

INFORESULTATS DEL C.A.CANOVELLES (núm 32)

CAMPIONAT DE CATALUNYA DE TRIATLO SUPERESPRINT. EL Prat de Llobregat, 18-4-26

Albert García es proclama campió de Catalunya de triatló superesprint al Prat. 300 m de natació, 7 Km de ciclisme i 2,5 Km de cursa a peu... tot això "a tota hòstia". Júlia Martín queda en el lloc 18 en categoria femenina, on es va imposar Anna Onieva, del Katoa.

Classificació masculina

- 1 **ALBERT GARCÍA (KATOA): 24'33**
5'39-16'21-2'33
- 2 TEO MARÍN (CN Barcelona): 24'47
- 3 BIEL COLOMINA (KATOA): 24'56
- 4 ADRIÀ CANTIL (CN Barcelona): 24'59
- 5 ALEJANDRO LÓPEZ (Prat Triatló): 25'06

Classificació femenina

- 1 **ANNA ONIEVA (KATOA): 28'02**
- 2 NÚRIA NOGUERA (KATOA): 28'14
- 3 CLARA AULINA (KATOA): 28'34
- 4 MARTA LUQUE (CT Cornellà): 30'15
- 18 **JÚLIA MARTÍN (El Prat Triatló): 35'00**
7'40-22'28-4'52



Senyores i senyors, us presentem el nou trofeu de la Diputació, que podreu veure a moltes curses, crossos, triatlons, etc i que molts de vosaltres segur que guanyareu. L'Albert ja en té un!

CURSA 10K ESPORTS PARRA. Girona, 19-4-2026

Lluc Casal torna a la competició amb un 10K i amb una marca molt decent: 33 curtets. A seguir!

- 1 ISMAIL ATRIKI (Team P.IJO): 30'00
- 2 OMAR ELIAD (Team P.IJO): 31'43
- 3 PAU CASTELLVELL: 32'06
- 6 NAN OLIVERAS: 32'38
- 7 JOAN PPAYAN (Team P.IJO): 33'02
- 8 **LLUC CASAL (CA Canovelles): 33'05**
- 14 ALBERT RUTLLANT: 34'27
- 34 BARBARA RAMON (Lea La Blanca): 36'47 (1a dona)
- 36 KITIJA VALTERE (La Sansi): 37'19 (2a dona)
- 38 ANA PLANA (Top 4run): 37'38 (3a dona)

CROS ESCOLA JACINT VERDAGUER. Canovelles 24-4-2026

Prop de 200 participants al cros escolar del Jacint Verdaguer. Alguns dels nostres atletes hi van tenir resultats destacats.

Guanyadors de les seves respectives curses:

Guillem Pagès, Leyre Vázquez, Martí Puig i Gael Galindo

Segons classificats: Eloy Puig

3rs classificats: Jaume Ciurans i Carla Rubio





Nova victòria per a Leyre Vázquez



Carla i Eloi. L'escola Joan Miró va arrassar en els premis



Pare i fill amb el seu trofeu.



El podi popular, amb Jaume Ciurans en 3r lloc. Cursa molt intel·ligent del Jaume, que va anar remuntant posicions conforme avançaven les voltes

TROFEU PRATENC. El Prat de Llobregat, 26-4-2026

Noa i Lia Viale participen als 1000 metres del trofeu Pratenc i les dues fan millor marca personal. La Noa, a més, va quedar en el 2n lloc del global de la prova.

Noa Viale: 3'18''93 en 1000 m (MMP)

Lia Viale: 3'37''50 en 1000 m (MMP)

RÀNQUING S14 DE 1000 M DE SEMP

1	JULIA DE LA PIEDRA	2'59''70
2	MAIA PARÉS	3'01''15
3	MARIA MORENO	3'11''41
4	LISSETH REYES	3'12''47
5	PAULA HDEZ-BETH MTEZ	3'16''07
6	ANDREA LERÍN	3'16''44
7	MIREIA GONZALEZ	3'16''56
8	BETH MARTÍNEZ	3'17''03
9	MELISSA RESINA	3'18''58
10	NOA VIALE	3'18''93



La Lia i la Noa al Prat de Llobregat










Passió per l'atletisme


CURSA PONLE FRENO BADALONA. Badalona, 26-4-2026

Carlos Hernández torna a picar un sub40 en la distància de 10 Km.

