

U12 · *Nascuts 2010-2009* · **Hivern 2020-2021**

- 1. SEC:** història d'un club
- 2. Calendari hivern SEC**
- 3. Calendari hivern U12**
- 4. Un dia de cursa**
- 5. Material**
- 6. Més enllà de la neu**
- 7. La nostra feina, els nostres valors**

www.sec.ad



1. SEC: història d'un club, un club amb història



1970: neix amb la vocació de promoure els esports de neu.
1975: Inici activitat. 1976: 1^a travessa Ransol-La Serrera.
2019: 400 socis, 4 curses de muntanya, 9 curses esquí alpí, esdeveniments socials, ...



Recolzat pel Comú des dels seus inicis, hem esdevingut el club esportiu més gran de Canillo.



Units a GrandValira Soldeu-El Tarter, motor econòmic, un model de referència, un exemple a seguir.

www.sec.ad



2. Calendari hivern SEC

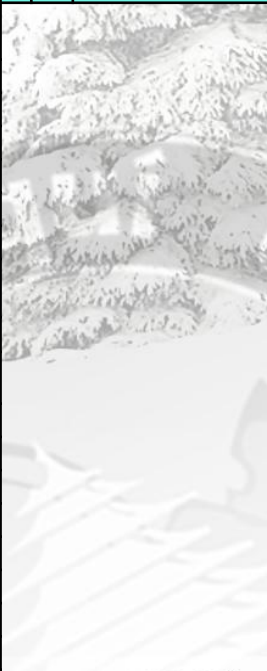
Calendari dies de esquí i esdeveniments hivern 2020-21 SEC														
Novembre			Desembre			Gener			Febrer			Març		
1	Diu	Tots Sants	1	Dts		1	Div	Cap d'any	1	Dill		1	Dill	
2	Dill		2	Dx		2	Diss		2	Dts		2	Dts	
3	Dts	Físic 18h/20h	3	Dij		3	Diu		3	Dx		3	Dx	
4	Dx	Físic 18h/20h	4	Div	Activitats per els petits	4	Dill		4	Dij		4	Dij	
5	Dij	Físic 18h/20h	5	Diss		5	Dts	Esquí de Tarda	5	Div		5	Div	
6	Div		6	Diu		6	Dx	Dià de Reis	6	Diss	Crono Skimo Nocturna	6	Diss	
7	Diss		7	Dill		7	Dij		7	Diu	Esquí de Tarda	7	Diu	
8	Diu		8	Dts	Puríssima	8	Div		8	Dill		8	Dill	
9	Dill		9	Dx		9	Diss		9	Dts	NC FIS Velocitat	9	Dts	
10	Dts	Físic 18h/20h	10	Dij		10	Diu		10	Dx	NC FIS Velocitat	10	Dx	
11	Dx	Físic 18h/20h	11	Div		11	Dill		11	Dij	NC FIS Velocitat	11	Dij	
12	Dij	Físic 18h/20h	12	Diss	Activitats per els petits	12	Dts	Inici Canaro Nocturn U10(3 dies) U12 (7 dies). 18h/20h	12	Div	NC FIS Velocitat	12	Div	
13	Div		13	Diu		13	Dx	Inici Físic U10- U12. 18h/20h	13	Diss	NC Trofeu Caprabo U14-U16	13	Diss	Esquí de Tarda
14	Diss		14	Dill		14	Dij		14	Diu		14	Diu	Dià de la Constitució
15	Diu		15	Dts		15	Div		15	Dill	Dià de Carnestoltes	15	Dill	
16	Dill		16	Dx		16	Diss		16	Dts		16	Dts	
17	Dts	Físic 18h/20h	17	Dij		17	Diu		17	Dx		17	Dx	
18	Dx	Físic 18h/20h	18	Div		18	Dill		18	Dij		18	Dij	
19	Dij	Físic 18h/20h	19	Diss	Inici totes categories GP Lucas Fox U14-U16	19	Dts		19	Div		19	Div	
20	Div		20	Diu	GP Lucas Fox U14-U16	20	Dx		20	Diss	Esquí de Tarda	20	Diss	Trofeu Marmota U12
21	Diss		21	Dill		21	Dij		21	Diu		21	Diu	
22	Diu		22	Dts		22	Div		22	Dill		22	Dill	
23	Dill		23	Dx		23	Diss	Esquí de Tarda	23	Dts		23	Dts	
24	Dts	Físic 18h/20h	24	Dij		24	Diu		24	Dx		24	Dx	
25	Dx	Físic 18h/20h	25	Div	Nadal i Sant Esteve	25	Dill		25	Dij		25	Dij	
26	Dij	Físic 18h/20h	26	Diss		26	Dts		26	Div		26	Div	
27	Div		27	Diu		27	Dx		27	Diss	Trofeu Veterans	27	Diss	Esquí de Tarda
28	Diss	Presentació temporada	28	Dill		28	Dij		28	Diu		28	Diu	
29	Diu		29	Dts		29	Div					29	Dill	
30	Dill		30	Dx		30	Diss	GP Banc de Sabadell U10				30	Dts	
			31	Dij	Baixada de Torxes	31	Diu					31	Dx	

