

ESPORTSHIVERN ❄️

CAMPUS D'ESTIU DE ROLLERSKI



DEL 2 al 4 OCTUBRE 2026



FCEH

Federació Catalana
Esports Hivern



esportcat



**Generalitat
de Catalunya**

**FCEH**Federació Catalana
Esports Hivern**esportcat**Generalitat
de Catalunya

INFORMACIÓ GENERAL

Jornades d'entrenament orientades a treballs específics i treballs de coordinació tècnica dels clubs amb tècnics de la FCEH.

A QUI VA DESTINAT?

Esportistes de les categories U14 fins a U18 amb llicència oficial de competició FCEH.

Des d'U14 (Any de naixement: 2014) fins a U18 (Any de naixement: 2009)

ALLOTJAMENT

- Allotjament: Alberg La Seu d'Urgell
Xanascat a partir del divendres sopar fins diumenge dinar.
- Arribada divendres 1er entrenament
17h Parc del Segre
- Sortida Diumenge Tarda després sessió entrenament, hora a confirmar

MATERIAL A PORTAR

- Roller clàssic/skating
- Botes
- Bastons clàssic i skating amb puntes de roll-esqui
- Casc/ulleres
- Material per fer sessions de córrer
- Bastons per córrer tipo Nòrdic Walking
- Rinyonera pel beure
- Roba per canviar-se després de casa sessió (important portar 1 impermeable).
- Banyador i tovallola

PREU I PAGAMENT

Preu amb allotjament : 150 euros.

Preu sense allotjament amb dinar dissabte i diumenge i sessió de piragüisme: 65 euros.

Cada club aplicarà la quota extra pels seus tècnics directament als seus corredors.

La FCEH aconsella als clubs que els nanos dormin al alberg per fer convivència.

La inscripció i el pagament es farà a través de la intranet (*Playoff*) de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern.

INSCRIPCIONS

Les inscripcions es faran a través de la plataforma de la FCEH.

[**INSCRIPCIÓ AMB ALLOTJAMENT**](#)

DATA LÍMIT DE INSCRIPCIÓ: 15 setembre

[**INSCRIPCIÓ SENSE ALLOTJAMENT**](#)

ESPORTSHIVERN

**FCEH**Federació Catalana
Esports Hivern**esportcat**Generalitat
de Catalunya

DATES

INICI

Divendres 2 octubre

FINAL

Diumenge 4 octubre

PLANING ORIENTATIU

DIVENDRES**2**

TARDA - ROLLER – Tècnica clàssica.

Treball tècnic de base, posició, equilibri, coordinació

DISSABTE**3**

MATÍ – Rollers Tècnica patinador

Treball específic de base: posició, equilibri, impuls, coordinació, canvis de ritme i velocitat

TARDA - TROBADA DE TÈCNICS – Sessió prèvia a l'entrenament – Reunió tècnica

TARDA - CAMINADA AMB BASTONS

Resistència, coordinació, recuperació activa i cohesió de grup.

DIUMENGE**4**

MATÍ - ROLLER Tècnica clàssica - Propostes diferents tipus escalfaments previ cursa

MATÍ – COMPETICIÓ FINAL – Pujada en clàssic lloc a determinar

TARDA – SESSIÓ DE PIRAGÜISME - Activitat complementària, coordinació, força, equilibri i cohesió de grup

EQUIP TÈCNIC

L'equip tècnic estarà liderat per un tècnic de l'equip d'Alt Rendiment Català de la Federació Catalana d'Esports d'Hivern.

CONTACTE

Per a qualsevol dubte o consulta, contacteu amb info@fkeh.cat

ESPORTSHIVERN