Com a curiositat, el Carlos va quedar per davant del doble campió del món de marató, Abel Antón.

Cursa 10 K

- 1 MOHAMED EZZAYATY: 31'14
- 2 BLAI ROCA: 31'18
- 3 DAVID CAMPO: 31'20
- 12 CRISTINA SILVA: 34'42 (1a dona)
- 22 SANDRA ASIN: 38'01 (2a dona)
- 47 CARLOS DÍAZ: 39'51
- 49 **CARLOS HERNÁNDEZ: 39'53**
- 55 ABEL ANTÓN: 40'00
- 66 GUADALUPE TAOPANTA: 40'41 (3a dona)

CONTROL AIRE LLIURE. Mollet, 26-4-2026

Mollet acull un nou control de marques, on destaquem les marques personals de l'Ignasi Boixareu en 3000 (9'56"11) i de Roger Mitjans en 1500 (4'52"20)

IGNASI BOIXAREU: 9'56"11 en 3000

LAIA MADERA: 11'27"60 en 3000

QUERALT LLADÓ: 11'56"11 en 3000

ROGER MITJANS: 4'52"20 en 1500



Queralt Lladó i Laia

Madera a la sempre difícil prova dels 3000 metres.

RÀNKING S16 DE 3000 DE SEMPRES

1	GUILLEM CUARTERO	8'31"13
2	NADIR BOURAS (PC)	9'09"31
3	YOUSSEF ESSABANI	9'10"47
4	POL GUILLÉN (PC)	9'23"28
5	MOURAD MOUNIM	9'39"4
6	ANDRES CAMPOY	9'45"2
7	MANEL EGEA	9'47
8	MUSTAFA EL MONAOKIR	9'47"8
9	ALEJANDRO ROMAN	9'50"46
10	SERGIO MARTINEZ	9'54'45
11	IGNASI BOIXAREU	9'56"11
12	ALEX LOZANO	9'56"78

21a MARATO DEL MEDITERRANI. Castelldefels, 26-4-2026

Víctor Palacios es posa a prova a la mitja del Mediterrani i pica 1'26. Marçal Roig segueix sumant punts molt valuosos per a la Lliga de curses populars de la FCA i segueix liderant la classificació de la seva categoria.

Mitja marató

- 1 KEVIN FERNÁNDEZ: 1'10'59
- 2 JOAN DÍAZ: 1'11'05
- 3 MARC MARTÍ: 1'13'12
- 14 **MARÇAL ROIG (CA Canovelles): 1'19'01 (K10: 36'34)**
- 47 NATALIA GIMÉNEZ: 1'25'00 (1a dona)
- 55 ANNA PLANA: 1'25'36 (2a dona)
- 59 **VÍCTOR PALACIOS (CA Canovelles): 1'26'14 (K10: 39'10)**
- 122 RAQUEL QUÍLEZ: 1'31'44 (3a dona)



5K ONTINYENT. Ontinyent, 26-4-2026

Quedava una última oportunitat per fer la mínima pel campionat d'Espanya de 5000, però no va poder ser. Carla Yanguas va intentar-ho amb les seves forces i va finalitzar 7a, amb 18'59 (li demanaven 18'15). A intentar-ho amb el milqui a l'aire lliure.

5k Ontinyent

- 1 JAVI GUERRA: 14'04
- 2 IGNACIO GIMÉNEZ: 14'13
- 3 ENRIQUE MARÍN: 14'46
- 18 MARIA UREÑA: 15'56 (1a dona)
- 47 ARANCHA TEJERO: 17'51 (2a dona)
- 52 JÚLIA BALDÓ: 17'58 (3a dona)
- 84 **CARLA YANGUAS (CA Canovelles): 18'59 (7a dona)**
- 85 **ÁLEX MORANTE (CA Canovelles): 18'59**

TRIATLÓ DE MATARÓ (CT CATALUNYA DE CLUBS). Mataró, 26-4-2026

Irene Fernández obté un gran 7è lloc i suma per a que el seu equip quedi campió de Catalunya. Albert García demostra el seu gran estat de forma amb una nova victòria a Mataró i suma per a que el Katoa sigui 3r.

