

# PROGRAMA DE ENTRENAMIENTOS 2021-2022 JUVENILES CLUB ESQUI NAVARRA



clubesquinarra.com





JUVENILES U18-U21



## CALENDARIO TEMPORADA 2021-2022

### TEMPORADA 2021-2022 JUVENILES

DICIEMBRE						
L	M	X	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ENERO						
L	M	X	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FEBRERO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

MARZO						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

ABRIL						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Días de temporada		53
Puente de diciembre		2
Días coincidentes		3
<b>TOTAL DÍAS ENTRENAMIENTO</b>		<b>55</b>

- El programa total de este año constaría de 55 totales de entrenamientos y carreras. Considerando un total aproximado de 275H.
- Por parte del equipo técnico, se ofrecerán entrenamientos los días 9 y 10 de diciembre ya que, al ser fiesta nacional, suponemos que todos los corredores tienen el puente de diciembre.
- Los días 3, 4 y 5 podrían ser un problema de fechas, no son festivos y pueden coincidir con el calendario de trabajo de los entrenadores. Se intentará que haya al menos un entrenador disponible esos días.
- Generalmente, el último sábado suele realizarse la comida del club y se considera el último día de entrenamiento y por lo tanto del programa, será el día 16 de abril.
- No están contabilizados, pero, todos los fines de semana de competición, los entrenadores nos organizaremos para poder disponer del viernes.



## CORREDORES

Pertenece a esta categoría los nacidos a partir del 2005, incluido.

A fecha de hoy, la categoría de Juveniles, cuenta con 20 corredores. Todos ellos federados por la FEDERACIÓN NAVARRA DE DEPORTES DE INVIERNO y con licencia de competición RFEDI.

La federación por la navarra es obligatoria para nuestros deportistas, ya que facilita y nos beneficia a todos el resultado de la gestión con ellos, tanto en carreras como en los entrenamientos. Y, de lamisma forma, estando todos nuestros corredores en la Federación Navarra podemos hacer uso de todos los programas que ofertan (esquí estudio, carreras, etc....).

Además de estar federados por la FNDI los deportistas tienen la posibilidad de sacar la licencia FIS (no es obligatoria tenerla en esta categoría, pero si es recomendable ya que sin la misma no se podrá acudir a la mayoría de las carreras).

En este momento son 14 los corredores con licencia FIS y federados por la Federación Navarra, los cuales optarán a realizar el circuito de competiciones FIS Nacionales.

Como se explicará durante la temporada, se propondrá al menos una carrera nacional para la cual no sea necesaria la licencia FIS, con la intención de que aquellos que no se la hayan sacado también puedan participar en alguna carrera y realizar una salida el equipo al completo.

Nuestra plantilla de corredores en Juveniles continúa abierta y a la espera de nuevas incorporaciones.

## ENTRENAMIENTOS

LUGAR: ASTÚN.

HORARIO: 9:00 – 14:00 horas.

## EQUIPO TÉCNICO

NOMBRE	EMAIL/TLF
CARLOS CÓRDOBA	<a href="mailto:carlos@atecaparejadores.com">carlos@atecaparejadores.com</a> / 651078185
AITOR ETXEBERRIA	<a href="mailto:aitor@maderasazcona.com">aitor@maderasazcona.com</a> /669683239



## MATERIAL DE COMPETICIÓN

Para las todas las disciplinas de esta categoría, se aplicará lo reglamentado por la FIS. Disponible en el documento: Specifications for Alpine Competition Equipment 2021/2022. Para la longitud y radio de los esquís la normativa es la siguiente:

Parameter	Event	OWG/WSC/WC /WJC/COC (Level 0-1)	FIS/YOG/NC/ ENL (Level 2-3-4)
<u>ski length</u>  <u><math>l_N</math> (cm)</u>  <u>(±) ****</u>	DH Women	210 <sub>Min</sub>	205 <sub>Min</sub>
	DH Men	218 <sub>Min</sub>	213 <sub>Min</sub>
	SG Women	205 <sub>Min</sub>	200 <sub>Min</sub>
	SG Men	210 <sub>Min</sub>	205 <sub>Min</sub>
	GS Women	188 <sub>Min</sub>	183 <sub>Min</sub>
	GS Men	193 <sub>Min</sub>	188 <sub>Min</sub>
	SL Women	155 <sub>Min</sub>	155 <sub>Min</sub>
	SL Men	165 <sub>Min</sub>	165 <sub>Min</sub> *
*155cm Men U18 (first year) at FIS] **No length restriction for Women above 55 and Men *** GS Skis permitted. Minimum ski length for SG skis			
<u>Radius</u>  <u><math>R</math> (m)</u>  <u>(±) ****</u>	DH Women	50 <sub>Min</sub>	50 <sub>Min</sub>
	DH Men	50 <sub>Min</sub>	50 <sub>Min</sub>
	SG Women	40 <sub>Min</sub>	40 <sub>Min</sub>
	SG Men	45 <sub>Min</sub>	45 <sub>Min</sub>
	GS Women	30 <sub>Min</sub>	30 <sub>Min</sub>
	GS Men	30 <sub>Min</sub>	30 <sub>Min</sub>
	SL Women		
SL Men			



## PLANNING ENTRENAMIENTOS.

<p><b>DEL 4 AL 12 DE DICIEMBRE</b></p>	<p><b>BLOQUE DE TÉCNICA BASE.</b></p> <p>Repaso de conceptos técnicos ya conocidos por los corredores, pero consideramos importante empezar de cero todos los años.</p> <p>Trabajo de técnica de 9h a 12h.</p> <p>12h- 14h. Esquí libre dirigido por la estación.</p> <p>*En caso de apertura de la estación posterior al 4/12, este bloque se reduciría en días.</p>
<p><b>DEL 18 DE DICIEMBRE AL 27 DEMARZO</b></p>	<p><b>BLOQUE ENTRENAMIENTO COMPETICIÓN.</b></p> <p>Se planteará un día de entrenamiento por disciplina (GS,SL) por semana. Siempre sujetos a la distribución de pistas que realice la estación.</p> <p>En Navidad, se realizarán dos bloques diferenciados: antes del 31 de diciembre y después. Cada uno se dedicará exclusivamente a una disciplina.</p> <p>Características generales:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A lo largo de esta etapa propondremos diferentes competiciones que consideraremos importantes. Estas siempre son de carácter optativo, pero consideramos importante participar en ellas. Dependiendo de la afluencia de corredores irían 1 o 2 entrenadores.</li> <li>- En caso de impedimento climatológico (agua, nieve) se podrán anular los entrenamientos de competición.</li> </ul>
<p><b>DEL 2 AL 16 DE ABRIL</b></p>	<p><b>ETAPA FINAL COMBINADA DE COMPETICIÓN Y ESQUÍ LIBRE DIRIGIDO.</b></p> <p>No realizaremos entrenamientos de competición como tal, está la posibilidad de desarrollar otras actividades como esquí libre dirigido, por ejemplo, el formato no será tan definido como el bloque de entrenamientos anterior. Si los corredores quieren seguir entrenando competición, y tenemos los medios y las pistas disponibles, se seguiría haciendo. Dependemos</p>



	<p>de las condiciones de la temporada. Generalmente estos días suponen menos horas de entrenamiento.</p>
--	--



## CARRERAS

Por parte del equipo técnico se planteará al inicio de temporada (cuando salgan las mismas en la RFEDI) un total de unas 5 salidas aproximadamente.

Se intentará realizar una salida antes de navidad para intentar conseguir puntos en la primera lista. Generalmente esta suele realizarse en Baqueira. Confirmaremos en cuanto dispongamos de esta información.

Buscaremos después una serie de salidas a carreras FIS entre los meses de enero y febrero. Nuestra intención es proponer 3 salidas. Generalmente una de ellas suele ser en un circuito de Aragón, el resto en Cataluña.

Carrera fin de temporada (NO FIS). El objetivo es que acudan todos los corredores. Generalmente es una de la Copa Cordillera (Alto Campo).

Por lo tanto, nuestro planteamiento de carreras se puede resumir en la siguiente tabla:

CARRERA	FECHA	LUGAR
1 CARRERA FIS	DICIEMBRE	
3 CARRERAS FIS	Entre ENERO, FEBREO Y MARZO	
1 CARRERA COPA CORDILLERA	FINAL DE TEMPORADA	Seguramente, Alto Campo.

Por último, existe la posibilidad de que se celebre una carrera FIS o Máster en Astún, Campeonatos Vasco-Navarros. Si es en Astún, intentaremos correr todos.

El listado oficial de carreras podréis verlo en la web de la RFEDI.





clubesquinarra.com

