

CIRCULAR 159-2025. **SESIÓN TÉCNICA DO SECTOR DE TRAIL RUNNING**

O Sábado 4 de Outubro levarase a cabo na Fonsagrada, unha sesión técnica do sector de Trail Running dentro do Plan Galego de Tecnificación Atlética (PGTA).

Lugar:	Campo de Fútbol Municipal da Fonsagrada (como punto de referencia), Pavillón municipal e aúla da natureza
Data:	Sábado 4 de Outubro
Horario:	10:45 a 19:00

Distribución horaria da xornada:

10:45-11:00	Recepción	Recepción e explicación do programa a realizar.
11:00-13:30	Sesión Práctica	-Sesión específica en circuito pola mañá. -Técnica de carreira trail e carreiras de montaña, aplicación e biomecánica -Segmentacións técnicas para uphill e downhill -Traballo específico sobre planos laterais -Adecuación e hixiene postural -Rutinas específicas de traballo sobre o terreo, individual e en equipo (mandaremos ubicación ós adestradores da zona se non poden estar en toda a sesión) -Economía e xestión de carreira segundo as especificidades do corredor
14:00-16:00	Xantar	Comida grupal e descanso
16:30-19:00	Sesión Teórico-práctica	-Calendario anual e periodización tempada (inclúese cross) -Análise e tipoloxía das carreiras -Sesión técnica indoor con traballo específico: coordinación, VD, VR, técnica específica, transversalidade e prevención. -Exercicios individuais e grupais (convivencia) -Forza específica aplicada - individual, grupal e cooperación/oposición; con material e sen el -Transversalidade entre as distintas disciplinas atléticas -Preguntas e intercambio colectivo

Responsable da sesión:

- Iván Sangiao Darriba

Calzado e roupa deportiva tanto para a sesión da mañá como para a sesión da tarde. Unhas zapatillas de trail para a sesión da mañá e outras de exercicio múltiple para a sesión da tarde.

Os/As atletas e adestradores/as persoais deberán confirmar a súa presenza a través da seguinte ligazón: <https://forms.gle/w9ZEuHGxcq6g6NgT7> antes das 20:00 horas do Domingo 28 de Setembro.

- É importante indicar posibles alerxias ou intolerancias.

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

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

ATLETAS CONVOCADOS/AS	
SUB 16	
ATLETA	CLUBE
LUCÍA TABOADA CODESIDO	SD COMPOSTELA ATLETISMO
AINOA GALÁN AMO	ATLETISMO +9 MORAÑA
ALMA PEREIRA FERNÁNDEZ	COMESAÑA SPORTING CLUB
HELIA GARCÍA GONZÁLEZ	CCA RIA DE FOZ
IRENE BALADO ALONSO	COMESAÑA SPORTING CLUB
ANA ÉZARA ANDRADE	AD FOGAR
EDURNE ESCARIZ ARCA	ATLETISMO +9 MORAÑA
TOMAS BAUTISTA BUGARIN	ATLETISMO PORRINO
PABLO BARREIRO IGLESIAS	CD PINARIUM
NICOLÁS LORENZO CASTRO	ATLETISMO A ESTRADA
SUB 18	
EVA FORMOSO RE CAREY	TRIKI TEAM
XULIA VIDAL TUBÍO	SD COMPOSTELA ATLETISMO
AIALA GARCÍA FOJO	ATLETISMO +9 MORAÑA
DIEGO FERREIRA VÁZQUEZ	INDEPENDENTE
JESÚS GARCÍA FIGUEROA	TRIKI TEAM
ALEX TAJES ALONSO	INDEPENDENTE
SUB 20	
JULIA SALVADO DIEGUEZ	SD COMPOSTELA ATLETISMO
SANDRA GONZÁLEZ FERNÁNDEZ	ATLETICA LUCENSE
EMMA MÉNDEZ MARTÍNEZ	ATLETICA LUCENSE
ELOY MARTÍNEZ FARO	INDEPENDENTE
ADRIÁN SESAR MÍGUEZ	CA SANTIAGO



**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**

ROI MOURÓN VARELA	INDEPENDENTE
NUNO MOURE FERNÁNDEZ	AD FOGAR
BRAIS GARCÍA GONZÁLEZ	LUCUS CAIXA RURAL
ÁN XO BELLO RODRIGUEZ	ATLETISMO NARÓN

A Coruña, 22 de Setembro de 2025

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Federación Galega de Atletismo