750 m de natació + 20 Km ciclisme + 5 Km de cursa a peu

Classificació femenina

- 1 ANNA ONIEVA (KATOA): 1'04'14
- 2 AINARA SUÑÉ: 1'08'02
- 3 ARIADNA LLOP: 1'01'14
- 4 ANNA SUBIRANA: 1'08'43
- 5 ANNA FEMINA: 1'09'03
- 6 LAIA DÍAZ: 1'09'21
- 7 **IRENE FERNÁNDEZ (Prat Triatló): 1'09'28**
- 9 LUCÍA MALHOTRA: 1'10'19

Classificació masculina

- 1 **ALBERT GARCÍA (KATOA): 54'00**
- 2 FRANCESC GODOY: 54'05
- 3 ALEJANDRO LÓPEZ: 55'30
- 4 BRUNO MONTEFUSCO (KATOA): 58'30
- 5 ALBERT PARREÑO: 59'49

Equips masculina

- 1 CN BARCELONA FASTTRIATLÓN: 1'01'19
- 2 PRAT TRIATLÓ: 1'03'44
- 3 KATOA: 1'04'39

Equips femenins

- 1 PRAT TRIATLÓ: 1'14'47
- 2 CN BARCELONA FASTTRIATLÓN: 1'17'50
- 3 CN MATARÓ: 1'21'29



@prattriatlo

MATARÓ

LA CABRILENCA (TRAIL DEL SENGLAR). Cabriels, 26-4-2026

Jordi Jurado finalitza amb èxit els 10 Km de la Cabrilenca, una cursa que va aplegar un munt de participants repartits en varies distàncies

Classificació 10 Km

- 1 JORDI GALLEGU: 46'16
- 2 XAVI PLANAS: 46'56
- 3 GERARD PORTA: 47'39
- 19 MARTA SANASÍ: 56'35 (1a dona)
- 33 MIREIA SERRA: 1'01'41 (2a dona)
- 40 MIREIA RODRÍGUEZ: 1'02'49 (3a dona)
- 228 **JORDI JURADO (CA Canovelles): 1'19'12**



MARATO DE LES VIES VERDES. Platja d'Aro, 26-4-2026

Marc Merino obté la 3a victòria en la modalitat de mitja maratón de les Vies Verdes, de nou amb un bon registre.

Mitja maratón

- 1 **MARC MERINO (CA Canovelles): 1'10'06**
- 2 ABEL ORTEGA (CIRSA Running Team): 1'10'33
- 3 MATEU TRESSERRAS (Calella): 1'12'02
- 4 ELOI MARTÍ (CNB): 1'12'40

Maratón

- 1 MANEL CABANILLAS: 2'33'17
- 2 JORGE JUAN MENDOZA: 2'38'39
- 3 ALBERTO SÁNCHEZ: 2'42'18
- 20 ALBERT CABALLERO: 3'10'43

1r en 2023

1r en 2025

1r en 2026



48a MARATO DE MADRID. Madrid, 26-4-2026

Un cop de calor impedeix a Pol Torres finalitzar el maratón de Madrid, que va tenir 11775 finishers

Maratón masculina

- 1 MIKE CHEMATOT: 2'08'45
- 2 ASEFA MENGISA: 2'09'05
- 3 DECHASA ALEMU: 2'09'10
- 13 JORGE PUIG: 2'24'24 (1r espanyol)
- POL TORRES (CA Canovelles): DNF**
2 h 26' al Km 31,1

Maratón femenina

- 1 KENA GIRMA: 2'25'59
- 2 SOROME NEGASH: 2'27'42
- 3 LEONIADA MOSOP: 2'32'48

10 Km masculina

- 1 ADAM MAIJO (Adidas): 28'58
- 2 YAGO ROJO: 29'09
- 3 ADRIAN BEN: 30'07

10 Km femenina

- 1 AGUEDA MARQUÉS (Adidas): 33'13
- 2 IRENE SÁNCHEZ-ESCRIBANO (Adidas): 33'16
- 3 M^aINMACULADA GUERRERO: 37'21



Pol Torres al paseo de la Castellana?

CONFERENCE CAROLINAS. Myrtle Beach, 26-4-2026

Martí Ruiz obté un gran 2n lloc al Conference Carolinas a la prova dels 3000

obstacles i contribueix a que Converse sigui 2a.

9'41"69 va ser la seva marca, el seu 2n millor registre de sempre.

