viure als pirineus

L'equip de tecnificació FCEH d'Esquí de Fons encén la metxa

viurealspirineus | 17 de julio de 2020



Equip de fons de la federació catalana/FCEH

Amb un grup d'esportistes més reduït i un canvi de cares en l'equip tècnic, els fondistes de la FCEH engeguen pretemporada amb moltes ganes.

Després de mesos de treball, l'aparició de la Covid-19 va dinamitar la recta final de la temporada 2019-2020, a les portes del Campionat d'Espanya i de Catalunya. Un desenllaç inesperat que va forçar els esportistes a mantenir-se actius a casa i no perdre la il·lusió per donar-ho tot la pròxima temporada.

A ple estiu i amb la pitjor etapa de la pandèmia superada, l'esquí de fons de la FCEH s'ha posat novament en marxa amb cares noves i una reestructuració interna. De cara a la temporada 2020-2021, **Manu Rullan** estarà acompanyat en l'equip tècnic per **Olga Grau**, formant **un tàndem jove i ambiciós**. "Aquesta temporada hem decidit separar l'estructura i especialitzar-nos en preparació física, per una banda, i entrenament per l'altra", comenta Manu Rullan.



(Foto: Manu Rullan i Olga Grau,l'equip tècnic, formen un tàndem jove i ambiciós)

L'equip comptarà amb menys esportistes respecte a l'any passat, "fet que ens permetrà tenir un major control i individualitzar més les tasques", emfatitza el tècnic mallorquí.

Les lliçons del virus

Tot i les dificultats provocades els darrers mesos, la Covid-19 també ha aportat elements per a la reflexió, aplicables al dia a dia de l'equip. "Tenint en compte la incertesa actual, crec que la millor manera d'encarar la temporada vinent és **marcar-se petits objectius**, sigui a nivell tècnic, esportiu o personal, que portin a un objectiu final", explica la nouvinguda Olga Grau.

Així doncs, **el full de ruta** dels dos tècnics de l'equip català implica individualitzar els entrenaments a partir d'una planificació precisa de la temporada, que permeti assolir els petits objectius marcats. I posteriorment, incidir en aspectes més específics del rendiment de cada esportista.



Per altra banda, i vista la greu afectació que ha tingut la pandèmia en la mobilitat global de les persones, la pretemporada de l'equip estarà formada per **concentracions més locals**, reconeixent nous indrets del nostre territori.

Sense anar més lluny, l'equip va estrenar-se amb una estada a La Garrotxa, per després treballar conjuntament al Centre de Tecnificació de la Val d'Aran. A partir d'aquí, l'equip visitarà Font-Romeu, La Molina i Andorra abans de trepitjar neu a Livigno (Itàlia) al mes de novembre. Tot plegat sense oblidar, en cap moment, el **protocol de control i prevenció davant de la Covid-19** recomanat per les autoritats sanitàries. Tot l'equip realitza un control de temperatura cada matí, a més d'utilitzar obligatòriament la mascareta i el gel hidroalcohòlic.

Dels cursets de Nadal a la formació específica

Els 7 esportistes que conformen l'equip 2020-21 comptaran amb l'ajuda i els coneixements d'Olga Grau. Des que el descobrís de ben petita amb cursets realitzats al Nadal, Grau ha passat per la tecnificació esportiva, la competició i una darrera fase d'entrenadora al club PEC. Experiència que ha complementat amb els estudis de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport i formació específica. Amb la seva incorporació, Grau també espera ajudar a visibilitzar l'esport femení i la figura de la dona en càrrecs destacats.

Equip de Tecnificació FCEH 2020-2021

Equip Tècnic

Manu Rullan

Olga Grau

Esportistes

Marta Moreno	CAEI
Miquel Auladell	PEC
Roc Vilaró	BELLVER
Bernat Sellés	BELLVER
Aniol Borrell	PEC
Marc Colell	CEFUC
Xavier López	BELLVER