

Circular 172-2026.

SESIÓN TÉCNICA DO SECTOR DE TRAILRUNNING

O domingo 13 de Setembro levarase a cabo, desde o Pavillón Municipal de Vilatuxe (Lalín), unha sesión técnica do sector de trailrunning.

Lugar:	Vilatuxe, Lalín. Pavillón do Colexio Público https://maps.app.goo.gl/pAF6t5okf79KankD9
Data:	24/10/2026
Horario:	10:20 - 18:30

Distribución horaria da xornada:

10:20 - 10:30	Recepción	Benvida e charla introdutoria
10:45 - 11:30	Sesión técnica 1	Técnica de carreira - xestión de ondulados
11:30 - 12:00	Sesión técnica 2	Velocidade vertical (tests)
12:00 - 13:00	Sesión técnica 3	Descensos - Variacións de frecuencia e adaptacións específicas ó terreo técnico
13:30 - 15:30	Xantar	
15:45 - 16:30	Charla técnica	Modulación dos ciclos e a tempada de trailrunning. Modelo integrador.
16:15 - 18:30	Sesión técnica 4	Forza aplicada e transferencias

Responsable da sesión:

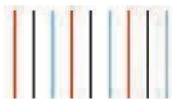
- Iván Sangiao

Os/As atletas e adestradores/as persoais deberán confirmar a súa presenza a través da seguinte ligazón: <https://forms.gle/XjbuMKJHCUEbkzeZ9> antes das 20:00 horas do martes 20 de outubro.

- 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



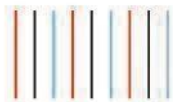
CIRCULAR

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	
Ainoa Galán Amo	MRÑPO
Judith Barros Campos	MRÑPO
Lía Núñez Carrascal	LUELU
Noa López Gómez	LUELU
Daniela Beiras Veiga	FONC
Pablo Barreiro Iglesias	PINPO
Erea Abelleira Piñeiro	LUELU
Xoel Otero Rial	TMBC
Martín Demetrio Villar Campos	TMBC
Eduarne Escariz Arca	MRÑPO
Pelayo Rodríguez Arce	LOULU
Elia González Blanco	LUELU
Marcos Barcala López	TMBC
SUB 18	
Lucía Taboada Codesido	SDCC
Xulia Vidal Tubío	SDCC
Alma Pereira Fernández	COMPO
Helia García González	RFOLU
Xabier Valencia Rodríguez	ASEOR
Diego Ferreira Vázquez	SDCC
Adrián Blanco Fuentes	PINPO
Nicolás Lorenzo Castro	ESTPO
Tomás Bautista Bugarín	PORPO
Irene Balado Alonso	COMPO
SUB 20	
Sandra González Fernández	LUELU
Eva Formoso Recarey	TKTC
Adrián Sesar Míguez	PINOC
Hugo Morais Rodríguez	RCVPO
Brais García González	AMÑLU
Nacho Nogueira Docampo	COMPO
Aiala García Fojo	MRÑPO
Lidia Grimal Roca	NAOC



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**

*Convocatoria elaborada polo responsable do sector

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

33293679Y
IVAN PABLO
SANMARTIN
(R:
G15103500)

Firmado digitalmente por 33293679Y IVAN
PABLO SANMARTIN (R: G15103500)
Número de reconocimiento: 2046
2.5.4.13+ref:FEAT/FEAT0145/PUESTO
1/19/AS/1501/2025/10144
serialNumber=DCES-33293679Y,
givenName=IVAN PABLO, cn=SANMARTIN
CABRERA, cn=33293679Y IVAN PABLO
SANMARTIN (R: G15103500),
2.5.4.37+MATES: G15103500,
cn=FEDERACION GALEGA DE ATLETISMO,
c=ES
Fecha: 2026.10.15 20:47:40 +02'00'

A Coruña, a 15 de outubro do 2026

Yolanda González Fernández
Secretaria Xeral da Comisión Xestora da Federación Galega de Atletismo