Classificació d'universitats:

- 1 MOUNT OLIVE: 165,5 punts
- 2 CONVERSE UNIVERSITY: 109 punts



CURSA 3 COMARQUES. Alpens, 26-4-206

Jesús Frutos fa una bona cursa als 10 d'Alpens, on també hi participen atletes del Trail Cassà (Queralt Rutllant 2a de la general i Jordina Peracaula 1a veterana)

Cursa de 10 Km

206 arribats

- 1 LLUÍS RUIZ: 1'04'38
- 2 MARC GINESTA: 1'07'27
- 3 MARTÍ MÁRQUEZ: 1'09'30
- 21 LORENA CUBILLAS: 1'18'59 (1a dona)
- 29 QUERALT RUTLLANT (Trail Cassà): 1'21'47 (2a)
- 36 LAURA DOVAL: 1'24'37 (3a dona)
- 46 JORDINA PERACAULA (Trail Cassà): 1'28'06
4a general i 1a veterana
- 172 **JESÚS FRUTOS** (CA Canovelles): 2'03'41
2n veterà

APUNT ESTADÍSTIC...

ATLETAS CON MÁS RECORDS DE ESPAÑA VIGENTES

ABRIL 2026

ATLETAS CON MÁS RECORDS DE ESPAÑA VIGENTES

ABRIL 2026



EUSEBIO CACERES LOPEZ DIEGO GARCIA CARRERAS HUGO CASAÑAS PEDRARES

8 12 7

6	Fco.JAVIER FERNANDEZ PELAEZ	MARCHA
6	DAVID GARCIA ZURITA	VELOCIDAD
5	SERGIO DEL BARRIO ARTAL	FONDO
5	REYES ESTEVEZ LOPEZ	MEDIOFONDO
5	BRUNO HORTELANO ROIG	VELOCIDAD
5	ALEX PORRAS GANTONS	VALLAS
5	XAVI CABANILLES AÑO	FONDO
4	VALENTI MASSANA GRACIA	MARCHA
4	PAUL McGRATH BENITO	MARCHA
4	MOHAMED ATTADUI	MEDIOFONDO
3	CARLOS MAYO NIETO	FONDO
3	ENRIQUE LLOPIS DOMENECH	VALLAS
3	YAGO LAMELA TOBIO	SALTOS
3	OSCAR HUSILLOS DOMINGO	VELOCIDAD
3	ALEX PINTADO AZNAR	MEDIOFONDO
3	DANIEL MONFORT MORENO	MARCHA
3	GABRIEL MORENO RAMIREZ	MARCHA
3	MARIO GARCIA ROMO	MEDIOFONDO
3	ALEX SIERPES PEREIRA	MEDIOFONDO

*MIN. 3 RECORDS DE ESPAÑA O MEJORES MARCAS ESPAÑOLAS

MARC MARTINEZ MIRALLES FUENTE: RFEA



MARTA MITJANS MUÑOZ MARIA VICENTE GARCIA CARLOTA GASION LAZARO

11 19 10

9	MARIA PEREZ GARCIA	MARCHA
8	JAEL-SAKURA BESTUE FERRERA	VELOCIDAD
8	XELA MARTINEZ DOMINGUEZ	FONDO
7	ESTHER DESVIAT PONCE	MEDIOFONDO
6	SALMA CELESTE PARALLUELO AYINGONO	VELOCIDAD
5	SARA GALLEGO SOTELO	VALLAS
5	MARIA VASCO GALLARDO	MARCHA
5	SOFIA SANTACREU CALATAYUD	MARCHA
5	BLANCA HERVAS RODRIGUEZ	VELOCIDAD
4	MIREYA ARNEDILLO LAHOZ	MEDIOFONDO
4	MARTA GARCIA ALONSO	FONDO
4	LAURA BUENO FERNANDEZ	MEDIOFONDO
4	SANDRA MYERS BROWN	VELOCIDAD
3	ESTHER GUERRERO PLADEVALL	MEDIOFONDO
3	LUNA ARNAS FERREIRA	VELOCIDAD
3	BERTA SEGURA BERENJENO	VELOCIDAD
3	LAURA PINTINEL PAÑOS	VELOCIDAD

*MIN. 3 RECORDS DE ESPAÑA O MEJORES MARCAS ESPAÑOLAS

MARC MARTINEZ MIRALLES FUENTE: RFEA

Un "company" entrenador, el Marc Martínez, m'ha compartit aquesta estadística, la qual m'ha donat molta alegria, primer per veure a la Marta Mitjans com a 2a atleta amb més rècords d'Espanya (encara que no és una cosa a la que donem massa importància, tot s'ha de dir...) i 2n per veure que hi ha més FRIKIS de l'atletisme "por ahí sueltos", jeje.

