

CAEI.

Club Aranés d'Espòrts d'luèrn

**TEMPORADA
2003-04**



Gracies Gracias

accenture



Conselh  Generau d'Aran



Ajuntament Naut Aran



CODORNIU



ETH GALIN REIAU
VAL D'ARAN



e a toti es que damd era vòsta quòta ajudatz a qu'eth Club seguisque entà deuant.
y a todos los que con vuestra cuota ayudáis a que el Club siga adelante.

CONTENGUT

CONTENIDO

EDITORIAL	
<i>ÈRE DIFÍCIL, MÈS AC AUEM ARTENHUT!</i>	4
ERA DIFÍCIL, PERO LO HEMOS CONSEGUIDO!.....	4
<i>ES TAURES DES DERA BARRÈRA O "ES @UTI ESPORTISTES"</i>	5
LOS TOROS DESDE LA BARRERA O "L@S OTR@S DEPORTISTAS".....	5
<i>ERA COMPETICION DES ESPÒRTS D'IUÈRN EN CAEI</i>	6
LA COMPETICION DE LOS DEPORTES DE INVIERNO EN EL CAEI.....	6
ALPINO	
<i>ESTRUCTURES PIRAMIDAUS</i>	8
ESTRUCTURAS PIRAMIDALES.....	8
<i>VIATGE TARA ARGENTINA</i>	9
VIAJE A ARGENTINA.....	9
<i>ERA EXPERIÈNCIA ENA AUBÈRJA</i>	10
LA EXPERIENCIA EN EL ALBERGUE.....	10
<i>ALEVINS I. TRABALH EN EQUIP</i>	11
ALEVINES I. TRABAJO EN EQUIPO.....	11
<i>CAEI. PALLARS</i>	12
CAEI. PALLARS.....	12
RESULTADOS ALPINO.....	13
SNOWBOARD	
<i>"E UN DIA, ETH SURF DECIDIC TANBEN</i> <i>CONÉISHER ERA MONTANHA E ESGUITLAR PERA NHÈU."</i>	14
"Y UN DÍA, EL SURF DECIDIÓ TAMBIÉN CONOCER LA MONTAÑA Y EL DESLIZAMIENTO SOBRE LA NIEVE.".....	14
RESULTADOS SNOWBOARD.....	15
CURLING	
<i>CURLING, ESPÒRT OLIMPIC</i>	16
CURLING, DEPORTE OLÍMPICO.....	16
ESQUI DE FONDO	
<i>TANBEN ESQUÍ NORDIC E CICLISME</i>	17
TAMBIÉN ESQUÍ NÓRDICO Y CICLISMO.....	17
IMAGENES DE LA TEMPORADA 03/04.....	18
ENTRENADORES.....	20
CENA CAEI.....	21
RESULTADOS CARRERA SOCIAL.....	22
ACTIVIDADES DE VERANO.....	27

CAEI.
tel. 973 642 057
fax 973 642 409
www.caei.es
e-mail: caei@caei.es

ÈRE DIFÍCIL, MÈS AC AUEM ARTENHUT! ERA DIFÍCIL, PERO LO HEMOS CONSEGUIDO!

Eth reconeixement dera Val d'Aran coma territòri damb delegacion pròpia laguens dera Federació Catalana d'Esports d'Hivern (FCEH) e era Acadèmia deth CAEI.

Dempús de fòrça ans de demanar qu'era Val d'Aran siguesse un territòri autonòm laguens dera FCEH, ac auem arthenhut, amassa damb eth Sr. Joan Riu, e, non podie èster de ua auta manèra, damb era colaboracion des nòstes autoritats, deth president dera FCEH e dera sua Junta Directiva. Auem ua representacion territoriala, damb eth Sr. Joan Casasayas coma delegat, e servisque eth present escrit entà dar-li era benvenuda e aufrir-le tot eth nòste reconeixement e supòrt.

Era Acadèmia mos a dat fòrça trabalh, sustot entà coordinar toti es estaments involucrad. Gràcies ath nòste coordinador e ath sòn equip de colaboradors, que damb ganes e sentit comun an arthenhut qu'er espòrt, er estudi e es persones siguen eth melhor equip damb eth quau amiar entà dauant es illusions entà auer un equip d'esquí de competicion, e, gràcies tanben, a toti es que mos an ajudat: professors, autoritats, gerent dera aubèrja e era FCEH.

Auem arthenhut qu'es gojats e gojates qu'entrenen en Val de Aran non agen, obligatòriamente, de gèsser deth sòn entorn se vòlen continuar en nauta competicion. Damb fòrça boni resultats, auem demostrat qu'era Acadèmia foncione. A estat un trabalh plan dur, de dètz ans, que finaument a dat es sòns fruts e que coma actors principaus a es gojats e gojates, e tanben as entrenadors que damb dedicacion e esfòrç an hèt qu'era Acadèmia sigue ua realitat.

Entàs uns e es auti FÒRÇA FELICITATS... E tanben tàs pares qu'an depositat era sua confiança en nòste Club.

El reconocimiento del Valle de Aran como territorio con delegación propia dentro de la Federación Catalana de Deportes de Invierno (FCEH) y la Academia del CAEI.

Después de muchos años de pedir que el Valle de Aran fuese un territorio autónomo dentro de la FCEH, lo hemos conseguido, conjuntamente con el Sr. Joan Riu, y, no podía ser de otra manera, con la colaboración de nuestras autoridades, del presidente de la FCEH y de su Junta Directiva. Tenemos una representación territorial, con el Sr. Joan Casasayas como delegado, y sirva el presente escrito para darle la bienvenida y ofrecerle todo nuestro reconocimiento y apoyo.

La Academia nos ha dado mucho trabajo, sobretodo para coordinar todos los estamentos involucrados. Gracias a nuestro coordinador y a su equipo de colaboradores, que con ganas y sentido común han conseguido que el deporte, el estudio y las personas sean el mejor equipo con el que tirar adelante las ilusiones para tener un equipo de esquí de competición, y, gracias también, a todos los que nos han ayudado: profesores, autoridades, gerente del albergue y a la FCEH.

Hemos conseguido que los chicos que entrenan en el Valle de Aran no tengan, obligatoriamente, que salir de su entorno si quieren continuar en alta competición. Con muy buenos resultados, hemos demostrado que la Academia funciona. Ha sido un trabajo muy duro, de diez años, que finalmente ha dado sus frutos y que como actores principales tiene a los chicos y chicas, y también a los entrenadores que con dedicación y esfuerzo han hecho que la Academia sea una realidad.

Para unos y otros MUCHAS FELICIDADES... y también a los padres que han depositado su confianza en nuestro Club.



ES TAURES DES DERA BARRÈRA O "ES @UTI ESPORTISTES" LOS TOROS DESDE LA BARRERA O "L@S OTR@S DEPORTISTAS"

Oti



"... Perqué ei difícil torear, mès difícil ei de veir es taures des dera barrèra..." açò didie era hemna d'un famos torèro e aguesta frasa ei era que me didec ua mare en ua corsa ena quau participaua era sua hilha.

"Non son sonque es nèrvs de veder-la baishar", didie, "ei voler que guanhe, que sigue era melhor, que s'ac passe ben... perqué ei era melhor deth sòn an, mès çò que passe ei qu'encara non a trobat uns esquis apropiats entada era..."

"A de lheuar mès es braci e non quedar-se en interior", didie un aute pare atacat ena meta, "eth sòn entrenador, que non n'a ne idèa, li a dit qu'esquie ben mès jo sabi que se me hesse cas harie melhors resultats, ei un testut"...

Aguesti e d'autoi comentaris les è podut escotar en un parelh de curses tàs quaus è anat, mès, totun, siguec sufisent... Afortunadament, es pares que hègen aguesti comentaris non son deth club mès, maugrat açò, decidí d'aprèner a esquiar urgentament entà poder pujar tà quaussevolh lòc e veir era corsa des dera gessuda...

A viatges, sense dar-mo'n compde, autant entrenadors coma pares e mares pressionam a uns mainatges e mainades, er objectiu des quaus aurie d'èster gaudir, en tot formar-se coma esquiadors e sustot coma persones.

Desbrenbam que toti viatjam en un madeish vaishèth damb un madeish fin: arribar çò mès luenh que pogam. E desbrenbam, tanben, qu'aquerò qu'ei interessant de cada viatge non ei eth finau, senon gaudir deth long camin qu'auem de recórrer e des companhies que mos entoren. De còp mos entre era prèssa e sonque volem arribar. E, dempús qué? Desbrenbam qu'es nosti esportistes, son gojats e gojates, fòrça joeni, qu'abantes d'èster "copa deth mon" an d'èster alevins, benjamins, aguillòts, juvenils... s'an de quèir e s'an de lheuar, an d'aprèner e an d'enshar (perqué nosati tanben aprenem d'eri), an de plorar e an d'arriar, an de gaudir e an de patir... mès sense prèssa. I a un procès entà toti, e toti e totes arribaràn, se les deisham seguir eth sòn viatge, eth sòn destin, ath maxim desvolopament dera sua corsa esportiva e personau.

Guairi còps è entenut aguesta frasa: "era vida deth/dera esportista/a ei plan cuerta; cau aprofitar!". Guairi cassi coneishi de gojats e gojates qu'an abandonat era practica esportiva damb 16 o 17 ans perqué "ja non podien mès". "Prèssa aucís" diden en nòste país vesin e an fòrça rason. Cada esport a ua edat de maduresa esportiva e era der esquí s'artenh a compdar des 24 -25 ans.

Non ajam prèssa en arribar ara fin deth nòste viatge, perqué coma didie Cavafis: "Quan comences eth tòn viatge tà Itaca, hès qu'eth viatge sigue long, plen d'aventures, plen de descobriments. (...) Ei preferible qu'eth viatge dure molti ans, e que fondeges, vielh, ena ièra, ric damb çò qu'auràs ganhat en camin, sense demorar qu'Itaca te dongue arren. Itaca t'a dat un beròi viatge. Sense era, non l'auries empenut. Arren mès te pòt dar..."

E ã vosati, petiti inquieti, non ajatz prèssa entà viuer, pr'amor que i a un temps entà tot e tot a eth sòn temps. Entàs uns e es auti, paciència...

"... Porque es difícil torear, pero mas difícil es ver los toros desde la barrera..." eso decía la esposa de un famoso torero y esta frase es la que me dijo una madre en una carrera en la que participaba su hija.

"No son solo los nervios de verla bajar", decía, "es querer que gane, que sea la mejor, que lo pase bien... porque es la mejor de su año, lo que pasa es que todavía no ha encontrado unos esquis adecuados para ella..."

"Tiene que levantar mas los brazos y no quedarse en el interior", decía otro padre atacado en la meta, "su entrenador, que no tiene ni idea, le ha dicho que esta esquiando bien pero yo se que si me hiciera caso haría mejores resultados, es que es un cabezón"...

Estos y otros comentarios los he podido escuchar en apenas un par de carreras a las que he asistido, pero fue suficiente... Afortunadamente, los padres a los que oí estos comentarios no son del club pero, aún así, me propuse aprender a esquiar urgentemente para poder subir a cualquier sitio y ver la carrera desde la salida...

A veces, sin darnos cuenta, tanto entrenador@s como padres y madres presionamos a unos chicos y chicas, cuyo objetivo final debería ser divertirse, formándose como esquiador@s y sobretodo como personas.

Olvidamos que tod@s viajamos en un mismo barco con mismo fin: llegar lo mas lejos que podamos. Y olvidamos que lo interesante de cada viaje no es el fin, sino disfrutar del largo camino que hemos de recorrer y de las compañías que nos rodean. De pronto nos entran las prisas y solo queremos llegar, y, después ¿qué? Olvidamos que nuestr@s deportistas, son chicos y chicas jóvenes, muy jóvenes que antes de ser "copa del mundo" han de ser alevines, benjamins, aguilluchos, juveniles... se han de caer y se han de levantar, han de aprender y han de enseñar (porque nosotr@s también aprendemos de ell@s), han de llorar y han de reír, han de disfrutar y han de sufrir... pero sin prisa, hay un proceso para todo y todos y todas llegarán, si los dejamos seguir su viaje, a su destino, al máximo desarrollo de su carrera deportiva y personal.

Cuantas veces he oído esa frase de: "la vida del/a deportista es muy corta, ¡hay que aprovechar!" y cuantos casos conozco de chicos y chicas que han abandonado la práctica deportiva con 16, 17 años porque "ya no aguantaban mas". "Prisa mata", dicen en nuestro país vecino y tienen mucha razón. Cada deporte tiene una edad de madurez deportiva y la del esquí se alcanza a partir de los 24 -25 años...

No tengamos prisa en llegar al final de nuestro viaje, porque como decía Cavafis: "Cuando emprendas tu viaje a Itaca, haz que el viaje sea largo, lleno de aventuras, lleno de descubrimientos. (...) Es preferible que el viaje dure muchos años, y que fondees, viejo, en la isla, rico con lo que habrás ganado en el camino, sin esperar que Itaca te dé nada. Itaca te ha dado el bello viaje. Sin ella, no lo habrías emprendido. Nada más hay que te pueda ya dar..."

Y a vosotr@s, pequen@s inquiet@s, no tengáis prisa por vivir, porque hay un tiempo para todo y todo tiene su tiempo. Para unos y otras, paciència...

