



## *ECOA, Temporada 2017-2018*

### *Benvolguts,*

Comença una nova temporada d'esquí i amb aquesta carta us volem informar de tot el que considerem important i que heu de saber.

L'objectiu d'aquesta carta és facilitar un màxim d'informació per tal de passar una bona temporada plegats. Aquesta carta va adreçada a les categories d'U8 fins a U18, també per a la secció Esportiva i la d'Snow.

### *Introducció*

Durant tot l'any la junta directiva del club fa esforços per fer que aquest esport nostre estigui a l'abast de tots plegats i que la pràctica dels esports d'hivern arribi a totes les famílies que ho desitgin. Cada cop són més les dificultats a què la junta ha de fer front. Darrerament, aquestes dificultats són de caire econòmic, ja que la difícil situació econòmica també fa que haguem de fer equilibris constants dalt d'una corda fluixa. Amb això només volem fer-vos saber que practiquem un esport amb uns costos molt elevats i que, fruit del treball constant del nostre club, aquests costos són encara força continguts amb un alt percentatge de subvenció. En aquest sentit, cal agrair l'esforç i la confiança que el Comú d'Ordino i els patrocinadors privats dipositen en tots nosaltres any rere any per mantenir una subvenció i uns patrocinis força elevats.

*El calendari* d'activitats és per a tota la temporada d'hivern, el trobaràs a la nostra pàgina web. Aquest calendari és el mateix per a totes les categories del club. L'ECOA es reserva el dret de modificar el calendari de dies d'esquí de la temporada.

*L'horari* de cinc hores comprèn mitja hora de descans i quatre hores de treball d'aprenentatge. S'inicia l'activitat a les 9 i finalitza al voltant de les 13.45 h. A les 14 h surt el bus d'Arcalís de retorn cap a casa. L'ECOA es reserva el dret de modificar l'horari en funció de les condicions.

*El transport* El servei de transport surt de St. Julià a les 7.45 h i fa tot el recorregut i les parades fins a Arcalís. Passa pel poble d'Ordino a les 8.15 h, i la parada és a l'aparcament del Camp de la Tenada. Com cada temporada, hi ha la possibilitat de contractar aquest servei només pels períodes de vacances escolars o si ho desitges, per tots els dies de la temporada. Quan el club es desplaça a altres estacions per motiu d'una competició, el servei de transport que ofereix el club serà tant per als qui han contractat el servei de bus per tota la temporada com per als qui no ho han fet. La raó és que, durant el desplaçament, els responsables de la categoria poden fer el recompte dels corredors assistents i, d'aquesta manera, poden organitzar millor la jornada fora d'Arcalís. Per tant, els dies de competició fora d'Arcalís, tots els nens i nenes hauran d'utilitzar el servei de bus del club fins a l'estació on tingui lloc la competició.

*L'activitat* que practiquem es desenvolupa en un medi diferent, sovint en condicions meteorològiques adverses. Per aquest motiu és molt important que els nens arribin **ben esmorzats de casa**. També aconsellem que els corredors es vesteixin adequadament, ja que Arcalís és una estació d'esquí molt freda.



**El punt de trobada** per a tots els corredors és **el xalet** que l'ECOÀ té a Arcalís. Aquesta instal·lació serveix per deixar també tot el material quan ens canviem per sortir a esquiar, i també és l'espai on es fan les parades d'esmorzar i el treball de vídeo. Cada un dels corredors tindrà un lloc assignat per deixar els esquís i els bastons al xalet de l'ECOÀ.

Les botes d'esquí s'han d'endur a casa cada dia. L'entrada al xalet està totalment prohibida als pares. L'ECOÀ no es fa responsable del material dipositat al xalet.

**A mig matí el grup fa una parada per reposar i agafar forces.** L'horari de la parada de descans la determina cada responsable de categoria segons l'activitat d'entrenament prevista. Cada nen ha de dur alguna cosa per menjar (galletes, una barreta energètica, un petit entrepà...) i beure (en un recipient de plàstic o bric).

