



PROJECTE SOLDEU ESQUI CLUB

2023-2024

Calendari dies de esquí hivern 2023-24 SEC									
Desembre		Gener		Febrer		Març		Abril	
1		1	ANY NOU	1	CANARO	1	CANARO	1	DILLUNS PASQUA
2		2	CLUB	2		2	CLUB	2	CLUB
3		3	CLUB	3	CLUB	3	CLUB	3	CLUB
4		4	CLUB	4	CLUB	4		4	CLUB
5	Físic 18h/20h	5	CLUB	5		5	CANARO	5	CLUB
6	Físics 18h/20h	6	REIS	6	CANARO	6	CANARO	6	CLUB
7	Físic 18h/20h	7	CLUB	7	CANARO	7	CANARO	7	DIA SOCIAL
8	PURISIMA	8		8	CANARO	8			
9		9	CANARO	9		9	CLUB		
10		10	CANARO	10	WCUP/CLUB	10	CLUB		
11		11	CANARO	11	WCUP/CLUB	11			
12	Físics 18h/20h	12		12	CARNAVAL	12	CANARO		
13	Físics 18h/20h	13	CLUB	13	CLUB/CANARO	13	CANARO		
14	Físics 18h/20h	14	CLUB	14	CLUB/CANARO	14	CONSTITUCIO		
15		15		15	CLUB/CANARO	15			
16	INICI TEMP CLUB	16	CANARO	16	CLUB	16	CLUB		
17	CLUB	17	CANARO	17	CLUB	17	CLUB		
18		18	CANARO	18	CLUB	18			
19	Físics 18h/20h	19		19		19	CANARO		
20	Físics 18h/20h	20	CLUB	20	CANARO	20	CANARO		
21	Físics 18h/20h	21	CLUB	21	CANARO	21	CANARO		
22		22		22	CANARO	22			
23	CLUB	23	CANARO	23		23	CLUB		
24	CLUB	24	CANARO	24	CLUB	24	CLUB		
25	NADAL	25	CANARO	25	CLUB	25			
26	SANT ESTEVE	26		26		26	CANARO		
27	CLUB	27	CLUB	27	CANARO	27	CANARO		
28	CLUB	28	CLUB	28	CANARO	28	CANARO		
29	CLUB	29				29	DIVENDRES SANT		
30	CLUB	30	CANARO			30	CLUB		
31	CLUB	31	CANARO			31	CLUB		

9 DIES

11 DIES

12 DIES

10 DIES

6 DIES

TOTAL 48 DIES ESQUÍ

Secció MUNTANYA - Calendari Curses 2023-2024

Proves puntuables per la Copa d'Andorra de curses de muntanya i d'esquí de muntanya (FAM)

Cronoescalada la Llossada

Soldeu el Tarter - 24 desembre 2023

43ª edició La Serrera – Travessa Marc Pimienta

Ransol -17 de març 2024

XIII Vertical dels Isards

Canillo - (data a confirmar a l'estiu del 2024)





ESQUÍ ALPÍ - Curses calendari FAE 23-24

5 Proves puntuables per la Copa d'Andorra d'Esquí Alpí (FAE)



13.01.2024 – Trofeu Lucas Fox SL – U14-U16



18.02.2024 – Trofeu GrandValira GS – Veterans

25.02.2024 – Trofeu Grandvalira SG – U14-U16



02.03.2024 – Trofeu Marmota Creand Copa BK SG – U12

Creand[®]

Crèdit Andorrà

03.03.2024 – Trofeu Pollets Creand Copa FD- GS – U10

ESQUÍ ALPÍ - Curses del calendari FIS organitzades conjuntament amb l'ECA

4 Proves puntuables per el calendari internacional (FIS) i NC de velocitat



08 i 09.03.2024 – Curses FIS i NC SG – (D i H)

11 i 12.03.2024 – Entrenaments DH Cursa FIS – (D i H)

13.03.2024 – Cursa FIS DH – (D i H)

14.03.2024 – Cursa FIS i NC DH – (D i H)



Voluntaris per organització de les curses del club

L'èxit de l'organització de les nostres curses i esdeveniments vindrà gràcies a la dedicació i participació dels nostres voluntaris i col·laboradors.

