



**Paul y Andrea**  
olímpicos Vancouver 2010

**temporada 2009/2010**  
resumen y actividades

el jabalí del año · esquí alpino · esquí nórdico · multinieve · minitemporada  
freestyle · snowboard · resultados · actividades de verano · aranbike · aranroller



**gràcies**  
 peth vòste supòrt!  
 gracias por vuestro apoyo!



# CONTENIDO

## 05 EDITORIAL

¡Olímpicos en nuestra casa!

## 06 RESULTADOS del Club

Alpino | Fondo | Telemark | Mushing

## 07 TITULARES 2009/10

Destacados durante la temporada

## 08 EL JABALÍ DEL AÑO

May Pues (1972) - reportaje

## 09 EDURNE PASABAN

«... he cumplido el sueño de coronar las catorce cimas más altas del planeta.»

## 10 ALPINO

Olímpicos  
Nuestras competiciones  
El esquí de competición en nuestro país  
Me gustaría contaros algo de esta temporada  
Pre-alevines, aprendiendo a esquiar  
Alevines, la cantera sube con fuerza  
Una temporada más del Pallars  
Minitemporada de Beret

## 26 MULTINIEVE

¡Buena temporada para los de multinieve!

## 28 ESQUÍ NÓRDICO

Adelante! Equipo de competición de fondo

## 30 FREESTYLE

El grupo de freestyle va creciendo

## 32 SNOWBOARD

¡Aupa, snowboard!

## 34 ENTRENADORES

Temporada 2009/2010

## 36 PODIUMS / RESULTADOS 09-10

Esquí Alpino  
Esquí Alpino Adaptado  
Esquí Nórdico  
Mushing  
Telemark  
Carrera Social Alpino  
Carrera Social familias  
Combinada Ski/Golf

## 42 VERANO

Casau d'Ostiu con el CAEI.  
Aranbike, décima edición  
Aranroller, 2da. edición 2009

## 46 AGRADECIMIENTOS

CAEI.  
Club Aranés d' Espòrts d' Iuèrn

Tel. 973 64 20 57  
Fax 973 64 24 09  
www.caei.es  
info@caei.es

Depósito Legal: L - 971-1992  
Diseño y Maquetación: krear.net  
Foto Portada: Paul de la Cuesta y Andrea Jardí. © Foto RFEDI.



Eva Moga



José Moga



Paul y Andrea



Rafael Mombiedro



Xabi Ubeira

## Olimpícs en casa nòsta

¡Olímpicos en nuestra casa!

EDITORIAL

¡Qué honor para todos los que formamos CAEI, y también para todos aquellos que en algún momento han formado parte de el, tener unos olímpicos que nos representen!

Dos socios nuestros, formados en casa hasta que la edad los obligó a salir de ella, han llegado, y muy jóvenes, a ser olímpicos. Y quiero resaltar lo de muy jóvenes porque Andrea con 19 años y Paul con 22, han conseguido con su esfuerzo y dedicación, representar a España en los XXI JJOO de invierno celebrados en Vancouver el pasado mes de febrero. Han hecho un gran papel y lo mejor de todo es que tienen toda la vida por delante. Seguro que no desfallecen y, poco a poco, irán mejorando en el "ránking". Ya que según dicen los entendidos en la materia, todavía les falta tiempo para llegar a su plenitud y para cuando lleguen las Olimpiadas de Barcelona 2022, seguro que tendremos la mejor representación.

En la Val d'Aran nos sentimos orgullosos de que la saga de olímpicos que empezó con Rafael Mombiedro, José Moga y Andreu Ribera, continuó con Eva Moga y Xavi Ubeira, estemos ahora representados por éstas jóvenes promesas. No es nada fácil seguir en la alta competición; necesita mucha dedicación y un gran esfuerzo y, además, no se pueden olvidar los estudios. Por suerte, tanto Andrea como Paul, lo llevan bastante bien y tienen ganas, pero también hace falta que las autoridades deportivas pongan todo lo que haga falta, que es mucho y, más de lo que han puesto hasta ahora, para dar el soporte necesario a los deportistas y a los que, desde la base, intentamos promover el esquí y los deportes de invierno.

Si queremos hacer unas olimpiadas en el 2022, ya sea en Barcelona o en Zaragoza, hay que fomentar mucho más la base, desde la iniciación en las escuelas o la actividad de los clubes, hay que conseguir que la práctica del esquí en las zonas próximas a las estaciones, sea una actividad normal para sus habitantes y no una carga para las familias.

En fin, espero que el ejemplo de Andrea y Paul, sirva para fomentar esta base y que para el 2022 tengamos una gran representación.

Ferran Peus i Serra  
Presidente

Quin aonor entà toti es que formam eth CAEI auer uns olimpícs que mos representen e tanben pensi per toti qu'en un moment o d'aute an format part deth nòste Club o pes que vieràn.

Dus sòcis nòsti, formadi en casa nòsta enquia qu-era edat les obliguèc a gèsser, an arribat fòrça joeni a èster olimpícs, e voi destacar lo de fòrça joeni, Andrea damb 19 ans e Paul damb 20 ans an arrenhut damb eth sòn esfòrç e dedicacion representar ar Estat Espanhòu enes Olimpiades de Vancouver 2010. An hèt un gran papèr e lo mielhòr ei qu-an era vida peth deuant e de plan segur que non defalhiràn e shinhau a shinhau mielhoraràn eth "rànking". Eth tot parlar damb es entesi, encara les manque fòrça entà arribar ena sua plenitud e quan arriben es Olimpiades de Barcelona 2022 plan segur qu'auram era mielhòr representacion.

Ena Val d'Aran mos sentem orgulhosi de qu-era saga d'olimpíca que comencèc damb Rafael Mombiedro, Josep Mòga e Andreu Ribèra e seguic damb Eva Mòga e Xavi Ubeira, sigam ara representadi per aquestes joenes promesas. Non ei bric facil seguir ena nauta competicion, a de besonh fòrça dedicacion e un gran esfòrç e cau non desbrembar es estudis. Per sòrt, tant Andrea coma Paul, se'n gessen pro ben e n'an ganes, mès tanben cau qu'es autoritats esportives i menten tot çò que cau, qu-ei plan mès deth qu- enquia ara i meten e balhar supòrt as esportistes e as que des dera basa damb pòqui mejans sajam promòir er esquí e es espòrts d'iuèrn.

Se volem hèr ues Olimpiades entath 2022 ja sigue en Barcelona o en Saragossa, cau fomentar fòrça mès era base, d'iniciacion enes escòles, era activitat des Clubs, que practicar er esquí enes zònes pròplèus as estacions sigue ua activitat normau entàs sòns abitants e non ua carga entàs familhes.

En fin, demori qu-er exemple d-Andrea e Paul, servisque entà fomentar es bases e qu-entath 2022, se hèsqen a on se hèsqen es olimpíades, ajam ua nodrida representacion.

Ferran Peus i Serra  
President

# Resultats deth Club

Guanhador per clubs dera 27au. Liga Catalana Absoluta  
Guanhador per clubs deth campionat de Catalunya infantil  
Subcampion per clubs de la 27au. Liga Catalana jov. / sen.



## Aupin



**PAUL DE LA CUESTA**

JJ.OO. VANCOUVER 2010 (CAN)  
MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA ABS. EN GS  
MEDALHA DE BRONCE CAMP. D'ESPANHA ABS. EN K



**LAURA JARDÍ**

MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA ABS. EN SL  
MEDALHA D'ARGENT CAMP. D'ESPANHA JUV.I EN GS  
MEDALHA D'ARGENT CAMP. D'ESPANHA JUV.I EN SG



**JANA CARBONELL**

MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA JUV.I EN SG/K  
MEDALHA D'ARGENT CAM. D'ESPANHA JUV.I EN SG  
MED. DE BRONCE CAM. D'ESPANHA JUV.I EN SL/GS



**JULIA BARGALLO**

CAMPIONA D'ESPANHA ABSOLUTA HEMNES INF.II  
MEDALHES D'OR CAMP. D'ESPANHA INF.II SK/SL  
MEDALHA D'ARGENT CAMP. D'ESPANHA INF.II GS



**BARBARA VIVES**

MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA INF.I SK



**ANDREA JARDÍ**

JJ.OO. VANCOUVER 2010 (CAN)  
MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA JUV. EN GS / SG  
MEDALHA DE BRONCE CAMP. D'ESPANHA ABS. EN K



**LUCIA GUERRA**

MEDALHA D'OR CAMP D'ESPANHA CIT. EN SL/GS/K  
MEDALHA D'OR CAMP D'ESPANHA JUV.I EN SL/GS  
MEDALHA D'ARGENT CAMP. D'ESPANHA ABS. EN K  
MEDALHA DE BRONCE CAMP. D'ESPANHA ABS. EN SL



**ELI SAMPER**

MEDALHA D'ARGENT CAMP. D'ESPANHA JUV.I EN GS



**ONA ROCAMORA**

SUBCAMPIONA D'ESPANHA ABSOLUTA HEMNES INF.II  
MEDALHA D'OR CAMPIONAT D'ESPANHA INF.II GS  
MEDALHA D'ARGENT CAM. D'ESPANHA INF.II SK  
MEDALHA DE BRONCE CAM. D'ESPANHA INF.II EN SL



**XAVI RIBÁ**

MEDALHA D'ARGENT CAMP. D'ESPANHA MASTERS SL



**POL ROCAMORA**

MEDALHA D'ARGENT CAMP. D'ESPANHA JUV.II EN GS  
MEDALHA DE BRONCE CAMP. D'ESPANHA JUV.II EN K  
MEDALHA DE BRONCE CAMP. D'ESPANHA JUV.II EN SG



**EDUARDO PUENTE**

MEDALHA DE BRONCE CAMP. D'ESPANHA ABS. EN GS



**MARIA UCELAY**

MEDALHA D'ARGENT CAMP. D'ESPANHA CIT. EN K  
MEDALHA DE BRONCE CAMP. D'ESPANHA ABS. EN K  
MEDALHA DE BRONCE CAMP. D'ESPANHA CIT. EN SL



**BLANCA BARGALLO**

CAMPIONA D'ESPANHA ABSOLUTA HEMNES INF.I  
MEDALHA D'OR CAMP D'ESPANHA INF.I GS  
MEDALHA D'ARGENT CAMP D'ESPANHA INF.I SK

## Hons



**ORIO LLLARDEN**

MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA INF.II SKATING  
MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA INF.II CLASIC  
MED. D'OR CAMP. D'ESPANHA INF.II RELHEUS 3x5Km



**JAN SEGALAS**

MED. D'OR CAMP. D'ESPANHA INF.II RELHEUS 3x5Km



**MARTA CESTER**

MED. D'ARGENT CAMP. D'ESPANHA CADT. RELHEUS 3x5Km

## Telemark



**RAQUEL BAU**

MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA ABS. CLASIC  
MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA ABS. GS



**TOMAS TESTILLANO**

MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA ABS. CLASIC  
MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA ABS. GS



**POL LEON**

MED. DE BRONCE CAMP. D'ESPANHA ABS. CLASIC

## Mushing



**RAMON ARMENGOL**

MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA GNR en SKIJORING  
MEDALHA D'OR CAMP. D'ESPANHA TERRA GNR en SKIJORING



**CARLES CODINA**

MEDALHES D'OR CAMP. D'ESPANHA ABS. LW4 SL/GS  
MEDALHES D'OR CAMP. D'ESPANHA ABS. LW4 SG/K

## Ski Alpino Adaptado

\* Solo se mencionan a aquellos corredores que hayan obtenido medalla en los diferentes Campeonatos de España.

# 2009/10 titulares

destacados durante la temporada.



# El Jabalí del año

May Peus (1972)

Nació en Baqueira el 15 de marzo de 1972, su pasión por la nieve le ha hecho estar siempre relacionado al mundo del esquí. Su abuelo le enseñó a esquiar "recuerdo a mi abuelo subiéndome y arrastrándome con el bastón de abajo a arriba". Como corredor infantil bajo la disciplina de su entrenador David Vinyeta participo en la Topolino y Ardilla, quedo varias veces Campeón de España y perteneció a la selección Juvenil de la RFEDI durante 6 temporadas, llegando a participar en los Mundiales Juniors en Zinal'90 (SUI).

Estudió empresariales en Barcelona y durante ese tiempo compaginó los estudios con la formación de profesor y entrenador de esquí, empezando a ejercer en el CAEI como entrenador de alevines en la temporada 95-96 con la generación del 88, Sisco, Oscar, Paul, Maria, Marta, Ares, Paula... En breve asumió la dirección técnica y paso a ser entrenador del "Equipo de Competición"

'Entrenador en la etapa infantil de los Olímpicos Andrea Jardi y Paul de la Cuesta'

del Club. Durante la temporada 2003-04 creo "Era Academia" programa de esquí estudio dirigido a los corredores juveniles de la época y transformado en el actual Centro de Tecnificación del Valle de aran.

Como entrenador del grupo infantiles del Club, han ganado diez veces la "Lliga Catalana de Clubs", ha participado en varias ediciones de las carreras mas importantes del circuito infantil internacional, Topolino, Whistler Cup, Sacara, Pinochio... y siendo durante 3 temporadas el coordinador de los grupos infantiles de la RFEDI. Pionero de los Stages en Queenstown (NZE) y promotor de los PRO-AM Stages de competición durante varios veranos en los Alpes.

Su proyecto deportivo ha tenido la guinda este invierno al lograr que dos de sus pupilos fuesen Olímpicos en Vancouver 2010, Andrea y Paul.



-¿Cómo te iniciaste en el esquí?  
Mis padres llevaban la cafetería "Baqueira" en 1800 y mi abuelo me enseñó allí a esquiar cada día... después los cursillos con la Escuela y ya finalmente en el club con mi entrenador David Vinyeta...

-¿Cual es tu estación de esquí favorita?  
Sin duda Baqueira! pero mi rincón dentro de ella es Beret, me encanta el trato más familiar que se respira allí...

-¿La Velocidad o el Slalom?  
Como corredor el SL y como entrenador la Velocidad, me encanta entrenar con los niños Súper-G, la velocidad es la clave en el esquí...!

-¿Qué les dirías a los jóvenes que empiezan con la competición?

Que lo utilicen como un complemento más de su formación personal, que saldrán con disciplina, sacrificio, diversión... y todo esto les servirá muchísimo para la propia vida en el futuro.

-¿Algún ídolo?  
Mis corredores, los admiro mucho siempre, aprendo mucho de ellos y me motivan para realizar este trabajo día a día. Cuando era corredor admiraba a Ingemar Stenmark (SWE)

-¿Un objetivo deportivo como entrenador?  
Soy muy ambicioso y me gustaría poder colocar a algún corredor en el podium de la Topolino. Siempre pienso que es posible!

-¿Y un sueño a realizar?  
Poder seguir con mi familia el circuito de la Copa del Mundo, quien sabe quizás siguiendo a uno de mis corredores.

-¿Tus aficiones en el tiempo libre?  
Viajar a lugares calurosos diferentes a los que tengo todo el año, disfrutando de mi familia en relax. Me encanta salir en BTT y hacer montaña.

-¿Para comer, carne o pescado?  
En la montaña carne y en el mar pescado!

-¿Un lugar al que te llevarías a tu chica favorita?  
Mi mujer, ya me la lleve de Barcelona al Valle de Aran, je, je... pero hablando en serio cuando tenga mucho tiempo quiero ir a viajar por África.

# Edurne Pasaban

«...he cumplido el sueño de coronar las catorce cimas más altas del planeta.»

Soy Edurne Pasaban, tengo 37 años y desde el pasado invierno, cuando vuestro Presidente Ferran Peus y vuestro Director May me hicieron socia honorífica, formo parte de vuestro magnifico club, y de verdad os digo que me siento muy orgullosa de formar parte de vuestra gran familia, por he querido encontrar un hueco entre compromisos y entrevistas para escribiros estas lineas que le había prometido a May para la revista, si terminaba los catorce.

Os escribo desde Katmandu, acabo de regresar de Tibet donde he conquistado la cima del Shisha Pangma, mi ultimo ochomil, y con el he cumplido el sueño de coronar las catorce cimas más altas del planeta. El sueño de toda una vida, que finalmente he podido hacer realidad, despues de mucho tiempo, más de doce años haciendo expediciones en el Himalaya.

A veces miraba a mi alrededor y, contemplando las vidas de otros, me sorprendía comprobar como ha transcurrido la mía. Mis amigos sonríen en las fotos de familia... En muchas de las mías tengo la cara descajada por la altura y el sufrimiento mientras que en otras, maquillada y peinada y bajo los focos, apenas me reconozco. Gente que nunca he visto sigue mis pasos, opina sobre mis logros y fracasos, augura mi futuro, adivina mis motivos para hacer lo que hago. Y yo, mientras, boqueando de camino a la cumbre, en una pendiente inmensa y blanca...

Desde mi primera expedición a un ochomil (el Dhaulagiri en el 98, con 25 añitos), he regresado al Himalaya cada año. O, más bien, apenas he pasado temporadas en casa entre expedición y expedición, cultivando con los años una incómoda sensación de provisionalidad, de desarraigo, de vivir en un precario campo base del que no quedará rastro cuando llegue el monzón.

Ahora por fin he conseguido mi sueño, y en estos momentos de inmensa felicidad miro hacia atrás y siento vértigo por los años de mi juventud, por lo que he perdido, por el torbellino de mi vida nómada. El tiempo transcurrido estalla en mi memoria en forma de flashes de hielo azul, rostros curtidos, mantras de un lama, noches terribles y viento que aúlla, intensos momentos robados al destino, crujido de crampones, falta de aire, una mano enguantada que levanta el piolet en señal de triunfo, y la increíble visión del mundo a mis pies.

Por eso quiero compartir este triunfo personal con todos vosotros, socios del CAEI, que tambien sabéis lo que es el amor por la montaña aunque muchas veces suponga un sacrificio.

A diferencia de mi, vuestra meta siempre esta abajo, bajaís lanzados cuesta abajo, mientras que mi meta esta en lo alto de las montañas y las subo lentamente.



"...quiero compartir este triunfo personal con todos vosotros, socios del CAEI, que también sabéis lo que es el amor por la montaña aunque muchas veces suponga un sacrificio."

Pero es más importante lo que compartimos todos, el amor por la montaña, el compromiso por el superarnos cada día, el deseo por conseguir nuestros sueños, los madrugones, los entrenamientos, los días de frío intenso, los largos viajes a competir, las caídas, las lesiones, pero se que como a mi, a todos vosotros os gusta lo que hacéis, lo hacéis con pasión y como a mi, os merece mucho la pena.

El pasado invierno tuve la oportunidad de entrenar junto a vosotros, mientras os veía bajar por el stadium yo subía con mis pieles de foca hacia el Tuc de Baciver, pero pensaba que como a mi os gusta mucho lo que hacéis por que lo hacéis con compromiso y pasión.

Recuerdo también con especial emoción aquella charla que me propuso May en el ETEVA y que me permitió compartir con vosotros mi sueño de completar los catorce ochomiles.

Por eso, ahora, tan sólo cinco meses despues, y con el sueño de los catorce ochomiles cumplido, quiero dedicaros a todos vosotros, amigos del CAEI mis catorce ochomiles y desearos una muy feliz temporada.

Vuestra amiga del CAEI.  
Edurne Pasaban

# OLÍMPICOS

El CAEI. en  
VANCOUVER 2010  
¡un sueño  
hecho realidad!



Homenaje a Paul y Andrea por su participación en los Juegos Olímpicos de Vancouver 2010.



## PAUL DE LA CUESTA

«Vancouver me ha servido para apreciar el valor del sacrificio». El esquiador olímpico donostiarra valora su gran actuación en el gigante: «Es mi prueba, estuve muy agresivo».

Paul de la Cuesta (Donostia, 1988), Representante del CAEI en los Juegos Olímpicos de Vancouver 2010

- ¿Coincidió en la villa con alguno de sus ídolos?  
- Mi ídolo es Alberto Tomba y le vi en la meta del gigante. No me saqué foto con él porque ya tenía una que conseguí en el pasado mundial. Pero me traigo una junto a Bode Miller.

- ¿Disfrutó en la ceremonia de inauguración?  
- Muchísimo. Los entrenadores no querían que estuviésemos cinco horas de pie sin hacer nada, al final llegamos a un acuerdo y desfilamos. Nos escoltaron cuatro helicópteros hasta un estadio de fútbol americano con aforo para 60.000 personas. Lleno hasta la bandera. Aunque no nos quedamos a toda la ceremonia, ya que al día siguiente teníamos el Descenso, visualmente fue espectacular.

- ¿Qué sintió al concluir el descenso?  
- Ya era olímpico, me había quitado la presión. Había disfrutado.

- Pasaron cuatro días hasta que volvió a competir. Pero exhibió todas sus virtudes en un excelente supergigante.  
- Concluí en el puesto 35. Cometí un fallo grave a falta de tres puertas que me apartó de mi techo, que creo que estaba entre los treinta primeros.

- Sin los patrocinadores...  
- Quiero agradecer a Bat Basque Team, a Kutxa y a Kirolgi y la Diputación Foral de Gipuzkoa. En cuanto a mis marcas deportivas Dynastar, Lange y Briko. Sin todos ellos esto no habría sido posible.

- ¿El CAEI, tu Club de toda la vida?  
- Estoy encantado de pertenecer al CAEI, creo que se trabaja muy bien desde pequeños y para mí siempre ha sido y será mi club.



- ¿Qué les dirías a todos los niños/as del CAEI que están empezando?  
- Que es duro, que hay que trabajar mucho pero que entrenando duro los resultados van llegando poco a poco.

- ¿Eres consciente que has hecho historia en el CAEI y que eres un reflejo para todos los jóvenes?  
- Es un honor que los niños se fijen en mí, pero creo que lo que hay que transmitirles es que se puede hacer, que a mí me queda mucho trabajo por delante para estar donde quiero y que seguiré esforzándome al máximo.

- ¿Dónde se celebran los próximos Juegos?  
- En Sochi, Rusia. Dicen que Putin empezó a esquiar allí y le gustó tanto que montó un espectacular recinto. De momento pienso en el próximo Mundial y en el trabajo diario. Pero claro que son un objetivo.



## ANDREA JARDI

La esquiadora olímpica valora... «Vancouver me ha servido para cojer experiencia y desear aún más poder llegar lejos en este deporte...»

Andrea Jardi (El Vendrell, 1990), Representante del CAEI en los Juegos Olímpicos de Vancouver 2010

- ¿Coincidió en la villa con alguno de sus ídolos?  
- En la villa se coincide con muchos de los grandes, y es una suerte estar allí con ellos, ver como entrenan en el gimnasio... Especialmente me gustó coincidir con Didier Cuche.

- ¿Cómo es que no la vimos en la ceremonia de inauguración?  
- No pude asistir, antes de ir a Vancouver participé en los mundiales junior y el tiempo era muy justo.

- ¿Qué sintió al abrir el portillón del supergigante?  
- En la salida tenía muchísimas ganas de bajar, dar el máximo y disfrutar, al abrir el Portillo tal vez lo que sentí fue alivio, venía la mejor parte; bajar, y ganas de remar lo más fuerte que me fuese posible.

- Pasaron unos días hasta que volvió a competir. ¿Que se hace en esos días?  
- Se entrena en pistas para la siguiente prueba y se hace físico para recuperar bien, para conseguir el mayor rendimiento.

- Sin los patrocinadores...  
Sin Megasport (Dynastar, Lange, Briko) esto habría sido mucho más difícil, llevan mucho tiempo apoyándome y lo agradezco mucho. Y por supuesto también han sido muy importantes los patrocinadores de la RFEDI, que hacen posible que tengamos los medios necesarios para seguir un buen programa.

- ¿El CAEI, tu Club de toda la vida?  
- El CAEI ha sido el club en el que me he formado y crecido. Con el que hice las primeras carreras, las primeras salidas a esquiar en verano... He aprendido mucho en el CAEI, no sólo en cuanto a esquí. Siempre he recibido apoyo por parte del club, y el origen del camino que he tomado en este deporte, esta en lo que he vivido en el CAEI.



- ¿Qué les dirías a todos los niños/as del CAEI que están empezando?  
- Les diría que disfruten y persigan lo que quieren. Que no se desanimen cuando vaya mal, porque irá mal muchas veces, pero si consiguen superar los momentos difíciles, los buenos los compensan con creces.

- ¿Eres consciente que has hecho historia en el CAEI y que eres un reflejo para todos los jóvenes?  
- La verdad es que no lo he visto así. Ir a los juegos olímpicos ha sido una gran experiencia, pero para nada me conformo, quiero conseguir más y ser mucho mejor.



## SÍMBOLOS OLÍMPICOS



### Los anillos

El símbolo de los Juegos Olímpicos son cinco anillos de colores, unidos entre sí. Estos anillos representan la unión de los cinco continentes y el compañerismo de los atletas procedentes de todo el mundo.

### El lema

El lema olímpico citius, altius, fortius en latín significa "más rápido, más alto, más fuerte".



### La llama

Durante los antiguos Juegos Olímpicos se mantenía una llama encendida en el altar de Zeus en Olimpia, Grecia. Desde 1936, se enciende la llama cada vez que tienen lugar los Juegos y los atletas se van pasando la antorcha con la llama sagrada desde Olimpia hasta la ciudad donde se celebran los Juegos.

# Nòstes Competicions

Ntras. Competiciones

## Top CAEI-FIS

carrera internacional organizada por el CAEI

## Amics de Montgarri

carrera de Alevines

## Carrera Social

carrera donde participan los socios del club



Èli, Laura, Pol y Sisco

Beret, 13 de febrero de 2010, 9.00 horas, -15º, pero un día fantástico por lo que al tiempo se refiere. De los pocos que ha habido esta temporada.

La pista preparada, el trazado marcado, el crono a punto, los corredores en la salida, el starter con los cascos puestos y el speaker que anuncia que el primer abridor está en pista!

Para quien todavía no lo haya adivinado se trata de una edición más del **Top CAEI-FIS**, la primera de las competiciones que organiza el CAEI durante la temporada. Detrás quedan semanas de preparación y organización por parte de todos.

Fueron dos días de carrera con mucho frío pero con un espléndido, por lo que toda la competición se pudo desarrollar como estaba prevista y sin ningún contratiempo.

Dos semanas más tarde y sin tregua, ya que en medio colaboramos en la organización de la Marcha Naut Aran de esquí de fondo, vino **AMICS DE MONTGARRI**; la carrera de los alevines que este año contaba con dos novedades: La primera, que eran dos días de carrera y la segunda que formaba parte del circuito Audi Quattro Cup de alevines.

Esto hizo que los 320 corredores alevines que participaban en la competición vivieran un fin de semana completamente dedicado a ellos, aunque en esta ocasión lo que no acompañó fue el tiempo. Si, meteorológicamente hablando el fin de semana del Top CAEI fue el mejor, sin duda el de Amics de Montgarri fue el peor. Lluvia, viento, frío.....estuvieron presentes durante los dos días de competición.

En algunos momentos, y con el telesilla parado debido al fuerte viento, solo llegar al portillón de salida ya fue toda una aventura ya que algunos de los corredores tuvieron que acceder a él montados en la ratrak de Panxet.

Aunque todo esto lo olvidaron ese mismo día por la tarde cuando el polideportivo de Salardú se convirtió en el escenario de la fiesta de la carrera. Además de la entrega de premios a los

cinco primeros de cada categoría, hubo talleres, animación infantil, merienda, sorteo de regalos y proyección del video de la carrera.

Y por último, y para terminar la temporada, la **CARRERA SOCIAL**, en la que pueden participar todos los socios del club. Esta es sin duda la carrera en la que hay más "piques", sobre todo con los veteranos, perdón, los masters.

Estas son las competiciones que año tras año organiza nuestro club.



Beret, 13 de hereuèr de 2010, 9.00 ores, -15º, mès un dia fantastic per çò qu-ath temps se referís. des pòqui que i a agut aguesta sason

Era pista premanida, eth traçat mercat, eth crono prèst, es corredors ena gessuda, eth starter damb es casqui metudi e eth speaker qu'anòncie qu'eth prumèr dauridor ei ena pista!

Entà qui encara non ac age endonviat se trate d'ua edicion mès dera **Top CAEI-FIS**, era prumèra des competicions qu'organize eth CAEI pendent era sason. Darrèr demoren setmanes de premanir e organizacion per part de toti.

Sigueren dus dies de corsa damb fòrça heired mès damb un esplendid, per lo que tota era competicion se podec desvolopar coma ère prevista e sense cap contratemps.

Dues setmanes mès tard e sense trèva, pr-amor qu-en miei collaboram ena organizacion dera Marcha Naut Aran d'esquí de hons, venguec **AMICS DE MONTGARRI**; era corsa des alevins qu'enguan compdaue damb dues nauvetats: Era prumèra, qu'èren dus dies de corsa e era dusau que formaue

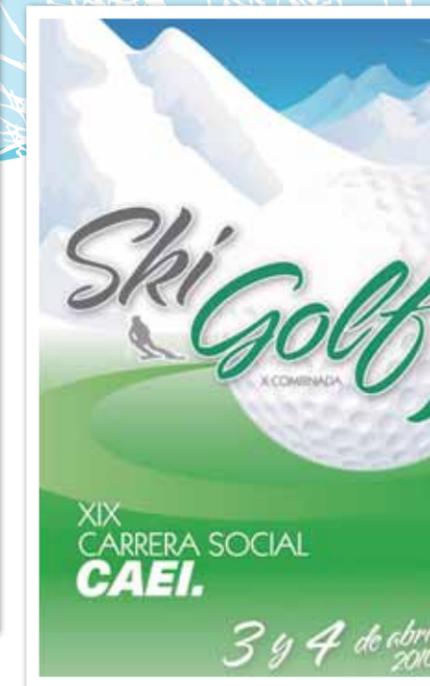


part deth circoit Audi Quattro Cup d'alevins

Açò hec qu'èes 320 corredors alevins que participauen ena competicion viuessen ua dimenjada entièraments dedicada ada eri, encara qu'en aguesta ocasion çò que non acompanhèc siguec eth temps. Se, metereologicament parlant era dimenjada dera Top CAEI siguec era mièlhora, sense dobre era d- Amics de Montgarri siguec era pitjor. Ploja, vent, heired.....sigueren presents pendent es dus dies de competicion.

En bèri moments, e damb eth telesèra arturat a causa deth fòrt vent, sonque arribar en portilhon de gessuda ja siguec tota ua aventura pr-amor qu-a bèri des corredors les calec accedir ada eth pujadi ena ratrak de Panxet.

Encara que tot açò ac desbrenbèren aqueth madeish dia pera tarde quan eth pòliesportiu de Salardú se convertic en scenari dera hèsta dera corsa. Ath delà deth liurament de prèms as cinc prumèri



de cada categoria, i auec talhèrs, animacion infantila, vrespalhar, sorteg de presents e projeccion deth video dera corsa.

È fin finau, e entà acabar era sason, era **CORSA SOCIAL**, ena quau pòden participar toti es sòcis deth club. Aguesta ei sense dobre era corsa ena que i a mès "piques", sustot damb es veteranos, perdón, es masters.

Aguestes son es competicions qu'an darrèr an organize eth nòste club

# Er esquí de competicion en noste país

El esquí de competición en nuestro país

¿Por qué cuesta tanto que salgan esquiadores buenos en España?

¿Por qué no tenemos varios corredores españoles en la Copa del Mundo?

Son quizás las típicas preguntas que nos hacen los aficionados de este deporte a los dirigentes o entrenadores que estamos al frente del esquí español ya sea de una forma o de otra. Son preguntas que nos duelen ya que tienen respuestas complicadas y lo fácil es decir, ¿si tenemos a Carolina Ruiz!

Exceptuando a Carolina Ruiz, y en su momento a M<sup>a</sup> Jose Rienda, es cierto que en España no existe un equipo de Copa del Mundo, pero sí un grupo de corredores que están cerca de los 100 del ránking mundial; y debo decir que lo que hacen nuestros corredores españoles tiene mucho mérito, y en defensa de ellos decir que es un grupo de jóvenes que darán mucho que hablar en un futuro a medio plazo.

Debemos partir de la base que no somos un país alpino, que la realidad es que estamos a 1000 Km. de la nieve, y que en nuestro país existe poca tradición de nieve. Es cierto que el esquí se ha popularizado mucho y llega ya a todos los sectores dejando de lado ya ese mito de deporte elitista, este logro seguro que dará su fruto deportivamente hablando en unos años, ampliando las canteras de los clubes que es donde se forjan los futuros corredores.

Pero lo cierto es que en nuestro país un esquiador de élite debe realizar un

enorme esfuerzo para poder entrenar, ya que mientras que la mayoría de deportes se pueden practicar durante todo el año al lado de casa, el esquí lo obliga a viajar mucho para simplemente poder entrenar. En verano hay que desplazarse a los glaciares de los Alpes o al hemisferio sur. Todo esto supone además un coste económico que añadido a los otros factores, puede ser una causa mas por las cuales no hay demasiados deportistas a una edad juvenil que se dediquen al esquí. Sin obviar el sacrificio personal que supone dejar de lado el entorno familiar, las amistades de toda la vida o los estudios que uno desea realizar.

El esquí en nuestro país está ahora estructurado de una forma bastante clara: En las etapas infantiles los corredores se forman en sus clubes, siendo estos los máximos responsables de la educación deportiva y técnica de los esquiadores jóvenes. De los clubes deben dar el salto a los centros de tecnificación en los primeros años de la etapa juvenil, para poder ser seleccionados por la RFEDI a partir del segundo o tercer año juvenil una vez se haya demostrado un cierto interés deportivo y buen posicionamiento internacional por parte del deportista.

Desde aquí quiero reivindicar el trabajo que hacen los clubes y la importancia que tienen estos. Sin base no hay futuro, y esta base que sale del trabajo de los clubes se ve muy poco recompensada por la Federaciones Autonómicas o la Nacional. Podría o debería la federación recompensar a un club económicamente por los años y derechos de formación que ha invertido en su corredor que finalmente entre a formar parte de los Equipos Nacionales, o por lo menos poner medios para reciclar a los técnicos de los clubes, como jornadas técnicas de entrenadores o establecer un circuito



de competiciones nacional por clubes y no por Federaciones Autonómicas, que esto haría que aún mas los clubes se profesionalicen y puedan ser mas autónomos y no tener que depender tanto de las jerarquías federativas.

Parece que todo sea difícil y complicado en este deporte, pero debo decir que es uno de los deportes más bonitos de practicar y, independientemente de la competición, es un deporte que se puede disfrutar en familia y al aire libre saboreando unas buenas vistas en la mayoría de los casos y además te da unas sensaciones de libertad increíbles. Para los que hemos hecho competición y los



que están en ella, nos llevamos un sin fin de buenos recuerdos, aprendemos mundología, disciplina, sacrificio, orden y un sin fin de cosas de la vida que no se aprenden en una universidad. Al final todo suma y si la balanza se decanta por el sacrificio, es por que seguro que vale la pena.

May Peus



Miquel Palobart

Perqué còste tan que gesquen esquiadors boni en Espanha?

Perqué non auem quaucuna corredors Espanhòls ena Copa deth Mon?

Son dilhèu es tipiques preguntes que mos hèn es afeccionats d'aguest espòrt as dirigents o entrenadors qu'èm deuant der esquí espanhòl ja sigue d'ua manèra o d'ua auta. Son qüestions que mos dòlen ja qu'an responses complicades e lo facil ei d'èder, s'auem a Carolina Ruiz!

Exceptuant a Carolina Ruiz, e en sòn moment a M<sup>a</sup> Jose Rienda, ei cèrt qu'en Espanha non existís un equip de Copa deth Mon, mès òc un grop de corredors que son apròp des 100 deth ránking mondau; e me cau d'èder que çò que hèn es nòsti corredors espanhòls a fòrça merit, e en defensa d'eri d'èder qu'ei un grop de joeni que daràn fòrça que parlar en un futur a mejan termini.

Mos cau partir dera basa que non èm un país aupin, qu'era realitat ei qu'èm a 1000 Km. dera nhèu, e qu'en nòste país existís pòga tradicion de nhèu. Ei cèrt qu'er esquí s'a popularizat fòrça e arribè ja en toti es sectors en tot deishar de cotat ja aguest mite d'espòrt elitista, aguest assolidatge segur que darà eth sòn frut esportivament en tot parlar en uns ans, en tot agranir era cantèra

des clubs qu'ei a on se fòrgen es futurs corredors.

Mès era vertat ei qu'en nòste país un esquiaire d'ellit li cau realizar un gran esfòrç entà poder entrenar, donques que deth temps qu'era majoria d'espòrts se pòden practicar pendent tot er an ath costat de casa, er esquí les oblige a viatjar fòrça entà simplaments poder entrenar. en estiu cau desplaçar-se as glaciars des Aups o ar emisfèri sud. Tot açò supause ath delà un còst economic qu'ahijut as auti factors, pòt èster ua causa mès pes que non i a massa esportistes a ua edat juvenila que se dediquen ar esquí. Sense desbrembar eth sacrifici personau que supause deishar de costat er entorn familiar, es amistats de tota era vida o es estudis qu'un desirè realizar.

Er esquí en nòste país ei ara estructurat d'ua forma fòrça clara: Enes etapas infantiles es corredors se formen enes sòns clubs, en tot èster aguesti es maximons responsables dera educacion esportiu e tecnica des esquiadors joeni. Des clubs les cau dar eth saut as centres de tecnificacion enes primèri ans dera estapa juvenila, entà poder èster seleccionadi pera RFEDI a compdar deth dusau o tresau an juvenil un còp s'age demostrat un cèrt interès esportiu e bon posicionament internacionau per part der esportista.

Des d'aciú voi reivindicar eth trabalh que hèn es clubs e era importància qu'an aguesti. Sense base non i a futur, e aguesta base que ges deth trabalh des clubs se ve fòrça pòc recompensada pes Federacions



Clara López

Autonomiques o era Nacionau. Aurie o deurie era federacion recompensar a un club economicaments pes ans e drets de formacion qu'a invertit en sòn corredor que fin finau entre a formar part des Equipos Nacionaus, o aumens méter mejans entà reciclar as tecnicos des clubs, coma jornadas tecnicas d'entrenadors o establir un circòit de competicions nacionaus entà clubs e non per Federacions Autonomiques, qu'açò harie qu'encara mès es clubs se professionalizen e poguen èster mès autonòms e non auer de depèner tant des jerarquies federatiues.



Semble que tot sigue malaisit e complicat en aguest espòrt, mès me cau d'èder qu'ei un des espòrts mès polidi de practicar e, independendentaments dera competicion, ei un espòrt que se pòt gaudir en familha e ar aire liure en tot saborejar ues bones vistes ena màger des casi e ath delà te da ues sensacions de libertat increibla. Tàs qu'auem hèt competicion e tàs que son en era, mos emportam un sense fin de boni rebremes, aprenem mondologia, disciplina, sacrifici, orde e un sense fin de causes dera vida que non s'aprenen en ua universitat. Ara fin tot soma e s'era balança se decante peth sacrifici, ei perque segur que vau era pena.

May Peus

# M'agradarie explicar-vos quaquuarren 'aguesta sason...

Me gustaría contaros algo de esta temporada...

Me gustaría contaros algo sobre esta temporada 2009-10. Conozco el CAEI desde que se fundó allá por el 1991.

Siempre he estado relacionada con el club como socia, y por diferentes motivos... pero esta es la primera temporada que lo vivo tan profunda e intensamente.

Soy entrenadora de Alevines I, un grupo muy "peculiar" porque casi todos éramos nuevos, en el club o nuevos a las 9:30h.

La experiencia ha sido tan tan gratificante que no encuentro palabras... recuerdo esas cuñas de los primeros días; como arrastraban el material cuando llegaban medio dormidos...

Y nunca me hubiera imaginado que se podía aprender tanto en una temporada. Gracias a la constancia y al compañerismo. A la flexión y a la solidaridad, a las caídas y a las risas. Pero me doy cuenta de que

tanto o mas que ellos he aprendido yo.

En este esquí de base, nuestra misión primordial es: que les guste el esquí, la montaña, y estar al aire libre aún cuando hace frío y nieva, porque todo tiene su lado bueno...

Yo personalmente me lo he pasado tan bien, que me da un poco de vergüenza reconocerlo. He aprendido tanto de los chicos que me siento agradecida y satisfecha, pero sobretodo tengo muchas ganas de iniciar una nueva temporada juntos.

Gracias a todos.

Begoña



M'agradarie explicar-vos quaquuarren sus aguesta sason 2009-10. Coneishi eth CAEI des de que se fondèc parquiu eth 1991.

Tostemp è estat relacionada damb eth club coma sòcia, e per diferenti motius... mès aguesta ei era prumèra sason qu'ac viui tan prigonda e intensaments.

Sò entrenadora d'Alevins I, un grop fòrça "peculiar" pr'amor lèu toti èrem nau, en club o nau tàs 9:30ores

Era experiència a estat tan gratificant que non tròbi paraules... Rebrembi aqueres cunhes des prumèri dies; com rossegauen eth materiau quan arribauen miei dromidi...

È jamès m'auessa imaginat que se podie aprèner tant en ua sason. Gràcies ara constància e ath companherisme. Ara flexion e ara solidaritat, as queigudes e as arrís. Mès m'en dongui compde que tant o mes qu'eri è aprenut jo.

En aquest esquí de base, era nòsta mission primordiau ei: que les agrade er esquí, era montanha, e èster ar aire liure encara que hèsque heired e nhèue, perque tot a eth sòn costat bon...

Jo personauments m'ac è passat tanben, que me da un shinhau de vergonha reconeishé'c. È aprenut tant des mainatges que me senti arregraïda e satisfèta, mès sustot è fòrça ganes d'iniciar ua naua sason amassa.

Gràcies a toti.

Begoña



«La experiencia ha sido tan tan gratificante que no encuentro palabras...»



PRE-ALEVINES

# Aprenent a esquiar

Aprendiendo a esquiar

«La práctica de esquí fomenta el respeto, el orden y el compañerismo entre los niños y hacia su entrenador.»

Terminamos la temporada, con muchos pre-alevines en la base de nuestra pirámide, es un gran paso hacia delante, sobretodo si tenemos en cuenta que de aquí tienen que salir nuestros futuros competidores.

Tenemos niños con muchas habilidades tanto físicas como sociales y a lo que hace relación a formación con muchas capacidades.

La práctica de esquí fomenta el respeto, el orden y el compañerismo entre los niños y hacia su entrenador. Una vez, que el niño está ambientado a la nieve, a su entrenador y a sus compañeros, es hora que mantenga su primer contacto con el deporte blanco y qué mejor manera que con diversión, siempre y cuando no olvidemos nuestro objetivo.

Empezamos la temporada: El primer objetivo es colocarles los esquís y posteriormente, intentarles enseñar a andar y a caer con ellos.

Una vez, que el niño esté adaptado a sus esquís, el niño podrá deslizarse con más equilibrio y seguridad.

El siguiente paso será remontar una pequeña pendiente que, al principio, será con poca velocidad y en los dos sentidos. Llegados hasta aquí, se comienza con la técnica alpina. Principalmente en esta etapa son imprescindibles la paciencia, la repetición, la imitación y el afán de superación.

El primer contacto con la nieve está superado, el deslizamiento por la pista está superado. Ahora viene el conocer la estación y recorrerla toda, ya que los niños ya bajan por todas las pistas verde, azules, rojas y hasta podemos probarles de llevar por nieve nueva sin pisar; Qué pasada! podemos estar orgullosos de la evolución de los pequeños.

Después de pasar el puente de la Purísima, navidades, los fines de semana, nos ha llegado el calorito de la primavera. Hemos llegamos a la recta final de la temporada la semana santa y qué mejor manera de terminar que con diferentes actividades, como la mañana con los perros (mushing), el montaje del iglú, esquí de fondo, la excursión, la carrera social y la fiesta de fin de temporada.

Todas estas actividades han sido muy entretenidas y muy gratificantes, sobretodo cuando ves que los niños aprenden y al mismo tiempo se divierten, y los padres están contentos con el progreso, y con las actividades.

Desde aquí quiero dar las gracias a los padres por su interés y su confianza hacia nosotros y al club por confiar un año más en nosotros y permitirnos realizar las actividades.

Ruth Barella Sole

«Era practica der esquí fomenta eth respècte, er orde e eth companherisme entre es mainatges e cap ath sòn entrenador.»

Acabam era sason, damb fòrça prealevins ena base dera nòsta piramida, ei un gran pas endauant, sustot se tiem en compde que d'aciu an de gésser es nòsti futurs competidors.

Auem mainatges damb fòrça abiletats tant fisiques com sociaus e a lo que hè relacion ara formacion damb fòrça capacitats.

Era practica der esquí fomenta eth respècte, er orde e eth companherisme entre es mainatges e cap ath sòn entrenador. Un còp, qu'eth mainatge ei adaptat ara nhèu, ath sòn entrenador e as sòns companhs, ei ora que mantengue eth sòn prumèr contacte damb er espòrt blanc; e quina mielhor manèra que damb diversion e sense desbrembar eth nòste objectiu!

Començam era sason; prumèr objectiu plaçar-les es esquís e posterioraments sajar-les ensenhar a caminar e a quèir damb eri.

Un còp, qu'eth mainatge ei adaptat as sòns esquís, eth mainatge poirà eslingar damb mèns equilibri e seguretat.

Eth següent pas serà remontar ua petita pendent que, ath començament, serà damb pòga velocitat e enes dus sentits. Arribadi enquia aciu, se comence damb era tecnica aupina. Principalements en aquesta etapa ei imprescindible era paciència, era repeticion, era imitacion e er afan de superacion.

Eth prumèr contacte damb era nhèu, aquest superat, eth lisament pera pista, aquest superat, ara ven eth conèisher era estacion e recorrer-la tota, donques es mainatges ja baishen

per totes es pistes verdes, blues, vermelhes e tanben podem provar de portar-les per pistes sense chafar, quina passada! podem èster orgullosos dera evolucion des petiti !!

Dempús de passar eth pònt dera Purissima, Nadau, es dimenjades mos a arribat era calor dera primavera, auem arribat ara rècta finau dera sason era Setmana Santa, e de quina mielhor manèra que damb diferentes activitats, coma eth maitin damb es gossets (mushing), eth montatge der iglú, esquí de hons, era excorsion, era corsa sociau e era hèsta de finau de sason.

Totes aquestes activitats an estat fòrça entretengudes e fòrça gratificantes, sustot quan ves qu'es mainatges aprenen e ath madeish temps se divertissen, e es pairs son contenti damb eth progrès, e damb es activitats.

Des d'aciu voi dar es gràcies as pairs peth sòn interès e era sua confiança en nosati e ath club per confiar un an més en nosati e permete-mos realizar es activitats.

Ruth Barella Sole

# Era cantèra puge damb fòrça.

La Cantera sube con fuerza



«Se ha esquiado en todo tipo de nieve y de terrenos, siempre con la diversión como principal objetivo.»



## ALEVINES



Esta temporada los alevines han incrementado su presencia tanto en las pistas como en los entrenamientos y competiciones. Ha habido más niños y eso es muy destacable ya que son la base del club para todas las disciplinas; tanto para las de competición como para las de freestyle o otras. No hay que olvidar que los grandes deportistas se forman desde la base y por esto es tan importante esta etapa ya que muchas de las cualidades y destrezas se desarrollan en estas edades.

En el apartado técnico todos los grupos han trabajado muy bien con multitud de variantes para que los pequeños esquiadores estén dotados de gran variedad de recursos para el esquí. Se ha esquiado en todo tipo de nieve y de terrenos siempre con la diversión como principal objetivo. Se han realizado actividades complementarias como el esquí de fondo para mejorar la transferencia de cualidades técnicas como el deslizamiento, el equilibrio o la flexión de tobillo que ofrece un deporte al otro. Hay que felicitar a todas las niñas y niños por el esfuerzo realizado en todos los entrenamientos.

Con un grupo tan numeroso el club ha seguido apostando por eventos como la Amics de Montgarri, nuestra carrera de alevines. Este año se ha estrenado en formato de dos días contando con presencia de clubs; tanto del resto de España como de Francia y de Andorra. Una fiesta del esquí para los más pequeños.

El resto de carreras han sido un éxito de participación, demostrando gran interés y motivación; incluso en algunas carreras han asistido hasta 50 niños!! obteniendo resultados muy destacables.

Para finalizar agradecer el apoyo y la constancia de todas las madres y padres durante toda la temporada.

Oriol Guinart



«S'a esquià en tot tip de nhèu e de terrens tostemp damb era diversion coma principau objectiu.»

Aguesta sason es alevins an incrementat era sua presència tant enes pistes coma enes entrenaments e competicions. I a auut mès mainatges e açò ei fòrça destacable pr'amor son era base deth club en totes es disciplines; tant entàs de competicion coma entàs free-style o uest autes. Non cau desbrembar qu'es grani esportistes se formen des dera base e per açò ei tan importanta aguesta etapa ja que fòrça des qualitats e adreties se desvolòpen en aquestes edats.

En apartat tecnic toti es grops an treballat fòrça ben damb moltitud de variants, entà qu'es petiti esquiaires siguen dotadi de grana varietat de recorci entar esquí. S'a esquià en tot tip de nhèu e de terrens tostemp damb era diversion coma principau objectiu. S'an realizat activitats complementàries coma er esquí de hons entà mielhorar era transferència de qualitats tecnicas coma eth eslingament, er equilibri o era flexion de cauilhar qu'aufrís un espòrt ar aute. Cau felicitar a totes es mainades e mainatges per esfòrç realizat en toti es entrenaments.

Damb un grop tan nombrós eth club a contunhat apostant per eveniments coma es Amics de Montgarri, era nòsta corsa d'alevins. Enguan s'a estreat eth format de dus dies en tot compdar damb presència de clubs; tan dera rèsta d'Españha coma de França e d'Andorra. Ua hèsta der esquí entàs mès petiti.

Era rèsta de corses an estat un èxit de participacion, en tot demostrar gran interès e motivacion; inclós en bères corses an assistit enquia 50 mainatges!! en tot obtier resultats fòrça destacables.

Entà acabar arregrair eth supòrt e era constància de totes es mairs e pairs pendent tota era sason.

Oriol Guinart

# Ua sason més deth Palhars

Una temporada más del Pallars

« ... la participación e implicación de los niños ha sido encomiable, han aprendido y han disfrutado.»



Otra buena temporada de esquí ha llegado a su fin, una temporada donde hemos podido disfrutar de muy buena nieve, aunque no tan espléndida como la anterior. A pesar de muchos fines de semana de mal tiempo, el puerto de la Bonaigua no se ha cerrado ninguna vez y hemos podido seguir el curso correcto de los entrenamientos.

Este año hemos hecho un nuevo fichaje en Bonaigua, la nueva entrenadora es Anna, una chica con muchos años de experiencia en el esquí, con muchas ganas de enseñar y transmitir a los niños sus conocimientos de la nieve y de la montaña.

Ha habido tres grupos de las 9:30 y luego el de mini temporada a las once. Esperamos que los peques se animen el año que viene para hacer toda la temporada.

Como ocasión especial el grupo de Anna fueron un domingo a Tavascan donde se organizaba una competición de freeraider. El sábado se organizó un taller de aprendizaje del uso de material de seguridad en montaña. Lástima que ese día había pocos niños porque es un tema interesante. El domingo fueron todos a disfrutar de la competición pero solo participó Adrià Èsplandiu, y por ser su primera vez lo hizo muy bien.

Este año en semana santa hemos hecho una actividad distinta a los años anteriores. Los del grupo de Ares que eran los medianos y el grupo de Anna que eran los grandes, practicaron barranquismo en el Sant Pere, y los pequeños hicieron rafting, que se complementó con otras actividades como una mini excursión y un partido de fútbol.

Estoy satisfecha del transcurso de la temporada, la participación e implicación de los niños ha sido encomiable, han aprendido y han disfrutado. Muchas gracias a los padres por confiar en nosotras y en el club. También agradecerles su colaboración. Así como a las entrenadoras su entrega y dedicación. Todas juntas hemos hecho que la temporada fuera un éxito y que los niños llegaran a los objetivos marcados y contentos.

Espero que tengáis todos un buen verano y cojáis fuerzas para la temporada que viene, os espero a todos/as y a todos aquellos que quieren iniciar una etapa en este club.

Para finalizar un agradecimiento muy grande a Tòfol, por la confianza depositada en mi.

Sílvia Canal



## PALLARS

« ... era participacion e implicacion des mainatges a estat encomiable, an aprenut e an gaudit.»



Ua auta bona sason d'esquí a arribat ara sua fin, ua sason a on auem pogut gaudir de fòrça bona nhèu, encara que non pas tan espléndida coma era anteriora. Maugrat fòrça dimenjades de mau temps, eth pòrt dera Bonaigua non s'a pas barrat cap viatge. Auem pogut seguir eth cors corrècte des entrenaments.

Enguan auem hèt un nau fichatge en Bonaigua, era naua entrenadora ei Anna, ua gojata damb fòrça ans d'experiència en esquí, damb fòrça desirs d'ensènar e transmèter as mainatges es sòns coneishements sus era nhèu e era montanha.

I a auut tres grops des 9:30 e dempús eth dera mini sason tàs onze. Demoram qu'es petits s'animen er an que ven entà hèr tota era sason.

Coma escadença especial eth grop d'Anna siguec un dimenge en Tavascan a on s'organizaue ua competicion de freeraider. Èth dissabte s'organizèc un talhèr d'aprendissatge der emplec de materiau de seguretat ena montanha. Domatge qu'aguest dia e auie pògui mainatges, pr'amor qu'ère un tèma interessant. Èth dimenge anèren toti a gaudir dera competicion mès sonque participèc Adrià Èsplandiu, e per èster eth sòn prumèr còp ac hec fòrça ben.

Enguan en Setmana Santa auem hèt ua activitat distinta as ans anteriors. Es deth grop d'Ares qu'èren es mejans e eth grop d'Anna qu'èren es grani, practicquèren barranquisme en Sant Pere e es petiti de cinc a nau ans heren rafting, que se complementèc damb d'aves activitats coma ua mini excorsion e un partit de fotbòl.

Sò satisfèta deth transcors dera sason, era participacion e implicacion des mainatges a estat encomiable, an aprenut e an gaudit. Fòrça gràcies as pairs per confiar en nosates e en club. Tanben arregraïr-les era sua collaboracion. È coma non! arregraïr as entrenadores eth sòn autrejament e dedicacion. Totes amassa auem hèt qu'era sason siguesse un èxit e qu'es mainatges arribèssen as objectius mercadi e contenti.

Demori qu'ajatz toti un bon estiu e prengatz fòrces entara sason que ven, vos demori a toti/es e a toti aqueri que vòlen iniciar ua etapa en aquest club.

Entà finalizar un arregraïment fòrça gran a Tòfol, pera confiança metuda en jo.

Sílvia Canal

# miniSASON DE BERET

miniTEMPORADA



«Con el marco incomparable del Pla de Beret, desde después de Navidad y hasta el fin de semana anterior a Semana Santa, como cada año, tiene lugar la Minitemporada de Beret.»

Nuestro club es un club de confianza que acumula años de experiencia en la formación de nuevos esquiadores y el perfeccionamiento del esquí desde cualquier nivel, contando con un gran número de entrenadores de profesionalidad y experiencia extensa.

Va dirigit a alumns de corta edad y el objetivo principal del curso es ofrecer un servicio de calidad total, es por eso que los grupos están formados por un número reducido de alumnos, lo que permite al entrenador una dedicación y atención más personalizada y exclusiva.

Dirigidos por un equipo profesional y competente, ilusionado en la enseñanza de los valores y técnicas de los deportes de invierno y apoyados por el CAEI, club con años de experiencia en formación de todos de sobra conocidos, ofrecemos un servicio de enseñanza moderno que crea nuevas sensaciones y experiencias sin perder de vista la seguridad de forma amena y divertida, buscando despertar en los alumnos de mas temprana edad la pasión por este maravilloso deporte.

- \* Niveles:  
- iniciación y recreación
- \* Lugar: Beret
- \* Actividades:  
- ski  
- fondo  
- ski + fondo

Para más información:  
[www.caei.es](http://www.caei.es)

Sunsi Cardona



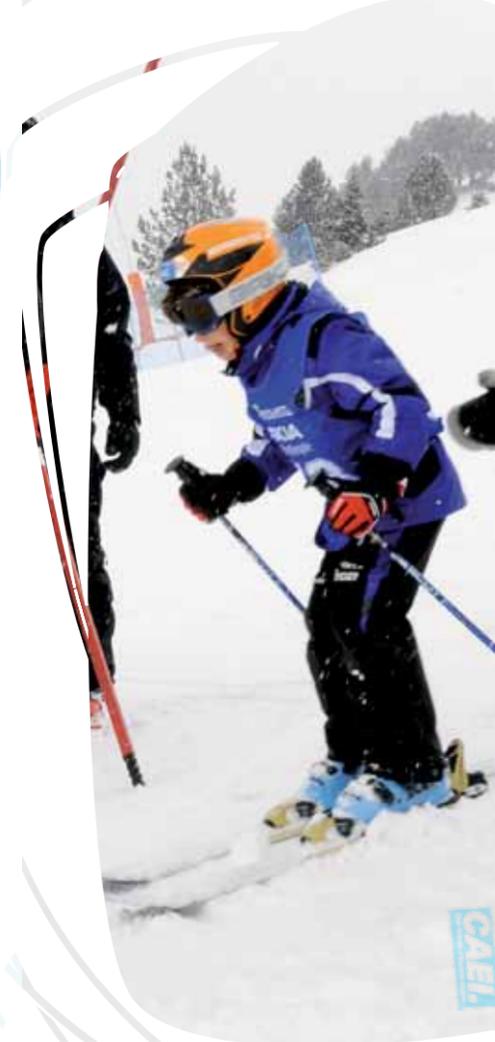
«Damb eth marc incomparable deth Pla de Beret, des de dempús de Nadal e enquiara dimenjada anterior a Setmana Santa, coma cada an, a lòc era Minisason de Beret.»

Èth nòste club ei un club de confiança qu'acumule ans d'experiència ena formacion de nauí esquiadors e en perfeccionament der esquí des de quinsevolh nivèu, en tot compdar damb un gran nombre d'entrenadors de professionalitat e experiència extensiu.

Va dirigit a escolans de pòga edat e er objectiu principau deth cors ei aufrir un servici de qualitat totau, ei per açò qu'es grops son formadi per un nombre reduit d'escolans, causa que permet ar entrenador ua dedicacion e atencion més personalizada e exclusiva.

Dirigidi per un equip profesionau e competent, ilusionat en ensenhament des valors e tecniques des espòrts d'iuèrn e apiejadi peth CAEI, club damb ans d'experiència ena formacion de toti, aufrim un servici d'ensenhament modèrn que bastis naues sensacions e experiències sense pèrder d'enguarda era seguretat de forma amena e divertida, en tot cercar desvelhar enes escolans de més doriaua edat era passion per aquest meravellós espòrt.

Sunsi Cardona





# MOLTINHÈU

MULTINIEVE



## ¡Buena temporada de multinieve!

Esta temporada los grupos multinieve, hemos disfrutado de un programa más intenso, ya que empezamos la temporada con 4 grupos de distintas edades, todos ellos en la etapa infantil, y viendo la buena respuesta, creamos un calendario más completo de actividades que otros años.

Resumiendo, que hemos realizado: 4 carreras en distintas estaciones del pirineo, 4 días de Telemark, 3 días de Snow y la Marcha "Naut Aran" de fondo. El resto de la temporada Esquí Alpino.

Parece ser que este producto está gustando y funcionando, ya que como hemos podido observar, este año se ha incrementado a 4 grupos y también hay chicos/as, que ya tienen un buen nivel personal de esquí, snow, telemark...

Y nos hace contentos ver que este buen momento que tienen ellos para aprender, nosotros lo aprovechamos.

Concretando sobre carreras de interclubs, también podemos estar satisfechos, ya que con el programa tan completo de distintas actividades, hemos conseguido 6 pódiums en total.

Cerrando la temporada, quedamos satisfechos de como ha transcurrido todo y esperamos poder seguir dando más y mejor el próximo invierno. Y seguir "despertando" el sueño de esquiar como más te guste!.

Multinieve al pódium!.

Dani Lozano

## Bona sason de moltinhèu!

Aguesta sason es grops moltinhèu, auem gaudit d'un programa més intens, pr'amor que comencèrem era sason damb 4 grops de diuèrses edats, toti eri ena estapa infantila, e en tot veir era bona resposta, bastirem un calendari més complèt d'activitats que d'auti ans.

En tot resumir, auem realizat: 4 corses en distintes estacions deth Pirenèu, 4 dies de Telemark, 3 dies de Snow e era Marcha "Naut Aran" de hons. Èth rèste dera sason Esquí Aupin.

Semble èster qu'aguest producte agrade e en tot foncionar, donques que coma auem pogut observar, enguan s'a incrementat a 4 grops e tanben i a gojats/es, que ja an un bon nivèu personau d'esquí, snow, telemark... . È mos hè contenti

veir qu'aguest bon moment qu'an eri entà aprèner, nosati ac aprofitam.

En tot concretar sus es corses d'interclubs, tanben podem èster satisfèts, ja que damb eth programa tan complèt de diuèrses activitats, auem arthenhut 6 pòdiums en totau.

En tot barrar era sason, quedam satisfèti de coma a anat tot e demoram poder seguir balhant més e mielhor eth pròplèu iuèrn. È seguir "desvelhant" eth son d'esquiar coma més t'agrade!.

Moltinhèu ath pòdium!.

Dani Lozano

# Endavant! Equip de competició de hons

Adelante! Equipo de competición de fondo



« ... gran deportividad, el espíritu de sacrificio para superarse, un buen comportamiento y compañerismo entre los corredores del mismo club y con los de los otros clubes. »

Otra temporada superada, y yo diría que con buena nota. Esta temporada han habido 5 nuevas incorporaciones al equipo de competición de fondo, 15 corredores en total. Es importante valorar el gran nivel de compromiso que han mostrado algunos corredores y desde aquí, me gustaría alentar a todos para que la próxima temporada mejorase esta línea de participación y entrenos para poder obtener mejores resultados.

El balance de la temporada, creo, que ha sido muy positivo, ya que se han conseguido los objetivos que nos habíamos marcado al principio de la temporada y los principales resultados han sido:

Topolino: 6 de nuestros corredores seleccionados por la FCEH, para ir a Italia a competir.

Campeonatos de Catalunya: Hemos conseguido 3 medallas de oro individuales, 2 medallas de oro en relevos (6 corredores del CAEI), una medalla de plata y 4 de bronce.

Copa Catalana: 3 primeros lugares, 3 segundos y un tercer clasificado.

Campeonatos de España: 2 medallas de oro individuales, 1 de oro en relevos (dos corredores del CAEI) y una de plata también en relevos (Una corredora del CAEI).

Globalmente los resultados son bastante buenos, pero está claro, en el nivel en que nos movemos, tenemos que valorar muchos otros aspectos del grupo: Una gran deportividad, el espíritu de sacrificio para superarse, un buen comportamiento y compañerismo entre los corredores del mismo club y con

los de los otros clubes. En general, estoy satisfecho de estos aspectos tan importantes.

Todos somos conscientes que a medida que los corredores suben de categoría, las exigencias son superiores, los estudios se complican, los jóvenes necesitan más tiempo para establecer relaciones personales etc. Por esto, agradezco al Conselh Generau y al CAEI su ayuda y al mismo tiempo, y aprovechando la ocasión, les animo a hacerlo todavía más.

Los técnicos que hemos participado en su formación son:

Robert Costa, Miquel Comes, Ruben Caseny y Josep Llarden.

Josep Llarden.

« ... grana esportivitat, er esperit de sacrifici entà superar-se, un bon comportament e companherisme entre es corredors deth madeish club e auti clubs. »

Ua auta sason superada, jo dideria que damb bona nòta. En aguesta sason i an aaut 5 naues incorporacions ar equip de competicion de hons, 15 corredors eth totau. Ei important avalorar eth gran nivèu de compromís qu'an mostrat bèri corredors e des d'aciu, m'agradarie encoratjar a toti, entà qu'era sason que ven se melhorèsse aguesta linha de participacion e entrenaments, entà pr-amor d'obtenir mielhors resultats. Eth balanç dera sason pensi qu'ei fòrça positiua, donques s'an arrenhut es objectius que mos auïem mercat ath començament dera sason, e es principaus resultats son:

Topolino: 6 des nòsti corredors seleccionadi pera FCEH, entà anar tà Itàlia a competir.

Campionats de Catalonha: Auem arrenhut 3 medalhes d'aur individuau, 2

medalhes d'aur en relèus (6 corredors deth CAEI), ua medalha d'argent e 4 de bronze.

Copa Catalana: 3 prumèri lòcs, 3 dusaus e un tresau classificat.

Campionats d'Espanha: 2 medalhes d'aur individuau, 1 d'aur en relèus (dus corredors deth CAEI) e ua d'argent en relèus (ua corredora deth CAEI).

Globauments es resultats son pro boni, mès cau pensar, qu'en nivèu en que mos botjam, mos cau avalorar fòrça auti aspèctes deth grop: Ua grana esportivitat, er esperit de sacrifici entà superar-se, un bon comportament e companherisme entre es corredors deth madeish club e auti clubs. En generau, sò satisfèt d'aguesti aspèctes plan importanti.



Toti èm consienti qu'a mesura qu'es corredors puguen de categoria, es exigéncias son superiores, es estudis se compliquen, es joeni an de besonh mès temps entà establir relacions personaus, eca. Per açò, arregraisqui ath Conselh Generau e ath CAEI era sua ajuda e ath madeish temps, en tot profitar era escadença, les voleria animar a hèc encara mès.

Es tecnicos qu'auem participat ena sua formacion son:

Robert Còsta, Miquel Comes, Ruben Caseny e Josep Llarden.

Josep Llarden.





## El grupo de freestyle va creciendo.

Primero de todo, y para empezar este artículo, quiero dar las gracias a todos los chicos del grupo de freeski del CAEI por sus ganas y motivación, y al club, como no, por confiar en nosotros y apoyarnos en todo lo posible.

Este año ha sido un poco raro: Las primeras nevadas se hicieron esperar y no fueron muy abundantes, cosa que dificultó la construcción y puesta a punto del snowpark. Aún y así, pudimos disponer de las instalaciones en navidades y empezar nuestra temporada de entrenamientos específicos en el snowpark.

Aprovechamos los primeros fines de semana de la temporada para poner a punto nuestros nuevos fichajes y cohesionar al grupo. Este año contábamos con 12 chicos de los cuales más de la mitad eran nuevos. La buena noticia es que por primera vez hemos podido contar entre nuestras filas con un chico de 11 años. Ésto es muy bueno para nuestro deporte y para la cantera del club. Hace algún tiempo que intentamos animar a más chicos de esa edad para que empiecen a practicar el Freestyle, pues pensamos que la base es lo más importante para la buena salud del deporte.

Hasta hace poco era impensable que chicos de esta edad se apuntaran al grupo de freeski, por los típicos tabúes de que si es peligroso, que si son demasiado pequeños, etc. Por mi parte hace tiempo que llevo viendo, que en otros países punteros como Francia,

los grupos de Freestyle incorporan chavales de 10 años. Está claro que este deporte, entre comillas arriesgado de cara a la galería, es un deporte que hay que empezar a practicarlo desde pequeño para poder asimilar una serie de conceptos que después, de mayor, cuestan mucho más de asimilar, como son la velocidad, con el aire y la distancia de vuelo.

Os quedaríais sorprendidos de la facilidad que tiene un niño de esta edad para saltar en saltos, que a veces, a los de catorce años les dan cierto respeto.

En edades tempranas, entre los 10 y los 13 años, es cuando los niños asimilan los conceptos de velocidad, distancia, aire y es entonces cuando lo toman como un juego y no piensan en factores externos que les puedan distraer a la hora de afrontar semejante reto. Por eso es importante que empiecen a esas edades, pues en Freestyle es muy importante no tener miedo para saltar por rampas grandes, que son las que nos permiten ejecutar con comodidad y seguridad todo tipo de trucos.

Quiero, aprovechando este espacio que me brinda el club, hacer un llamamiento a todos aquellos padres que, teniendo críos que están viendo todo el día Freestyle, se atrevan, sin miedo, a apuntar a los chicos.

Durante los cinco años que llevamos con el grupo de Freestyle no tenemos que lamentar, hasta la fecha, ninguna lesión de gravedad. Pues el Freestyle, es una

disciplina, que respetando una serie de parámetros, como nieves duras, días de mala visibilidad, condiciones físicas bajas por cansancio, seguir las ordenes y directrices del entrenador, etc, etc, es muy segura.

Todo esto acompañado de unas buenas instalaciones hacen de nuestro deporte algo seguro y divertido.

Aprovechando que hablamos de la instalaciones me gustaría remarcar que aún teniendo estas instalaciones como tenemos en el Blañhiblar, aún no son suficientes. A la estación y a algunos usuarios les parecerán suficientes pero para la progresión de nuestros riders no lo son. No están mal, pero deberían estar mucho mejor y más contando con que estamos en Baqueira, una de las mejores, sino la mejor, estación del Pirineo. Este tema esperamos que con los años siga a mejor y que pronto nos podamos sentir sumamente orgullosos de nuestro snowpark y que nuestros riders sean de los mejores del Pirineo gracias a que disponen de las mejores instalaciones para su practica y entrenamiento.

Pues en definitiva, y a lo que vengo con todo esto, es que os animéis y apuntéis a los chicos al grupo de freeski del club que se lo pasaran muy bien y estarán practicando un deporte que cada vez tiene más adeptos y que, en nuestro país, ya empieza a gozar de buena salud.

Marc Gómez

## Èth grop de freestyle creish

Prumèr de tot, e entà començar aquest article, voi dar es gràcies a toti es gojats deth grop de freeski deth CAEI pes sues ganes e motivacion e ath club, coma non, entà confiar en nosati e apiejarmos en tot çò de possible.

Enguan a estat un shinhau estonant. Ès prumèr nheuades se heren a demorar e non sigueren fòrça abondiues, causa que dificultèc eth bastiment e era metuda a punt deth snowpark.

Encara e atau, podèrem dispausar des instalaciones enes nadaus e començar era nòsta sason d'entrenaments específics en snowpark. Aprofitèrem es prumèr dimenjades dera sason entà méter a punt es nòsti nauí fichatges e coesionar ath grop. Enguan compdam damb 12 gojats des quaus mès dera mitat èren nauí. Èra bona notícia ei que per prumèr còp auem pogut compdar entre es nòstes hilèrès damb un mainatge de 11 ans. Açò ei fòrça bona notícia entath nòste espòrt e entara peirèra deth club. Hè fòrça temps que sajam animar a mès mainatges d'aguesta edat a practicar eth Freestyle donques pensam qu'era basa ei çò de mès d'important entara bona salut der espòrt.

Hè un temps serie impensable que gojats d'aguesta edat s'apuntèssen ath grop de freeski, pes típics tabós que s'ei perillhós, que se son massa petiti, eca. Pera mia part hè temps que pòrti vedent, qu'es auti paísi cabecièrs coma França, es grops de Freestyle incorporauen mainatges de 10 ans. Èi clar qu'aguest espòrt, entre cometes

arriscat de cara ara galeria, ei un espòrt que cau començar a practicà'c des de petit entà poder assimilar ua sèria de concèptes que dempús, de gran, còsten fòrça mès d'assimilar, coma son era velocitat, damb er aire e era distància de vòl.

Vos quedarietz estonadi dera facilitat qu'a un mainatge d'aguesta edat entà sautar es sauts, qu'a viatges, as de catorze ans les dan cèrt respècte.

Ès edats d'or, entre es 10 e es 13 ans, ei quan es mainatges assimilen es concèptes de velocitat, distància, aire, ei alavetz quan ac aprenen coma un jòc e non pensen enes factors extèrns que les poguen distrèir ara ora d'afrontar semblanti rèptes. Per açò ei important que comencen ad aquestes edats, ja qu'en Freestyle ei fòrça important non auer pòur entà sautar per rampes granes, que son, es que mos permeten executar damb comoditat e seguretat tot tipe de trucs.

Voi, en tot aprofitar aquest espaci que me brinde eth club, hèr ua crida a toti aqueri pairs que, en tot auer mainatges que ven tot eth dia Freestyle, s'atrevisquen, sense pòur, a apuntar-les.

Pendent es cinc ans que portam damb eth grop de Freestyle non mos cau lamentar, enquiara data, cap lesion de gravetat. Donques eth Freestyle, ei ua disciplina, qu'en tot respectar ua sèria de paramètres, coma nhèus dures, dies de mala visibilitat, condicions físiques baixes per cansament, seguir es ordes e

directrices der entrenador, eca, eca, ei fòrça segura.

Tot açò acompanhat d'ues bones instalaciones hèn deth nòste espòrt quauquarren segur e divertit.

En tot aprofitar que parlam des instalaciones m'agradarie remercar qu'encara e tot auer aquestes instalaciones coma auem en blañhiblar, encara non son sufisentes. Ara estacion e a bèri usatgèrs les semblaràn sufisentes mès entara progression des nòsti riders non ac son. Non son mau, mès les calerie èster fòrça mielhor e compdat qu'èm en Vaquèira, ua des mielhores, senon era mielhor, estacion deth pirinèu. Aquest tèma demoram que damb es ans seguisque a mielhor e que lèu mos pogam sénter summament capinauti deth nòste snowpark e qu'es nòsti riders siguen des mielhors deth pirinèu gràcies a que dispausen des mielhors instalaciones entara sua practica e entrenament.

En definitiva, a lo que vengui damb tot açò ei que vos animetz e apuntetz as mainatges ath grop de freeski deth club que s'ac passaràn fòrça ben e practicaràn un espòrt que cada còp a mès adèptes e que cada còp, en nòste país, gaudís de mielhor salut.

Marc Gómez

# ¡AUPA SNOW- BOARD!

«des de petiti practiquen es tres SSS,  
«desde pequeños practican las tres SSS, Skate, Surf y Snowboard»

Creo que lo vamos a conseguir... poquito a poco y con buen paso vamos avanzando y la sección de snowboard crece en número de niños y aumenta su nivel.

Este año nuestras riders más destacadas participaron en un evento de ámbito internacional, el **Protest World rookie festival**, una competición que se celebra en diferentes países del mundo y les permite clasificarse para una prueba final. Nuestras riders, Gala, Berta y Floren obtuvieron muy buenos resultados...y les prometieron llevárselas a Austria... pero al final sólo quedó en eso, en una promesa...Seguiremos entrenando y esperamos que el próximo año la oferta sea más seria.

Por otro lado ya tenemos una buena base... niños de 7 años que hacen snowboard desde los 3 años y que les encanta estar en el aire volando... futuros snowboarders que son cada vez más completos, porque desde pequeños practican las tres SSS, SKATE, SURF y SNOWBOARD, deportes que tienen una gran transmisión y que se complementan de maravilla...Este año, gracias a que al fin tenemos rampa de skate en Vielha, mil gracias Sr. alcalde, pudimos hacer una jornada de skate con todos los niños de snowboard y la verdad es que fue un éxito y todos se fueron encantados. Esperemos que sigan practicando este veranito, porque seguro que luego en pistas lo van a notar.

Y como última novedad en nuestra sección, el próximo año tenemos una nueva oferta en nuestro club: GRUPO ESQUI-SNOW... los niños esquían hasta después de navidades y a partir de entonces los sábados hacen esquí y los Domingos snowboard...ellos estarán encantados porque el snow les encanta y al mismo tiempo seguirán aprendiendo a esquiar...Animaros!!

Eva Praderas

Creigui qu'ac vam a arténher... pòc a pòc e damb bon pas auançam e era seccion de snowboard creish en nombre de mainatges e aumente eth sòn nivèu.

Enguan es nòstes riders mès destacades participèren en un eveniment d'encastre internacionau, eth Protest World rookie hestivau, ua competicion que se celèbre en diferenti païsi deth mon e les permet classificar-se entà ua pròva finau. Es nòstes riders, Gala, Berta e Floren obtenguèren fòrça boni resultats...È prometeren emportar-se les tà Àustria... mès ara fin sonque demorèc en aquerò, en ua promesa... Contunharam entrenant e demoram qu'eth pròplèu an era aufèrta sigue mès seriosa.

Per un aute costat ja auem ua bona base... mainatges de 7 ans que hèn snowboard des des 3 ans e que les agrade èster en aire en tot volar... futurs snowboarders que son cada viatge mès complèts, perquè des de petiti practiquen es tres SSS, SKATE, SURF e SNOWBOARD, espòrts qu'an ua grana

transmission e que se complèten de maravilha... Enguan, gràcies a que per fin auem rampa de skate en Vielha, mil gràcies sr baile, podèrem hèr ua jornada de skate damb toti es mainatges de snowboard e era vertat ei que siguec un èxit e toti i siguèren encantadi. Demoram que contunhen practicant aquest ostiu, pr'amor que segur que dempús enes pistes ac van a notar.

È coma darrèra nauetat ena nòsta seccion, eth pròplèu an auem ua naua aufèrta en nòste club: GROU ESQUI-SNOW... es mainatges esquien enquia dempús de Nadau e a compdar d'alavetz es dissabtes hèn esquí e es dimenges snowboard... eri seràn encantadi pr'amor qu'eth snow les shaute e ath madeish temps contunharàn aprenent a esquiar... Animar-vos!!

Eva Praderas



Big jump de 15 metros  
Protest world rookie festival.  
Maria Florentina, FLOREN volando alto.

# ENTRENADORES 2009/2010



PEREZ VIDAL GEMMA  
Pre-Alevines 9:30 h



SAEZ CUENCA, ESTHER  
Pre-Alevines 9:30



BARELLA SOLE, RUTH  
Pre alevines 11:00 h



PEUS ESPAÑA, MAY  
Director Técnico



CANUT CONSUL OSCAR  
Coordinador de Entrenadores



SAMPER TORRELL, MARC  
Pre-Alevines 11:00



GOMEZ GINER, MARC  
Freestyle Esquí



ESTEVEZ AGUIRRE, JOAN  
Alevines Competición



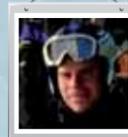
GUINART MAURI, ORIOL  
Coordinador Alevines



TORRES PUERTAS, PAOLA  
Alev. I Competición



BOIRIA RUESCA, CRISTIAN  
Pre alevines 11:00 h



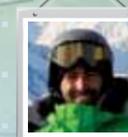
RIUS JIMENEZ, ORIOL  
Alev. I Competición



RAMOS JUAN CARLOS  
Inf. I Competición



PRADERAS TELLO, EVA  
Coordinadora Snowboard



FARRAN GIL, THOR  
Freestyle Snowboard



ROCHER ROS, BERTA  
Refuerzo Snowboard



CASADO MARTIN, VIOLETA  
Alev. I Recreación



ELIAS ALES, TERESA  
Alev. I Recreación



ARTEAGA NAVARRO, BEGOÑA  
Alev. II Recreación



ENRICH FORET, ELENA  
Alev. II Recreación



ESPAÑA CONSUL, MARCOS  
Inf. I Competición



FUSTER SOLEA, RICARD  
Multi Nieve / Interclubs



MARIN BALAVIA, GUILLE  
Multi Nieve / Interclubs



CANAL SERVENT, SILVIA  
Coordinadora Pallars



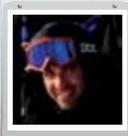
CUADRAS TTRISTAN, ARES  
Alev. Recreación Pallars



CEREZO, JAVIER  
Minitemporada Beret



MARTINEZ OLLO, IÑAKI  
Alev. II Recreación



FERRER CODINA, GONZAGA  
Veteranos Recreación



CHURRUARIN, WILLY  
Juveniles Competición



LOZANO SANCHEZ, DANI  
Multi Nieve / Interclubs



DELAURENS SILLERO, DANI  
Multi Nieve / Interclubs



ESQUIROL OLLE, JOAN  
Veteranos Competición



LLARDEN BOSCH, JOSEP  
Fondo Competición



CALBETO MOGA, KIM  
Mini Temporada Beret Fondo



PRAT CLARAMUNT, ANNA  
Infantiles Recreación Pallars

CARDONA BARRADO, SUNSI  
Mini Mini Temporada Beret

CARDONA BARRADO, MONICA  
Mini Temporada Beret

IGLESIAS, JUAN JOSE  
Mini Temporada Beret Fondo

MIQUEL ARDERIU, COMAS  
Mini Temporada Beret

GIRONELLA FELIU, MARC  
Alev. I Recreación

TENLLADO RUFASTE, ERIC  
Refuerzo Alevines

SANS MAS, PAU  
Refuerzo Snowboard

ROSELL, RAMON  
Mini Temporada Pallars





# Resultados carrera social familias

Ape. y nombre	Cat	Tiempo	Bonif.	Total	Familias
JORGE GARI	SEN	00:41,72		00:41,72	GARI
CATALINA GARI	INF II	00:41,80	00:02,00	00:39,80	GARI
CARMINA SANCHEZ	VET III	00:54,18	00:04,00	00:50,18	GARI
				02:11,70	Total GARI

JULIA BARGALLO	INF II	00:40,59	00:02,00	00:38,59	BARGALLO
BLANCA BARGALLO	INF I	00:44,01	00:02,00	00:42,01	BARGALLO
JOSEP M, BARGALLO	VET II	00:51,48		00:51,48	BARGALLO
				02:12,08	Total BARGALLO

PAUL DE CUESTA	SEN	00:37,98		00:37,98	DE LA CUESTA
MYRIAM DE LA CUESTA	SEN	00:46,70	00:01,00	00:45,70	DE LA CUESTA
NATALIA ESNAL	VET II	00:54,40	00:03,00	00:51,40	DE LA CUESTA
				02:15,08	Total DE LA CUESTA

IÑIGO ABRALDES	INF II	00:42,39	00:01,00	00:41,39	ABRALDES
MONICA ABRALDES	SEN	00:49,15		00:49,15	ABRALDES
CARLOS ABRALDES	VET III	00:50,07	00:03,00	00:47,07	ABRALDES
				02:17,61	Total ABRALDES

ALEX MIQUEL	VET II	00:46,37	00:02,00	00:44,37	MIQUEL
MIREN MIQUEL	INF I	00:47,38	00:02,00	00:45,38	MIQUEL
PAT MIQUEL	AL II	00:52,76	00:03,00	00:49,76	MIQUEL
				02:19,51	Total MIQUEL

DAVID PARIS	VET I	00:43,47	00:01,00	00:42,47	PARIS
MARIONA PARIS	AL II	00:48,41	00:03,00	00:45,41	PARIS
BERTA PARIS	AL I	00:55,03	00:03,00	00:52,03	PARIS
				02:19,91	Total PARIS

PAOLA TORRES	ENTREN	00:47,58	00:01,00	00:46,58	TORRES
LAUREANO TORRES	VET III	00:50,13	00:03,00	00:47,13	TORRES
LAUREANO TORRES	VET III	00:50,13	00:03,00	00:47,13	TORRES
MªCARMEN PUERTAS	VET II	00:50,27	00:03,00	00:47,27	TORRES
				02:20,98	Total TORRES

TONI MARISTANY	VET II	00:48,01	00:02,00	00:46,01	MARISTANY
INES MARISTANY	AL II	00:48,86	00:03,00	00:45,86	MARISTANY
ELSA MARISTANY	AL II	00:53,86	00:03,00	00:50,86	MARISTANY
				02:22,73	Total MARISTANY

EDUARD MARTI	VET II	00:48,55	00:02,00	00:46,55	MARTI
BET MARTI	AL II	00:52,34	00:03,00	00:49,34	MARTI
PIA MARTI	AL I	00:53,47	00:03,00	00:50,47	MARTI
				02:26,36	Total MARTI

ALVARO VIDAOR	INF I	00:45,60	00:01,00	00:44,60	VIDAOR
ANA VIDAOR	AL I	00:53,71	00:03,00	00:50,71	VIDAOR
TINTU MARISTANY	VET I	00:54,84	00:02,00	00:52,84	VIDAOR
				02:28,15	Total VIDAOR

BARBARA VIVES	INF I	00:44,62	00:02,00	00:42,62	VIVES
JUAN VIVES	VET II	00:48,30	00:02,00	00:46,30	VIVES
MARIANO VIVES	AL I	01:04,74	00:02,00	01:02,74	VIVES
				02:31,66	Total VIVES

JORGE TORNE	VET II	00:49,81	00:02,00	00:47,81	TORNE
PABLO TORNE	AL II	00:53,70	00:02,00	00:51,70	TORNE
INES TORNE	AL I	00:57,89	00:03,00	00:54,89	TORNE
				02:34,40	Total TORNE

MAX ROSELLO	INF I	00:58,2	00:01,00	00:57,00	ROSELLO
JOAN ROSELLO	VET III	00:54,3	00:03,00	00:51,00	ROSELLO
SUSANA ROURA	VET II	00:50,9	00:03,00	00:47,90	ROSELLO
				02:35,90	Total ROSELLO

ADRIAN LEJARRAGA	SEN	00:47,29		00:47,29	LEJARRAGA
ELENA ESNAL	VET III	00:58,10	00:04,00	00:54,10	LEJARRAGA
JUAN LEJARRAGA	VET III	01:01,66	00:03,00	00:58,66	LEJARRAGA
				02:40,05	Total LEJARRAGA

LUIS MIRALLES FERRER	VET II	00:50,79	00:02,00	00:48,79	MIRALLES
LUIS MIRALLES MIRO	AL II	00:58,63	00:02,00	00:56,63	MIRALLES
EVA MIRALLES MIRO	INF I	01:00,57	00:02,00	00:58,57	MIRALLES
				02:43,99	Total MIRALLES

PERE PUJOL	VET II	00:47,23	00:02,00	00:45,23	PUJOL
PERE PUJOL ZORITA	AL II	01:03,23	00:02,00	01:01,23	PUJOL
JOAN PUJOL ZORITA	AL II	01:04,35	00:02,00	01:02,35	PUJOL
				02:48,81	Total PUJOL



## Resultados combinada Ski / Golf

Adultos - Hombre					
CL.	Nombre	Golpes	Golf	Ski	Total
1	JORGE GARI	45	5	25	30
2	CARLOS GALOFRE MARISTANY	25	25	4	29
3	ADRIAN LEJARRAGA	44	6	20	26
4	ALFONSO VIDAOR	30	20	5	25
5	CARLOS GALOFRE	32	15	10	25
6	LLUIS MIRALLES	40	9	12	21
7	JUAN ROSSELO	34	11	8	19
8	JORGE TORNE	54	4	15	19
9	MIQUEL GARI	34	12	6	18
10	JOSEP M BARGALLO	42	7	11	18
11	JESUS MARIA LIBANO	35	10	7	17
12	JULI SALA	41	8	9	17

Adultos - Mujer					
CL.	Nombre	Golpes	Golf	Ski	Total
1	PIA GALOFRE	35	25	15	40
2	SUSANA ROURA	38	20	20	40
3	MYRIAM DE LA CUESTA	49	12	25	37
4	ELENA FONT	41	15	12	27

Infantil - Hombre					
CL.	Nombre	Golpes	Golf	Ski	Total
1	ALVARO VIDAOR	48	25	25	50
2	MAX ROSELLO	56	20	15	35
3	MIGUEL GALOFRE	60	15	20	35

Infantil - Mujer					
CL.	Nombre	Golpes	Golf	Ski	Total
1	JULIA BARGALLO	46	25	25	50

Megasport,

felicita a los olímpicos del CAEI.,  
ANDREA JARDÍ y PAUL DE LA CUESTA,  
por su actuación en Vancouver 2010.

# casau d'Estiu damb eth CAEI.

casau d'Ostiu con el CAEI.

«...rafting, escalada, btt, excursiones,  
juegos, gimcamas y actividades de  
refuerzo escolar ...»



Apreciados socios, una vez más dejamos atrás el invierno y ponemos en marcha nuestro casal de verano, un casal que desde hace ya varios veranos el CAEI ofrece a sus socios para que no dejen de disfrutar de su club.

De nuevo, volvemos con actividades tan divertidas y emocionantes como las salidas a caballo, las emocionantes bajadas en rafting, escalada, btt, los juegos y chapuzones todos los martes en la piscina, las mañanas jugando a golf, ..., y muchísimos más juegos como gimcamas, excursiones y actividades de refuerzo escolar para que no se nos olvide todo lo aprendido durante el curso.

El casal se propone de lunes a viernes, de nueve de la mañana a seis de la tarde con comida optativa, durante los meses de Julio y Agosto sin importar los días (1 semana, 15 días, 1 mes,...) y lo

mejor es que nuestro programa de actividades está adaptado a todos los niños desde los 4 hasta los 14 años.

Todos aquellos que en los años anteriores hemos vivido las experiencias durante los casales, queremos animaros a que participéis con nosotros de este Casal, y de todas las actividades que el mismo ofrece.

El CAEI quiere que sus socios puedan seguir disfrutando del mismo durante el verano y sigan compartiendo nuevas y divertidas experiencias.

Animaros y venid a compartir un verano con el CAEI, un club lleno de emociones.

Gemma Pérez

«...rafting, escalada, btt, excorsions,  
jòcs, gincanes y activitats de  
refortilhament escolar ...»

Planvoludi sòcis, un còp més deisham endarrèr er iuèrn e començam eth nòste casau d'ostiu, un casau que des de hè ja diuèrsi ostius eth CAEI aufrís as sòns sòcis entà que non dèishen de gaudir deth sòn club.

De nau, tornam damb activitats tan divertides e emocionantes coma es gessudes a shivau, es emocionantes baishades en rafting, escalada, btt, es jòcs e chapotades toti es dimars ena piscina, es maitins en tot jugar a gòlf..., e plan més jòcs coma gincanes, excorsions e activitats de refortilhament escolar entà que non se mos desbrembe tot çò d'aprenut pendent eth cors.

Eth casau se prepausa de deluns a diuendres, de nau deth maitin a sies dera tarde damb minjar optatiu, pendent es mesi de Junhsèga e Agost sense importar es dies (1 setmana, 15 dies, 1 mes,...) e çò de mielhor ei qu'eth nòste programa d'activitats ei adaptat a toti es mainatges des des 4 enquias 14 ans.

Toti aqueri qu'enes ans anteriors auem viscut es experiéncies pendent es casaus, volem animar-vos a que participetz damb nosati d'aguest Casau, e de totes es activitats qu'eth madeish aufrís.

Eth CAEI vò qu'es sòns sòcis posquen seguir en tot gaudir deth madeish pendent er ostiu e contunhen compartint naues e divertides experiéncies.

Animar-vos e vietz a compartir un ostiu damb eth CAEI, un club plen d'emociions.

Gemma Pérez

## Inscripciones:

- Oficina del CAEI.  
telf. 973 64 2057  
info@cai.es  
- Gemma Perez  
telf. 629 661 619  
gemma\_25@hotmail.com



# aranbike

presenta en su DÉCIMA EDICIÓN dos recorridos con más 1500m de desnivel y mantiene el circuito infantil.



El próximo mes de septiembre se celebrará en la Val d'Aran, la 10ª edición del ARANBIKE, una carrera ya clásica en el circuito de BTT de Catalunya. Es una prueba federada, dentro del calendario de la Federación de Ciclismo.

La ARANBIKE, que en esta edición se espera superar la cifra de 200 corredores en su anterior edición 09. se ha convertido en una cita deportiva con un doble objetivo, disfrutar de la bicicleta de montaña y descubrir un marco inmejorable para su desarrollo como es el entorno de La Val d-Aran.

Partiendo del pueblo de Gessa, ARANBIKE 10 ha diseñado dos circuitos, uno de 42 km. y 1400 m. de desnivel y otro de 21 km. y 500 m. de desnivel, ambos circuitos recorren los pueblos más emblemáticos del Naut Aran además de atravesar la estación de ski de Baqueira Beret utilizando uno de sus telesillas para realizar un descenso de más de 400 m. de desnivel.

Este año también se cuenta con los más pequeños y se propone para familias y niños un circuito cerrado GESSA - UNHA - GESSA!!!

presente era sua DÉCIMA EDICIÓN dus recorreguts damb més 1500 m de desnivèu e manten eth circoït infantil.

Èth pròp lèu mes de seteme se celebrerà ena Val d-Aran, era 10au. edicion dera ARANBIKE, ua corsa ja classica en circoït de BTT de Catalonha. Èi ua pròva federada, laguens deth calendari dera Federacion de Ciclisme.

Èra ARANBIKE, qu'en aguesta edicion se demore superar era chifra de 200 corredors dera sua anteriora edicion 09. S'a convertit en ua cita esportiuua damb un doble objectiu, gaudir dera biciclèta tot terren e descorbir un marc inmilhorable entath sòn desenvolupament coma ei er entorn dera Val d-Aran.

En tot partir deth pòble de Gessa, ARANBIKE 10 a dessenhath dus circoïts, un de 42 km. e 1400 m. de desnivèu e un aute de 21 km. e 500 m. de desnivèu, toti dus circoïts recorren es pòbles més emblematics deth Naut Aran ath delà de traussar era estacion de ski de Baqueira Beret en tot utilizar un des sues telesères entà realizar un descens de més de 400 m. de desnivèu.

Enguan tanben se compde damb es més petiti e se prepausa entà familhes e mainatges un circoït barrat GESSA -UNHA -GESSA!!!



Para más información  
[www.aranbike.com](http://www.aranbike.com)

El domingo 18 de octubre se celebró la segunda edición de la Aranroller, organizada por el Conselh Generau y el CAEI con la colaboración de Torisme Val d'Aran y Ayuntamiento d'Es Bòrdes

Se trata de una carrera de esquís de ruedas en estilo clásico y patinador puntuable para la Copa Catalana.

La prueba fue un éxito, al igual que la primera edición, ya que participaron 46 corredores de un nivel muy alto, como el equipo nacional de la guardia civil que coparon las tres primeras plazas del podio en 9,1km skating.

En la modalidad de clásico de 9,1km, venció Jean Clode Carrere del E.C Azun.

Hubo una amplia participación de varias zonas: Franceses, del E.C. AZUN, de Andorra FAÈ y C. È. Sant Julià, de la Cerdanya el PEC, de l'Alt Urgell el CEFUC y BELLVER, de Aragón la A.D. Hospital de Benasque, de Euskadi del CVC y como no, los del club CAEI dera Val d'Aran.

El día nos acompañó y la variedad del circuito con subidas, llano y bajadas suaves con salida en Es Bòrdes y llegada en el Plan Batalhèr, gustó a los participantes que aún no lo conocían.

Esto nos anima a pensar en la siguiente edición y a animar a todos, también a los que hacéis alpino a que participéis, ya que también se puede correr con patines en línea.

Los corredores del CAEI consiguieron tres primeros puestos, tres segundos y dos terceros puestos en la Copa Catalana de esquís de ruedas, que además de la Aranroller está formada por 3 carreras más, que se celebraron en La Seu d'Urgell, la Rabassa y Canillo.



# aranroller

2ua. edicion 2009  
2da. edición 2009



Ampla participacion de diuèrses zònes: Franceses, der E.C. AZUN, D'Andòrra FAÈ e C. È. Sant Julià, dera Cerdanha eth PEC, der Alt Urgelth eth CEFUC e BELLVER, d'Aragon era A.D. Espitau de Benasque, d'Euskadi deth CVC e coma non, es deth club CAEI dera Val d'Aran.

Èth dia mos acompanhèc e era varietat deth circoït damb pujades, planures e baishades doces, damb gessuda en Es Bòrdes e arribada en Plan Batalhèr agradèc as participaires que encara non ac coneishien

Açò mos anime a pensar ena següenta edicion e a animar a toti, tanben as que hêtz aupin a que participetz, ja que tanben se pòt còrrer damb patins en linha.

Ès corredors deth CAEI artenhèren 3 prumèri lòcs 3 dusaus e 2 tresaus ena Copa Catalana d-esquís d'arròdes, qu'ath delà dera Aranroller aguesta ei formada per 3 corsas més, que se celebrèren ena Seu d'Urgelth, ena Rabassa e Canillo.

Èth dimenge 18 d'octobre se celebrèc era dusau edicion dera Aranroller, organizada peth Conselh Generau e eth club CAEI, damb era collaboracion de Torisme Val d'Aran e er Ajuntament d'Es Bòrdes.

Pròva d-esquís d'arròdes en estil classic e patinador ,puntuable entara Copa Catalana.

Èra pròva siguec un èxit, atau coma era prumèra edicion, pr-amor i participèren 46 corredors d'un nivèu fòrça naut; er equip nacionau dera guardia civiu que aucupèren es tres prumères places deth pòdiu en 9,1km skating.

Èna modalitat de classic de 9,1km, guanhèc Jean Clode Carrere der E.C Azun.

# AGRADECIMIENTOS

El club agradece a todos los que con vuestro apoyo hacéis que estos eventos sean una realidad.

## Sorteo de regalos

AC HOTELES  
AJUNTAMENT NAUT ARAN  
BAQUEIRA BERET  
CAEI  
CAVIN FEVER  
CENTRO FUJI BAQUEIRA  
CUYLAS  
DEPORTES MOGA  
ETH GALIN REIAU  
FARMACIA PALA  
FERRETERIA Keltia (BENETTON)

FINCAS EDELWEISS  
FISCHER  
FLORSTIL  
FOTO TUR  
GARONA PERFUMERIES  
GOLF DE SALARDU  
HOTEL LA MORERA  
HOTEL LA PLETA  
HOTEL PETIT LACREU  
HOTEL TUC BLANC  
HOTEL VAL DE RUDA

LIBRERÍA ARAN  
MEGASPORT  
MONTGARRI OUTDOOR  
MUEBLES COMINGES  
NAPAPIJRI  
OPTICA ARAN  
RESTAURANTE DETH GOLF  
RESTAURANTE LAS ARES  
RESTAURANTE PERDIU BLANCA  
RESTAURANTE TAMARRO  
SKI URGENT

## Amics de Montgarri

AJUNTAMENT NAUT ARAN  
ARA LLEIDA  
AUDI - SUPERWAGEN  
BAQUEIRA BERET  
CONSELH GENERAU D'ARAN

CUYLAS  
DYNASTAR · LANGE  
GUM-FM  
CONSELL CATALÀ DE L'ESPORT  
LLET NOSTRA

NOKIA  
SPYDER  
VERI  
TELEFONICA  
TORISME VAL D'ARAN

## XIV TOP CAEI. FIS

AJUNTAMENT NAUT ARAN  
ARA LLEIDA  
AUDI - SUPERWAGEN  
BAQUEIRA BERET  
BRIKO  
CONSELH GENERAU D'ARAN

CUYLAS  
DYNASTAR · LANGE  
ETH GALIN REIAU  
CONSELL CATALÀ DE L'ESPORT  
NOKIA  
SPYDER

SANTIVERY  
TELEFONICA  
TORISME VAL D'ARAN

## Combinada Ski & Golf

AJUNTAMENT NAUT ARAN  
ARA LLEIDA  
AUDI - SUPERWAGEN  
BAQUEIRA BERET  
BRIKO

CONSELH GENERAU D'ARAN  
CUYLAS  
DYNASTAR · LANGE  
GOLF SALARDU  
GUM-FM

NOKIA  
SPYDER  
TELEFONICA  
TORISME VAL D'ARAN

# Superwagen

Concesionario oficial



# El mundo del motor en nuestro ADN



**CAEI.**

Condiciones especiales para los miembros del CAEI.

**Corporate SPW**

Departamento exclusivo para flotas y profesionales. Rentabilizamos su movilidad.

**GSE Superwagen**  
Customer Service Excellence

Departamento exclusivo de atención al cliente en busca de la excelencia.

Todos los servicios de ventas, taller, accesorios... en más de 10.000 m<sup>2</sup> a su disposición

Superwagen

Sabadell

Martínez de la Rosa, 20  
08205 Sabadell, (Bcn)  
Telf. 93 712 28 99

Ripollet

Can Masachs, 7-13  
08291 Ripollet (Bcn)  
Tel. 935 946 320

Stock en tiempo real  
Promociones  
Lanzamientos  
Reserva taller online  
**visite**

[www.superwagen.com](http://www.superwagen.com)



¡Las inscripciones  
para la próxima temporada  
ya están abiertas!

## en invierno



Ofrecemos grupos de entrenamientos de esquí, snowboard, fondo, freestyle y multinieve ... durante la temporada y todos los festivales con amplia posibilidad de horarios a elegir...

Para todos los niveles y edades, desde iniciación, recreación, competición y veteranos.

En Baqueira, Beret y en Bonaigua.

## en verano



Seguimos con los entrenamientos de esquí, snowboard, freestyle de verano en Tignes y Deux Alpes.

Contamos además con actividades al aire libre como nuestro "CASAU D'OSTIU" CAEI en Gausach (Val d'Aran) y también con actividades educativas, como inglés, talleres, música o clases de repaso.



**CAEI.**  
Club Aranés d'Espòrts d'Iuèrn

www.caei.es  
info@caei.es

telf. 973 642 057  
fax 973 642 409