Bé, de fet, em va compartir una altra estadística de la qual he passat bastant i a la qual no he fet massa cas i és la que "parla" sobre l'edat amb que els atletes han assolit 5 o 10 rècords, fent esment a la seva atleta Carlota Gasió, encara de categoria S16. El per què? Està ben clar: no s'ha de prioritzar els resultats i la cerca de plusmarques amb aquestes edats i, si SURTEN AQUESTES MARQUES, que sigui com a part d'un procés de formació a LLARG PLAÇ, on els millors resultats han d'arribar en edat adulta. En alguna que altra ocasió m'ha comentat entrenaments de la Carlota que són més propis d'edats més avançades. Però bé, és una simple opinió personal d'un humil entrenador que mira de fer bé la seva feina i que prioritza l'ATLETA per davant de tot.

Club Atletisme Canovelles

SAPLEX

EM EXS
Engineering
Marketing
Experiences

jordi garcia
OSTEOPIATA

fer SIX

instal servis

GEO Limits
MESURA DE LA PROPIEDAD - SERVICIOS TOPOGRAFICOS I GEOMÁTICA

digitalnet

ARDERIU

Passió per l'atletisme

CAU LA BARRERA DE LES 2 HORES EN MARATÓ!!!



Quan potser ja es pensava que no era possible... no en va, ho havien intentat Kipchoge, Kiptum, Gebresselassie i molts altres.

Quan semblava que veure l'1 al davant era un somni, al marató de Londres s'ha fet realitat.

Alguns FACTORS importants que han possibilitat aquesta gran gesta esportiva:

- 1) Entrenament minuciosament estudiat.
- 2) Les sabatilles "REACTIVES" amb placa de carboni.
- 3) El factor econòmic. Es calcula que Sawe ha guanyat uns 403000 euros, repartits de la següent manera:

54000 euros per guanyar

116000 per baixar de les 2 hores

116000 per batre el rècord del món

23000 per batre el rècord de la prova

uns 10000 d'Adidas pel rècord

- 4) El rival: Kejelcha! Penseu que si Sabastian Sawe no hagués tingut l'oposició de l'etíop Kejelcha hagués baixat de les 2 hores? Potser sí o potser no. El que està clar, i sempre ho diem, és que ELS RIVALS SEMPRE ET FAN MÉS FORTS. Et faran millorar, et faran esforçar-te més, tant als entrenos com en competició.

Primeres atletes en superar algunes "barreres"

Sub 1'55 en 800 m: Tatiana Kazankina (1'54"9 en 1976)

Sub 4'00 en 1500 m: Tatiana Kazankina (3'56"0 en 1976)

Sub 9'00 en 3000 m obstacles: Gulnara Samitova (8'58"81 en 2008)

Sub 15'00 en 5000 m: Ingrid Kristiansen (14'58"89 en 1984)

Sub 31'00 en 10000: Ingrid Kristiansen (30'59"42 en 1985)

Sub 1 h 10 en mitja maratón: Grete Waitz (1'09"57 en 1982)

Sub 2 h 30 en maratón: Grete Waitz (2'27'33 en 1979)

Primers atletes en superar algunes "barreres"

Sub 1'43 en 800 m: Sebastian Coe (1'42"33 en 1979)

Sub 3'30 en 1500 m: Steve Cram (3'29"67 en 1985)

Sub 4'00 en milla: Roger Bannister (3'59"4 en 1954)

Sub 8'00 en 3000 m obstacles: Moses Kiptanui (7'59"18 en 1995)

Sub 13'00 en 5000 m: Said Aouita (12'58"39 en 1987)

Sub 1 h en mitja maratón: Moses Tanui (59'47 en 1993)

Sub 2 h 10': Derek Clayton (2'09'36 en 1967)

Font: llibre "Atletismo y punto" (Alfonso Guillén)