



## **CARTA INFORMATIVA U14-U16 PROMOCIÓ TEMPORADA 2026-2027**

### **Benvolgudes famílies,**

Amb aquesta carta us volem informar del funcionament del grup U14-U16 Promoció per a la temporada 2026-2027.

El grup mantindrà el mateix funcionament que la temporada passada, seguint el calendari d'entrenaments i competicions establert pel club per a aquestes categories.

L'objectiu principal del grup és continuar desenvolupant i consolidant la tècnica d'esquí, tant en esquí lliure com dins dels traçats, seguint la metodologia d'entrenament i d'esquí de competició de l'ECO.

En aquestes categories es continuarà incidint en el treball tècnic, la trajectòria, la tàctica, l'adaptació als diferents terrenys i condicions de neu i la preparació específica per a les disciplines de GS i SL.

Paral·lelament, es fomentarà l'autonomia, la responsabilitat, el compromís i l'assistència als entrenaments, aspectes cada vegada més importants en aquestes edats per continuar evolucionant esportivament.

### **Calendari**

El grup U14-U16 Promoció seguirà el calendari de dies d'esquí establert per l'ECO per a la temporada 2026-2027, mantenint el mateix funcionament de la temporada passada.

La planificació dels entrenaments s'adaptarà al calendari de competicions, les condicions de neu i els objectius tècnics establerts pels entrenadors.

Durant la temporada es combinaran sessions d'esquí lliure, GS, SL i treball específic de competició, amb l'objectiu de continuar desenvolupant globalment cada corredor.

## **Funcionament general i horaris**

El funcionament general del grup U14-u16 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**

Els corredors i corredores del grup U14-U16 Promoció podran realitzar l'esquí escolar amb l'ECOIA durant la setmana que proposi el seu centre escolar.

Aquesta possibilitat permetrà als corredors continuar entrenant amb el club durant els dies d'esquí escolar i donar continuïtat al treball tècnic i esportiu realitzat durant la temporada.

El club informarà les famílies del funcionament, els horaris i l'organització corresponent quan cada centre escolar comuniqui les dates de la seva setmana d'esquí.

## **Competicions**

La competició forma part del programa esportiu del grup U14-U16 Promoció.

La participació en les diferents proves seguirà el calendari oficial corresponent a cada categoria, mantenint la mateixa línia de funcionament de la temporada anterior.

Les competicions formen part del procés de formació dels corredors i permeten posar en pràctica els continguts treballats durant els entrenaments, adquirir experiència competitiva i continuar progressant esportivament.

## **Entrenaments físics**

La preparació física complementa el treball realitzat sobre la neu i forma part de la preparació dels corredors.

Els entrenaments físics de tardor es realitzaran del 14 de setembre al 27 de novembre de 2026.

Les sessions per als corredors U14-U16 seran els dimarts i dijous, de 17.00 h a 19.00 h.

El treball estarà orientat principalment al desenvolupament de la força, coordinació, equilibri, agilitat, resistència, mobilitat i prevenció de lesions.

## Material

Els corredors hauran de disposar de material específic d'esquí de competició per a GS i SL, adequat a la seva categoria i seguint la normativa corresponent.

Les botes hauran de ser adequades per a l'esquí de competició i adaptades al pes, nivell i característiques de cada corredor.

També serà necessari disposar de les proteccions específiques de GS i SL corresponents.

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

1. Per criteris de seguretat i reglament FIS, en categoria **U14-U16** 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 U14-U16. L'ECOIA en recomana fermament 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'ECOIA és obligatòria per a tots els corredors i corredores de la categoria U14-u16 durant els entrenaments i les activitats del club.

## Compromís i evolució esportiva

En les categories U14-U16, el compromís, la regularitat i l'assistència als entrenaments són aspectes importants per continuar avançant esportivament.

La participació en els entrenaments programats, la preparació física, les competicions i les activitats complementàries proposades pel club ajuden a l'evolució esportiva del corredor, permetent augmentar el volum i la qualitat de l'entrenament i realitzar un treball més específic orientat a l'esquí de competició.

El club farà un seguiment de l'evolució de cada corredor durant tota la temporada, valorant la seva progressió tècnica i física, així com l'actitud i el compromís.

## Reunió informativa

Abans de l'inici de la temporada d'hivern es realitzarà una reunió específica per a les famílies del grup U14-U16 Promoció, en la qual s'explicarà el funcionament del grup, el calendari, els entrenaments, les competicions, el material i els objectius esportius de la temporada.

Salutacions cordials,

**Adrià Palencia**

Director Tècnic

Esquí Club Ordino Arcalís