



# Info\_CAV\_2024\_2025\_05032025

## CLUB ATLETISME VILAFRANCA

Benvinguda i benvingut al Club Atletisme Vilafranca!

Aquí trobaràs tota la informació relativa al Club i el seu funcionament.

Pots contactar amb nosaltres:

*al correu* [info@cavilafranca.com](mailto:info@cavilafranca.com)

*al web* <http://www.cavilafranca.cat>

*al Facebook* **Club Atletisme Vilafranca**

*a l'Instagram* **@cavilafranca**

*al twitter* **@cavilafranca90**

*al mòbil Joan Peñafiel (delegat/assessor extern CAV)* **650 209 904**

*al mòbil Anna Romero (coordinadora de l'Escola d'Atletisme CAV)* **649 33 39 80**

*al mòbil Alba Meda (directora tècnica CAV)* **609 96 01 67**

### GRUPS D'ENTRENAMENT TEMPORADA 2024/2025

#### NOUS HORARIS

HORARI	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
17.30 a 19.00 h	ESCOLA Sub-14	ESCOLA Sub-8, 10, 12 i 14		ESCOLA Sub-8, 10, 12 i 14	
17.30 a 19.30 h	ESCOLA VELO Sub-16	ESCOLA VELO Sub-16		ESCOLA VELO Sub-16	ESCOLA VELO Sub-16
17.30 a 19.30 h	ESCOLA MF i F Sub-16	ESCOLA MF i F Sub-16		ESCOLA MF i F Sub-16	ESCOLA MF i F Sub-16
17.30 a 19.30 h	VELOCITAT I CONCURSOS Categories Sub-18 fins a Sub-23 incloses	VELOCITAT I CONCURSOS Categories Sub-18 fins a Sub-23 incloses		VELOCITAT I CONCURSOS Categories Sub-18 fins a Sub-23 incloses	VELOCITAT I CONCURSOS Categories Sub-18 fins a Sub-23 incloses
17.30 a 19.30h	MIG FONS I FONS Categories Sub-18 fins a Sub-23 incloses (17.30 a 19.30 h)	MIG FONS I FONS Categories Sub-18 fins a Sub-23 incloses (17.30 a 19.30 h)		MIG FONS I FONS Categories Sub-18 fins a Sub-23 incloses (17.30 a 19.30 h)	MIG FONS I FONS Categories Sub-18 fins a Sub-23 incloses (17.30 a 19.30 h)
18.30 a 20.15 h	MANTENIMENT TARDES (19.00 a 20.15 h)	<i>*Atenció al públic i comanda de roba</i>	MANTENIMENT TARDES (18.30 a 19.45 h)		
19.30 a 21.00 h	IAT <i>Integral Athletic Training</i>	IAT <i>Integral Athletic Training</i>		IAT <i>Integral Athletic Training</i>	
19.30 a 21.30 h		MANTENIMENT TRAIL (20.00 a 21.30 h)		MANTENIMENT TRAIL (19.30 a 21.00 h)	
-	RUNNING ON-LINE (ROL)	RUNNING ON-LINE (ROL)	RUNNING ON-LINE (ROL)	RUNNING ON-LINE (ROL)	RUNNING ON-LINE (ROL)

*\*CADA DIMARTS de 19.00 a 19.45 h en acabar els entrenaments  
Indispensable demanar cita prèvia a l'Anna Romero*

	GRUP	ENTRENADOR/a	HORARI
ESCOLA ATLETISME	<b>Prebenjamí (SUB-8)</b> 2018/2019/2020	Anna Romero Oriol Perelló Aroa Màrquez	<b>Dimarts i dijous</b> 17.30 a 19.00 h
	<b>Benjamí (SUB-10)</b> 2016/2017	Santi Hervás Xènia Benach	<b>Dimarts i dijous</b> 17.30 a 19.00 h
	<b>Aleví (SUB-12)</b> 2014/2015	Pol Retamal	<b>Dimarts i dijous</b> 17.30 a 19.00 h
	<b>Infantil (SUB-14)</b> 2012/2013	Àitor Gil	<b>Dilluns, dimarts i dijous</b> 17.30 a 19.00 h
	<b>Cadet (SUB-16) VELO</b> 2010/2011	Èric Rossell	<b>Dilluns, dimarts, dijous i divendres</b> 17.30 a 19.30 h
	<b>Cadet (SUB-16) MIG FONS i FONS</b> 2010/2011	Maria Carbó Alba Meda	<b>Dilluns, dimarts, dijous i divendres</b> 17.30 a 19.30 h
	<i>Monitors de reforç escola:</i>	Ot Peñafiel Geòrgia Benach	
	<b>VELOCITAT I CONCURSOS</b>		
ADULTS	SUB-18 2008/2009	Èric Rossell	<b>Dilluns, Dimarts, Dijous i Divendres</b>
	SUB-20 2006/2007		17.30 a 19.30 h
	SUB-23 2003/2004/2005		
	<b>MIG FONS i FONS</b>		
	SUB-18 2008/2009	Maria Carbó	17.30 a 19.30 h
	SUB-20 2006/2007	Alba Meda	<b>Dimarts</b>
	SUB-23 2003/2004/2005		18.00 a 20.00 h
	<b>MANTENIMENT TARDES</b>		
	Preparació física	Alba Meda	<b>Dilluns</b> 19.00 a 20.15 h
	Tècnica de carrera		<b>Dimecres</b> 18.30 a 19.45 h
	<b>IAT</b>		
	<i>Integral Athletic Training</i>	Èric Rossell	<b>Dilluns, dimarts i dijous</b>
Força i Velocitat	19.30 a 21.00 h		
<b>MANTENIMENT TRAIL</b>			
Trail Running	Alba Meda	<b>Dimarts</b> 20.00 a 21.30 h	
Tècnica de carrera		<b>Dijous</b> 19.30 a 21.00 h	
<b>RUNNING ON-LINE (ROL)</b>			
Preparació proves	Maria Carbó	<b>Entrenaments on-line</b>	
llarga dist., ruta, cros i trail			