Volem donar la benvinguda a totes les persones que vulguin formar part de l'organització de les nostres curses i esdeveniments.

Els voluntaris hauran de col·laborar en diferents rols, que poden incloure tots o alguns dels següents :
distribució i recollida de dorsals, àrbitre de cursa a la sortida i/o arribada, cronòmetre manual, manteniment de pista, preparació de sortida i arribada, organitzador de la sortida, col·locació dels resultats, secretaria de cursa, distribució de llistats de sortida, distribució dels entrepans als treballadors i entrega de premis.

No es requereix experiència prèvia, li proporcionarem tota la informació i preparació necessaris.

Aquesta temporada organitzarem 14 esdeveniments . En alguns esdeveniments, els voluntaris rebran un regal o record de la cursa com ara una samarreta.

Si desitgeu formar part del nostre equip, poseu-vos en contacte amb la nostra oficina per correu electrònic : sec@sec.ad o al telèfon del club +376 321777

SEC365 - UN CLUB TOT L'ANY

Juny '23 - Novembre '23

Entrenaments físics a partir de u8

Es realitzen un total de 45 sessions entre els mesos de: juny, setembre, octubre i novembre repartits en 2 hores x 3 dies setmanals

Juliol - Agost

35 sessions entre juliol i agost, 4 hores diàries x 5 dies setmanals

Estatges al indoor de Madrid SnowZone

desembre 2023 - abril 2024

48 dies d'esquí, inici en data 16-12-2023

6 dies d'esquí fins les 15h30

7 dies esquí escolar amb el club per alumnes de primària, i 5 per els de secundària

33 sessions d'esquí nocturn al Canaro. (categories U10 i U12)

HIVERN 23-24 - UN DIA DE CLUB HORARIS

- 8h30: Punt de trobada al Telecabina de Soldeu per organitzar els grups i pujar al refugi del club.

La pujada la farem a les 8:45 aproximadament. Traganeus i floquets a les 9:00 aprox.

- 9h - 13h15: 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.
- 13h30: 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.

HIVERN 23-24 - UN DIA DE CLUB Material necessari

1. Roba de esquí: anorac, softshell i pantaló. (uniforme del club obligatori a partir dels U8)
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.

ESQUÍ ALPÍ iniciació - U6 (Traganeus i Floquets) - U8

Curs iniciació de 4 dies per als nascuts el 2.020

Vacances de setmana Santa, del 02 al 05 d'abril del 2024 – 2 monitors

- Traganeus i floquets I i II, son un total de 19 nens que treballaran en 2 grups per categories amb 4 entrenadors. Durant la temporada faran una trobada per equips amb els altres clubs. També una sessió nocturna al Mont Màgic

Traganeus 1º dia d'esquí el diumenge 17/12

Floquets 1º dia d'esquí el dissabte 16/12

Alguns traganeus i floquets ja han fet alguna trobada per conèixer-se i preparar la temporada durant la tardor.

- U8, son un total de 24 nens que esquiaran amb 3 entrenadors. Fan 2 trobades per equips amb la resta de clubs d'Andorra, 1 GS i una sessió nocturna al Mont Màgic

U10

Total de 23 corredors que esquiaran amb 3 entrenadors. Realitzaran 3 sessions d'esquí nocturn al Canaro (segons selecció). Faran també varies sessions d'esquí de tarda. Equip amb planificació esportiva durant 12 mesos l'any

- 4 curses per equips (4GS) Copa FORD – 1 cursa internacional (selecció)

U12

23 corredors, 3 entrenadors, 7 sessions Canaro nocturn (segons selecció), 5 sessions esquí de tarda. Equip amb planificació esportiva durant 12 mesos l'any. 1 a 2 estatges (segons selecció)

- 7 curses (1PL, 3 GS, 1 SG, 1 KR, 1 KL) – Curses internacionals (segons selecció)

ESQUÍ ALPÍ - U14-U16 Promoció

U14-16 PROMOCIÓ

22 corredors que esquiaran amb 3 entrenadors.