**Un dia d'esquí** es divideix en tres parts:

La **primera** és l'**escalfament**: es destina una bona estona al treball d'esquí individualitzat. Normalment aquesta mena de treball es fa en pistes verdes i blaves.

La **segona** part del dia és la que anomenen **de treball específic**. Un cop finalitzat l'escalfament comencem amb el treball específic, bé en esquí lliure, en entorns educatius o en traçat. A partir d'aquest moment es treballa amb un objectiu determinat.

Per finalitzar, i com a **tercera** part, hi ha la **tornada a la calma**. Un cop feta la parada de descans, la feina que segueix ve determinada pel temps de diversió sense perdre de vista el nostre objectiu (ensenyar a esquiar). Es continua el treball de forma divertida.

### **Competicions (només secció de competició)**

Se segueix el calendari de competicions que s'organitzen a Andorra per a cada una de les categories. També participem en competicions fora d'Andorra; la participació en aquestes curses ve determinada pel responsable de cada categoria, que segueix uns criteris de selecció que tenen en compte aspectes com l'assistència, la implicació del corredor i els resultats de les curses fetes a Andorra.

S'avisarà els competidors mitjançant missatges SMS de cada una de les curses i dels horaris de transport. Pots consultar el calendari de competicions a la nostra pàgina web.

És molt important que aviseu el club amb antelació suficient en el cas que no pugueu assistir a la cursa.

El club facturarà un import de 10 euros a tots els corredors que no hagin anat a una competició sense avisar prèviament.

Els dies de cursa és important que **tots els corredors** inscrits utilitzin el bus, ja que mentre es fa el trasllat l'entrenador pot repartir els dorsals i informar tots els nens de la manera com s'organitzaran.

Pel que fa a la tornada de les competicions, l'experiència d'aquests darrers anys ens indica que són molt pocs els nens que utilitzen el transport del club per tornar a Ordino, per aquest motiu, el club no posarà el servei de bus de tornada de les competicions. Els corredors tornaran amb els respectius pares o amb el vehicle que el club posarà a disposició. En aquest sentit, cal que les famílies indiquin al responsable de categoria si necessitaran o no el transport de tornada a Ordino un cop finalitzada la competició.

Cal tenir en compte que els dies de cursa és molt difícil saber l'hora de finalització i l'hora de tornada a casa, ja que s'està pendent del desenvolupament de la jornada.



Els entrenadors de cada categoria prepararan i enceraran els esquís per a la competició, sempre que estiguin ben cuidats.

Es recomana que durant la temporada es portin els esquís a reparar íntegrament un parell de cops en tallers especialitzats; d'aquesta manera ens assegurem un bon manteniment durant tota la temporada.

L'ECOJA comunica que l'ús de la **tortuga** (protecció dorsal) **i el casc** són **OBLIGATORIS** per a tots els nens i nenes inscrits al club.

Novetat per la temporada 2017-018, per els corredors de la categoria U12, l'ús del mono de competició és autoritzat per la FAE. L'Ecoa recomana l'ús d'aquesta peça de roba a tots els U12.

### ***Informació de la secció esportiva***

Aquesta secció té l'objectiu d'apropar els esports d'hivern i la muntanya als nens i nenes del club. S'ofereix la possibilitat d'aprendre diferents modalitats de lliscament sense la pressió de la competició, gaudint cada dia de l'activitat esportiva al màxim.

L'elecció d'aquesta secció ens ha de conduir a conèixer al màxim les disciplines practicades de manera lúdica i a descobrir la muntanya, la neu i les allaus, la pràctica esportiva específica d'hivern i els esports complementaris. Un cop el nen o la nena decideix abandonar la pràctica esportiva amb el club, ha d'haver obtingut un nivell de coneixement de les disciplines practicades que li permeti desenvolupar-les per si mateix amb total autonomia i seguretat.

En un **primer nivell** es practican esports com ara l'esquí alpí, el surf de neu, l'esquí de fons i les excursions amb raquetes de neu. Tots aquests esports es desenvoluparan a l'estació d'Arcalís sota la responsabilitat de monitors formats en cada una de les disciplines proposades.

