Multi - Telemark –Muntanya

Nascuts 2007 i més grans · Hivern 2019-2020

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

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: 1ª 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 hivern 2019-20 SEC · Curses - Esdeveniments

Novembre			Desembre			Gener			Febrer			Març			Abril			
1	Div		1	Diu		1	Dx		1	Diss	SKI tarda	1	Diu		1	Dx		Club
2	Diss		2	Dill		2	Dij		2	Diu		2	Dill		2	Dij		
3	Diu		3	Dts		3	Div		3	Dill		3	Dts		3	Div		
4	Dill		4	Dx		4	Diss	Ski tarda GP Lucas Fox GS U14-U16 (class. PL)	4	Dts		4	Dx		4	Diss		Curses Alpí S.E.C.
5	Dts	Físics 18h-20h	5	Dij		5	Diu	GP Lucas Fox PL U14-U16 Inici XUS / Reis	5	Dx		5	Dij		5	Diu		
6	Dx	Físics 18h-20h	6	Div		6	Dill	Reis	6	Dij		6	Div		6	Dill	iniciació 2016	
7	Dij	Físics 18h-20h	7	Diss	Formació entrenadors	7	Dts		7	Div		7	Diss	Tra. SG U12	7	Dts	Iniciació 2016	Curses Muntanya S.E.C.
8	Div		8	Diu		8	Dx		8	Diss	Passejada sota a lluna	8	Diu	Trofeu Marmota Crèdit Andorrà SG U12	8	Dx	Iniciació 2016	
9	Diss		9	Dill		9	Dij		9	Diu		9	Dill		9	Dij	Iniciació 2016	
10	Diu		10	Dts		10	Div		10	Dill		10	Dts		10	Div	"La Social"	Social
11	Dill		11	Dx		11	Diss		11	Dts		11	Dx		11	Diss		
12	Dts	Físics 18h-20h	12	Dij		12	Diu		12	Dx		12	Dij		12	Diu		
13	Dx	Físics 18h-20h	13	Div		13	Dill		13	Dij		13	Div		13	Dill		
14	Dij	Físics 18h-20h	14	Diss	Inici U8 a Màsters	14	Dts		14	Div		14	Diss	Constitució				
15	Div		15	Diu	Inici Floquets 2	15	Dx		15	Diss		15	Diu					
16	Diss		16	Dill		16	Dij		16	Diu	Trofeu BSA GS U10	16	Dill					
17	Diu		17	Dts		17	Div		17	Dill		17	Dts					
18	Dill		18	Dx		18	Diss	Ski tarda-Aina (2012)	18	Dts		18	Dx					
19	Dts	Físics 18h-20h	19	Dij		19	Diu		19	Dx		19	Dij					
20	Dx	Físics 18h-20h	20	Div		20	Dill		20	Dij		20	Div					
21	Dij	Físics 18h-20h	21	Diss	Inici Floquet 1 / Traganeus / Multidisciplina Crono Skimo Nocturna GV La Sportiva	21	Dts		21	Div		21	Diss	2 Valls - Ecoa Skimo Race Trofeu Caprabo Nacionals SG U14-U16				
22	Div		22	Diu		22	Dx		22	Diss		22	Diu	2 Valls - SEC Ransol La Serrera				
23	Diss		23	Dill		23	Dij		23	Diu		23	Dill					
24	Diu		24	Dts		24	Div		24	Dill	Ski tarda	24	Dts					
25	Dill		25	Dx	Nadal	25	Diss		25	Dts		25	Dx					
26	Dts	Físics 18h-20h	26	Dij		26	Diu		26	Dx	Ski tarda + cine (2012)	26	Dij					
27	Dx	Físics 18h-20h	27	Div		27	Dill		27	Dij		27	Div	Tra. DH NC And-Esp				
28	Dij	Físics 18h-20h	28	Diss		28	Dts		28	Div		28	Diss	NC DH ECA-SEC				
29	Div		29	Diu		29	Dx		29	Diss	GP Màsters GS	29	Diu	NC SG x2 ECA-SEC				
30	Diss	Presentació hivern	30	Dill		30	Dij					30	Dill					
			31	Dts	Baixada de torxes	31	Div					31	Dts					
			11 dies			9 dies						7 dies			Total	7 dies 48 dies		

soldeu esquí club andorra

3. Calendari hivern Multi

Calendari 2019-20 SEC · Multidisciplina - Telemark - Muntanya (2007 i + grans)