www.sec.ad



3. Calendari hivern U12

Calendari dies de esquí hivern 2020-21 SEC / U12																	
Novembre			Desembre			Gener		Febrer			Març			Abril			
1	Diu	Tots Sants	1	Dts	Físic 18h/20h	1	Div	Cap d'any	1	Dill		1	Dill		1	Dij	
2	Dill		2	Dx	Físic 18h/20h	2	Diss		2	Dts		2	Dts		2	Div	Divendres Sant
3	Dts	Físic 18h/20h	3	Dij	Físic 18h/20h	3	Diu		3	Dx		3	Dx		3	Diss	Cursa U12 Arinsal. GS.
4	Dx	Físic 18h/20h	4	Div		4	Dill		4	Dij		4	Dij		4	Diu	
5	Dij	Físic 18h/20h	5	Diss		5	Dts	Esquí de Tarda	5	Div		5	Div		5	Dill	Dilluns de Pasqua
6	Div		6	Diu		6	Dx	Dia de Reis	6	Diss		6	Diss		6	Dts	
7	Diss		7	Dill		7	Dij		7	Diu	Cursa U12 Pal. GS.	7	Diu	Cursa U12 Pas de la Casa. GS.	7	Dx	
8	Diu		8	Dts	Puríssima	8	Div		8	Dill		8	Dill		8	Dij	
9	Dill		9	Dx		9	Diss		9	Dts		9	Dts		9	Div	
10	Dts	Físic 18h/20h	10	Dij		10	Diu		10	Dx		10	Dx		10	Diss	Cursa Social
11	Dx	Físic 18h/20h	11	Div		11	Dill		11	Dij		11	Dij		11	Diu	
12	Dij	Físic 18h/20h	12	Diss		12	Dts	Inici Canaro Nocturn u10(3 dies) U12 (7 dies). 18h/20h	12	Div		12	Div				
13	Div		13	Diu		13	Dx	Inici Físic U10- U12. 18h/20h	13	Diss		13	Diss	Esquí de Tarda			
14	Diss		14	Dill		14	Dij		14	Diu		14	Diu	Dia de la Constitució			
15	Diu		15	Dts		15	Div		15	Dill	Dia de Carnestoltes	15	Dill				
16	Dill		16	Dx		16	Diss		16	Dts		16	Dts				
17	Dts	Físic 18h/20h	17	Dij		17	Diu	Cursa U12 Soldeu. GS/PL	17	Dx		17	Dx				
18	Dx	Físic 18h/20h	18	Div		18	Dill		18	Dij		18	Dij				
19	Dij	Físic 18h/20h	19	Diss	inici totes categories	19	Dts		19	Div		19	Div				
20	Div		20	Diu		20	Dx		20	Diss	Esquí de Tarda	20	Diss	Cursa U12 Soldeu. SG.			
21	Diss		21	Dill		21	Dij		21	Diu	Cursa U12 Pas de la Casa. KR.	21	Diu	Cursa U12 Grau. KL.			
22	Diu		22	Dts		22	Div		22	Dill		22	Dill				
23	Dill		23	Dx		23	Diss	Esquí de Tarda	23	Dts		23	Dts				
24	Dts	Físic 18h/20h	24	Dij		24	Diu		24	Dx		24	Dx				
25	Dx	Físic 18h/20h	25	Div	Nadal i Sant Esteve	25	Dill		25	Dij		25	Dij				
26	Dij	Físic 18h/20h	26	Diss		26	Dts		26	Div		26	Div				
27	Div		27	Diu		27	Dx		27	Diss		27	Diss	Esquí de Tarda			
28	Diss	Presentació temporada	28	Dill		28	Dij		28	Diu		28	Diu				
29	Diu		29	Dts		29	Div					29	Dill				
30	Dill		30	Dx		30	Diss					30	Dts				
			31	Dij		31	Diu					31	Dx				