El ventall de disciplines ofertes en aquest primer nivell està pensat perquè els alumnes coneguin un gran nombre de disciplines de lliscament, ja que es tracta d'apropar el màxim de disciplines. Tot i el ventall de disciplines que es proposen, l'esquí alpí és la disciplina predominant en aquest primer nivell.

El **segon nivell** que es proposa incideix de manera més directa en l'aprofundiment del coneixement de les disciplines que ja s'han practicat i en la incorporació de noves disciplines, com ara el *freestyle*, el telemarc i la iniciació a l'esquí d'excursió nòrdica.

En aquest segon nivell s'introdueix l'orientació professional a tots els nens i les nenes que estiguin interessats en el desenvolupament de les professions de neu (preformació d'N1, curs d'iniciació de pister socorrista, nocions dels agents d'explotació d'estacions d'esquí, curs de jutge de porta...).

**Esquí escolar.** L'ECOJA ofereix la possibilitat d'esquiar amb el club tots els dies que cada una de les escoles té previst esquiar. Aquest servei està pensat per als corredors **d'esquí alpí** de les categories de U10 fins a U16. El preu per la temporada és de 130€ euros per corredor (7 dies d'esquí).

L'horari d'esquí d'aquest servei serà de les 8,30h a les 16,30 hores. Sortida i arribada a Ordino.

En cas que vulgueu utilitzar aquest servei, cal que ompliu el formulari al moment de fer la renovació per la temporada mitjançant el nostre web.



**Important:** l'ECOÀ es reserva el dret d'acceptar o refusar inscripcions d'esquí escolar en funció del nombre d'inscrits i de les places disponibles. Així com acceptar o refusar inscripcions pels entrenaments específics d'SI nocturns al Canaro (Grup U12)

### ***Dies que s'anul·len***

A vegades, per condicions meteorològiques adverses, ens veiem obligats a anul·lar el dia d'esquí. Per poder avisar tothom a temps tenim a la vostra disposició el servei de missatgeria SMS (+129), que s'actualitzarà automàticament i us informarà de tota modificació, anul·lació o canvi de programa. També es comunicarà la info mitjançant les xarxes socials, Twitter o Facebook.

### ***Com us avisem en cas de necessitat?***

És molt important que doneu tots els telèfons mòbils de contacte a la secretaria de l'Esquí Club Ordino Arcalís (telf 747 374) perquè us puguem comunicar qualsevol qüestió, problema, incident o imprevist.

***És indispensable que sempre estiguen localitzables mentre els nens esquien amb nosaltres.***

### ***Assistència***

És molt important que els nens pugin a esquiar regularment. Les absències freqüents fan perdre el ritme del grup, creen inseguretats, no consoliden l'aprenentatge, no creen vincles amb els companys i, en definitiva, fan que el nen no s'ho passi tan bé. Una bona assistència propicia una evolució correcta i es té temps suficient per assimilar tots els conceptes. Penseu, a més, que un nen que no ve amb regularitat ocupa la plaça d'un que aprofitaria la sort de poder esquiar amb l'Esquí Club. Per no perdre places útils, el club exigeix un mínim d'assistència del 50% per poder seguir al club l'any següent, la qual cosa es pot valorar en cas de lesió o de malaltia greu.

***La roba oficial del club*** és un punt de suport i d'imatge molt important per a tots nosaltres, ja que és fàcil de reconèixer en qualsevol estació on els nostres joves corredors estiguin esquiant i, al mateix temps, ens serveix de suport publicitari per a tota una sèrie de patrocinadors del club que fan que les despeses per a les famílies que tenen corredors al club siguin menors.

L'ECOÀ comunica a tots els pares que la roba oficial del club és **D'ÚS OBLIGATORI PER A TOTS ELS NENS I NENES INSCRITS AL CLUB**. **Si vàreu fer la comanda la primavera passada**, la roba estarà a la vostra disposició a la botiga Esports Sant Moritz, al poble d'Arinsal. Un cop la roba estigui disponible, us avisarem mitjançant un missatge SMS.