Novembre			Desembre			Gener			Febrer			Març			Abril		
1	Div		1	Diu		1	Dx		1	Diss	TLK	1	Diu	TLK	1	Dx	
2	Diss		2	Dill		2	Dij	TLK	2	Diu	TLK	2	Dill		2	Dij	
3	Diu		3	Dts		3	Div	TLK	3	Dill		3	Dts		3	Div	
4	Dill		4	Dx		4	Diss		4	Dts		4	Dx		4	Diss	Cursa TLK
5	Dts		5	Dij		5	Diu	Reis	5	Dx		5	Dij		5	Diu	NC AND SPRINT TK ECOA
6	Dx		6	Div		6	Dill		6	Dij		6	Div		6	Dill	
7	Dij		7	Diss		7	Dts		7	Div		7	Diss		7	Dts	
8	Div		8	Diu		8	Dx		8	Diss	Munt. Sortida Pic	8	Diu	TLK	8	Dx	Muntanya
9	Diss		9	Dill		9	Dij		9	Diu	TLK	9	Dill		9	Dij	
10	Diu		10	Dts		10	Div		10	Dill		10	Dts		10	Div	"La Social"
11	Dill		11	Dx		11	Diss	Munt.-Material-Seguretat	11	Dts		11	Dx		11	Diss	
12	Dts		12	Dij		12	Diu	Portes obertes: TLK	12	Dx		12	Dij		12	Diu	
13	Dx		13	Div		13	Dill		13	Dij		13	Div		13	Dill	
14	Dij		14	Diss		14	Dts		14	Div		14	Diss	Constitució			
15	Div		15	Diu	Inici Multi-Telemark	15	Dx		15	Diss		15	Diu	TLK			
16	Diss		16	Dill		16	Dij		16	Diu	TLK	16	Dill				
17	Diu		17	Dts		17	Div		17	Dill		17	Dts				
18	Dill		18	Dx		18	Diss		18	Dts		18	Dx				
19	Dts		19	Dij		19	Diu	TLK	19	Dx		19	Dij				
20	Dx		20	Div		20	Dill		20	Dij		20	Div				
21	Dij		21	Diss	Munt. Tècnica skimo	21	Dts		21	Div		21	Diss				
22	Div		22	Diu	TLK	22	Dx		22	Diss		22	Diu	Munt. La Serrera			
23	Diss		23	Dill		23	Dij		23	Diu	TLK	23	Dill				
24	Diu		24	Dts		24	Div		24	Dill	TLK	24	Dts				
25	Dill		25	Dx	Nadal	25	Diss		25	Dts		25	Dx				
26	Dts		26	Dij		26	Diu	TLK	26	Dx	TLK	26	Dij				
27	Dx		27	Div		27	Dill		27	Dij	TLK	27	Div				
28	Dij		28	Diss		28	Dts		28	Div		28	Diss	TLK			
29	Div		29	Diu	TLK	29	Dx		29	Diss		29	Diu	TLK			
30	Diss	Presentació	30	Dill		30	Dij				8 dies TLK	30	Dill				
			31	Dts		31	Div				1 dia muntanya	31	Dts				
			3 dies TLK			5 dies TLK						5 dies TLK			3 dies TLK		
			1 dia muntanya			1 dia muntanya						1 dia muntanya			1 dia muntanya		

Multi-TLK

Muntanya

Curses Telemark

Total TLK: 26

Total munt.: 5

www.sec.ad

4. Un DIA de CLUB

- 8h30: Punt de trobada al Telecabina de Soldeu per pujar al refugi del club.
- 9h - 13h30: Aprendre a ESQUIAR, aprendre a COMPETIR.
  - segons les edats, els entrenadors programaran una o varies parades per hidratar-se, menjar i descansar).
  - Es important doncs que portin aigua i/o altra beguda i menjar (entrepans, barretes, ...). L'activitat esportiva necessita d'una bona hidratació i alimentació.
- 13h50: Final del dia amb el club
  - Els pares que ho vulguin poden recollir els seus fills al refugi directament, avisant l'entrenador.
  - La resta baixarem pel telecabina. El bus (dies previstos) sortirà a les 14h15 de Soldeu.

www.sec.ad

5. Un DIA de Cursa

- Un dia especial ple d'emocions, nervis, il·lusions i reptes.
- Competir és millorar: la competició forma part del ADN del SEC.
- Fomentem l'esperit de competició, si bé no obliguem a fer-les, motivem als nostres joves perquè provin i es superin a ells mateixos a través de l'ambient de cursa.
- Participem a totes les curses del calendari organitzades pels clubs d'esquí d'Andorra amb a FAE (federació andorrana de esquí).
- Animeu-los des de casa perquè gaudeixin 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.

www.sec.ad

6. MATERIAL

1. Uniforme del club obligatori: anorac, softshell i pantaló.
2. Material d'esquí, telemark i muntanya: 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.
5. Forfet extraescolar

www.sec.ad

7. Més enllà de la neu

1. VIDA DE CLUB:
   - Promovem activitats que uneixen el grup: ski tarda, aina, 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).

www.sec.ad

8. TRANSPORT - BUS

Servei de bus:

- Dies entre setmana durant les vacances escolars.
- Horaris i parades:
  - 7h50: Andorra la Vella – L'Orri
  - 8h00: Escaldes - Museu Thyssen
  - 8h10: Encamp – Funicamp
  - 8h20: Canillo – Palau de Gel – El Molí
  - 8h30: Soldeu – Telecabina
  - 14h15: Tornada – Sortida de Soldeu

9. 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 competitius.
10. Respectar l'espai, l'entorn, i als altres.

www.sec.ad

soldeu esquí club andorra

10. Inscripció

Omple el següent formulari i envia'l per email a sec@sec.ad o direcció@sec.ad

SEC Inscripció 2019-20

www.sec.ad