



CARTA INFORMATIVA U12 TEMPORADA 2026-2027

Benvolgudes famílies,

Amb aquesta carta us volem informar del funcionament del grup U12 per a la temporada 2026-2027.

La categoria U12 correspon als corredors i corredores nascuts els anys 2015 i 2016.

L'objectiu principal d'aquesta categoria és continuar desenvolupant i consolidant la tècnica d'esquí, tant en esquí lliure com dins dels traçats, aprofundint en els conceptes de trajectòria, control tècnic, adaptació als diferents terrenys i introduint progressivament una metodologia de treball més específica orientada a la competició.

En aquesta etapa es continuarà treballant seguint la metodologia d'entrenament i d'esquí de competició de l'ECO, fomentant l'autonomia, la responsabilitat, el compromís i els hàbits propis d'un corredor. Al mateix temps, la categoria U12 té com un dels seus objectius preparar progressivament els corredors i corredores que vulguin optar, en el futur, als grups de tecnificació.

Calendari

El grup U12 seguirà, com la resta de categories del club, el calendari de dies d'esquí establert per a la temporada 2026-2027.

A més dels entrenaments previstos en el calendari general, el club proposa l'activitat d'esquí escolar amb l'ECO, de caràcter optatiu, com una sessió complementària d'entrenament.

Aquesta activitat permet augmentar el volum de dies d'esquí i realitzar un treball més específic orientat a la competició i al desenvolupament esportiu dels corredors.

Funcionament general i horaris

El funcionament general del grup U12 i els horaris d'entrenament es mantindran igual que la temporada passada de 8.45 a 13.45h. Qualsevol modificació puntual que es pugui produir al llarg de la temporada serà comunicada prèviament a les famílies.

Esquí escolar i entrenaments al Canaro

Des de fa diverses temporades existeix un projecte a nivell nacional que va néixer en un inici únicament destinat als corredors de categoria U12 que inclou sessions d'esquí nocturn al Centre Canaro per així reforçar la disciplina de SL.

Aquestes sessions estan destinades als corredors i corredores que realitzin l'activitat d'esquí escolar amb el club i formen part del procés de preparació i desenvolupament esportiu orientat cap a la futura tecnificació.

Tant les places d'esquí escolar amb l'ECOIA com les places per als entrenaments al Canaro són limitades.

En cas que el nombre de sol·licituds superi les places disponibles, serà el club qui determinarà els corredors i corredores que hi podran accedir, tenint en compte criteris tècnics, físics, esportius, d'assistència, actitud i compromís amb el projecte de competició.

La inscripció a l'opció "Esquí escolar amb el club" donarà accés a poder optar a les sessions del Canaro, però no garantirà automàticament una plaça, ja que aquesta dependrà de les places disponibles i dels criteris esportius establerts pel club.

Les sessions al Canaro s'iniciaran a partir del mes de gener i es distribuïran de la manera següent:

- Dimarts: corredors i corredores nascuts l'any 2016.
- Dijous: corredors i corredores nascuts l'any 2015.

El club informarà prèviament les famílies seleccionades dels horaris i del funcionament definitiu de les sessions.

Inscripció i assignació de places

Quan s'obri el període de renovació de les inscripcions per a la nova temporada, el procés es farà, com en anys anteriors, a través de la pàgina web del club.

Entre les diferents opcions disponibles hi haurà la d'«Esquí escolar amb el club». La inscripció en aquesta activitat serà un dels requisits per poder accedir a les sessions d'entrenament al Canaro.

Un cop finalitzat el termini d'inscripció i fet el recompte de sol·licituds, el club comunicarà quins corredors i corredores podran participar en l'activitat d'esquí escolar i quins seran seleccionats per a les sessions al Canaro.

Entrenaments físics

Els entrenaments físics de tardor formen part de la preparació dels corredors abans de l'inici de la temporada d'hivern.

Per a la temporada 2026-2027, els entrenaments físics es realitzaran del 14 de setembre al 27 de novembre de 2026.

Per als corredors U12, les sessions seran:

Dimarts i dijous, de 17.00 h a 19.00 h.

L'objectiu és desenvolupar les capacitats físiques necessàries per a l'esquí de competició i preparar els corredors per afrontar la temporada en les millors condicions possibles.

Material

En categoria U12 és important que el material estigui adaptat al nivell, característiques físiques i evolució de cada corredor. Es recomana disposar de material específic adequat per al treball de GS i SL, seguint les indicacions dels entrenadors del club.

Les botes han de ser adequades al nivell del corredor i, sempre que sigui possible, orientades a l'esquí de competició, amb una duresa adaptada al pes, nivell i característiques de cada esportista.

Els bastons han de tenir una longitud adequada. Per als entrenaments de SL, el club informará de les proteccions necessàries en funció del tipus de treball que es realitzi.

Abans de comprar o renovar qualsevol material, recomanem consultar amb els entrenadors de la categoria, especialment pel que fa a llargades d'esquí, botes i material específic de competició.

1. Per criteris de seguretat interns de l'ECO, en categoria **U12** Casc d'esquí homologat FIS (FIS RH 2013), de talla ajustada i adequada al corredor. El casc haurà d'estar en bon estat, ser de la talla adequada i utilitzar-se en tots els entrenaments i competicions.
2. Mono de competició. La normativa permet l'ús del mono de competició en categoria U12. L'ECO en recomana l'ús en els entrenaments específics de traçat i en competició, ja que forma part de l'adaptació progressiva dels corredors a l'esquí de competició.
3. La roba oficial de l'ECO és obligatòria per a tots els corredors i corredores de la categoria U12 durant els entrenaments i les activitats del club.

Compromís i evolució esportiva

Des del club volem remarcar que l'accés a activitats complementàries, com l'esquí escolar o els entrenaments al Canaro, forma part del procés de formació dels corredors i ajuda a la seva evolució esportiva, permetent augmentar el volum d'entrenament i realitzar un treball més específic orientat a l'esquí de competició i corredor.

Els nens i nenes que no accedeixin a alguna d'aquestes activitats continuaran disposant del programa complet d'entrenaments U12 de l'ECO, amb totes les eines necessàries per continuar evolucionant, competint i demostrant la seva progressió durant la temporada.

En aquestes edats, l'evolució de cada corredor és diferent i el club continuarà fent un seguiment del seu desenvolupament al llarg de tota la temporada.

Reunió informativa

Abans de l'inici de la temporada d'hivern es realitzarà una reunió específica per a les famílies de la categoria U12, en la qual s'explicarà detalladament el funcionament del grup, calendari, entrenaments, competicions, material, esquí escolar, sessions del Canaro i objectius esportius de la temporada.

Salutacions cordials,

Adrià Palencia

Director Tècnic

Esquí Club Ordino Arcalís