**\*IMPORTANT:** la roba oficial del Club tindrà una vida útil de tres temporades, fins l'abril del 2020.

***A la botiga de l'ECOÀ a Esports Sant Moritz***, trobareu tot el material necessari per a la pràctica del vostre esport preferit.

També hi ha la possibilitat de llogar material per a tota la temporada (esquís, botes i bastons). Aquesta opció de lloguer només és vàlida per a nens de la categoria de Pre Pollets i del grup U8 i U10.

***La Normativa de funcionament i el Reglament de disciplina esportiva*** són de compliment obligatori i estan disponibles a la nostra web ([www.ecoa.ad](http://www.ecoa.ad)).

***L'horari de les nostres oficines*** és de dilluns a divendres de les 9 a les 15 h.

***La quota*** d'aquesta temporada és de 624 euros. Aquest import no inclou ni la llicència ni el servei de transport.



És obligatori presentar un ***certificat mèdic*** abans de l'inici de la temporada; el podeu enviar via correu electrònic [adminsitracio@ecoa.ad](mailto:adminsitracio@ecoa.ad) o el podeu portar directament a les nostres oficines.

[www.ecoa.ad](http://www.ecoa.ad) és la nostra web. Aquí trobaràs tota la informació i els comunicats del club, i també hi ha un espai de fotografies que es va renovant durant la temporada. ***Visita-la!***

***Les Xarxes Socials*** ens permeten ser molt àgils a l'hora de comunicar qualsevol activitat del club. Ens trobaràs a:

Facebook [www.facebook.com/ecoaordino](http://www.facebook.com/ecoaordino) i Twitter @EcoaOrdino.

***Activitats d'estiu.*** El club organitza durant el període de vacances escolars tota una sèrie d'activitats multi esportives d'entrenament físic. També s'organitzen setmanes d'esquí a la glacera. El club informarà de totes les activitats de l'estiu 2018 durant la propera primavera.

### ***Dubtes??***

En cas de dubtes que pugueu tenir, us podeu adreçar al nostre Director Tècnic, Santi Lopez al num de telèfon 747374 o passar per les nostres oficines al Carrer de l'Anglada, 2. Ordino. Horari de les 9.00 a les 15.00 hores.

***Us donem la benvinguda  
i us desitgem una bona temporada!***

La Junta Directiva



## ***Material necessari per a un dia d'esquí***

### ***Vestuari d'esquí de l'ECO4***

Inclou anorac, pantalons i softshell. Us recordem que és obligatori per a tots els corredors.  
Us recomanem que poseu el nom a totes les peces de roba.

### ***Botes d'esquí***

Han de ser adequades al pes i a la força del nen i li han de permetre flexionar el turmell amb la bota cordada.

### ***Esquís***

*Es recomana d'utilitzar esquís de GS (eslàlom gegant)*

### ***Bastons***

Han de ser d'una mida en la qual, agafats per l'extrem inferior (entre l'anella i la punta del bastó), el colze dibuixi un angle recte.

### ***Casc d'esquí***

Homologat d'esquí Alpí (amb "l'orella dura") i de la talla correcta.  
Amb suport per a les ulleres de màscara i amb una tanca fàcil.  
Acostumeu el nen a cordar-se sempre el casc.

### ***Protecció dorsal (tortuga)***

Aquesta protecció és obligada per poder esquiar.

### ***Ulleres de màscara***

Únicament de màscara. Unes ulleres de qualitat eviten lesions als ulls.  
Han d'encaixar amb el casc i hi han d'anar subjectes.

### ***Guants***

Mireu de buscar material de bona qualitat i impermeable perquè els nens no passin fred.

### ***Crema solar a la cara***

Poseu sempre crema amb alta protecció solar als nens.

### ***Uns mocadors de paper a la butxaca***

### ***El forfet Extraescolar***

Tots els inscrits han de dur obligatòriament el forfet extraescolar.

**En cas de dubte abans de comprar material, us podeu posar en contacte amb el Club per tal de rebre assessorament**

**\* Marqueu tot el material amb el nom del nen. Marqueu els esquís, els bastons i el casc a la Vista i ben gran.**