## NOVES QUOTES

### Preus temporada 2024/2025

#### QUADRE 1.-

#### Escola Atletisme (Sub-8, Sub-10, Sub-12 i Sub-14)

Concepte	Import	Venciment
1a quota (setembre-desembre)	120€	Setembre
2a quota (gener-març)	90€	Gener
3a quota (abril-juny)	90€	Abril
Matrícula anual <sup>1</sup>	25€	En el moment inscripció (NOVA ALTA)
Llicència federativa catalana anual (obligatòria) <sup>2</sup>	CONSULTAR	A concretar
Assegurança mèdica anual (obligatòria infants 2020) <sup>3</sup>	20€	En el moment inscripció (NOVA ALTA) Gener (CONTINUÏSTES)
Soci anual (obligatori) <sup>4</sup>	26€	En el moment inscripció (NOVA ALTA) Setembre (CONTINUÏSTES)
Equipament esportiu (obligatori) <sup>5</sup>	CONSULTAR	En el moment inscripció

<sup>1</sup>Exempts socis CEP.

<sup>2</sup>Inclou assegurança mèdica i participació en competicions federades (cros i pista).

És obligatòria per a les categories sub-8 (*excepte infants nascuts el 2020*), sub-10, sub- 12 i sub-14.

Consultar import, establert per la FCA. El club tramita la llicència.

<sup>3</sup>Sols és obligatòria per als infants nascuts el 2020.

<sup>4</sup>Quan l'atleta és menor d'edat, el pare/la mare o el/la tutor/a, s'haurà de fer soci del club (obligatori un soci per unitat familiar).

<sup>5</sup>Import equipament esportiu obligatori fins a exhaurir existències.

Consultar EQUIPAMENT ESPORTIU (pàgina 9).

### QUADRE 2.- Escola Atletisme Cadets (Sub-16)

Concepte	Import	Venciment
1a quota (setembre-desembre)	140€	Setembre
2a quota (gener-març)	105€	Gener
3a quota (abril-juny)	105€	Abril
Matrícula anual <sup>1</sup>	25€	En el moment inscripció (NOVA ALTA)
Llicència federativa catalana anual (obligatòria) <sup>2</sup>	CONSULTAR	A concretar
Soci anual (obligatori) <sup>3</sup>	26€	En el moment inscripció (NOVA ALTA) Setembre (CONTINUÏSTES)
Equipament esportiu (obligatori) <sup>4</sup>	CONSULTAR	En el moment inscripció

<sup>1</sup>Exempts socis CEP.

<sup>2</sup>Inclou assegurança mèdica i participació en competicions federades (cros i pista).

És obligatòria per a la categoria sub-16.

Consultar import, establert per la FCA. El club tramita la llicència.

<sup>3</sup>Quan l'atleta és menor d'edat, el pare/la mare o el/la tutor/a, s'haurà de fer soci del club (obligatori un soci per unitat familiar).

<sup>4</sup>Import equipament esportiu obligatori fins a exhaurir existències.

Consultar EQUIPAMENT ESPORTIU (pàgina 9).

### QUADRE 3.- Resta de grups

Concepte	Import	Venciment
1a quota (setembre-desembre)	140€	Setembre
2a quota (gener-març)	105€	Gener
3a quota (abril-juny)	105€	Abril
Matrícula anual <sup>1</sup>	25€	En el moment inscripció (NOVA ALTA)
Llicència federativa catalana anual (obligatòria) <sup>2</sup>	CONSULTAR	A concretar
Assegurança mèdica anual (obligatòria) <sup>3</sup>	20€	En el moment inscripció (NOVA ALTA)  Gener (CONTINUÏSTES)
Soci anual (obligatori) <sup>4</sup>	26€	En el moment inscripció (NOVA ALTA)  Setembre (CONTINUÏSTES)
Equipament esportiu (obligatori) <sup>5</sup>	CONSULTAR	En el moment inscripció

<sup>1</sup>Exempts socis CEP.

<sup>2</sup>Inclou assegurança mèdica i participació en competicions federades (cros i pista).