ERA COMPETICION DES ESPÒRTS D'IUÈRN EN CAEI LA COMPETICION DE LOS DEPORTES DE INVIERNO EN EL CAEI

May Peus

Atau e coma senhale eth nòm deth nòste club, actualment èc que podem afirmar qu'auem un club d'espòrts d'iuèrn. Des de hè ans, eth nòste propòsit a estat eth d'assolidar es diferents espòrts d'iuèrn ena Val d'Aran, e açò tostemp jos era direccion tecnica deth nòste club.

È de dider que, coma director tecnic, a estat un plaser poder ajudar e dar supòrt as diferents seccions: esquí de hons, snowboard, curling, mushing, e, coma non, esquí aupin.

Totes aquestes seccions an estat representades en "circuit blanc" pes diferents equips de competicion. Mos cau reconéisher qu'eth banc de pròves de quaussevolh espòrt ei era competicion, e que son es esportistes es que haràn a conéisher eth nòste club damb era arthenhuda de boni resultats.

Er esquí de hons a vengut plan ben format, autament tecnica-ment coma fisicament. Jos era direccion tecnica de Manu Caseny, enguan s'an hèt uns excellents resultats, coma era arthenhuda d'ua medalha d'òr en Campionat de Espanha absolut, o era dusau posicion per clubs dera Liga Catalana d'Esquí de Hons, entre fòrça d'auti exits.

Eth mushing a continuat damb es entrenaments e damb eth plan de competicions començat hè dues temporadas jos era direccion de Kim Calbetó.

Eth curling ei era seccion mès joena deth nòste club, era quau se formèc hè uns mesis gràcies ar interès de Joel Badia, coordinador dera seccion, qu'arthenhec a formar equip e gèsser a competir. Aquest iuèrn s'a assolidat en tot arténher eth subcampionat de Catalunya.

Er snowboard ja compde damb ua grana base de corredors que formen part des grops d'entrenaments deth club, e pòga pòc se formen nauvi competidors. Aquest a estat eth primèr an que s'a gessut a competir damb corredors dera nòsta seccion, e atau auem un equip pròpi de competicion de snowboard. De moment, se formen corredors polivalents, es quaus entrènen en totes es especialitats de snowboard, e en un pròplèu futur es

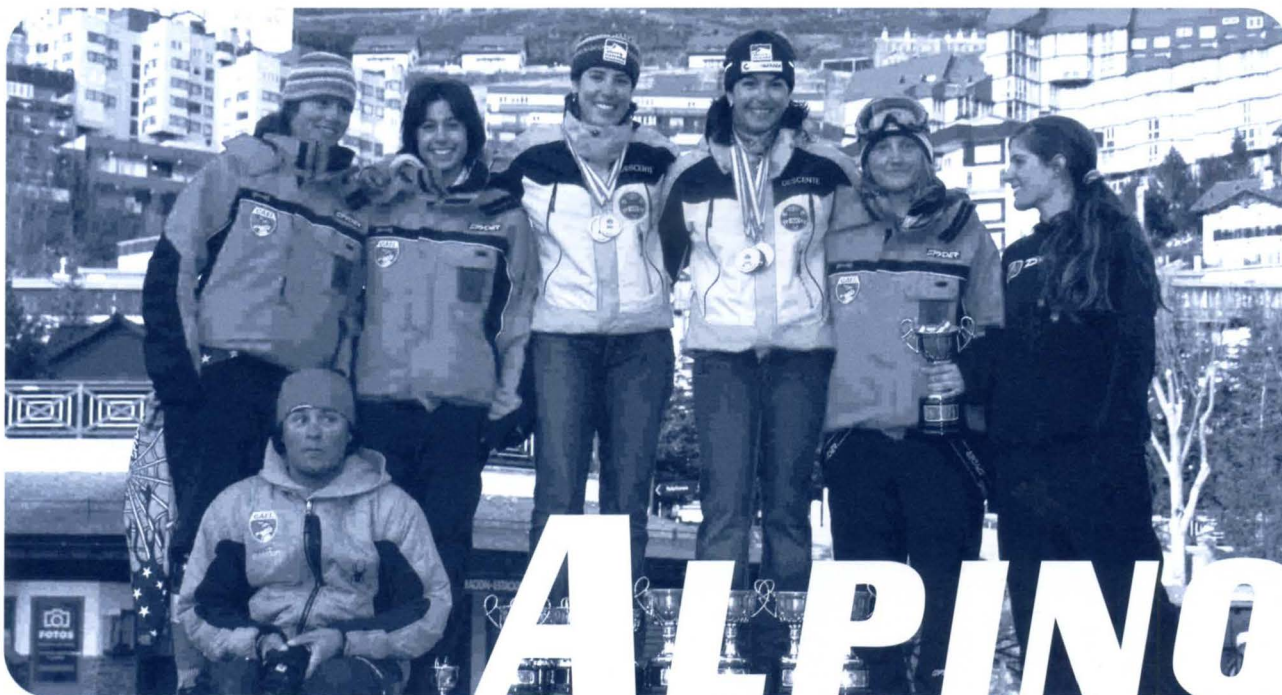
sòns entrenadors les definiràn enquiara especializacion en bèra ua des modalitats. Hifis Marín, coordinador de snowboard, ja compde ena sua seccion damb ues joenes campiones e subcampiones de Catalunya.

E fin finau, er esquí aupin, qu'ei era seccion mès grana deth club e que compde damb ua estructura de competicion plan solida: era famosa piramida. Se comence a trabalhar damb es prealevins entà qu'arriben ena punta dera piramida coma corredors juvenils formats e experimentats, damb uns critèris tecnicos e esportius plan estudiats e controlats pes diferents entrenadors dera seccion aupina. Es sòns objectius son fòrça ambiciosi: arribar a plaçar quauque corredor ena Olimpiada de Vancouver 2010 en Canadà.

Mès, dilhèu, aquesta a estat era temporada qu'a mercat er assolidament d'uns projectes enes quaus se trabalhaue des de hè diuersis ans ena seccion d'aupin: en primèr lòc un equip junior damb corredors ena Tecnificacion dera RFEDI, e, en dusau lòc, era metuda en foncionament d'Era Acadèmia d'Esquí-Estudi, un programa anuau entà que toti es esportistes poguen combinar er esquí de nauta competicion damb es estudis, sense que cap des dues parts se veigue afectada, e damb ua residència esportiva entàs corredors deth CAEI que non demoren ena Val. Dempús d'un an de foncionament, podem dider qu'a estat un exit en toti es nivèus: esportius e d'estudis.

Per cò que tòque as resultats, auem de remarcar era classificacion d'ua des nòstes corredores juvenils entà que participe ena Copa de Euròpa; un campion de Espanha, dus subcampions e un tresau lòc ena categoria de Juvenils; dues campiones d'Espanha e dues tresaus ena categoria Infantil. Tanben em guanhadors per cincau an consecutiu dera Liga Catalana Infantil e Alevin per clubs, e subcampions dera Liga Catalana Juvenil.

Creigui qu'eth secret ei eth trabalh constant des coordinadors des diferents seccions, e gràcies ad aquest excellent trabalh podem dider qu'ara èc qu'auem un Club Aranés d'Espòrts d'iuèrn.



ESTRUCTURES PIRAMIDAUS ESTRUCTURAS PIRAMIDALES

Julio Molina

Toti es components deth club: pares, esportistes e entrenadors sabetz qu'enes darrèrs tempsi s'a estat establint ua estructura esportiva en club, entà arténher grani exits e mètes enes esports dera nhèu.

Enes darrèrs ans, es estructures que foncionen en espòrt de competicion son piramidaus, en tot partir dera base, damb es mainatges de cuerta edat, passant pera etapa infantil e acabant ena fase juvenila.

S'ei importanta era dedicacion d'un mainatge a un programa, sigue ena 1a. , 2au. o 3au. fase, çò mès important ei dar-li contínuitat progressivament a totes es fases der aprenedissatge e ara sua formacion coma esportista.

En cada ua d'aguestes etapas, eth contengut tecnic ei plan diferenciat des autes, totun, se sage que se solapen entre eres. Er objectiu ei diferent, mès totes eres partissen dera base qu'eth divertiment e eth respècte peth miei naturau ei çò mès important.

1º fase: era coordinacion, er equilibri, era diversitat de espacis e exercicis, e era pòur.

2ª fase: concèptes mès tecnicos, utilizacion d'elements materiaus (paus, misharnons, còrdes, ect.) e introduccions as disciplinas aupines: slalom (SL), slalom gigant (GS) e supergigant (SG).

3ª fase: trabalhs mès especifics des disciplines aupines (SL, GS, SG y DH).

Aguest tipe d'estructures ajude entà qu'un esportista se forme progressivament e d'ua manèra escalonada.

Voleria arregar a toti es entrenadors er excellent trabalh qu'a-mien a tèrme, e, sustot, tanben voi remercar era bona comunicacion que i a entre toti es responsables des diferents fases.

Todos los componentes del club: padres, deportistas y entrenadores sabéis que en los últimos tiempos se está estableciendo una estructura deportiva en el club, con vistas a lograr grandes éxitos y metas en los deportes de nieve.

En los últimos años, las estructuras que funcionan en el deporte de competición son piramidales, partiendo de la base, con los niños de corta edad, pasando a la etapa infantil y terminando en la fase juvenil.

Si es importante la dedicación de un niño a un programa, sea en la 1ª, 2ª o 3ª fase, lo más importante es darle continuidad progresivamente a todas las fases del aprendizaje y a su formación como deportista.

En cada una de estas etapas, el contenido técnico está muy diferenciado de las otras, pero se intenta que se solapen entre ellas. El objetivo es diferente, pero todas ellas parten de la base que la diversión y el respeto por el medio natural es lo más importante.

1º fase: la coordinación, el equilibrio, la diversidad de espacios ejercicios, y el miedo.

2ª fase: conceptos mas técnicos, utilización de elementos materiales (palos, setas cuerdas,ect) e introducciones a las disciplinas alpinas: eslalom (SL), eslalom gigante (GS) y supergigante (SG)

3ª fase: trabajos mas específicos de las disciplinas alpinas (SL, GS, SG y DH).

Este tipo de estructuras ayuda a que un deportista se vaya formando progresivamente y de una forma escalonada.

Quería agradecer a todos los entrenadores la buenísima labor que están llevando a cabo, y, sobretodo, quiero destacar la buena comunicación que existe entre todos los responsables de las diferentes fases.



Era experiència qu'aguèrem eth passat ostiu deth 2003 siguec plan profitosa. Eth viatge anèc ben, se lo comparam damb d'auti ans e damb es problèmes d'equipatge qu'auèrem. Viatgèrem tà Buenos Aires, a on hérem escala entà anar tà Bariloche e d'aqui mos adrecèrem tà Esquel, nòm deth pòble a on demorèrem pendent tot un mes.

Era estacion a on esquiàuem se ditz era "Hoya". Aquesta ei petitonha, mès mos deishauen esquiar ena pista que volièm e daurien fòrça d'ora entà qu'aprofitèssim era nhèu. Pera tarde, hègem entrenament físic en poliesportiu. Es prumèrs dies dormirem en casa deth director dera estacion d'esquí, pr'amor qu'eth director der otèl a on auèim d'alotjar-mos annullèc era resèrva. Ara setmana, mo'n anèrem entath nomenat otèl, mès aguèrem problèmes perquè volièm esdejoar lèu, e eri non mo'lo volièm servir perquè didien qu'ère massa d'ora. Pr'amor d'açò, loguèrem ua casa e aqui estèrem fòrça ben. Era mestressa dera casa mos premanie uns esdejoars e uns sopar tà lecar-se es dits.

Pendent era estada anèrem entà ues corses FIS en Chapelco, e aguèrem bèth problèma damb era quòta (cupu) de corredors. Non podèrem córrer toti e non arthenèrem boni resultats, ja que i auie gent de fòrça nivèu. Tanben participèrem en ua auta corsa que se hec en Bariloche, e tanben aguèrem problèmes damb era quòta. Des gojats sonque podèc córrer Cisco e es gojates poderen córrer totes. A qui, tanpòc obtenguèrem boni resultats.

Ath delà d'esquiar, tanben hérem un shinhau de torisme, mau-grat qu'es distàncias son plan granes e cau auer fòrça paciència enes desplaçaments. Anèrem a visitar era Peninsula Valdés, e aguèrem era oportunitat de veir balenes en son abitat naturau. Pugèrem en un vaishèth que mos passegèc per ua cala qu'ère eth lòc de cria d'aguesti impressionants mamifèrs marins. Çò mès graciós ère qu'en vaishèth, quan te meties ena pròa, acabaues mòg coma un lit pes saupicadures des ondas, mès d'aqui estant ère d'a on se vedien melhor es balenes. Siguec ua experiència tà non desbrembar. A londeman, anèrem a veir ua sòrta de daufin blanc e nere nomenat "toninas".

Eth darrèr dia, eth deth retorn, aguèrem un petit trebuc damb eth çoche en ua corva. Erosament, tot quedèc en un petit espant. Eth viatge siguec fòrça agradiu e divertit, e demoram podèc repetir aquest ostiu.

La experiencia que tuvimos el pasado verano del 2003 fue muy provechosa. El viaje fue bien, si lo comparamos con otros años y con los problemas de equipaje que tuvimos. Viajamos hacia Buenos Aires, donde hicimos escala para ir a Bariloche y, desde allí, nos dirigimos a Esquel, nombre del pueblo donde estuvimos durante todo el mes.

