

TRAGANEUS

1. **SEC:** història d'un club
2. **U**n dia de club
3. **M**aterial
4. **L**a 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. Un DIA de CLUB

Horaris:

- **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 (entrepanes, 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.

3. MATERIAL

1. **Roba** de esquí: 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.
5. Forfet temporada.

4. 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