www.sec.ad

www.sec.ad



4. Un DIA de Cursa

- Un dia **e**special ple d'emocions, nervis, il·lusions i reptes.
- **C**ompetir és millorar: la competició forma part del **ADN** del SEC.
- Fomentem l'**e**sperit de competició, si bé no obliguem a fer-les, **m**otivem als nostres joves perquè provin i es **s**uperin a ells mateixos a través de l'ambient de cursa.
- **P**articipem a totes les curses del calendari organitzades pels clubs d'esquí d'Andorra amb a FAE (federació andorrana de esquí).
- **A**nimeu-los des de casa perquè **g**audeixin d'un dia especial tot i els nervis pre-cursa. No és cap examen, no els jutgem, només busquem que siguin millors i que gaudeixin plenament.

5. MATERIAL

1. **Uniforme del club obligatori:** anorac, softshell i pantaló.
2. **Material d'esquí:** esquís, botes i pals (estem a la vostra disposició per assessorar-vos per escollir el material més adequat pel vostre fill. Cada grup d'edat té les seves necessitats).
3. **Motxilla gran:** amb ulleres de mascara, guants ski, guants (de carrer), "gorro" hivern, tapacoll, protecció solar, mocadors paper i esmorzar (i dinar els dies indicats) i ampolla/cantimplora amb beguda/aigua.
4. **Protecció dorsal i casc rígid** (a partir de U12 es recomanen proteccions de eslàlom en pals i tibia).
5. **Forfet extraescolar**

6. Més enllà de la neu

1. VIDA DE CLUB:

- Promovem activitats que uneixen el grup: ski tarda, aïna, tarda de cine, carnaval, ... i més!

2. ESQUÍ ESCOLAR: Apunta-t'hi !

- Aprèn més amb el club: els dies de esquí escolar aprofita el club per millorar més el teu nivell.
- A partir de U8 (any 2012).
- De 8h30 a 15h (subjecte a modificació segons condicions o canvi de planificació).
- Transport amb la furgoneta del club.
- Portar Esmorzar, dinar i aigua.

3. PALAU DE GEL:

- Abonament anyal per tots els corredors. Perquè continuï fent esport!

4. ESPLAI DE CANILLO:

- El repòs del guerrer: si estan inscrits a l'esplai, els acompanyem a l'esplai, després del dia d'esquí (períodes de vacances escolars).

7. La nostra feina, els nostres valors

#Treball #Esforç #Humilitat #Tolerància #Paciència #Respecte #Integritat #Disciplina #Compromís

DECÀLEG DE BONA CONDUCTA · Per un club millor

ENTRENADORS:

1. Puntualitat.
2. Fomentar l'esperit d'equip i de club.
3. Bon tracte personal amb totes les persones amb qui interactuem.
4. Uniforme.
5. Bon ús del material i del refugi.
6. Respectar la feina dels altres grups de treball.
7. Responsabilitzar-se del grup.
8. Comportament exemplificant amb els corredors.
9. Foment dels bons hàbits.
10. Autoexigència i Formació.

CORREDORS:

1. Respecte.
2. Predisposició al treball.
3. Compliment de les normes establertes.
4. Puntualitat.
5. Avisar les absències.
6. Bon ús del material.
7. Indumentària esportiva.
8. Conducta correcta.
9. Hàbits competitiu.
10. Respectar l'espai, l'entorn, i als altres.

www.sec.ad