És obligatòria per a les categories que vulguin competir a nivell federat.

Consultar import, establert per la FCA. El club tramita la llicència.

<sup>3</sup>És obligatòria en cas que no es vulgui llicència federativa.

<sup>4</sup>Quan l'atleta és menor d'edat, el pare/la mare o el/la tutor/a, s'haurà de fer soci del club.

Quan l'atleta és major d'edat s'haurà de fer soci del club (obligatori un soci per unitat familiar).

<sup>5</sup>Import equipament esportiu obligatori fins a exhaurir existències.

Consultar EQUIPAMENT ESPORTIU (pàgina 9).

### QUADRE 4.-

#### Bonus familiar (inscripció 3r membre CAV d'una mateixa unitat familiar)

*Aquest bonus s'aplicarà sempre a la quota més baixa*

Concepte	Import	Venciment
1a quota (setembre-desembre)	80€	Setembre
2a quota (gener-març)	60€	Gener
3a quota (abril-juny)	60€	Abril
Matrícula anual <sup>1</sup>	25€	En el moment inscripció (NOVA ALTA)
Llicència federativa catalana anual (obligatòria) <sup>2</sup>	CONSULTAR	A concretar
Assegurança mèdica anual (obligatòria) <sup>3</sup>	20€	En el moment inscripció (NOVA ALTA) Gener (CONTINUÏSTES)
Soci anual (obligatori) <sup>4</sup>	26€	En el moment inscripció (NOVA ALTA) Setembre (CONTINUÏSTES)
Equipament esportiu (obligatori) <sup>5</sup>	CONSULTAR	En el moment inscripció

<sup>1</sup>Exempts socis CEP.

<sup>2</sup>Inclou assegurança mèdica i participació en competicions federades (cros i pista).  
Consultar obligatorietat i import, establert per la FCA. El club tramita la llicència.

<sup>3</sup>És obligatòria en cas que no es vulgui llicència federativa.

<sup>4</sup>Quan l'atleta és menor d'edat, el pare/la mare o el/la tutor/a, s'haurà de fer soci del club.  
Quan l'atleta és major d'edat s'haurà de fer soci del club (obligatori un soci per unitat familiar).

<sup>5</sup>Import equipament esportiu obligatori fins a exhaurir existències.  
Consultar EQUIPAMENT ESPORTIU (pàgina 9).

### QUADRE 5.-

#### Atletes FEDERATS CAV sense entrenador/a, majors d'edat

*Aquests atletes tenen accés a la pista d'atletisme*

Concepte	Import	Venciment
1a quota (setembre-desembre)	35€	Setembre
2a quota (gener-març)	35€	Gener
3a quota (abril-juny)	35€	Abril
Matrícula anual <sup>1</sup>	25€	En el moment inscripció (NOVA ALTA)
Llicència federativa catalana anual (obligatòria) <sup>2</sup>	CONSULTAR	A concretar
Soci anual <sup>3</sup>	26€	En el moment inscripció (NOVA ALTA)  Setembre (CONTINUÏSTES)
Equipament esportiu (obligatori) <sup>4</sup>	CONSULTAR	En el moment inscripció

<sup>1</sup>Exempts socis CEP.

<sup>2</sup>Inclou assegurança mèdica i participació en competicions federades (cros i pista).

Consultar obligatorietat i import, establert per la FCA.

El club tramita la llicència i les inscripcions a competicions federades.

<sup>3</sup>L'atleta s'haurà de fer soci del club.

<sup>4</sup>Import equipament esportiu fins a exhaurir existències.

Consultar EQUIPAMENT ESPORTIU (pàgina 9).



**INFORMACIÓ IMPORTANT**

- **Quotes vàlides excepte error tipogràfic o omissió.**
- **Quotes no retornables.**  
En cas que un atleta no pugui assistir o bé deixi l'activitat, no es retornarà cap quota, a no ser que sigui sota prescripció mèdica o facultativa i supervisat per la junta directiva.
- **S'estableixen 3 quotes:**  
1a quota = quadrimestral  
2a quota = trimestral  
3a quota = trimestral  
Inici entrenaments = Primera setmana setembre segons dia entrenament de cadascun dels grups.
- **Pagament mitjançant rebuts domiciliats.**  
Els possibles rebuts retornats seran cobrats pel CAV amb la corresponent comissió bancària.

**EQUIPAMENT ESPORTIU (OBLIGATORIETAT DE DUES/TRES PECES)**

			
<p>JAQUETA DESSUADORA CREMALLERA ARTE CORRER <b>38€</b></p>	<p>DESSUADORA CAPUTXA ARTE CORRER <b>35€</b></p>	<p>SAMARRETA ENTRENAMENT ARTE CORRER <b>18€</b></p>	<p>SAMARRETA TIRANTS o TOP COMPETICIÓ LUANVI <b>25€/u.</b></p>

- El Club Atletisme Vilafranca es reserva el dret a modificar qualsevol disseny i preu de la temporada 2024/2025 si ho considera necessari.