La estación donde esquiábamos se llama la Hoya. Es pequeña, pero nos permitían esquiar en la pista que queríamos y abrían la estación muy temprano para que aprovecháramos la nieve. Por la tarde, hacíamos entrenamiento físico en el polideportivo. Los primeros días dormimos en casa del jefe de la estación, ya que el director del hotel donde debíamos alojarnos nos canceló la reserva. Al cabo de una semana, fuimos a dicho hotel, pero tuvimos problemas porque queríamos desayunar pronto, y ellos no nos lo querían servir porque decían que era demasiado temprano. Por este motivo, alquilamos una casa y allí estuvimos muy a gusto. La señora de la casa nos preparaba unos desayunos y unas cenas de rechupete.

Durante la estancia fuimos a unas carreras FIS en Chapelco, y tuvimos algunos problemas con el cupo de corredores. No pudimos correr todos y no conseguimos buenos resultados, puesto que había gente de mucho nivel. Participamos en otra carrera que se hizo en Bariloche, y también tuvimos problemas con el cupo. De los chicos solo pudo correr Cisco y las chicas pudieron correr todas. Allí, tampoco obtuvimos buenos resultados.

Además de esquiar, también hicimos un poco de turismo, a pesar de que las distancias son muy grandes y hay que tener mucha paciencia en los desplazamientos. Fuimos a visitar la Península Valdés, y tuvimos la oportunidad de ver ballenas en su hábitat natural. Subimos a un barco que nos paseó por una cala que era el lugar de cría de estos impresionantes mamíferos marinos. Lo más gracioso era que en el barco, cuando te ponías en la proa, acababas mojado por las salpicaduras de las olas, pero allí era desde donde se veían mejor las ballenas. Fue una experiencia inolvidable. Al día siguiente, fuimos a ver una especie de delfín blanco y negro llamado "toninas".

El último día, el del regreso, tuvimos un pequeño contratiempo con el coche en una curva. Felizmente, todo se quedó en un pequeño susto. El viaje fue muy agradable y divertido, y esperamos poderlo repetir este verano.

ERA EXPERIÈNCIA ENA AUBÈRJA LA EXPERIENCIA EN EL ALBERGUE

Ares, Paula, Paul i Toni



Pendent aquest cors, quaquí integrants der equip de competicion deth CAEI: Ares, Paula, Paul e Toni auem estat interns ena aubèrja "Era Garona" de Salardú.

Auem estat es primèrs en formar part deth projècte "Era Academia" deth CAEI, que consistís en poder compaginar es estudis damb er esquí sense pèrder ores de classe, pr'amor que les podem recuperar en ues classes que mos dan pera tarde, dempús deth còle.

Des deth mes de seteme, enquiath mes de deseme, auem hèt preparacion fisica damb Lluís Sala, en tot aprofitar eth miei naturau. Tanben auem hèt quauques concentracions en Tignes damb er equip catalan o damb era RFDI.

En dusau trimesadèr i a auut fòrça mès trabalh, pr'amor qu'auem esquiat cinc dies ara setmana, mès tres dies de preparacion fisica. Ath delà s'an incorporat es nòsti companhs Andrea, Marta, María, Oscar e Pablo.

Credem qu'aquesta experièncià a estat plan positiva entà toti. Auem experimentat causes nauas, coma esquiar entre setmana, méter lauadores, demorar ací sense es pares, nauí companhs de classe, convivèncià diària...

Gràcies ath supòrt deth CAEI e des nòsti pairs auem podut èster ací.

Er an passat se comencèc a gestar era idèa de trabalhar de forma conjunta damb toti es grops d'alevins I deth club. Son tres grops damb un nivèu fòrça semblant e uns objectius comuns (traballar era tecnica de base, introduir-se en mon dera competicion, èster auto-suficients enes pistes, e esquiar per tota sòrta de nhèu, pendants e condicions climatologiques).

Se tractaue d'ua idèa, un projècte, entà trabalhar en equip, ja qu'aparentament açò aurie d'aportar-mos plen d'avantatges, a despiet que dilhèu tanben i aurie bèth inconvenient.

Ath long d'aquesta temporada, eth projècte de trabalh s'a convertit en ua realitat, e eth principau avantatge a estat eth hèt de qu'eth mainatge age coneishut autan as tres entrenadors com ara totalitat des sòns companhs de categoria. De hèt eth concèpte de tres grops s'a honut en un solet ath començar es sessions d'entrenament.

Durante este curso, algunos integrantes del equipo de competición del CAEI: Ares, Paula, Paul y Toni hemos estado internos en el albergue "Era Garona" de Salardú.

Hemos sido los primeros en formar parte del proyecto "Era Academia" del CAEI, que consiste en poder compaginar los estudios con el esquí sin perder horas de clase, ya que las podemos recuperar en unas clases que nos dan por la tarde, después del cole.

Desde el mes de septiembre, hasta el mes de diciembre, hemos hecho preparación física con Lluís Sala aprovechando el medio natural. También hemos hecho algunas concentraciones en Tignes con el equipo catalán o con la RFDI.

En el segundo trimestre ha habido una carga más importante de trabajo, puesto que hemos esquiado cinco días a la semana, más tres días de preparación física. Además se han incorporado al grupo nuestros compañeros Andrea, Marta, María, Oscar y Pablo.

Creemos que esta experiencia ha sido muy positiva para todos. Hemos experimentado cosas nuevas como esquiar entre semana, poner lavadoras, estar aquí sin padres, nuevos compañeros de clase y convivencia diaria...

Gracias al apoyo del CAEI y de nuestros padres hemos podido estar aquí.

Atau, enes corses non a estat important quin entrenador a acompanhat as mainatges, pr'amor qu'aguesti an treballat damb es tres que i a en alevins I, çò de madeish qu'eth rèste des corredors que, siguessen d'un grop o der aute, èren es companhs damb es qu'auien esquiat ath long de tota era temporada.

Tanben, se de cara ara pròplèu temporada i a un cambi de grop, eth mainatge ja coneisherà ath "nau" entrenador e as "nauí" companhs des dera campanha anteriora.

Un aute important avantatge a estat qu'eth mainatge age treballat damb tres diferents punts d'enguarda e opinions: es de cada entrenador. Sabem que "cada maestrillo tiene su librillo", e aguesti mainatges n'an gaudit de tres. Açò a hèt mès facil tath mainatge arténher es sòns objectius, ja qu'es entrenadors mos auem complementat (un ei mès exigent, er aute mès tecnic, er aute mès pacient...).

Dilhèu mos auem trapat damb un inconvenient. Ena plaça de trabalhar damb tres grops independents damb 12 mainatges cadun, s'a agut de coordinar a un gran grop de 43 mainatges, e açò a estat difícil ara ora d'organizar, informar des corses o activitats alternatives.

Era temporada ja a acabat, e ara ora d'avalorar eth trabalh d'aguest gran grop mo'n dam compde que, de cara ara pròplèu temporada, mos cau melhorar era coordinacion, aumentar era eficàcia ara ora d'informar as pares, e agilizar es entrenaments en dies en qu'era assistèncià ei fòrça nauta. Maugrat tot açò, eth nòste balanç, eth des entrenadors, ei plan positiu.

Atau, era majoria des nòstes "maquines" an artenhut es objectius mercadi, e s'an convertit en esquiadors complèts, s'an coneishut entre eri ath marge deth grop ath quau apertien, e confien en quaus-evolv des tres entrenadors per igual.

Mès, per dessús de tot açò, s'a creat un ambient d'equip qu'a depassat totes es expectatives. Era motivacion peth trabalh e era passion per esquiar an creishut mès e mès, en tot contagiar a mainat-

ALEVINS I. TRABALH EN EQUIP ALEVINES I. TRABAJO EN EQUIPO

Alicia, Juli i Montse



ges, pares e entrenadors enquia formar ua vertadèra "PINHA". Açò òc qu'ei trabalhar en equip!

Volem arregraïr as pares e as mainatges era colaboracion e eth supòrt ath nòste trabalh, e ara direccion tecnica deth club e ath responsable d'alevins era sua paciència e confiança. Es uns e es auti auetz hèt fòrça mès facil eth nòste trabalh. Atau ei un plaser!

Sonque cau demorar qu'amibe era naua temporada entà seguir esquiand de valent e dar-li encara mès "canha". Gràcies a toti!

RIPANDO AHÍ!!!!

El año pasado se empezó a gestar la idea de trabajar de forma conjunta con todos los grupos de alevines I del club. Son tres grupos con un nivel muy similar y unos objetivos comunes (trabajar la técnica de base, introducirse en el mundo de la competición, ser autosuficientes en pistas, y esquiar por todo tipo de nieves, pendientes y condiciones climatológicas).

Se trataba de una idea, un proyecto, para trabajar en equipo, ya que aparentemente esto debería aportarnos muchas ventajas, aunque quizás también algún inconveniente.

A lo largo de esta temporada, el proyecto de trabajo se ha convertido en una realidad, y la principal ventaja ha sido el hecho de que el niño ha conocido tanto a los tres entrenadores como a la totalidad de sus compañeros de categoría. De hecho, el concepto de tres grupos se ha fundido en el de uno solo al comenzar las sesiones de entrenamiento.

Así, en las carreras no ha importado qué entrenador ha acompañado a los niños, porque éstos han trabajado con los tres que hay en alevines I, al igual que el resto de los corredores que, fueran del grupo que fueran, eran los compañeros con los que han esquiado a lo largo de toda la temporada.

Del mismo modo, si de cara a la temporada próxima hay un cambio de grupo, el niño ya conocerá al "nuevo" entrenador y a los

"nuevos" compañeros des de la campaña anterior.

Otra importante ventaja ha sido el que el niño haya trabajado con tres diferentes puntos de vista y opiniones: los de cada entrenador. Sabemos que "cada maestrillo tiene su librillo", y estos niños han disfrutado de tres. Esto ha hecho más fácil al niño alcanzar sus objetivos, ya que los entrenadores nos hemos complementado (uno es más exigente, otro más técnico, otro más paciente...).

Quizás nos hemos encontrado con un inconveniente. En lugar de trabajar con tres grupos independientes de 12 niños cada uno, se ha tenido que coordinar a un gran grupo de 43 niños, y esto ha sido dificultoso a la hora de organizar, informar de carreras o actividades alternativas.

La temporada ha finalizado ya, y a la hora de valorar el trabajo de este gran grupo nos damos cuenta que, de cara a la temporada próxima, debemos mejorar la coordinación, aumentar la eficacia a la hora de informar a los padres, y agilizar los entrenamientos en días en que la asistencia es muy elevada. Sin embargo, nuestro balance, el de los entrenadores, es muy positivo.

Así, la mayoría de nuestros "máquinas" han alcanzado los objetivos marcados, y se han convertido en esquiadores completos, se han conocido entre ellos al margen del grupo al que pertenecen, y confían en cualquiera de los tres entrenadores por igual.

Pero, por encima de todo, se ha creado un ambiente de equipo que ha superado todas las expectativas. La motivación por el trabajo y la pasión por esquiar han ido creciendo más y más, contagiando a niños, padres y entrenadores hasta formar una auténtica "PIÑA". Esto si que es trabajar en equipo!

Queremos agradecer a padres y niños la colaboración y el apoyo a nuestro trabajo, y a la dirección técnica del club y al responsable de alevines su paciencia y confianza. Unos y otros habéis hecho mucho más fácil nuestro trabajo. ¡Así da gusto!

Solo queda esperar que llegue la nueva temporada para seguir esquiando a tope y darle más caña aún. ¡Gracias a todos!

RIPANDO AHÍ!!!!

CAEI. PALLARS CAEI. PALLARS

Xavier Borja

CAEI. temp. 03-04 Valls d'Aneu



Ei eth mèn primèr an coma entrenador deth CAEI, amassa damb Petu Cuadras, Eduard Mercader e Ivan Gasia e è era grana satisfaccion de trabalhar damb un grop d'alevins, lèu toti natius deth nòrd deth Pallars, qu'auem accèss ara estacion peth sector dera Bonaigua. Aquesta temporada auem auut eth privilègi d'estreiar era naua zòna "La Peülà", a on auem arthenhut que mos deishèssen un tròç des sues pistes entar entrenament mès específic des mainatges.

Un an darrèr der aute, es quate grups deth "CAEI Pallars" s'an anat assolidant, e aquesta temporada quauqu'uns des alevins palharesi an passat entàs 9:30h., en tot arténher, atau, qu'es grups siguen mès omogèneos.

Eth mèn objectiu coma entrenador d'alevins non ei sonque eth de melhorar eth nivèu d'esquí des mainatges, senon tot aquerò que compòrte er èster amassa pendent quate ores e mieja, practicant un madeish esport en ues installacions ar aire liure e dehòra der ambient familiar e escolar de tota era setmana. En pògues paraules: crear-les ua DISCIPLINA ESPORTIVA en un ambient agradiu e divertit, a on s'ac passen ben tostemp, ja sigue practicant esquí liure, coma damb un trabalh mès tecnic.

En àmbit dera competicion, es objectius non son guaire ambiciosi pr'amor dera cuerta edat des components deth grop, e des deth mèn punt d'enguarda çò mès important non ei aumplir eth calendari de corses, senon qu'apreguen ua bona tecnica base. Eth propòsit ei qu'assòcien es corses a experiències positives: ua gessuda entà conéisher ua auta estacion, era oportunitat d'esquiar per d'outes pistes e conéisher a mainatges de d'auti clubs, e, atau, pòga pòc, s'anaràn introdusint en entorn des competicions.

Entà acabar, e non per açò mens important, voi hèr a pujar a lo mès ensús deth pòdiu e balhar era medalha d'òr a toti aqueri que hèn possible qu'es mainatges gaudisquen deth sòn GRAN HOBBY. Gràcies.

Es mi primer año como entrenador del CAEI, junto a Petu Cuadras, Eduard Mercader y Ivan Gasia y tengo la gran satisfacción de trabajar con un grupo de alevines, casi todos nativos del norte del Pallars, que tenemos acceso a la estación por el sector de Bonaigua. Esta temporada hemos tenido el privilegio de estrenar la nueva zona "La Peülà", donde hemos conseguido que nos dejaran un trozo de sus pistas para el entrenamiento más específico de los chavales.

Año tras año, los cuatro grupos del "CAEI Pallars" se han ido consolidando y esta temporada algunos alevines pallareses han pasado a las 9:30h., consiguiendo, de esta manera, que los grupos sean más homogéneos.

Mi objetivo como entrenador de alevines no es sólo el de mejorar el nivel de esquí de los chavales, sino todo lo que conlleva el estar juntos durante cuatro horas y media, practicando un mismo deporte en unas instalaciones al aire libre y fuera del ambiente familiar y escolar de toda la semana. En pocas palabras: crearles una DISCIPLINA DEPORTIVA en un ambiente ameno y divertido, donde siempre se lo pasen bien, ya sea practicando esquí libre, como con un trabajo más técnico.

En el ámbito de la competición, los objetivos no son muy ambiciosos debido a la joven edad de los componentes del grupo, y desde mi punto de vista, lo importante no es llenar el calendario de carreras, sino que aprendan una buena técnica base. El propósito es que asocien las carreras a experiencias positivas: una salida para conocer otra estación, la oportunidad de esquiar por otras pistas y conocer a niños de otros clubes, y, así, cautelosamente, irán introduciéndose en el entorno de las competiciones.

Por último, pero no por ello menos importante, quiero hacer subir a lo más alto del podio y conceder la medalla de oro a todos aquellos que hacen posible que los chavales disfruten de su GRAN HOBBY. Gracias.

PODIUMS OBTENIDOS POR LOS CORREDORES

OROS

CATEGORIA		DISCIPLINA	
NOMBRE			PRUEBA
Laura Soria	Al. 1	SG	Trofeu G.P. Pallars
Gabriel Guerra	Al. 1	SG	Trofeu G.P. Pallars
Gabriel Guerra	Al. 1	SG	Trofeu Floquet de Neu
Maria Ucelay	Al. 2	SG	Cargol de Neu
Maria Ucelay	Al. 2	SG	Trofeu Alevins C.E. Les Heures
Maria Ucelay	Al. 2	SG	Trofeu Floquet de Neu
Alex Puente	Al. 2	SG	Trofeu Floquet de Neu
Alex Puente	Al. 2	GS	Trofeo "El Pitarroy"
Alex Puente	Al. 2	SG	Trofeo "El Pitarroy"
Alex Puente	Al. 2	Comb.	Trofeo "El Pitarroy"
Lucia Guerra	Al. 2	GS	Trofeo "El Pitarroy"
Lucia Guerra	Al. 2	Comb.	Trofeo "El Pitarroy"
Lucia Guerra	Al. 2	SG	"Amics de Montgarri"
Lucia Guerra	Al. 2	SG	Trofeu G.P. Pallars
Paul de la Cuesta	Juv. I	GS	Cts. Espanya Juvenil
Yago Antes	Juv. II	GS	Memorial Chichu Tauler
Paula Tost	Juv. I	SL	Cts. Espanya (ciudadanos)
Paula Tost	Juv. I	Comb.	Cts. Espanya (ciudadanos)
Andrea Jardí	AG	SL	GP Vall de Camprodon
Andrea Jardí	AG	GS	Trofeo Boí Tauli
Andrea Jardí	AG	SL	Trofeo EOE
Andrea Jardí	AG	GS	Cts. Catalunya Paral.lel
Andrea Jardí	AG	SG	Formigal
Raquel Albuquerque	AG	SL	Trofeu Ciutat de Terrassa
Raquel Albuquerque	AG	GS	Cts. España Infantiles
Laura Jardí	BEN	SL	Rossignol Blanc
Laura Jardí	BEN	SL	Trofeu CCE Puigcerdá
Laura Jardí	BEN	SL	Cts. Catalunya
Adriana Nijssen	AG	GS	GP Comarques Occidentals
Andrea Jardí	AG	SG	Cts. España Infantiles

PLATAS

CATEGORIA		DISCIPLINA	
NOMBRE			PRUEBA
Laura Soria	Al. 1	SG	Cargol de Neu
Lucia Guerra	Al. 2	SG	Trofeu Floquet de Neu
Maria Ucelay	Al. 2	SG	"Amics de Montgarri"
Lucia Guerra	Al. 2	SG	Trofeu Alevins C.E. Les Heures
Alex Puente	Al. 2	SG	Trofeu Alevins C.E. Les Heures
Alex Puente	Al. 2	SG	Trofeu G.P. Pallars
Paul de la Cuesta	Juv. I	SL	Cts. Espanya Juvenil
Yago Antes	Juv. II	SL	Cts. Catalunya Juvenil
Yago Antes	Juv. II	GS	GP Salomon
Paula Tost	Juv. I	GS	Cts. Espanya Juvenil
Paula Tost	Juv. I	GS	Top Caei-FIS
Paula Tost	Juv. I	GS	Cts. Espanya (ciudadanos)
Marta Palau	Juv. I	Comb.	Cts. Espanya (ciudadanos)
Maria Mungula	Juv. I	SL	Memorial Chichu Tauler
Andrea Jardí	AG	SG	Trofeo EOE
Andrea Jardí	AG	SL	Cts. Catalunya
Andrea Jardí	AG	GS	Cts. Catalunya
Andrea Jardí	AG	GS	Trofeo EOE
Pedro Alonso	AG	GS	Trofeo Boí Tauli
Aymar Navarro	AG	GS	Cts. Catalunya
Eduardo Puente	AG	SL	Trofeo EOE
Raquel Albuquerque	AG	GS	Trofeo Boí Tauli
Raquel Albuquerque	AG	GS	Cts. Catalunya Paral.lel
Laura Jardí	BEN	SG	Trofeo EOE

BRONCES

CATEGORIA		DISCIPLINA	
NOMBRE			PRUEBA
Laura Soria	Al. 1	SG	Trofeu Floquet de Neu (Espot)
Laura Soria	Al. 1	SG	"Amics de Montgarri"
Laura Soria	Al. 1	SG	Trofeu Alevins C.E. Les Heures
Catalina Gari	Al. 1	SG	Cargol de Neu
Pere Albert	Al. 1	SG	Trofeu Floquet de Neu (Espot)
Catalina Gari	Al. 1	GS	Trofeo "El Pitarroy"
Ana de la Cuesta	Al. 2	SG	Trofeu Floquet de Neu (Espot)
Miguel Escayola	Al. 2	SG	Trofeu G.P. Pallars
Paul de la Cuesta	Juv. I	SL	Memorial Chichu Tauler
Yago Antes	Juv. II	SL	Copa España FIS
Yago Antes	Juv. II	GS	Copa España FIS
Oscar Gari	Juv. I	GS	Memorial Chichu Tauler
Oscar Gari	Juv. I	SL	GP Salomon
Sisco Fernández	Juv. I	SL	Cts. Espanya Juvenil
Paula Tost	Juv. I	SL	Cts. Catalunya Juvenil
Paula Tost	Juv. I	SG	Cts. Espanya (ciudadanos)
Marta Palau	Juv. I	GS	Top Caei-FIS
Marta Palau	Juv. I	GS	GP Salomon
Ares Cuadras	Juv. I	GS	Memorial Chichu Tauler
Ares Cuadras	Juv. I	GS	Cts. Catalunya Paral.lel
Andrea Jardí	AG	GS	Cts. Espanya Infantils
Aymar Navarro	AG	GS	Formigal
Aymar Navarro	AG	SG	Formigal
Borja Antes	AG	SL	GP Vall de Camprodon
Borja Antes	AG	GS	Trofeu Ciutat de Terrassa
Borja Antes	AG	GS	Cts. Catalunya Paral.lel
Eduardo Puente	AG	GS	Trofeo CEVA
Eduardo Puente	AG	GS	Trofeo EOE
Eduardo Puente	AG	SG	Trofeo EOE
Raquel Albuquerque	AG	GS	Cts. Catalunya
Antoni Portas	AG	SL	Cts. Catalunya
Antoni Portas	AG	GS	Cts. Catalunya
Laura Jardí	BEN	SL	Trofeo EOE
Laura Jardí	BEN	SL	Cts. Espanya Infantils

CLASIFICACION LLIGA CATALANA

CLASIFICACIÓN "LLIGA CATALANA" POR CLUBS

INFANTILES:	1er Clasificado
ALEVINES:	1er Clasificado
JUVENILES:	2º Clasificado

CLASIFICACIÓN INDIVIDUAL "LLIGA CATALANA"

Andrea Jardí	Aguilucha	1ª Clasificada
Oscar Gari	Juvenil I	2º Clasificado
Laura Jardí	Benjamina	2ª Clasificada

PODIUMS CAMPEONATO DE ESPAÑA

NOMBRE	CAT.	DISCIP.	OROS
Paul de la Cuesta	Juv. I	GS	Cts. España Juvenil
Paula Tost	Juv. I	SL	Cts. España Juvenil (ciudadanos)
Paula Tost	Juv. I	Comb.	Cts. España Juvenil (ciudadanos)
Raquel Albuquerque	AG	GS	Cts. España Infantiles
Andrea Jardí	AG	SG	Cts. España Infantiles

NOMBRE	CAT.	DISCIP.	PLATAS
Paul de la Cuesta	Juv. I	SL	Cts. España Juvenil
Paula Tost	Juv. I	GS	Cts. España Juvenil
Paula Tost	Juv. I	GS	Cts. España Juvenil (ciudadanos)
Marta Palau	Juv. I	Comb.	Cts. España Juvenil (ciudadanos)

NOMBRE	CAT.	DISCIP.	BRONCES
Sisco Fernández	Juv. I	SL	Cto. España Juvenil
Paula Tost	Juv. I	SG	Cts. España Juvenil (ciudadanos)
Andrea Jardí	AG	GS	Cts. España Infantiles
Laura Jardí	BEN	SL	Cts. España Infantiles



Andrea Laura y Eduardo triunfando en la Sierra



Anna y Andrea preparando la carrera



Los snowborders en acción



Julián Hifis y sus promesas



El CAEI con la RFEDI en la Molina



Equipo de fondo



El cariño del snowboard



Los telemarcianos



Paul i Sisco se comen las medallas



Aymar limpiando la furgoneta



Equip de curling



snowbordiing



La fiesta de Amics de Montgarri



El Sr. Mombiedro recibiendo su placa



Mirando la Copa de Europa



Los infantiles en NZ



Jujo y sus niñas



La soledad del fondo



“E UN DIA, ETH SURF DECIDIC TANBEN CONÉISHER ERA MONTANHA E ESGUITLAR PERA NHÈU.”

“Y UN DÍA, EL SURF DECIDIÓ TAMBIÉN CONOCER LA MONTAÑA Y EL DESLIZAMIENTO SOBRE LA NIEVE.”

Higinio Marín "Hifis"

Snowboard e surfing semblen èster estacadi per fòrça aspèctes, mès tanben existissen diferéncias importants en andús espòrts. A grani trets, mos trobam que portar ua taula enes pès e ua posicion semblanta enes dus espòrts hè aparéisher, facilmente, eth comentari de qu'era practica d'un ajude ara practica der aute, e dilhèu açò non ei ben ben vertat.

En tot analizà'c de manèra mès detalhada, mos trapam qu'eth miei a on se practiquen comence a crear-mos ues diferéncias qu'aluenhen sustanciaument es tecniques aplicades en cadun d'eri. Totun, de totes manères, segontes eth nivèu que se practique er un e er aute, es sues disciplines, determinadi tipés de maniòbres o trucs etc. les apropiaran e les aluenharàn a nivèu de transferéncias de manèra mès o mens acusada. (Definicion de transferéncia: se da quan es resultats de un procès d'aprenedissatge o d'un exercici influïssen enes resultats der aute procès d'aprenedissatge o d'un aute exercici).

En snowboard d'iniciacion centram er èish de virament enes espatles, ja que mos dedicam a controlar era baishada qu'era pendent mos permet realizar, e, per contra, en surfing s'a de crear ua baishada continuament en tot hèr un "puja e baisha" contunh damb moviments d'acceleracion e en tot èster er èish de virament era anca, en aquest cas. En cambi, quan er snowboard puge de nivèu, e auem de besonh crear acceleracions en determinadi moments, poderiem díder que s'apròpe ath surf en aqueri moviments concrets.

Sus eth procès d'aprenedissatge de tot espòrt, a on segontes es exercicis aquerim sensacions que mos mèrquen ua situacion

d'error o d'exit, me remeti a ua frasa de Dani García (surfer profesionau e snowboarder càntabre): "...entà hèr 10 minutes de surf (èster de pè 10 minutes dessus des ondes), vos calerà surfejar a diari pendent un mes; entà hèr 10 minutes de snowboard s'artenh baishant ua pista". Aquesta ei ua referéncia clara dera diferéncia en concèpte temps adreçat a progressar en andús espòrts.

Es posicions base se diferéncien en qu'en surfing era cama deth darrèr va mès flexionada qu'era deth dauant, era posicion des braci auançada e eth tronc laugèrament entà dauant. Tanben cau remarcar qu'es braci se mantien pòga estona sus eth frontside o backside. En snowboard se partís d'ua flexion per igual d'andues cames, eth tronc dret e es braci se mantien en backside o frontside en tant que se realize era diagonau.

Tanben cau díder qu'entà transméter pes a diferentes parts dera taula en snowboard, e damb es pès fixadi, mos cau jogar damb era inclinacion deth nòste còs, causa qu'en surf tanben passe, mès ath delà se poderán botjar es pès dessus dera taula entà corregir posicions o auançar ua maniòbra concreta, çò que hè que molti snowboarders que hèn surf tendisquen a èster estatics dessus dera taula de surf, acostumadi coma son a portar fixacions, e se pèrd un element clau entà desvolopar un surf agresiu e radica.

A despiet d'aquestes diferéncias, çò que vertadèrament amasse aquesti espòrts e les hè mès propèrs, ei qu'en esguitar, ja sigue pera aigua des nòsti oceans o pera aigua gelada queiguda deth cèu sus es montanhes, se sente...grana passion. ¡Visca er snowboard! e ¡Visca eth surfing!

PODIUMS OBTENIDOS POR LOS CORREDORES

OROS

CATEGORIA DISCIPLINA

NOMBRE		PRUEBA	
Gala España	Renyocs	Boardercross	Kamikasse
Gala España	Renyocs	Halfpipe	Cts. Catalunya
Igor Dominguez	Senior	Slope Style	Astun (Circuito Ballantine's)

PLATAS

CATEGORIA DISCIPLINA

NOMBRE		PRUEBA	
Gala España	Renyocs	Boardercross	Cts. Catalunya
Berta Rocher	Renyocs	Boardercross	Kamikasse
Berta Rocher	Renyocs	GS Paral.lel	Cts. Catalunya

BRONCES

CATEGORIA DISCIPLINA

NOMBRE		PRUEBA	
Gala España	Renyocs	GS Paral.lel	Cts. Catalunya
Berta Rocher	Renyocs	Boardercross	Cts. Catalunya
Berta Rocher	Renyocs	Halfpipe	Cts. Catalunya
Arthur Francoise	Infantil	Boardercross	Cts. Catalunya
Arthur Francoise	Infantil		Trofeo Hammer
Adria España	Renyocs	GS Paral.lel	Cts. Catalunya
Adria España	Renyocs	Boardercross	Cts. Catalunya
Adria España	Renyocs	Boardercross	Kamikasse
Igor Dominguez	Senior	Half Pipe	La Molina (Circuito Ballantine's)



CLASIFICACION LLIGA CATALANA

CLASIFICACIÓN FINAL POR CLUBS

3er Club clasificado

CLASIFICACIÓN INDIVIDUAL FEMENINO

Gala España	Renyocs	1a Clasificada
Berta Rocher	Renyocs	3a Clasificada

CLASIFICACIÓN INDIVIDUAL MASCULINO

Igor Dominguez	2º Clasificado	Circuito Ballantine's
----------------	----------------	-----------------------

Snowboard y surfing parecen estar ligados por muchos aspectos, pero también existen diferencias importantes entre ambos deportes. A grandes rasgos, encontramos que el llevar una tabla en los pies y una posición parecida en los dos deportes hace que aparezca fácilmente el comentario sobre que la práctica de uno ayuda a la práctica del otro, y tal vez eso no sea demasiado cierto.

Analizando de manera más detallada, encontramos que el medio donde se practican empieza a crearnos unas diferencias que distancian sustancialmente las técnicas aplicadas en cada uno de ellos. Pero de todas maneras, según con el nivel que se practique uno y otro, disciplinas, determinados tipos de maniobras o trucos etc. se acercarán y se alejarán a nivel de transferencias de manera más o menos acusada. (Definición de transferencia: se da cuando los resultados de un proceso de aprendizaje o de un ejercicio influyen en los resultados de otro proceso de aprendizaje o de otro ejercicio).

En el snowboard de iniciación centramos el eje de giro en los hombros, ya que nos dedicamos a controlar la bajada por la que la pendiente nos está permitiendo el descenso, y, por el contrario, en el surfing se ha de crear una bajada continuamente haciendo un "sube y baja" continuo con movimientos de aceleración y pasando el eje de giro por la cadera en este caso. En cambio cuando el snowboard sube de nivel, y necesitamos crear aceleraciones en determinados momentos, podríamos decir que se acerca al surf en esos movimientos concretos.

Sobre el proceso de aprendizaje de todo deporte, donde según los ejercicios adquirimos sensaciones que nos indican una situa-

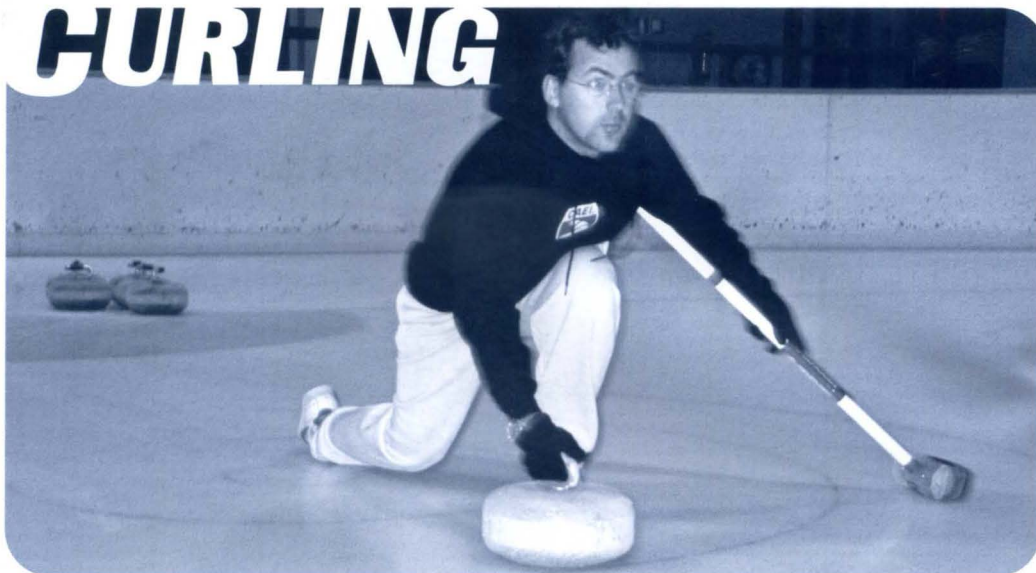
ción de error o de éxito, me remito a una frase de Dani García (surfer profesional y snowboarder cántabro): "...para hacer 10 minutos de surf (estar de pie 10 minutos sobre las olas), tendréis que estar un mes surfeando a diario, para hacer 10 minutos de snowboard se consigue bajando una pista". Esta es una referencia clara de la diferencia en el concepto tiempo dedicado a progresar entre ambos deportes.

Las posiciones base se diferencian en que en surfing la pierna trasera va más flexionada que la delantera, la posición de brazos adelantada y el tronco ligeramente inclinado adelante. También hay que destacar que los brazos se mantienen poco rato sobre el frontside o backside. En snowboard partimos de una flexión por igual de ambas piernas, el tronco erguido y los brazos se mantienen en backside o frontside mientras se realiza la diagonal.

También cabe decir que para transmitir peso a diferentes partes de la tabla con el snowboard y los pies fijados debemos jugar con la inclinación de nuestro cuerpo, cosa que en surf también ocurre, pero además se podrán mover los pies encima de la tabla para corregir posiciones o anticipar una maniobra concreta, lo que hace que muchos snowboarders que hacen surf tiendan a estar estáticos encima de la tabla de surf, acostumbrados a llevar fijaciones y se pierde un elemento clave para desarrollar un surf agresivo y radical.

Aun con estas diferencias, lo que verdaderamente une estos deportes y los hace más próximos es que al deslizarse, ya sea por el agua de nuestros océanos o el agua helada caída del cielo sobre las montañas, se sienta...pura pasión. ¡Viva el snowboard! y ¡Viva el surfing!

HURLING



CURLING, ESPÒRT OLIMPIC CURLING, DEPORTE OLÍMPICO

Joel Badía

A arribat eth Curling ena Val d'Aran. Entàs que non lo coneis-hetz vos condarè qu'ei un jòc deth quau es prumèras referéncias escrites se remontan ath sègle XV, en Escòcia e eth nòrd d'Euròpa. Se jogaue enes lacs geladi, mès aué disposam de pistes de gèu entà poder practicar aquest espòrt tostemp que volgam. Era iniciacion ei plan facilà, non ei de besonh saber patinar ne utilizar patins de gèu, sonque s'a de besonh d'ues esportives damb ua pèça de plastic que mos meteram en un pè entà poder esguitar melhor (se ditz Slider), ua "escampa" tà escampar eth gèu, e es pèires entà jugar. Damb un shinhau d'equilibri e punteria ja podem jugar. I pòt participar tota era familía e a compdar des 11 ans es mainatges pòden utilizar es pèires d'adults.

Un equip lo compòsen quate persones: un ei eth capitan, er aute lance e es auti dus escampen es pèires. Es posicions càmbien entà que cada participant pogue lançar 2 pèires; en totau son 8 pèires per equip.

Eth jòc consistís en passar e lançar es pèires, es quaus pesen 18 Kg. (non cau lhear-les), entà que vagen, sense tocar-les, des d'un punt de partida tà ua diana plaçada en aute extrem dera pista.

En tant qu'era pèira esguitle de cap ara diana, eth capitan, qu'ei eth qu'a mercat eth lòc a on a d'apuntar eth que lance era pèira, tanben decidís se s'a d'escampar dauant dera pèira. Atau, se preten d'arténher qu'era pèira arribe un shinhau mès luenh, ajudant, d'aguesta forma, a que s'arture en lòc mès avantajós entath nòste equip.

Ara entre era estratègia: podem formar barrères o trincar-les, protegir ua pèira que puntue damb ua auta un shinhau mès aluenhada, etc.

Ei un jòc "tranquil" e apassionant, qu'enganche, que fomenta er equip e en quau era darrèra pèira pòt decidir era partida.

Entà toti es que volgatz saber quauquarren mès sus eth Curling, en vòste pòble o ena Val d'Aran, non dubtetz en enviar un corrèu electronic tath Club. Les contestarè toti.

Vos demori ena pista de gèu.

*Ua "curler" salutacion.
Joel Badía – Únic entrenador oficial ena Val d'Aran.*

Ha llegado el Curling al Valle de Aran! Para los que no lo conocáis os explicaré que es un juego del que las primeras referencias escritas se remontan al siglo XV, en Escocia y norte de Europa. Se jugaba en los lagos helados, pero hoy disponemos de pistas de hielo para poder practicar este deporte siempre que queramos. La iniciación es muy fácil, no se necesita saber patinar ni utilizar patines de hielo, tan solo se necesitan unas deportivas con una pieza de plástico que nos pondremos en un pie para poder deslizar mejor (se llama Slider), la "escoba" de barrer el hielo, y las piedras para jugar. Con un poco de equilibrio y puntería ya estamos jugando. Puede participar toda la familia, y a partir de los 11 años los niños pueden utilizar las piedras de adultos.

Un equipo lo componen cuatro personas: uno es el capitán, otro tira y los otros dos barren las piedras. Las posiciones van cambiando para que cada participante pueda lanzar 2 piedras; en total son 8 piedras por equipo.

El juego consiste empujar o lanzar las piedras, que pesan 18 Kg. (no hay que levantarlas), para que vayan, sin tocarlas, desde un punto de partida a una diana situada en el otro extremo de la pista.

Mientras que la piedra se desliza en dirección a la diana, el capitán, que es quien ha marcado el punto donde debe apuntar el que lanza la piedra, también decide si se debe barrer delante de la piedra. Así se pretende conseguir que la piedra llegue un poco más lejos, ayudando de esta forma a que se pare en el sitio más ventajoso para nuestro equipo. Ahora entra la estrategia: podemos formar barreras o romperlas, proteger una piedra que puntúa con otra un poco más alejada, etc.

Es un juego "tranquilo" y apasionante, que engancha, que fomenta el equipo y en el que la última piedra puede decidir la partida.

Para todos los que queráis saber algo más sobre el Curling, en vuestra población o en el Valle de Aran, no dudéis en enviar un e-mail al club. Los contestaré todos.

Os espero en la pista de hielo.

Un curler saludo.
Joel Badía – Único entrenador oficial en el Valle de Aran.

ESQUÍ DE FONDO



TANBEN ESQUÍ NORDIC E CICLISME TAMBIÉN ESQUÍ NÓRDICO Y CICLISMO

Manu Caseny

Er esquí de hons ei un espòrt qu'a experimentat un ressorgiment ena Val es dus darrers ans en tot aufrir, atau, ua activitat més e en tot diversificar era auferda esportiva. Part d'aguest ressorgiment a estat possat des deth nòste Club, pr'amor que non podíem éster ath marge de convertir-mos ena melhor zòna entàs espòrts d'iuèrn.

En tot seguir era tonica començada era temporada passada, damb era promocion des deth club de d'auetes activitats ath delà der esquí aupin, auem de remarcar qu'er esquí de hons, dempús de dus ans de treball, compde damb un equip de joeni esportistes que ja pòden competir a un bon nivèu. Cau nomenar es boni resultats artenhudí autan a nivèu de Catalunya coma nivèu Nacionau, entre eri eth primèr lòc en Campionat de Catalunya sènior, prumèrs ena Liga Catalana de marches, prumèrs en Campionat de Catalunya de longa distància, dusaus en Campionat de Catalunya per equips, prumèrs enes Campionats d'Espanha de relèus (aportam un corredor ar equip Catalan).

Eth plantejament entath futur ei dar continuïtat ad aguest treball e potenciar aguest espòrt entre es més joeni. Damb aguest fin, ja auem organitzat aguest an un corset entàs més petiti, corset que demoram poder mantier en pròplèu temporades entà, des d'aquí, anar incorporant corredors ath primèr equip.

Aguesta iniciativa se complementarà damb activitats de ciclisme, es quaus se promocionarán des d'ací aguest ostiu.

El esquí de fondo es un deporte que ha experimentado un resurgimiento en el Valle los dos últimos años ofreciendo, así, una actividad mas y diversificando la oferta deportiva. Parte de este resurgimiento ha sido impulsado desde nuestro Club, ya que no podíamos estar al margen de convertirnos en la mejor zona para los deportes de invierno.

Siguiendo la tónica empezada la temporada pasada, con la promoción desde el club de otras actividades aparte del esquí alpino, hemos de destacar que en el esquí de fondo, después de dos años de trabajo, cuenta con un equipo de jóvenes deportistas que ya pueden competir a un buen nivel. Hay que destacar los buenos resultados obtenidos tanto a nivel de Catalunya como a nivel Nacional, entre ellos el primer puesto en el Campeonato de Catalunya senior, primeros en la Lliga Catalana de marches, primeros en el Campeonato de Catalunya de larga distancia, segundos en el Campeonato de Catalunya por equipos, primeros en los Campeonatos de España de relevos (aportamos un corredor al equipo Catalán).

El planteamiento para el futuro es dar continuidad a este trabajo y potenciar este deporte entre los mas jóvenes. Con este fin, ya hemos organizado este año un cursillo para los más pequeños, cursillo que esperamos poder mantener en próximas temporadas para, desde allí, ir incorporando corredores al primer equipo.

Esta iniciativa se complementarà con actividades de ciclismo, las cuales se promocionarán desde aquí este verano.

OROS

CATEGORIA		DISCIPLINA	PRUEBA	
NOMBRE				
Martin Bianchi	20 Km	Clásico	Marcha Fontanera	
Carlos Lannes	Senior		Cto. Catalunya de Gran Fons	
Carlos Lannes	Senior		Cto. Catalunya Absoluto	
Carlos Lannes	Senior	4 x 10 Km	Cto. España	

BRONCES

CATEGORIA		DISCIPLINA	PRUEBA	
NOMBRE				
Ruben Caseny	10 Km	Clasico	Test FCEH	
Carlos Lannes	20 Km	Clásico	Marcha Fontanera	
Carlos Lannes	20 Km		Marxa Beret	
Carlos Lannes	10 Km	Skating	Copa España Alto Campoo	
Carlos Lannes	17 Km		Marxa Naut Aran	
Martin Bianchi	30 Km		Marxa Beret	
Martin Bianchi	20 Km		La Rabassa	
David Cester	10 Km		Marxa l'Arp	
Inés Letamendia	5 Km		Marxa Naut Aran	
Alex Puente	5 Km		Marxa Naut Aran	

PLATAS

CATEGORIA		DISCIPLINA	PRUEBA	
NOMBRE				
Carlos Lannes	10 Km	Clásico	Test FCEH	
Martin Bianchi	15 Km	Skating	Marcha pirineus	
Martin Bianchi			2º Sprint Salomon	
CAEI	3x10	Skating	Cto. Catalunya Relevos	

CLASIFICACIÓN INDIVIDUAL

Carlos Lannes	1er Clasificado		Circuit de Marxes Populars
Carlos Lannes	1er Clasificado	Sénior	Lliga Catalana
Carlos Lannes			Medalla UFEC(Unió de Federacions Esportives Catalanes) als campions de Catalunya.

TEMPORADA 2003/04



Borja Xargay, Xavi
Canal Sanclimeent, Oriol
Canut Cónsul, Oscar
Cuadras Tristan, Petu
Cuixart Tornos, Montse
Cuñat Muñoz, Azu
España Cónsul, Marcos
Etxenausia Zubizarreta, Aitor
Font Salvany, Vicky
Franco Peñuela, Mar
Gasa Serrado, Sergi
Gasia Especier, Ivan
Geli España, Anna
González de Murillo, Elena
González Montes, Jassi
Losada Santos, Igor
Lozano Sánchez, Dani
Marin Fernández, Hifis
Marzo Torrecilla, Sara
Mercader Carbó, Eduard
Molina Suárez, Jujo
Mombiedro Castellarnau, Albert
Mombiedro Castellarnau, Rafa
Peus España, May
Puértolas Solé, Álex
Riart Milló, Alicia
Roig López, Patricia
Roset Llort, Lucky
Sala Pérez, Juli
Sala Pérez, Lluís
Salgado Campos, Pancho
Salgado Sans, Fabià
Sanllehy Caubet, Julian
Soy Fuster, Eugeni
Toledo, Mario

Pallars Alevins
 Juveniles competición
 Benjamines recreación
 Coordinadora Pallars
 Alevines competición
 Veteranos 9:30h.
 Alevines competición
 Aguiluchos recreación
 Juveniles recreación
 Coordinadora grupos 11:00h.
 Multinieve
 Pallars Pre-Alevines
 Infantiles competición
 Snowboard
 Benjamines recreación
 Prealevines 11:00h.
 Aguiluchos recreación
 Coordinador snowboard
 Prealevines 11:00h.
 Pallars Infantiles
 Coordinador Juveniles
 Snowboard
 Jefe entrenadores
 Director Técnico
 Joveniles recreación
 Alevines competición
 Alevines recreación
 Infantiles competición
 Alevines competición
 Coordinador alevines
 Veteranos 11:00h.
 Benjamines recreación
 Snowboard
 Benjamines recreación
 Alevines recreación

AGRADECIMIENTO REGALOS CENA SOCIAL



AJUNTAMENT NAUT ARAN
AJUNTAMENT VIELHA
COMINGES
BBVA
RESTAURANTE CASA IRENE
BAQUEIRA BERET
BODYSPORT
LAVANDERIA MAROTO
CABIN FEVER
CUYLAS
COPOS SKY CENTER
DEPORTES MOGA
DEPORTES MONITOR
FERRETERIA KELTIA
FERRETERIA MORELLO
FINCAS EDELWEISS
FLORSTIL
HOTEL ELS AVETS
COMERCIAL VALLS
CENTRO FUJI BAQUEIRA
FOTO TUR
ETH GALIN REIAU
LEXUS
LAVANDERIA JONERIK
LA PERRUQUERIA
LIBRERÍA RUDA/HOTEL

ARAN
MOMBI SURF
MULTIPROPIEDAD RESTAURANTE
RESTAURANTE PERDIU BLANCA
SKI TECNO
FARMACIA PALA
LA SAMARRETA
RESTAURANTE RESTRILLE
RESTAURANTE TAMARRO
SKI URGENT
RESTAURANTE TICOLET
TYFFANI'S
PACHA
OPTICA ARAN
TSUNAMI
DIFOR NAPAPIJRI
GOLF SALARDÚ
HOTEL PETIT LACREU
CLUB C.A.E.I
HOTEL LA MORERA
LANGE
DYNASTAR
BRIKO
SPYDER
ATOMIC
ROSSIGNOL



CARRERA SOCIAL ALPINO



PREALEVINAS DAMAS					
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	110	97	PREAL	MOSTEIRO BARREIRO, MARIA	57,49
2	106	97	PREAL	BARGALLO GRANERO, BLANCA	01:04,84
3	113	98	PREAL	SANS, MIREIA	01:06,81
4	111	98	PREAL	PEREZ-SASIA FALCES, SOFIA	01:15,97
5	109	98	PREAL	MASIP, ONA	01:21,03
6	116	99	PREAL	ZIMINA, VALERIA	02:37,58

PREALEVINAS HOMBRES					
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	125	97	PREAL	ESCAIOLA MERCADAL, LUIS	51,77
2	129	97	PREAL	LLUIS TERUEL, MARTI	58,90
3	120	97	PREAL	ADSERA MARTINEZ, XAVIER	59,56
4	130	97	PREAL	MARCET DOMINGO, NACHO	01:01,92
5	123	97	PREAL	CABRE, MIQUEL	01:02,54
6	131	97	PREAL	MORGADAS, VICTOR	01:09,42
7	122	99	PREAL	CABRE, JUAN	01:12,75
8	124	98	PREAL	DE DUEÑAS PUIGCARBO, IÑIGO	01:15,76

ALEVINAS I HOMBRES					
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	161	95	AL1	GUERRA MARTIN, GABRIEL	48,28
2	158	95	AL1	ESPLANDIU ARNALOT, ADRIA	51,23
3	171	96	AL1	BOIXASA, MARC	51,74
4	153	96	AL1	ABRALDES, IÑIGO	52,28
5	170	96	AL1	RIUS FISA, GERARD	52,34
6	157	95	AL1	CORTIÑAS, CARLOS	52,91
7	160	95	AL1	GARCIA JALON, JAVIER	54,71
8	166	96	AL1	NAVARRO MITJANA, ALEX	55,26
9	155	96	AL1	CAMP RUBI ARTAL, PERE	55,58
10	156	95	AL1	CONSTENLA, YAGO	55,90
11	163	95	AL1	GUMA, VICTOR	01:03,04
12	164	96	AL1	LASCORZ PEDROLA, GUILLERMO	01:14,71
13	169	96	AL1	RIBE, ALEX	01:19,94

ALEVINAS I DAMAS					
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	149	95	AL1	SORIA FUENTES, LAURA	47,85
2	140	95	AL1	GARI SANCHEZ, CATALINA	47,90
3	137	95	AL1	BARGALLO GRANERO, JULIA	49,34
4	143	96	AL1	LOPEZ COSTA, CLARA	50,22
5	138	96	AL1	DE TORRES AGUADO, GABRIELA	56,45
6	145	95	AL1	PEREZ-SASIA FALCES, MARINA	57,42
7	141	96	AL1	JOVELLAR CALVET, CLAUDIA	57,59
8	142	95	AL1	LLUIS TERUEL, CINTA	59,09
9	139	96	AL1	ESTABANELL OLIVER, ANA	01:00,63

ALEVINAS II HOMBRES					
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	223	94	AL2	PUNTE TASIAS, ALEX	43,52
2	213	94	AL2	GARAI FERNANDEZ, XABIER	43,58
3	204	93	AL2	ALBERT VILA, PERE	44,58
4	218	93	AL2	LEJARRAGA ESNAL, IGNACIO	44,65
5	209	94	AL2	ESCAIOLA MERCADAL, MIGUEL	45,21
6	215	93	AL2	GOMIS ARGEMI, ENRIQUE	45,33
7	220	93	AL2	MINGUEI AROSTEGUI, ANDER	45,47
8	207	94	AL2	COLILLA, GUZMAN	45,67
9	221	94	AL2	MOSTEIRO BARREIRO, SANTIAGO	47,29
10	219	93	AL2	LOPEZ COSTA, VICTOR	47,35
11	210	94	AL2	ESPAÑA HERRERO, MARCO	47,54
12	208	94	AL2	ECHEVERRIA ESCOFET, PABLO	48,78
13	212	94	AL2	GALOFRE, JUAN	48,84
14	216	93	AL2	GUMA ABIZANDA, XAVIER	50,09
15	222	94	AL2	PASCUAL CARNE, ALBERT	50,38
16	203	94	AL2	ADSERA MARTINEZ, JOSEP	51,74
17	217	93	AL2	HURATDO DE SARACHO, ALFONSO	51,81
18	228	93	AL2	SANCHO PONS, CARLOS	53,39
19	214	93	AL2	GARCIA JALON, ALEJANDRO	53,68
20	211	93	AL2	ESTEVEZ, ERIC	57,22
21	224	94	AL2	RAMON, MARC	01:34,89

ALEVINAS II DAMAS					
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	186	93	AL2	GUERRA MARTIN, LUCIA	41,65
2	196	94	AL2	UCELAY GALLASTEGUI, MARIA	42,63
3	182	93	AL2	DE LA CUESTA ESNAL, ANA	44,20
4	192	93	AL2	NIJSSEN DE SOBREGRAU, CAROLINA	46,34
5	188	94	AL2	MARCET DOMINGO, CARLA	47,51
6	180	93	AL2	COLOMA ORTEU, ANDREA	47,52
7	197	93	AL2	VILANOVA HANUSAIK, NATALIA	49,18
8	178	94	AL2	CARLES, ANNA	50,00
9	187	94	AL2	LLANTADA ANGULO, MARIANA	50,56
10	176	93	AL2	BARGUÑO ROCA-UMBERT, CATALINA	50,87
11	185	93	AL2	GONZALEZ DE PEÑA, PAULA	52,15
12	194	94	AL2	QUERALT BRUNET, MARTA	52,22
13	190	94	AL2	MONTLLOCH ARAQUISTAIN, PATRICIA	52,63
14	193	93	AL2	PALAU BARQUERO, CLAUDIA	55,25
15	179	94	AL2	CASENY, CAROLINA	55,58
16	175	94	AL2	ARBIZU MOJEDANO, CRISTINA	55,67

CARRERA SOCIAL ALPINO

BENJAMINES HOMBRES

Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	57	92	BEN	VELA MARTINEZ, AITOR	39,87
2	60	91	BEN	ANTES, JAVI	40,00
3	53	92	BEN	MARCET DOMINGO, ALBERTO	41,48
4	62	92	BEN	ASCORRETA, INIGO	43,57
5	58	91	BEN	VERGES GIL, ALBERT	45,19
6	52	91	BEN	ESPI ORDAX, MARC	46,12
7	56	92	BEN	TENLLADO RUFASTE, ERIC	47,42
8	61	92	BEN	CARLES, ORIOL	47,89
9	51	92	BEN	ECHVERRIA ESCOFET, JUAN	47,92
10	50	92	BEN	DEDEU PONS, CARLES	47,98

BENJAMINES DAMAS

Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	36	92	BEN	JARDI CUADRADO, LAURA	41,20
2	40	91	BEN	ORTIZ DE ARTIÑANO, ALMUDENA	45,00
3	42	92	BEN	SANTAOLALLA GARCIA, LOLA	45,23
4	33	92	BEN	DE MEDRANO TIANA, JULIA	45,46
5	37	91	BEN	LETAMENDIA IRURETA, INES	46,23
6	41	92	BEN	RUSO TORTOSA, ANA	47,36
7	31	92	BEN	CORTINAS, ALEJANDRA	48,29
8	39	92	BEN	MARTIN-BORREGON, INES	48,73
9	34	92	BEN	DE TORRES AGUADO, CLAUDIA	50,81

AGUILUCHOS HOMBRES

Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	103	89	AGU	ANTES, BORJA	36,91
2	94	89	AGU	NAVARRO, AYMAR	37,40
3	91	89	AGU	ESPLANDIU ARNALOT, BERNAT	37,71
4	100	90	AGU	UCELAY GALLASTEGUI, INIGO	38,24
5	96	90	AGU	PORTAS CARBO, TONI	38,40
6	86	90	AGU	ALONSO CAPRILE, PEDRO	39,01
7	99	90	AGU	SARASOLA SALEGUI, JULEN	39,05
8	102	89	AGU	DEDEU PONS, XABI	39,86
9	90	89	AGU	ESPEL RIBERA, MARC	40,79
10	98	89	AGU	SANTAOLALLA GARCIA, RAFAEL	42,23
11	93	89	AGU	HURTADO DE SARACHO, LORENZO	42,37
12	89	89	AGU	DE TORRES AGUADO, ALVARO	42,41
13	92	90	AGU	FERRER VIANA, MODEST	42,93
14	101	90	AGU	VIDAL MARTI, ALEIX	43,39
15	88	89	AGU	CAMPS TIFFON, GUILLERMO	43,54
16	105	89	AGU	BOIXASA, RAMON	45,22
17	95	90	AGU	PIERA ENAMORADO, JAVIER	45,64
18	87	90	AGU	CAMPUBI, MARC	48,09
19	104	89	AGU	LASARTE, GUILLERMO	50,45

AGUILUCHOS DAMAS

Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	75	90	AGU	JARDI CUADRADO, ANDREA	38,09
2	65	90	AGU	ALBUQUERQUE MITJANS, RAQUEL	38,68
3	81	89	AGU	SALSAS DE JUAN, VICTORIA	39,89
4	78	89	AGU	NIJSSEN DE SOBREGRAU, ARIADNA	40,76
5	68	89	AGU	COLOMA ORTEU, EVA	41,37
6	66	90	AGU	CABOT, MARTA	44,13
7	77	90	AGU	MONTLLOCH ARAQUISTAIN, ALEJANDRA	45,02
8	74	90	AGU	GUARNER, CATALINA	45,60
9	73	89	AGU	GOMIS ARGEMI, PATRICIA	45,70
10	70	89	AGU	LLORENS, PRISCILLA	49,08
11	72	90	AGU	GALOFRE, PIA	49,46
12	76	90	AGU	MARCET PUIG, LAURA	50,48

JUVENILES HOMBRES

Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	257	88	JUV	DE LA CUESTA ESNAL, PAUL	35,96
2	254	87	JUV	ANTES, YAGO	36,30
3	261	86	JUV	GARI SANCHEZ, JORGE	37,49
4	262	88	JUV	GARI SANCHEZ, OSCAR	38,25
5	258	86	JUV	DOMENECH ORFILA, MICKY	38,69
6	266	88	JUV	LEON PERATI, POL	39,00
7	259	86	JUV	ESPEL RIBERA, ALEX	39,35
8	256	86	JUV	BATALLA, ESTEVE	39,44
9	255	87	JUV	BARRI SOLDEVILA, GUILLERMO	39,92
10	268	86	JUV	SALAZAR URIARTE, RODRIGO	42,26
11	269	88	JUV	VALLEJO GONZALEZ, LUCAS	43,00
12	270	88	JUV	GALOFRE, CARLOS	43,27
13	265	86	JUV	LEJARRAGA ESNAL, ADRIAN	43,76
14	264	87	JUV	JIMENEZ, ALBERT	44,37
15	260	88	JUV	GALOFRE MARISTANY, GUILLERMO	47,14

JUVENILES DAMAS

Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	246	88	JUV	TOST FIGUERES, PAULA	38,85
2	244	88	JUV	PALAU BARQUERO, MARTA	38,90
3	242	88	JUV	MUNGUIA PEREZ-SASIA, MARIA	39,32
4	239	84	JUV	LEJARRAGA ESNAL, NATALIA	40,91
5	237	86	JUV	DE LA CUESTA ESNAL, MIRIAM	41,48
6	245	87	JUV	TORRES PUERTAS, PAOLA	41,97
7	235	86	JUV	ARAMBURU MAIZTEGUI, MADDI	42,47
8	234	84	JUV	ABRALDES, MONICA	42,62
9	248	87	JUV	VIDAL MARTI, MARIA	43,27
10	238	87	JUV	FERRER VIANA, MARIA	43,50
11	243	87	JUV	NIJSSEN DE SOBREGRAU, ANDREA	45,80
12	241	88	JUV	MONTLLOCH ARAQUISTAIN, TATIANA	46,00
13	236	88	JUV	CUADRAS TRISTAN, ARES	46,61

SENIORS HOMBRES

Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	272	76	SEN	BARRI, PERE	42,91
2	273	81	SEN	SALAZAR URIARTE, INIGO	44,61

SENIORS DAMAS

Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	458	78	SEN	BARRI, ANDREA	47,38

VETERANOS I HOMBRES

Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS
1	286	67	VET I	URQUIZU, LANDER	40,85
2	282	64	VET I	LOPEZ CHOCARRO, IGNACIO	43,90
3	280	67	VET I	BRUGADA, JAIME	43,92
4	281	64	VET I	GARAI SALUTEGUI, RAMON	49,70
5	284	64	VET I	RIBE, RICARD	01:09,61

CARRERA SOCIAL ALPINO

VETERANOS II HOMBRES						
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	355	60	VET II	ESPANA, CRISTOF	39,30	
2	336	57	VET II	RIBA GUÉLL, XAVI	42,05	
3	338	62	VET II	RIUS, JUAN	42,80	
4	332	60	VET II	NIJSSEN BOSSCHORT, PETER	43,00	
5	311	54	VET II	ABRALDES, CARLOS	43,27	
6	325	57	VET II	JARDI ORTOLA, XAVIER	43,36	
7	344	59	VET II	UCELAY VICINAI, INIGO	43,61	
8	321	60	VET II	GALOFRE BOFILL, CARLOS	43,87	
9	315	56	VET II	COLOMA RODRIGUEZ, CARLES	44,09	
10	316	58	VET II	DE DUEÑAS ALVAREZ, DIEGO	45,45	
11	353	62	VET II	BARNADO, OSCAR	45,71	
12	341	55	VET II	SORIA FUSTER, GERMAN	46,13	
13	324	55	VET II	GOMIS PINTO, ENRIQUE	46,15	
14	328	56	VET II	MARCET MOTA, JUAN ANTONIO	46,34	
15	313	60	VET II	ALBERT, PERE	46,41	
16	342	60	VET II	TAUBMAN URQUIJO, JAVIER	46,49	
17	322	62	VET II	GARCIA, CARLOS	47,17	
18	346	56	VET II	VIDAL FONT, ALEX	47,36	
19	312	63	VET II	ADSERA GEBELLI, XAVIER	48,63	
20	354	61	VET II	GOMA, XABIER	49,94	
21	333	55	VET II	PALAU PALAU, FRANCESC	50,04	
22	349	56	VET II	BARGUÑO, QUIQUE	50,27	
23	340	55	VET II	SARASOLA AGUIRREGOMEZCORTA, JO	50,27	
24	331	60	VET II	MOSTEIRO CATOIRA, MANUEL	50,30	
25	330	54	VET II	MINTEGUI AGUIRRE, JOSE JAVIER	51,85	
26	319	56	VET II	DOMENECH DELSORS, MIQUEL	52,29	
27	329	57	VET II	MARCET PALAU, JUAN M ^a	52,56	
28	347	59	VET II	VILANOVA BUSQUETS, JORDI	52,69	
29	326	60	VET II	JOVELLAR, DELFIN	53,00	
30	327	58	VET II	LLUIS GINOVART, JOSEP	55,73	

VETERANOS II DAMAS						
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	296	63	VET II	MORAGAS SOLANS, MARTA	44,28	
2	301	59	VET II	PUIGREFAGUT COMELLA, MONTSE	44,48	
3	304	63	VET II	TASIAS TORRAS, BLANCA	45,14	
4	292	62	VET II	DOMINGO PIERA, MEME	46,91	
5	303	58	VET II	SANCHEZ DE CARRERAS, CARMINA	49,25	
6	294	61	VET II	ESNAL LEAL, NATALIA	49,63	
7	297	54	VET II	ODRIOZOLA, LOURDES	49,70	
8	300	60	VET II	PUERTAS DALMAU, CARMEN	50,59	
9	302	57	VET II	RIBERA VALLS, MARISOL	54,91	
10	293	57	VET II	ESNAL LEAL, ELENA	55,09	
11	298	56	VET II	PEDROLA ROMAN, ISABEL	57,43	
12	306	58	VET II	VIANA, MONTSE	01:02,97	
13	305	60	VET II	TIANA FONTANILLAS, ANA	01:10,50	

VETERANOS III HOMBRES						
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	371	53	VET III	RODRIGUEZ, FRANCISCO	44,57	
2	372	50	VET III	SALA PARIS, JULI	46,79	
3	373	53	VET III	TORRES LLETJOS, LAUREANO	47,04	
4	360	44	VET III	ENRICH IZARD, JORGE	48,37	
5	370	51	VET III	RIPOLL ARUMI, XAVIER	49,16	
6	358	43	VET III	CASANOVAS ESPEL, JORDI	50,70	
7	382	52	VET III	MONTLLONCH, FEDERICO	50,74	
8	367	47	VET III	MORETA MUNJOS, DAVID	51,97	
9	359	41	VET III	ECHEVERRIA LIZARAZU, PIO	53,61	
10	357	50	VET III	CABOT, JOAQUIM	56,20	
11	364	53	VET III	LEJARRAGA SANPERE, JUAN	57,19	
12	374	50	VET III	SALAZAR FERNANDO	57,95	



VETERANOS III DAMAS						
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	352	52	VET III	SOLDEVILA TRIAS DE BES, PILAR	54,99	
2	351	46	VET III	CASAS FERRE, ESMERALDA	56,59	
3	350	46	VET III	CASANY, PILAR	58,11	

ELITE HOMBRES						
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	397	2	ELITE	PEUS ESPANA, MAY	38,27	
2	390	2	ELITE	CUÑAT MUÑOZ, AZU	38,31	
3	396	2	ELITE	MOMBIEDRO CASTELLARNAU, RAFA	38,47	
4	403	2	ELITE	SALGADO, CEFERINO	39,38	
5	402	2	ELITE	SALA PEREZ, LLUIS	39,77	
6	398	2	ELITE	PEUS, ORIOL	40,02	
7	389	2	ELITE	CUADRAS, TITO	40,06	
8	387	2	ELITE	CALZADO PUJOL, CRISTOBAL	40,12	
9	393	2	ELITE	GASIA ESPECIER, IVAN	41,17	
10	400	2	ELITE	ROSET LLORT, JORDI	41,36	
11	391	2	ELITE	ETXENAUZIA, AITOR	42,95	
12	386	2	ELITE	BORJA, XAVI	44,65	
13	401	2	ELITE	RUIZ SIMON, ALEX	46,97	

ELITE DAMAS						
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	375	2	ELITE	CUADRAS TRISTAN, LAURA	40,55	
2	380	2	ELITE	RIART MILLO, ALICIA	43,52	

CLASIFICACION TELEMARCK

TELEMARCK						
Pos.	Dor.	Any	Cat.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	25			España, Marcos	45,08	
2	24			Sala, Juli	47,01	
3	26			Geli, Anna	58,22	

CARRERA SOCIAL FAMILIAS

CLASIFICACION FAMILIAS

CAT.	APELLIDOS Y NOMBRE	CLUB	TIEMPOS	FAMILIA	BONIF.	T. RELATIVO
AGU	JARDI CUADRADO, ANDREA		00:38,09	JARDI	00:02,00	00:36,09
BEN	JARDI CUADRADO, LAURA		00:41,20	JARDI	00:02,00	00:39,20
VET II	JARDI ORTOLA, XAVIER		00:43,36	JARDI	00:02,00	00:41,36
	Total JARDI					01:56,65
AGU	UCELAY GALLASTEGUI, IÑIGO		00:38,24	UCELAY	00:02,00	00:36,24
AL2	UCELAY GALLASTEGUI, MARIA		00:42,63	UCELAY	00:03,00	00:39,63
VET II	UCELAY VICINAI, IÑIGO		00:43,61	UCELAY	00:02,00	00:41,61
	Total UCELAY					01:57,48
JUV	DE LA CUESTA ESNAL, PAUL		00:35,96	DE LA CUESTA	00:00,00	00:35,96
JUV	DE LA CUESTA ESNAL, MYRIAM		00:41,48	DE LA CUESTA	00:01,00	00:40,48
AL2	DE LA CUESTA ESNAL, ANA		00:44,20	DE LA CUESTA	00:03,00	00:41,20
	Total DE LA CUESTA					01:57,64
JUV	GARI SANCHEZ, JORGE		00:37,49	GARI	00:00,00	00:37,49
JUV	GARI SANCHEZ, OSCAR		00:38,25	GARI	00:00,00	00:38,25
BEN	CARLES, ORIOL		00:47,89	GARI	00:01,00	00:46,89
	Total GARI					02:02,63
AGU	NIJSEN DE SOBREGRAU, ARIADNA		00:40,76	NIJSEN	00:02,00	00:38,76
VET II	NIJSEN BOSSCHORT, PETER		00:43,00	NIJSEN	00:02,00	00:41,00
JUV	NIJSEN DE SOBREGRAU, ANDREA		00:45,80	NIJSEN	00:01,00	00:44,80
	Total NIJSEN					02:04,56
ELITE	CUADRAS, TITO		00:40,06	CUADRAS	00:00,00	00:40,06
ELITE	CUADRAS TRISTAN, LAURA		00:40,55	CUADRAS	00:01,00	00:39,55
JUV	CUADRAS TRISTAN, ARES		00:46,61	CUADRAS	00:01,00	00:45,61
	Total CUADRAS					02:05,22
AGU	COLOMA ORTEU, EVA		00:41,37	COLOMA	00:02,00	00:39,37
VET II	COLOMA RODRIGUEZ, CARLES		00:44,09	COLOMA	00:02,00	00:42,09
AL2	COLOMA ORTEU, ANDREA		00:47,52	COLOMA	00:03,00	00:44,52
	Total COLOMA					02:05,98
JUV	LEJARRAGA ESNAL, NATALIA		00:40,91	LEJARRAGA	00:01,00	00:39,91
JUV	LEJARRAGA ESNAL, ADRIAN		00:43,76	LEJARRAGA	00:00,00	00:43,76
AL2	LEJARRAGA ESNAL, IGNACIO		00:44,65	LEJARRAGA	00:02,00	00:42,65
	Total LEJARRAGA					02:06,32
JUV	ESPEL RIBERA, ALEX		00:39,35	ESPEL	00:00,00	00:39,35
AGU	ESPEL RIBERA, MARC		00:40,79	ESPEL	00:01,00	00:39,79
VET II	RIBERA VALLS, MARISOL		00:54,91	ESPEL	00:03,00	00:51,91
	Total ESPEL					02:11,05
JUV	BARRI SOLDEVILA, GUILLERMO		00:39,92	BARRI	00:00,00	00:39,92
SEN	BARRI, PERE		00:42,91	BARRI	00:00,00	00:42,91
SEN	BARRI, ANDREA		00:47,38	BARRI	00:01,00	00:46,38
	Total BARRI					02:09,21

CAT.	APELLIDOS Y NOMBRE	CLUB	TIEMPOS	FAMILIA	BONIF.	T. RELATIVO
JUV	TORRES PUERTAS, PAOLA		00:41,97	TORRES	00:01,00	00:40,97
VETIII	TORRES LLETJOS, LAUREANO		00:47,04	TORRES	00:03,00	00:44,04
VET II	PUERTAS DALMAU, CARMEN		00:50,59	TORRES	00:02,00	00:48,59
	Total TORRES					02:13,60
JUV	ABRALDES, MONICA		00:42,62	ABRALDES	00:01,00	00:41,62
VET II	ABRALDES, CARLOS		00:43,00	ABRALDES	00:02,00	00:41,00
AL1	ABRALDES, IÑIGO		00:52,28	ABRALDES	00:02,00	00:50,28
	Total ABRALDES					02:12,90
VET I	LOPEZ CHOCARRO, IGNACIO		00:43,90	LOPEZ	00:01,00	00:42,90
AL2	LOPEZ COSTA, VICTOR		00:47,35	LOPEZ	00:02,00	00:45,35
AL1	LOPEZ COSTA, CLARA		00:50,22	LOPEZ	00:03,00	00:47,22
	Total LOPEZ					02:15,47
AGU	MONTLLOCH ARAQUISTAIN, ALEJAND		00:45,02	MONTLLONCH	00:02,00	00:43,02
JUV	MONTLLOCH ARAQUISTAIN, TATIANA		00:46,00	MONTLLONCH	00:01,00	00:45,00
VETIII	MONTLLONCH, FEDERICO		00:50,74	MONTLLONCH	00:03,00	00:47,74
	Total MONTLLONCH					02:15,76
JUV	PALAU BARQUERO, MARTA		00:38,90	PALAU	00:01,00	00:37,90
VET II	PALAU PALAU, FRANCESC		00:50,04	PALAU	00:02,00	00:48,04
AL2	PALAU BARQUERO, CLAUDIA		00:55,25	PALAU	00:03,00	00:52,25
	Total PALAU					02:18,19
JUV	GALOFRE MARISTANY, GUILLERMO		00:47,14	GALOFRE	00:00,00	00:47,14
AL2	GALOFRE, JUAN		00:48,84	GALOFRE	00:02,00	00:46,84
AGU	GALOFRE, PIA		00:49,46	GALOFRE	00:02,00	00:47,46
	Total GALOFRE					02:21,44
AGU	FERRER VIANA, MODEST		00:42,93	FERRER	00:01,00	00:41,93
JUV	FERRER VIANA, MARIA		00:43,50	FERRER	00:01,00	00:42,50
VET II	VIANA, MONTSE		01:02,97	FERRER	00:03,00	00:59,97
	Total FERRER					02:24,40
AL2	MOSTEIRO BARREIRO, SANTIAGO		00:47,29	MOSTEIRO	00:03,00	00:44,29
VET II	MOSTEIRO CATOIRA, MANUEL		00:50,30	MOSTEIRO	00:02,00	00:48,30
PREAL	MOSTEIRO BARREIRO, MARIA		00:57,49	MOSTEIRO	00:04,00	00:53,49
	Total MOSTEIRO					02:26,08
VET II	LLUIS GINOVART, JOSEP		00:55,73	LLUIS	00:02,00	00:53,73
PREAL	LLUIS TERUEL, MARTI		00:58,90	LLUIS	00:03,00	00:55,90
AL1	LLUIS TERUEL, CINTA		00:59,09	LLUIS	00:03,00	00:56,09
	Total LLUIS					02:45,72



RESULTADOS CARRERA SOCIAL

CARRERA SOCIAL SNOWBOARD

RENYOCS DAMAS						
Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	1	94	RENYOCS	ESPAÑA, GALA	01:12,53	
2	2	99	RENYOCS	ROCHER, BERTA	01:12,89	

RENYOCS HOMBRES						
Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	3	92	RENYOCS	ESPAÑA, ADRIA	01:01,66	
2	5	94	RENYOCS	VILLA, LLUIS	01:14,93	
3	4	95	RENYOCS	SARMIENTO, FCO. JOSE	01:23,03	

INFANTILES DAMAS						
Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	7	90	INF	AGOTE, ESTIVALIZ	01:00,11	
2	8	90	INF	VALLEJO, MONICA	01:08,88	

INFANTILES HOMBRES						
Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	16	91	INF	FRANCOISE, ARTURO	54,74	
2	14	90	INF	HARSTER, FRANCESC	54,75	
3	13	91	INF	FOLGAR, DIEGO	55,06	
4	15	91	INF	VILANOVA, JORDI	58,81	
5	12	91	INF	ESTEVEZ, BORJA	01:01,36	

JUVENILES HOMBRES						
Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	18	88	JUV	SORIANO, NACHO	01:00,73	

SENIORS DAMAS						
Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	21	75	SEN	GONZALEZ, ELENA	52,18	

SENIORS HOMBRES						
Pos.	DOR.	ANY	CAT.	NOM I COGNOMS	TEMPS	
1	23		SEN	MOMBIEDRO, ALBERT	46,84	
2	22	77	SEN	SANLEHY, JULIAN	49,20	

RESULTADOS COMBINADA

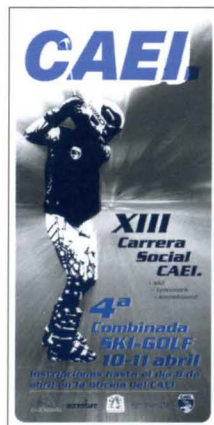
CLASIFICACIÓN COMBINADA SKI-GOLF

INFANTILES DAMAS					
Pos.	NOM I COGNOMS	GOLF	SKI	TOTAL	
1	ARIADNA NIJSSEN	25	25	50	
2	LAURA MARCET	20	7	27	
3	LUCIA GUERRA	7	20	27	
4	CAROLINA NIJSSEN	15	9	24	
5	ANA DE LA CUESTA	8	15	23	
6	CATALINA GUARNER	12	10	22	
7	LOLA SANTAOLALLA	10	12	22	
8	JULIA DE MEDRANO	9	11	20	
9	PIA GALOFRE	11	8	19	

INFANTILES HOMBRES					
Pos.	NOM I COGNOMS	GOLF	SKI	TOTAL	
1	RAFAEL SANTAOLALLA	20	25	45	
2	JAVIER PIERA	25	15	40	
3	IGNACIO LEJARRAGA	11	20	31	
4	GALOFRE, JUAN	15	12	27	
5	IGNACIO QUESADA	12		12	

DAMAS					
Pos.	NOM I COGNOMS	GOLF	SKI	TOTAL	
1	NATALIA LEJARRAGA	25	25	50	
2	MARTA MORAGAS	25	15	40	
3	MYRIAM DE LA CUESTA	15	20	35	
4	BLANCA TASIAS	12	12	24	
5	TATIANA MONTLLONCH	10	11	21	
6	ANNA ENAMORADO	11		11	

INFANTILES DAMAS					
Pos.	NOM I COGNOMS	GOLF	SKI	TOTAL	
1	PAUL DE LA CUESTA	20	25	45	
2	JORGE ENRICH	25		25	
3	JAVIER QUESADA	20		20	
4	GARI, JORGE		20	20	
5	PEUS, MAY	6	12	18	
6	LEON, POL	6	10	16	
7	BARRI, GUILLERMO	6	9	15	
8	GARI, OSCAR		15	15	
9	CABOT, JOAQUIN	12		12	
10	PALAU, FRANCESC	12		12	
11	TAUBMAN, JAVIER	10	1	11	
12	BARRI, PEDRO	6	5	11	
13	DOMENECH, MICKY		11	11	
14	GALOFRE, CARLOS	10		10	
15	GALOFRE GUILLERMO	8		8	
16	MARCET, J.M.	8		8	
17	PEUS, URI		8	8	
18	CUADRAS, TITO		7	7	
19	VALLEJO, LUCAS	2	4	6	
20	CALZADO, CRISTOBAL		6	6	
21	LEJARRAGA, ADRIAN		3	3	
22	BARRI, PERA	2		2	
23	GALOFRE, CARLOS (P)		2	2	
24	PIERA, JAVIER (P)			0	
25	JARDI, JAVIER			0	
26	LEJARRAGA, JUAN LUIS			0	
27	GARCIA, CARLOS			0	
28	MORETA, DAVID			0	
29	GARI, MIGUEL			0	



Y... Actividades **CAEI.** para el verano

Ski de verano en Tignes, durante los meses de junio y octubre

- Organizado por el equipo de entrenadores del CAEI.
- 7 días de entrenamiento de esquí en glaciar con preparación física, correcciones en video, test de esquís, reparaciones de material...
- Transporte directo desde el Valle de Aran a Tignes
- Infórmate y llama a:
May Peus, tel. 609 227 573
e-mail: maypeus@caei.es
Lluís Sala, tel. 609 164 077



Actividades de Montaña

- 6 días de actividades físicas y de montaña, rafting, mountain bike, excursión... y costillada!
- Punto de encuentro: día 16 en el Polideportivo de Saldú a las 10:00h. Hasta las 13:30h.
- Incluye: Entrenadores acompañantes del CAEI. Guías especializados. Material deportivo.
- Fechas: Del 16 al 21 de Agosto.



- Infórmate y llama a:
CAEI. tel. 973 64 20 57
May Peus, tel. 609 227 573
e-mail: maypeus@caei.es
Lluís Sala, tel. 609 164 077

Snowboard en les Deux Alpes

- Landing Snowboard Camp
- Les Deux Alpes 2004
- Fechas: Del 19 de junio al 28 de agosto, de sábado a sábado.
- Infórmate y llama a:

626.921.036
0033-673.136.234:
camps@landingsnowboard.com
www.landingsnowboard.com



- para los snowborders del CAEI, contactar con Julian Sanllehy (665 289 896) o maypeus@caei.es



DYNASTAR

PROAM 04



D. Javier Pereda / www.esete.com

DYNASTAR

LANGE

LOOK

BRICO

SPYDER