



CARTA INFORMATIVA U14-U16-U19 FREERIDE TEMPORADA 2026-2027

Benvolgudes famílies,

Amb aquesta carta us volem informar del funcionament del grup U14-U16-U19 Freeride per a la temporada 2026-2027.

El grup mantindrà la línia de treball de la temporada passada, seguint el calendari d'entrenaments i activitats establert pel club.

L'objectiu principal del grup és continuar desenvolupant i consolidant la tècnica d'esquí aplicada al freeride, treballant sobre diferents tipus de terreny i condicions de neu i desenvolupant les capacitats necessàries per evolucionar dins d'aquesta disciplina.

El programa combinarà el treball d'esquí lliure, tècnica, adaptació al terreny, lectura de línies, salts i moviments en terreny natural, buscant una evolució progressiva i segura dels corredors.

Paral·lelament, es fomentarà l'autonomia, la responsabilitat, el compromís i l'assistència als entrenaments, així com el coneixement i respecte de l'entorn de muntanya.

Calendari

El grup U14-U16-U19 Freeride seguirà el calendari de dies d'esquí establert per l'ECOA per a la temporada 2026-2027.

La planificació dels entrenaments s'adaptarà a les condicions de neu i meteorològiques, a l'estat del terreny, al calendari de competicions i als objectius tècnics establerts pels entrenadors.

Durant la temporada es combinaran diferents tipus de sessions amb l'objectiu de desenvolupar les capacitats tècniques necessàries per a la pràctica del freeride.

Funcionament general i horaris

El funcionament general i els horaris d'entrenament del grup es mantindran en la mateixa línia que la temporada passada.

Qualsevol modificació puntual que es pugui produir al llarg de la temporada, especialment per condicions meteorològiques, de neu o de seguretat, serà comunicada prèviament a les famílies.

Esquí escolar

Els corredors i corredores del grup U14-U16-U19 Freeride podran realitzar l'esquí escolar amb l'EOA 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 participació en competicions de freeride formarà part del programa esportiu del grup.

Durant la pretemporada, l'entrenador proposarà i definirà les competicions en les quals participarà el grup durant la temporada, tenint en compte el calendari, les categories i la planificació esportiva.

Per participar en aquestes proves serà important anticipar-se als períodes d'inscripció, ja que les places poden ser limitades o els terminis poden tancar amb antelació.

Un cop comunicades les competicions proposades per l'entrenador, cada família serà responsable de realitzar la inscripció corresponent del seu corredor o corredora dins dels terminis establerts.

Les competicions permetran posar en pràctica el treball realitzat durant els entrenaments, adquirir experiència competitiva i continuar evolucionant dins del freeride.

Entrenaments físics

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

Els entrenaments físics estaran orientats al desenvolupament de les capacitats necessàries per al freeride, incidint especialment en la força, coordinació, equilibri, agilitat, resistència, mobilitat, estabilitat i prevenció de lesions.

El club comunicarà el calendari i els horaris corresponents als entrenaments físics de cada període.

Seguretat i muntanya

La seguretat serà un dels eixos principals del programa de freeride.

Durant els entrenaments es treballarà progressivament el coneixement de l'entorn de muntanya, la identificació i valoració dels riscos, l'elecció de línies i la presa de decisions en funció de les condicions.

Els corredors hauran de seguir en tot moment les indicacions dels entrenadors, especialment pel que fa als itineraris, zones d'esquí i mesures de seguretat.

Material

Els corredors hauran de disposar de material adequat per a la pràctica del freeride, adaptat a la seva categoria, nivell i característiques físiques.

Els esquís, botes i bastons hauran de ser adequats per al tipus de treball que es realitzarà durant els entrenaments.

També serà necessari disposar del material de seguretat específic de freeride que determini el club per als entrenaments i activitats en terreny fora pista.

Abans de comprar o renovar qualsevol material, recomanem consultar amb els entrenadors del grup.

- **Casc:** Serà obligatori l'ús del casc d'esquí durant tots els entrenaments, activitats i competicions. El casc haurà d'estar homologat, en bon estat i ser de talla ajustada i adequada al corredor.
- **Roba oficial:** Els corredors i corredores del grup Freeride hauran d'utilitzar la roba oficial establerta pel club per a aquesta secció durant els entrenaments, competicions i activitats en què així s'indiqui.

Compromís i evolució esportiva

En les categories U14-U16-U19, 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 desenvolupar un treball cada vegada més específic orientat al freeride.

El club farà un seguiment de l'evolució de cada corredor durant tota la temporada, valorant la seva progressió tècnica i física, l'actitud, el compromís, l'autonomia i la capacitat d'adaptació al terreny i a les diferents condicions de muntanya.

Reunió informativa

Abans de l'inici de la temporada d'hivern es realitzarà una reunió específica per a les famílies del grup U14-U16-U19 Freeride, en la qual s'explicarà el funcionament del grup, el calendari, els entrenaments, les competicions, el material, la seguretat i els objectius esportius de la temporada.

Salutacions cordials,

Adrià Palencia

Director Tècnic

Esquí Club Ordino Arcalís