Varies sessions de tarda (dates a determinar)

9 curses calendari FAE (GS, SG, SL i AC) i 2 curses internacionals segons selecció per punts FAE.

ESQUÍ ALPÍ - U14 - U16 Tecnificació

11 corredors – 3 entrenadors.

Equip amb planificació esportiva durant els 12 mesos de l'any

- Maig '23 – Nov'24. 60 sessions d'entrenaments (2 h x 4 dies/setm.) + físics escola.
- 40 sessions juliol/agost (4 h. X 5 dies/setm.)
- 40 dies d'esquí estiu repartits segons condicions entre els Alps i Indoor's

Desembre 23 – maig 24: 110 dies d'esquí + 25 sessions físics.

12 Curses Copa d'Andorra FAE

2 Copa Pirineus

6 Confrontacions, curses FFS

Curses Internacionals (segons selecció FAE): Borrufa, Topolino, Pinocchio, NC France, OPA Cup

EEBE. Esquí Estudi - Batxillerat Esportiu

- Reestructuració nacional de la tecnificació
- U16-U18: FAE Gestiona 5 entrenadors i 5 furgonetes cedides per els 5 clubs
- Unió d'esforços, recursos humans i financers per millorar la tecnificació EEBE nacional



ESQUÍ ALPÍ - VETERANS

Grups de gestió conjunta amb l'ECA

15 dies d'entrenaments. Dia d'esquí el dissabte.

2 grups (lleure perfeccionament i competició)

- Grup lleure i perfeccionament: millora de la tècnica amb dinàmica lúdica
- Grup competició: entrenament enfocat a curses: 3 curses FAE, i 1 cursa Copa Catalana

Equip humàentrenadors per categories

Els petits del club

Traganeus - Isi Politte i Blanca Borrell

Floquets - Rosa Alonso i Ainoa Acevedo

U8 - Txell Sánchez, Nil Zaragoza i Joan Ribó

Els mitjans del club

U10 - Guillem Casal, Nil Pou i Turi Sancho

U12 - Oriol Caro, Marcos Argüelles i David Vila

Equip humàentrenadors per categories

Els grans del club

U14 Tecnificació - Gerard Lamoga, Ruben Colomer i Nicolàs Piccino

U14-U16 Promoció - Pepa Bertran, Chiara Mogni i Holly Moore

Veterans Lleure - a confirmar

Altres Activitats i Esdeveniments

Baixada de torxes Soldeu. Xocolatada i vi calent

Passejada a la llum de la Lluna

Nit a Aina amb els nens

Setmana de Carnaval. Concurs de disfresses i xocolatada.

La Social, cursa i trobada amb tots el socis del club

Formacions i col.laboracions

Col·laboració amb Ensisa en recollida de brossa a pistes

Jornades tècniques i reunions per millores amb FAE

Formacions internes d'entrenadors M1, M2, BTT. Reciclatges formatius amb entrenadors

Visita per conèixer l'estació i les professions que fan possible l'activitat

Xerrades de seguretat i comportament en pistes

Curs de reparació i manteniment del material d'esquí

Espònsors patrocinadors i col·laboradors del club

El Soldeu Esquí Club vol agrair una temporada més la fidelitat dels nostres Espònsors i patrocinadors. Sense ells, ens seria impossible seguir avançant com a club. És per això que volem rendir-los aquest petit reconeixement, per la seva fidelitat i recolzament temporada rere temporada.

Per a nosaltres és un honor portar el nom i els colors de tots els nostres col·laboradors, sigui a la roba, els vehicles, o en suports publicitaris durant les curses i esdeveniments del club.

Espònsors patrocinadors



Col·laboradors del club





GRÀCIES PER LA VOSTRA CONFIANÇA