica de carreira + ascenso + descenso
13:15 - 14:45	Comida	
15:00 - 16:00	Charla técnica	Control de cargas e xestión de competición (desglose por especialidades)
16:00 - 17:00	Sesión técnica 2	Potencia, frecuencia e velocidade vertical
17:00 - 18:15	Sesión técnica 3	Coordinación: transferencias in-outdoor
18:15 - 18:30	Despedida	

Responsable da sesión:

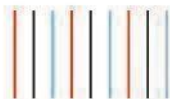
- Iván Sangiao

Os/As atletas e adestradores/as persoais deberán confirmar a súa presenza a través da seguinte ligazón: <https://forms.gle/iyWNY6DtaMhVMY77A> antes das 20:00 horas do martes 8 de setembro.

- É importante indicar posibles alerxias ou intolerancias.

❖ É obrigatorio que os/as atletas se presenten na sesión técnica coa seguinte documentación e indumentaria:

- [Autorización para atletas menores de idade](#) cuberta e asinada.
- Fotocopia da cartilla sanitaria.
- Fotocopia do DNI ou documento alternativo.
- Equipación de trail para as dúas sesións



CIRCULAR

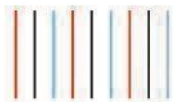
Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com C.I.F. G15103500



**DEPORTE
GALEGO**

ATLETAS CONVIDADOS/AS	
SUB 16	
Barros Campos, Judith	MRÑPO
Beiras Veiga, Daniela	FONC
Galán Amo, Ainoa	MRÑPO
González Blanco, Elia	LUELU
López Gomez, Noa	LUELU
Núñez Carrascal, Lía	LUELU
Barcala Lopez, Marcos	TMBC
Barreiro Iglesias, Pablo	PINPO
Blanco Fuentes, Adrián	PINPO
Otero Rial, Xoel	TMBC
SUB 18	
Balado Alonso, Irene	COMPO
García Gonzalez, Helia	RFOLU
Pereira Fernandez, Alma	COMPO
Taboada Codesido, Lucía	SDCC
Vidal Tubío, Xulia	SDCC
Bautista Bugarín, Tomás	PORPO
Ferreira Vazquez, Diego	SDCC
Lorenzo Castro, Nicolás	ESTPO
Soto Des, Álvaro	DLKPO
Valencia Rodriguez, Xabier	ASESOU
SUB 20	
Formoso Recarrei, Eva	TKTC
García Fojo, Aiala	MRÑPO
González Fernandez, Sandra	LUELU
Grimal Roca, Lidia	NAOC
Bello Rodriguez, Anxo	NAOC
García Gonzalez, Brais	AMÑLU
Morais Rodriguez, Hugo	RCVPO
Nogueira Docampo, Nacho	COMPO
Sesar Miguez, Adrián	PINOC

*Convocatoria elaborada polo responsable do sector



CIRCULAR

Praza Agustín Díaz, s/n - 15008 - A Coruña.
T. +34 981 291 683 - federacion@atletismo.gal
atletismo.gal - carreirasgalegas.com

C.I.F. G15103500



DEPORTE
GALEGO

Queda aberta a participación a todos os adestradores interesados, sendo a comida financiada só aos adestradores con licencia de adestrador en vigor con algún atleta participante. Para solicitar a asistencia débese enviar un mail a tecnificacion@atletismo.gal antes do martes anterior á sesión técnica.

A Coruña, a 3 de setembro do 2026

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo