

CAEI.

Club Aranès d'Esports d'Iuèrn

Temporada 2012/2013



- el jabalí del año • esquí alpino • mini temporada • interclubs • snowboard • freestyle • esquí nórdico • trofeo Desigual • resultados • aranbike • actividades verano • masters •

GRÀCIES

a toti es socis per
compartir damb nosati
un tuern més!!



GRACIAS a todos los socios por compartir con nosotros un invierno más!!

Patrocinador principal:

Audi 
Superwagen

Patrocinador deportivo:

KELME 

Instituciones:

Conselh  Generau d'Aran


VAL D'ARAN
En esencia del Pirineo

Patrocinadores técnicos:

Deigual




Ajuntament de
Vielha e Mijaran


Ajuntament Naut Aran


ENGUIERA IBRET


Ara
LLEIDA


Generalitat de Catalunya
esportcat

Colaboradores:


DYNASTAR
LACZEE

Cuyllás
Equipos • Material • Servicios


Ferret


LLET NOSTRA

Índice:

- 05 EDITORIAL
- 06 RESULTADOS DEL CLUB 2012/2013
- 07 TITULARES 2012/2013
- 08 EL JABALÍ DEL AÑO / Alex Puente
- 10 **pre-alevines**
- 12 **INTERCLUBS**
- 14 **ALEVINES**
- 18 **MINI TEMPORADA BERET**
- 20 **PALLARS**
- 24 **MASTERS**
- 26 **SNOWBOARD**
- 30 **TROFEO DESIGUAL**
- 32 **frestylo**
- 34 **esqui nórdico**
- 36 **ENTRENADORES**
- 38 **PODIUMS 2012/2013**
- 40 **RESULTADOS CARRERA SOCIAL**
- 42 **RESULTADOS SOCIAL FAMILIAS**
- 44 **ACTIVIDADES VERANO**
- 46 **ARANBIKE**
- 48 **AGRADECIMIENTOS**



CAEI.

Temporada 2012/2013



Club Aranés d'Espòrt 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: Mercè Manau



Las fotos de esta revista son de: Archivo CAEI, Foto TUR, Baqueira Beret, Hormaran y Photoset



Editorial

¡FANTÁSTICA!

Así podríamos definir una temporada como esta...
Atau poiriam definir ua sason coma aguesta...

Fantástica por la cantidad de nieve que hemos tenido y que nos ha permitido disfrutar desde principios de diciembre hasta un mes más de lo que estaba previsto, con nevadas para recordar, de las que no habíamos visto en años. Condiciones excepcionales en toda la estación, en el stadium, en el snowpark, fuera pista y, a punto de cerrar la estación, todavía hay espesores de nieve más que considerables... hemos disfrutado de días espectaculares, con sol y nieve... Como nunca!

Fantástica por los resultados obtenidos en las diferentes competiciones, podiums que son el resultado del esfuerzo realizado por todos los que formamos el club. Los padres con el esfuerzo que representa traer a vuestros hijos a esquiar fin de semana tras fin de semana y además vuestra implicación con el club.

Los entrenadores intentando mejorar día tras día ya no sólo técnicamente sino también motivando a los deportistas para que disfruten al máximo y rindan al 100%. La dirección y la secretaría del club intentando que todo funcione a la perfección.

Fantástica por la cantidad de niños que hemos tenido; a pesar de la economía del país hemos conseguido mantener el número de socios y grupos igual que la temporada pasada. Esto tiene que ser debido al trabajo bien hecho por parte de todos. Junta, Deportistas y todos los que "hacemos club".

Espero que hayáis disfrutado la temporada tanto como yo, y que la próxima podamos volver a disfrutarla juntos.

Gracias a todos por confiar en nosotros. ●

Josep M^o Bargalló

Fantástica pera quantitat de nèiu qu'auem agut e que mos a permetut gaudir des de principis de deseme enqua un mes més deith qu'ère previst, damb nèuades entà rebrembar, des que non n'auiem vist en ans. Condicions excepcionaus en tota era estacion, en stadium, en snowpark, dehòra pista, e a punt de barrar era estacion, encars i a espessors de nèiu més que considerables... auem gaudit de dies espectaculars, damb solei e nèiu...

Coma jamès!

Fantastica pes resultats obtengudi enes diferents competicions, pòdiams que son eth resultat der esfòrc realizat per toti es que formam eth club: es pairs damb er esfòrc que represente portar as vòsti hilhs a esquiar dimenjada darrèr dimenjada e ath delà era vòsta implicacion damb eth club.

Es entrenadors en tot sajar melhorar dia darrèr dia ja non sonque tecnicament: senon tanben en tot motivar as esportistes entà que gaudisquen ath maximon e rendisquen ath 100%. Era direccion e era secretaria deith club sajan que tot foncione ara perfeccion.

Fantastica pera quantitat de mainages qu'auem agut; maigrat era economia deith país auem arrenhit mansier eth nombre de sòcis e grops atau coma era sason passada. Açò ei degut ath trabalh ben hèt per part de toti junta. Esportistes e toti es que "hèm club".

Demori qu'ajatz gaudit era sason tan coma jo, e qu'era pròpiu pogam tornar a gaudir-la amassa.

Gràcies a toti per confiar en nosat. ●

Josep M^o Bargalló

Resultats deth club

SUBCAMPION PER CLUBS DERA 29ª LIGA CATALANA ABS. JOV. / CIT.
TRESAU CLASSIFICAT PER CLUBS DERA 29ª LIGA CATALANA INFANTIL

Aupin

Paul de la Cuesta



MONDIAL ABS. SCHLAFRING GAUJAV
MEDALHA D'ARGENT CAMPIONAT D'ESPANYA ABS 30

Andrea Jardí



MEDALHA D'OR CAMPIONAT D'ESPANYA ABS 31 I 32
MEDALHA D'OR CAMPIONAT D'ESPANYA ABS 32 I 33
MEDALHA D'OR CAMPIONAT D'ESPANYA ABS 33 I 34
MEDALHA D'ARGENT CAMPIONAT D'ESPANYA ABS 30

Pol Rocamora



MEDALHA D'ARGENT CAMPIONAT D'ESPANYA ABS 33

Alex Puente



MONDIAL JUNIOR QUERC (CAE)
MEDALHA D'OR CAMPIONAT D'ESPANYA ABS EN 35
MEDALHA DE BRONZE CAMPIONAT D'ESPANYA ABS 30

Júlia Bargalló



POES BRASOY JUMÉ
MEDALHA D'ARGENT CAMPIONAT D'ESPANYA JUVI 35
MEDALHA D'ARGENT CAMPIONAT D'ESPANYA JUVI 30

Ona Rocamora



MEDALHA D'OR CAMPIONAT D'ESPANYA ABS 30

Laura Jardí



MEDALHA D'ARGENT CAMPIONAT D'ESPANYA ABS 32

Laura Soria



MEDALHA D'ARGENT CAMPIONAT D'ESPANYA CIT 35

Cata Gari



MEDALHA D'OR CAMPIONAT D'ESPANYA CIT EN 35

Ramon Barrufet



MEDALHA D'OR CAMPIONAT D'ESPANYA INF I EN 35
MEDALHA DE BRONZE CT D'ESPANYA INF I EN 34
3er CLASSIFICAT LIGA CATALANA INF I
3er CLASSIFICAT CORDA ESPANYA INF

Bárbara Vives



MEDALHA D'ARGENT CAMPIONAT D'ESPANYA INF 30
MEDALHA D'ARGENT CAMPIONAT D'ESPANYA INF 31 I 32
MEDALHA DE BRONZE CAMPIONAT D'ESPANYA INF 31 I 32
3er CLASSIFICADA LIGA CATALANA INF 31
3er CLASSIFICADA CORDA ESPANYA INF

Aingeru Garai



MEDALHA D'ARGENT CAMPIONAT D'ESPANYA INF 31 I 32
3er CLASSIFICAT LIGA CATALANA INF 31

Pol Salvat



MEDALHA DE BRONZE CAMPIONAT D'ESPANYA INF 31 I 32
3er CLASSIFICAT LIGA CATALANA INF 31

Masters



(JAN PLANAS) MEDALHA D'OR CL D'ESP EN 31
(JOAN PLANAS) MEDALHA D'OR CL D'ESP EN 32
(FERNANDO LEZAMA) MEDALHA D'ARGENT CL D'ESP 31 I 32
(FERNANDO LEZAMA) MEDALHA D'ARGENT CL D'ESP 32 I 33
CAMPION PUEBLOS MEDALHA D'ARGENT CL D'ESP 31 I 32
CAMPION PUEBLOS MEDALHA D'ARGENT CL D'ESP 32 I 33

Mushing

Ramon Armengol



MEDALHA D'ARGENT CT D'ESPANYA ONV EN 31

Telemark

Raquel Bau



CAMPIONAT DETH MON D'ESPOT

Tomás Testillano



CAMPIONAT DETH MON D'ESPOT

*Sólo se mencionan a aquellos corredores que hayan obtenido medalla en los diferentes campeonatos de España o superiores

Titulares temporada 2012./13

El CAEI sigue entrenando

Los grupos de competición de categorías alevín e infantil han viajado a los glaciares de los Alpes

El CAEI avanza la pretemporada El equipo de competición del CAEI ha comenzado ya la preparación para la próxima temporada de esquí. Todos los entrenamientos se concentrarán en la Val d'Aran para pasar los días de nieve y frío.

El CAEI avanza la pretemporada La sección d'Esquí del Club Aupin Espora d'Iznora ha iniciado sus entrenamientos de pretemporada en l'última estació de la temporada a la glacera de Tignes, a França, a la qual van assistir tots els esportistes alevins.

Aranbike, prueba reina de la BTT

Xari Valls y Elena Pujol fueron los ganadores del circuito largo de la carrera organizada por el CAEI

Un esquiador aranés se entrena con un equipo suizo
El esquiador aranés Alex Puente, del CAEI, se ha integrado en un equipo suizo, el Steffen-S1, con el que prepara el calendario de competiciones de la temporada, en la que el objetivo es clasificarse para el Mundial Júnior.

CAEI domina la nova edició del "Floquet"

Alex Puente, a Suiza

El esquiador aranés Alex Puente, del CAEI y patrocinado por Rosignol, entrenará esta temporada al amparo del equipo privado Steffen-S1, con sede en Suiza.

Los infantiles del CAEI destacan a la Copa d'Espanya

Rocamora y Jardí suben al podio en Francia

(COURMAYEUR) La esquiadora del CAEI, Andrea Jardí, y el heridano de Riapl, Pol Rocamora, se clasificaron en segunda y tercera posición, respectivamente, en las pruebas correspondientes a la FIS (Federación Internacional de Esquí)

que se disputaron el fin de semana en la estación de Courchevel (Francia). Jardí logró el podio en la prueba mientras que Rocamora consiguió en la de

Dos lleidatans al podi del Català de 'snowboard'

(PLA DE BERT) L'Esportista lleidatà del CAEI Jordi Ros es va proclamar subcampió de Catalunya a l'acabar segon la competició que es va disputar a Bert. El seu company de club, Josep Batlle, va acabar tercer a la categoria d'infantil i a la mateixa modalitat. Al II Circuit Oran Mini Freestyle, Ilor Vidal i Haroldo Pi van ser segon i tercer, respectivament.

El aranés Alex Puente, en el Mundial júnior de alpino

Se ha afilado en Suiza y se uno de los dos españoles en la cita de Cortina

Siete podios para el CAEI en el Catalán e Interdubés El CAEI sumó siete podios entre el Campeonato de Catalunya infantil I de esquí alpino, disputado en Boí Tauli, y el Circuito de Interclubes, que tuvo lugar en la estación andorrana de Grandvalirès-Pas de la Cass.

ESQUÍ ALPINO COMPETICIÓN

Aran recupera el Nacional infantil

Hacia más de una década que no lo acogía || La prueba recalca en Baqueira tras la renuncia de Candanchú

Oro para Ramon Barrufet en la Copa de España

Jardí y Puente, del CAEI, campeones de España

Salvat, del CAEI, bronca en el Nacional infantil

El CAEI cerró la temporada blanca con su carrera social

El Jabalí del año



Alex Puente Tasiás (1994)

Con meses mi madre me arrastraba por la nieve, y a los tres años me puse unos esquís por primera vez. Cuando por edad pude, entre a formar parte de los grupos de iniciación del CAEI, pasando por todas sus etapas hasta llegar al equipo de competición.

En Infantiles, combinaba la temporada de invierno con el club, con unas semanas de entrenamiento en Chile durante el verano, con mi padre, en el Esquí Club Chapa Verde.

Una vez en juveniles pase a formar parte del CTVA (centro de tecnificación dera val d'Aran), el cual me permitió unos años más tarde dar el salto al equipo juvenil de la RFEDI.

A la temporada siguiente, entre bajo la disciplina del equipo STEFFEN-SI.COM, donde me encuentro actualmente después de una temporada muy positiva.

Sponsors : Rossignol y Shred.



¿Cómo te iniciaste en el esquí?

Con meses mi madre ya me llevaba encima y con tres años ya me puse unos esquís.

¿Cuál es tu estación de esquí favorita?

Baqueira, porque es la mejor, y significa mucho para mí.

¿La velocidad o el slalom?

Nunca he tenido preferencias...todas tienen algo que me gusta! Aunque es verdad, que la sensación de ir rápido me encanta!

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

Que si han elegido este deporte sea porque les gusta y disfrutan practicándolo.

¿Algún ídolo?

Me marcaron mucho mis abuelos. Intento aprender de mi padre y mi hermano. A nivel deportivo mis ídolos son Leo Messi y JC Navarro, por su talento natural y superioridad en sus respectivos deportes.

¿Un objetivo como deportista?

Llegar a estar entre los 30 del mundo, lo cual significa, que tienes opciones de estar delante.

¿Y un sueño a realizar?

Ver que mis padres puedan disfrutar de cosas que han sacrificado por mi carrera deportiva.

¿Tus aficiones en el tiempo libre?

Me encanta practicar y mirar cualquier deporte, sobretodo el fútbol. Si no fuera esquiador... intentaría ser futbolista! Pero lo que más me gusta... es hacer cualquier cosa con mis amigos.

¿Para comer, carne o pescado?

Soy más de carne... Pero sobretodo soy de la cocina de mi abuela y mi madre.

¿Un lugar al que te llevarías a tu chica preferida?

Mientras sea mi chica favorita...! donde ella quiera!



ROSSIGNOL 
another best day

Alex Puente*
Alvaro Viduar
Ana Viduar
Clara Albert
Judith Rodriguez
Ramón Barrios

facebook

facebook.com/Rossignol1907

proveedor oficial del CAEI.

distribuido por Piesaport, SL



« De la misma manera que no existen dos copos de nieve iguales, tampoco dos niños nunca lo son. »



Has observado alguna vez detenidamente un copo de nieve? Si lo haces te asombrarás de lo hermosa y a la vez compleja estructura que tiene.

Al comparar diferentes copos de nieve, vemos que cada forma es única y distinta ya hora...deberís estar pensando que tiene que ver esto con vuestros pequeños...

Con el paso del tiempo te das cuenta de que cada pequeño es como un copo de nieve. Todos son diferentes, con sus temores, sus dudas, sus alegrías, sus amistades... sobre todo con esa ilusión sin igual de ser niño...! De la misma manera que no existen dos copos de nieve iguales, tampoco dos niños nunca lo son.

Otra temporada de invierno que dejamos atrás, y con ella una nueva cantera ha iniciado su recorrido por nuestro club. Ha sido un invierno donde los más pequeños han disfrutado de la mejor nieve de los últimos diez años.

Nieve, nieve y más nieve!! Viento lluvia y un poco de sol, han permitido iniciarse a algunos y continuar mejorando y aprendiendo a otros... Lo primordial para los entrenadores que estamos con vuestros pequeños, es que se diviertan. Que deseen volver un día tras otro a encontrarse con sus amigos y disfrutar todos juntos de este deporte tan distinto que practicamos en un entorno tan especial y característico. El esquí, nuestro querido y amado esquí.

Después de tanto y tanto trabajo realizado, viene la recompensa!! La Semana Santa, que para todos nosotros es un gran premio! Con actividades nuevas para los más pequeños y con ganas de repetir las del año pasado para otros (raquetas, mushing, snowboard...)

Y como no, la esperada Carrera social que cierra la temporada Y así buena FESTA!

Espero que hayáis disfrutado todos de este invierno, igual que nosotros los entrenadores!

Feliz verano a todos! ☀

Ruth Barella

pre-alevines



As observat béth vaigé detengutament un flòc de nèu? S'ac hèn s'esconarís de lo polit e s'hi trodèish temps d'era complexa estructura qu'a. En comparar diferents flòcs de nèu, vedem que cada forma e única e diferenta.

Ara fluceste pensar qu'es que veír açò damb es vòstri petiti... Damb esth pas dedh temps t'en das compte de que cada petiti es coma un flòquet de nèu. Tot son diferent, damb es sues pòirs, es sòns dobles, es sues alegries, es sòns ridòus... Susot damb aguesta il·lusió d'estar mamatge...!

D'era madèisha manèra que non existissen dus flòcs de nèu igual, tanpòc dus mainatges jamés en son. Un autu sazon d'ivèrn que desham endarrèr e damb era, us n'aus cançers a nivèst esth sòc recorregut petiti nòste club. A estat un ivèrn a on es més petiti an gaudit d'era melhor nèu des darreri dètz ans.

Nèu, nèu e més nèu!! Vens ploja e un drinbau de sol, an permetut iniciar-se a béth uns e continuar melhorant e en tot aprendre a uns auts... Lo principau entàs entrenadors qu'em damb es vòstri petiti, es que se divertiquen. Que desien tornar un dia darrèr er aute a trobar-se damb es sòns amics e gaudir totu amassa d'aguest esport tan diferent que practicam, en un entorn tan especial e caracteristic. Er esquí, esth nòste estimat e planvolut esquí!

Demps de tot e tan treball realizat, ven era recompensa!! Era Setmana Santa, que tà tot nosati es un gran premi! Damb activitats noves entàs més petiti e damb ganas de repetir es drest an passat entà unu aute (raquetes, mushing, snowboard...)

E tota non, era demorada Carrera social que barre era sison. E un bona FESTA!

Demoni qu'ajetz gaudit totu d'aguest ivèrn, atau coma nosati es entrenadors!

Eros esth a tot! ☀

Ruth Barella

« Dera madèisha manera que non existissen dus flòcs de nèu igual, tanpòc dus mainatges jamés en son. »



“ El principal objetivo de este grupo es que los chicos se diviertan, que se lo pasen bien entrenando como un grupo de competición y luego en las carreras salgan las cosas como ellos quieren. ”



interclubs

“ Eth principau objectiu d'aguest grop ei qu'es gojats se divertisquen, que s'ac passen ben entrenant coma un grop de competicion e dempús enes corses hèsquen es causes coma eri vòlen. ”



Damos fin a una nueva temporada del grupo de interclubs competición, con muy buenas sensaciones y con ganas de emprender un año más.

Se trata de un grupo de infantiles I e infantiles II que no compiten en Liga catalana ni Copa España, pero que hacen un circuito paralelo que cada vez tiene más fuerza dentro de los diferentes clubs de Cataluña.

La temporada ha sido excelente en cuanto a condiciones de nieve se refiere, pudiendo entrenar ya desde primeros de diciembre, lo que nos ha ayudado mucho a la hora de hacer un grupo unido y muy homogéneo y, a poder trabajar ya desde un principio los aspectos técnicos para ya en navidades hacer muy buenos entrenamientos específicos en el Stadium de Beret.

Este invierno también hemos podido aprovechar las copiosas nevadas que han caído durante el mes de enero y febrero, para aprender a desenvolvemos con mucha más soltura sobre nieve polvo, que luego

se ha traducido en una notable mejoría sobre nieve compacta.

El principal objetivo de este grupo es que los chicos se diviertan, que se lo pasen bien entrenando como un grupo de competición y luego en las carreras salgan las cosas como ellos quieren.

De esta forma se han conseguido un total de 24 pódiums en las 8 carreras a las que hemos asistido y han estado repartidos por casi todos los integrantes del grupo, lo que siempre es una motivación extra.

Por último animar a todos aquellos corredores que quieran estar en el "mundillo" de la competición pero sin la exigencia ni dedicación de la alta competición, a que se apunten a este grupo.

¡Qué paséis un buen verano! ●

Miguel Mampel

Balham fin a ua naua sason dech grop d'interclubs competicion, damb força bones sensacions e damb desir de començar un an més.

Se tracte d'un grop d'infantils I e infantils II que non competissen ena Liga catalana n'ena Copa Espanha, més que hèn un circuit parallèl que cada còp a més força laguens des diferents clubs de Catalonha.

Era sason a estat excellenta en çò que tanh a condicions de nhèu, en tot poder entrenar des des primers de deseme, çò que nos a ajudat força ara ora de hèr un grop junhut e força omogèni e, poder trabalhar ja des d'un principi es aspèctes tecnicos, entà atau enes nadas poder hèr boni entrenaments especifics en Stadium de Beret.

Aguest iuèrn tanben auem podut aprofitar es copioses nheuades qu'an queigut pendent eth mes de gèr e hereuèr, entà aprèner a desembolicarmos damb força més sultura sus nhèu povàs, que dempús s'a tradusit en ua notabla milhora sus nhèu compacta.

Eth principau objectiu d'aguest grop ei qu'es gojats se divertisquen, que s'ac passen ben entrenant coma un grop de competicion e dempús enes corses hèsquen es causes coma eri vòlen.

D'aguesta forma s'an artenhut un totau de 24 podiums enes 8 corses as qu'auem assistit e an estat repartid per lèu toti es integranths dech grop, causa que tostemp ei ua motivacion extra.

Fin finau animar a toti aqueri corredors que volgatz èster en "mundillo" dech competicion més sense era exigència ne dedicacion dech nauta competicion, a que vos apuntez ad aguest grop.

Qué passetz un bon estiu! ●

Miguel Mampel





Alevines



Planificar La Temporada

En el deporte actual es importante para mejorar día a día ir aportando mejoras que den calidad a los entrenamientos. Algunas de ellas no se aprecian pero son muy importantes. Se trata de planificar la temporada.

Es un trabajo que se puede hacer en todas las categorías ya sean de recreación o competición.

Este año con el equipo de Alevines hemos realizado una nueva planificación en los entrenamientos. Eso no quiere decir que los otros años no hayamos preparado los entrenamientos pero esta temporada hemos realizado una planificación exclusiva con un objetivo para cada etapa de la temporada y para cada día.

Este trabajo nos ha aportado ir siempre a los entrenamientos con la sesión bien preparada teniendo en cuenta que en nuestro deporte

es muy difícil "acertar" y realizar lo que tienes previsto debido al tiempo, estado de la nieve y que hay momentos como una buena nevada que se deben aprovechar para disfrutar del momento especial.

Otro punto importante es que nos permite analizar los entrenamientos y ver si con este trabajo el rendimiento es el óptimo. Nos permite recoger todos los datos y a final de temporada poder realizar una valoración exhaustiva de todo el entrenamiento. Con el análisis y valoración tenemos más datos y más criterio para saber en las cosas que hemos acertado y en lo que debemos mejorar para la siguiente temporada.

En general la planificación para los alevines se ha basado en un análisis previo del grupo, es decir saber con el grupo que contamos, los días que podemos entrenar y en marcarnos unos objetivos reales y realizables.

En cuanto al trabajo realizado lo hemos distribuido en esquí libre donde el niño esquía sin consignas técnicas, en esquí dirigido donde el niño esquía bajo las consignas del entrenador, en referencias donde el niño esquía por unas referencias con las consignas pertinentes, en trazado donde el niño esquía por un trazado específico de esquí y en competiciones o simulación de competiciones.

Todo este trabajo se ha realizado para conseguir realizar los objetivos técnicos de aprendizaje y para llegar a las competiciones en el mejor estado posible.

Esperamos que hayáis disfrutado de esta larga temporada de nieve.

¡¡ Feliz Verano!! ♦

Oriol Guinart

Planificar Era Sason

En espòrt actual el important entà melhorar dia a dia aportant melhores que donguen qualitat als entrenaments. Bères ues d'eres non s'aprècien més son força importants. Se tracte de planificar era sason.

El un treball que se pòt hèr en totes es categories ja siguen de recreacion o competicion.

Enguan damb era equipa d'alevins auem realizat ua naua planificacion enes entrenaments. Açò non vò dèder qu'es auti ans non ajam premanit es entrenaments, més aguesta sason auem realizat ua planificacion exclusiva damb un objectiu entà cada etapa dera sason e entà cada dia.

Aguest treball mos a aportat anar tostemp tàs entrenaments damb era session ben premanida en tot tier en compde qu'en nòste espòrt el força difícil "endonviar" e realizar çò qu'as previst a causa deth

temps, estat dera nèu e que l a moments coma ua bona nheuada que se les cau aprofitar entà gaudir deth moment especiau.

Un aute punt important el que mos permet analizar es entrenaments e veir se damb aguest treball eth rendiment el eth subergessent.

Mos permet recuèlher totes es donades e ara fin de sason poder realizar ua avaloracion exhaustiva de tot er entrenament. Damb era analisi e avaloracion auem més donades e més criteri entà saber enes causes qu'auem acertat e en lo que mos cau melhorar entara seguenta sason.

En generau era planificacion entàs alevins s'a basat en ua analisi prèvia deth grop, el a dider saber damb eth grop que compdam, es dies que podem entrenar e en mercar mos uns objectius reaus e realizables.

En çò que tanh ath treball realizat ac auem distribuit en esquí lliure a

on eth mainatge esquie sense consignes tecnicas, er esquí dirigit a on eth mainatge esquie jos es consignes der entrenador, es referències a on eth mainatge esquie per ves referències damb es consignes apertientes, eth traçat a on eth mainatge esquie per un traçat especific d'esquí e es competicions o simulacion de competicions.

Tot aguest treball s'a realizat entà artènher es objectius tecnicos d'aprendissatge e entà arribar enes competicions en melhor estat possible.

Demoram qu'ajatz gaudit d'aguesta longa sason de nèu.

Eròs Estiu!! ♦

Oriol Guinart



CAEI.
Club Aranés d'Esports d'Iuèrn

Hèim CLUB,
hèim ESPÒRT



Andrea Jardí



Aingeru Garai
Andrea Jardí
Blanca Bargalló
Carmela Olmo
Clara López
Inés Maristany
Laura Jardí
Pat Miquel

proveedor oficial
del **CAEI.**

WWW.DYNASTAR.COM

Quemos agradecer desde el club a todos los padres y niños por vuestra colaboración y las ganas de participar de este fantástico deporte que nos llena y nos une.



Mini Temporada Beret

Sin duda si hay algo que marca esta temporada son las condiciones meteorológicas, tanto pedimos que nevase que al final hemos tenido nieve... hasta en exceso!

La Mini Temporada se ha realizado durante los 11 fines de semana entre Reyes y Semana Santa, y no hemos visto el sol hasta ya bien entrado el mes de marzo. Como cada invierno, se ha ofrecido la opción de asistir los sábados, los domingos o ambos días.

Los objetivos que nos marcamos desde el club son principalmente disfrutar del esquí, aprender a movernos por la estación y respetar el grupo. A esta edad es fundamental una experiencia positiva en entorno de la nieve, así como iniciar el trabajo basado en los valores del club!

Hemos trabajado la iniciación al esquí, la introducción al paralelo para aquellos que ya tenían dominio de la cuita, y el inicio a la conducción del esquí con el grupo más avanzado, y todo mediante ejercicios y tareas muy diversas, adaptadas de tal manera que todos no lo pasemos bien y disfrutemos del esquí, guiados por entrenadores titulados y formadores en prácticas.

Los pequeños valiente que han participado (Y sus familias!) han aguantado el viento, el frío, la niebla y las esperas en la carretera debido a los aludes que habrán caído. Como pequeños campeones que son, han demostrado una evolución más que satisfactoria que garantiza el futuro del CAEI.

Queremos agradecer desde el club a todos los padres y niños por vuestra colaboración y las ganas de participar de este fantástico deporte que nos llena y nos une.

Esperamos que os lo hayáis pasado bien y, por tanto, veros el invierno que viene ya sea de nuevo en la mini temporada, o saltando hacia los grupos de temporada entera!

Gracias a todos, os esperamos la próxima temporada! •

Gemma Pérez

Senie doble se i a quauquarren que mérique aguesta sason son es condicions meteorologiques, tant demanant que nheusses qu'ara fin auem agut nheu... enqua un excés!

Era Mini Sason s'a realitat pendent es 11 dimenijades entre Reis e Setmana Santa, e non auem vist eth solet enqua ja entrat eth mes de març. Coma cada iuern, s'a auzrit era opcion d'assistir es dissabtes, es dimenges o es dus dies.

Es objectius que mos mercam des deth club son principauments gaudir der esquí, aprèner a bojar-mos para estacion e respectar eth grop. Ad aguesta edat el fonamentau es experiència positiva en entorn dera nheu, atau coma iniciar eth trabalh basat enes valors deth club!

Auem treballat era iniciacion ar esquí, era introduccion ath parallèl encad aqueri que ja auien domeni dera cunha, e er inici ara conduccion der esquí damb eth grop més auançat, e tot mejançant exercicis e prètzhecs força diuersi, adaptadi de tal manèra entà que toti mos ac passem ben e gaudim der esquí, guidadi per entrenadors titoladi e formadors en practiques.

Es petiti valenti qu'an participat (e es sues familhes!) An aguaniat eth vent, eth heired, era broma e es demores ena carretera a causa des lauegi qu'auien queigut. Coma petiti campions que son, an demostrat ua evolucion més que satisfasenta que garantis eth futur deth CAEI.

Volem arregrair des deth club a toti es pairs e manages pera vòstra colaboracion e eth desir de participar d'aguest fantastic esport que mos aumpla e mos junh.

Demoram que vos ac ajata passat ben e, per tan, vedev-vos er iuern que ven ja sigue de nau era mini sason, o es tot estar cap se grop de sason sencora!

Gràcies a tot, vos demoram era pròxima sason! •

Gemma Pérez

Vaya temporada!!

Y, es que.....hasta se me ha hecho corta!!

Empezó a nevar, nevar, nevar.....llegaba el fin de semana y.....continuaba nevando! Y así durante días y días.....

Eso sí, una nieve fantástica para la práctica de nuestro deporte favorito!

Quiero agradecer desde aquí la paciencia de los padres, ya que no ha sido un invierno fácil meteorológicamente hablando:

Puerto de la Bonaigua cerrado, remontes parados por viento.....

Pero a pesar de todo esto en el Pallars hemos tenido nuevos socios y esto me anima, y es que me gusta mucho ver como los niños/as disfrutan de la nieve y de los compañeros aprendiendo un deporte.

También quiero, desde aquí, dar ánimos a nuestra compañera Annetta lesionada desde las Navidades.

Todos la hemos echado de menos y a pesar de los esfuerzos de Oriol, para los niños/as en cambio de entrenador no ha sido fácil. Llevan muchas temporadas con Annetta. •

Silvia Canal



¡Falta verano a todos! ¡Os esperamos la próxima temporada! •

Quina sason!!

E ei que.....enquia se m' a hèccuerta!!

Comencèc a nheuar, nheuar, nheuar.....Arribaue era dimenjada e.....contunhaue nheuarnt! E atau pendent dies e dies.....

Açò òc, ua nhèu fantástica encara practica dethnòste espòrt favorit!

Voi arregrair des d'aciu era paciència des pairs, pr'amor non a segut un iuèrn facil meteorologicament parlant: Pòrt deth Bonaigua barrat, remontadors arturadi peth vent...

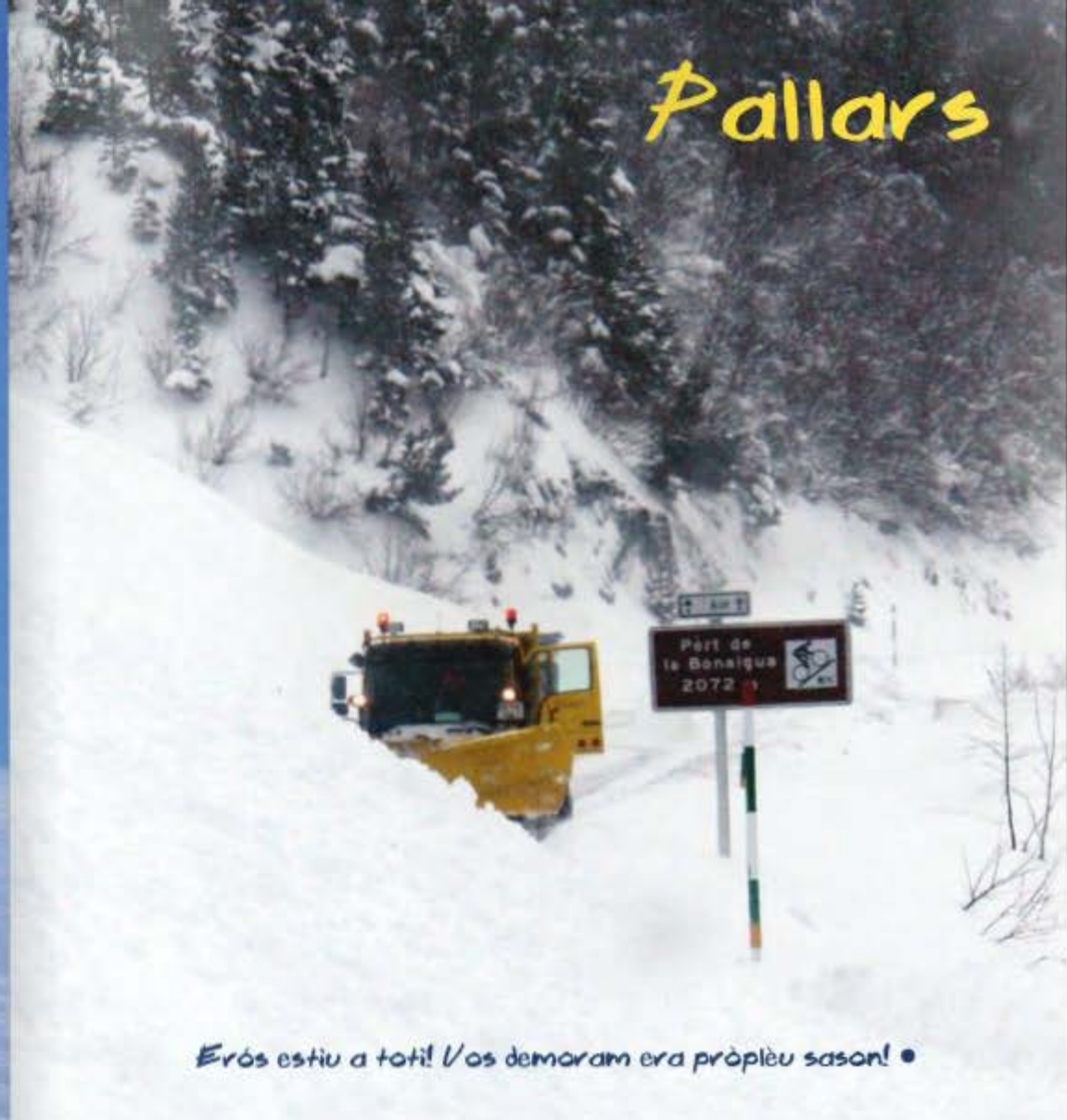
Més maugrat tot açò en Palhars auem agut nauí sócis e açò anime, pr'amor m'agrade força veir coma es mainatges/as gaudissen dera nhèu e des companhs en tot aprèner un espòrt.

Tanben voi, des d'aciu, dar ànims ara nòsta companha Annetta lesionada des des Nadaus.

Toti l'auem trobada a fautar e maugrat es esfòrci d'Oriol, entàs mainatges/as eth cambi d'entrenador non a segut facil. Pòrten força sasons damb Annetta. •

Silvia Canal

Pallars



Erós estiu a toti! Vos demoram era pròpièu sason! •

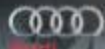




Superwagen

El mundo del motor en nuestro ADN

Concesionario oficial



NUEVO AUDI



RS Q3



Desprende confianza en cada detalle.

CAEI.

Condiciones especiales para los miembros del CAEI.

Superwagen
Empresas

Departamento exclusivo para flotas y profesionales. Rentabilizamos su movilidad.

CSE
Superwagen
Customer Service Excellence

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

Superwagen
Audi Selection
plus

Concesionario oficial de la red de concesionarios Audi Selection Plus. Elección Garantizada.

Superwagen

Sabadell

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

Superwagen
Audi Selection *plus*

Domenech i Montaner, 90
08205 - Sabadell (Bcn)
Tel 93 720 89 53

Stock en tiempo real
Promociones
Lanzamientos
Reserva taller online
visite
www.superwagen.com

Masters

★ Joan Planas... ¡Eres un crack!, muchas felicidades, te mereces el doble premio (...) María del Carmen y Fernando (padre) han sido dobles subcampeones, y hago extensivo a ambos las felicitaciones... ¡enhorabuena! ★



Crónica de los Campeonatos de España

Finalizaron los Campeonatos de España 2013 en Puerto de Navacerrada, y como madrileño, e integrante del CAEI, quiero agradecer a todos vuestra participación, a partir de ahí, felicitar a nuestro doble campeón de España: Joan Planas... ¡Eres un crack!, muchas felicidades, te mereces el doble premio, mi reconocimiento y, hablo en nombre de todos, el de todo nuestro equipo.

María del Carmen y Fernando (padre) han sido dobles subcampeones, y hago extensivo a ambos las felicitaciones... ¡enhorabuena! Lalo y yo nos hemos quedado a las puertas, nos corresponde la "medalla de chocolate", pero no dudéis que seguimos en la pelea y con más ganas que nunca. Kike nos sorprenderá en cualquier momento, su esquí vale mucho más que los tiempos que, de momento, consigue, pero poca gente con más elegancia esquiando que él. De Fernando Lezama hijo, diré que viéndole bajar, cuando ya estaba en la línea de meta, me he sentido emocionado viéndole cada giro, a modo de salto, de puerta a puerta, sé que se le critica esos "interiores" pero a mí me recuerda a Tomba y he sentido una gran rabia cuando le he visto volar, camino de la meta, en la antepenúltima puerta; Fernando, te entiendo, querías ganarte a ti mismo, pero con menos riesgo también hubieras ganado al resto de los mortales con los que competías.

Permíteme que os diga que me he acordado especialmente de Montse, Sergio, Pep y Cristóbal, con ellos, en estos campeonatos, el color CAEI hubiera sido, casi, el único, os esperamos para los siguientes campeonatos... "sois unos cracks".

Desde el punto de vista de la organización, valoraré su entusiasmo, pero, vuelvo a hacer referencia a mi rasgo de madrileño, y diré que ha sido perfectamente mejorable, demasiada improvisación, demasiado retraso acumulado en todos los eventos (SL, GS, actos de entrega de premios, etc...), falta de información de tablas de tiempos (tabla de registros en meta), etc... Personalmente me hubiera gustado una organización más rigurosa, pero, al menos, espero que hayáis disfrutado.

Esto ha sido la temporada 2012/2013, pero la próxima la tenemos a la vista... ¡y todo puede mejorar!

Un abrazo para todos. ★

Mario Martín



Masters

★ Joan Planas... ¡Eres un crack! Força felicitats, te merites eth doble premi, (...) María del Carmen e Fernando (pare) an segut dobles subcampions, e hèsqui extensiu as dus es felicitacions... ¡enhorabuena! ★

Cronica des Campionats d'Espanha

Finalitzaren es Campionats d'Espanya 2013 en Port de Navacerrada, e coma madrileni, e integrant deth CAEI, vol arregrair-vos a toti era vostra participacion, a compilar d'acta, felicitar ath nostre doble campion d'Espanya: Joan Planas... És un crack! Força felicitats, te merites eth doble premi, eth mèn reconeixement e, parlè en nom de toti, eth de tot eth nostre equip.

María del Carmen e Ferrando (pare) an segut dobles subcampions, e hèsqui extensiu as dus es felicitacions... Felicitacions! Lalo e jo nos auem quedat ares pòrtas, nos correspon era "medalha de chocolate", mès non dobteu pas que seguim era peleja e damb mès desir que jamès. Kike nos susprenerà en quinsvolh moment, eth son esquí val força, mès qu'è tempsi que, pèth moment arteni, mès pòca gent a mès elegèncià qu'eth esquiand. De Ferrando Lezama fill, diderè que vedent-lo baishar, quan ja ère era linha de meta, m'è sentut emocionat en tot veder-li cada virada, a manèra de

saut, de pòrta a pòrta, sabi que se li critique aguesti "interiors" mès a jo me rebrembe a Tomba e è sentut ua grana rabia quan l'è vist a volar, camin d'era meta, era abundantèrrera

pòrta, Ferrando, te compreni, volies guanyar-te a tu mateish, mès damb mèn risc tanben auesses guanyat ara resta des mortals damb es que competies.

Permetet-me que vos diga que m'è rebrembat especiaument de Montse, Sergio, Pep e Cristòbal, damb erti, en aguesti campionats, eth color CAEI auesse estat, hèu, er unis, vos demorari entès següentj campionats... "ètz una cracks".

Des deth punt d'enguarda d'era organizacion, aualarè eth sòn entusiasme, mès, torni a hèr referèncià ath mèis trèc de madrileni, e diderè qu'è eucat perfectaments mejorable, massa improvisacion, massa retard acumulat en toti es eventos (SL, GS, actes de l'arremont de premios, eca...), manca d'informacion de taules de tempsi (taula de registres en meta), eca...

Personauaments m'auessè agradat ua organizacion mès rigurosa, mès, auem, demori qu'auetz gaudir.

Açò a segut era saison 2012/2013, mès, era pròpiu l'auem era contada... È tot pòt mellorar!

Ua abraçada entè toti. ★

Mario Martín

Cuando me aceptaron en el CAEI para llevar a cabo las prácticas de Técnico de Nivel I de surf de nieve, decidí iniciar esta etapa instalándome en el Valle de Aran durante una temporada, la primera que viviría en la nieve.

Llegué con poca experiencia en el ámbito de la enseñanza de los deportes de invierno y las dudas que esto conlleva.

Vine con un esquema preconcebido de un modelo de enseñanza-aprendizaje por un lado muy estructurado, y una teoría del entreno deportivo por otro, los dos fácilmente aplicables a cualquier grupo de edad y perfil similares, a más a más de atender a la diversidad.

Pero lo que no había contemplado es entrenar a un grupo con un abanico tan grande de edades y niveles, ya que entonces hay que buscar otros recursos, aplicables a todos los perfiles para que todos los alumnos aprendan y disfruten por igual del Surf dentro del grupo.

Llegué con muchas ganas y motivación y al mismo tiempo con mucha ilusión por la posibilidad que se me brindaba de aprender en un club de tanto prestigio como el CAEI, de conocer la vida en el Valle y de seguir perfeccionando mi propia técnica.

He conocido y aprendido de dos buenos profesionales: Iván, un buen entrenador con mucha experiencia y amor por la montaña el cual me ha enseñado a tratar, entrenar y guiar un grupo tan dispar; y Eva, de quien he aprendido la paciencia, la dedicación y los recursos que hacen falta para cualquier grupo que se inicie en el surf de nieve.

Los dos me han apoyado y han mostrado interés en mi aprendizaje.

Pero todo esto no habría sido posible sin la motivación y las ganas de aprender y perfeccionar de los niños/as, chicos/as del grupo.

Sólo me quedé al equipo técnico, su compañía, al equipo técnico la posibilidad que me ha brindado, a Mercé su indispensable trabajo y a los alumnos los buenos momentos y las fantásticas risas.

De todo y de todos me llevo un gran recuerdo y la ilusión de poder volver muy pronto. ●

Irina Bosquet

Snowboard

Qué llevaba en la mochila cuando llegué y qué me llevo



Qué portava en morralet quan arribé e qué m'empòrti



Quan m'accepteren en CAEI encà a miar a terme es practiques de Tecnic de Nivell I de snowboard, decidí iniciar aquesta estapa en tot portant-me a viure ua sason ena Val d'Aran, era prumera que passaria ena nhèu.

Pugè damb poca experiència en encastre der enshament d'esports de nhèu e damb es consequents doptes qu'acò comportò.

Vengui damb un esquema preconcebut d'un modèu d'enshament -aprendissatge força estructurat per un costat, e ua teoria der entrenament esportiu per autà, es dues facilaments aplicables a quinsevolh d'edat e perfil similar, atch delà d'atier ara diversitat. Mès çò que non auia contemplat jamès ei entrenar un grop damb un ventariòu tan diuers d'edats e nivèus, pr' amor qu' alavetz cau cercar diferent recorci, aplicables entà toti es perfils, entà que toti es mainatges aprenguen e gaudisquen der snowboard en grop.

Arribè damb força desir e motivacion.

Atch madeish temps damb força illusion pera possibilitat que se me brindauè d'aprene en un club tan prestigiòs com ei eth CAEI, desir de conèisher era vida ena Val e seguir en tot perfeccionar era mia pròpria tecnica.

È conèishut e aprenut de dus boni professionals: Iván, un bon entrenador damb força experiència e estima ara montanha que m'a enshat a tractar, entrenar e guiar un grop damb un ventariòu diuers, en quan ara edat e nivèu; e Eva de qui è aprenut a amiar a terme ua bona iniciacion en grop ar snowboard, damb paciència, dedicacion e boni recorci.

Es dus m'an emparat en tot moment e an mostrat interès en mèn aprendissatge.

Tot acò non aurie estat pas possible sense era motivacion e eth desir d'aprene e perfeccionar eth surf de nhèu des mainatges e mainades, gojats e gojates dech grop.

Atau donques sonque me demore arregar ar equip tecnic era sua companhia, ar equip directiu era possibilitat que se m'a brindat, a Mercé eth sòn trabalh indispensable e es magnifiques estones e ridòus damb es mainatges.

De tot e toti me n' empòrti un gran rebrembe e era illusion de poder tornar plan lèu. ●

Irina Bosquet

CAEI.
Club Aranés d'Espòrts d'Iuèrn



esquí • snowboard • freestyle • fondo



desigual.com

Desigual®

Patrocinador técnico snowboard/freestyle del CAEI



2º TROFEO DESIGUAL SLOPESTYLE



Esquí & Snowboard

El pasado sábado 23 de marzo se disputó la segunda edición del TROFEO DESIGUAL puntuable para la LIGA PIRINEOS DE FREESTYLE y como CAMPEONATO DE CATALUÑA DE SLOPESTYLE. Así mismo también incluía la categoría de MINIFREESTYLERS para que los más pequeños de hasta 12 años tuvieran la oportunidad de disfrutar de un buen día de freestyle.



El organizador del evento fue el CAEI, con la colaboración de la estación de Baqueira-Beret, la FCEH y la reconocida marca de moda "Desigual" como principal sponsor del trofeo slopestyle.

Desigual aportó su experiencia en la organización de eventos dando ese toque de colorido inconfundible que les avala, situando en el núcleo del park al tandem DJ-SPEAKER que amenizó el contest con música y sorteo de prendas Desigual durante el evento.

También prepararon una chocolatada para que los participantes recuperaran fuerzas durante la prueba, obsequiando además a cada uno de ellos con una camiseta Desigual muy variada.

niega en el momento de la inscripción para el campeonato, verde para los chicos y rosa para las chicas.

La competición se realizó en el Snowpark de Beret creado y diseñado meticulosamente por el equipo de shapers del park para el Trofeo Desigual Slopestyle.

El día arrancó sin ninguna nube aunque la primavera nos traería alguna sorpresa. Después de los primeros entrenamientos ya se empezaron a ver buenas rondas una vez los riders pudieron acomodarse a las velocidades de los módulos. La temperatura iba subiendo cada vez más y el sol de marzo hizo que la nieve se transformara antes de lo que se esperaba. El estado de la nieve condicionó el desarrollo de la competición hasta tal punto que los mejores fueron los que mejor se adaptaron a la nieve primavera. Aún así se vieron buenos trucos como 720°, switch 540°, o rodeos por parte de los snowboarders y freeskiers.

Los MINIFREESTYLERS pudieron disfrutar de su propio circuito sin problemas con las velocidades y se vio como iban progresando con cada ronda que pasaba. Todos y cada uno demostraron que son el futuro del freestyle y que se ha de apostar por ellos.

El día terminó con una intensa nevada, cosas de la primavera, justo antes de la entrega de premios. Finalmente los mejores de cada categoría fueron en LIGA PIRINEOS: Ni Torres, Pau Bartolo, María Hidalgo y David Vicente

en snowboard y Gerard García y Oscar Maurelos en freeski y en los MINIFREESTYLERS: Toni Toledo, Iker Panera y Lara Domínguez en snowboard y Julián Puras, Pau Rabasa y Saioa Libano en Freeski.

Los premios consistieron en cheques regalo Desigual para los tres primeros clasificados de cada categoría hombres y mujeres y ropa Desigual para los Minifreestylers, además de trofeos y copas a través de la FCEH. Se repartieron más de 3000 euros en premios además de regalos durante la celebración del evento.

Queremos agradecer el continuo apoyo de DESIGUAL y su gran implicación en este evento un año más, esperando que el año que viene sigamos afianzando a este trofeo como un referente en el calendario Freestyle, agradecer la colaboración de Baqueira-Beret y la FCEH por apostar un año más por el Freestyle, al equipo de trabajo de construcción del Snowpark de Beret, al club por darnos la posibilidad tanto a Marc como a mí de organizar un doble evento tan peculiar, donde poder disfrutar al unísono, de los más afianzados riders junto con los que prometen ser el futuro del Freestyle y a todos los participantes y entrenadores que hicieron que el 2º TROFEO DESIGUAL fuera una fiesta del freestyle. ●

Iván "Bata" Díaz de Heredia

El día sábado 23 de marzo se disputó la segunda edición del TROFEO DESIGUAL puntuable para la LIGA PIRINEOS DE FREESTYLE y como CAMPEONATO DE CATALONHA DE SLOPESTYLE. Atau madeish tamben inclodié era categoria de MINIFREESTYLERS encà qu'es més petit d'enquà 12 ans auessen era oportunitat de gaudir d'un bon dia de freestyle.

Er organizador der eveniment siguec eth CAEI, damb era colaboracion dera estacion de Baqueira-Beret, era FCEH e era reconeishuda màrca de moda "Desigual" coma principau sponsor deth trofeu slopestyle.

Desigual aportéc era sua experiéncia ena organizacion d'eveniments en tot dar aguest tòc de color inconfusible que les avala, en tot plaçar en nucleu deth park ath tandem DJ-SPEAKER qu'alegréc er ahèr damb música e sortegs de pèças Desigual pendent er eveniment.

Tamben premaniren ua chicolatada encà qu'es participaires recuperésen fòrças pendent era prova, obsequiant ath delà a cadun d'eri damb ua samarreta Desigual fòrça estuénca en moment dera inscripcion encath campionat, verd encàs gojats e ròsa encàs gojates.

Era competición se realizéc en Snowpark de Beret creat e dessenhât meticulosament per equip de shapers deth park encath Trofeo Desigual Slopestyle.

Eth dia arrinquec sense cap bromi

encara qu'era primavera mos portarièra sorpresa. Dimpús des primèri entrenaments ja se comencèren a veir bones rondas, un còp es riders s'anèren acomodant as velocitats des moduls. Èra temperatura anave pujant cada viatge més e eth solei de març



hèc qu'era nhèu se transformèsse abantes deth que se demorauè. Er estat dera nhèu condicionèc eth desenvolopament dera competición enquà tal punt qu'es melhors sigueiren es que melhor s'adaptèren ara nhèu primavera. Encara atau se vederen boni trucos coma 720°, switch 540°, o torns per part des snowboarders e freeskiers.

Es MINIFREESTYLERS poderen gaudir dath sòn pròpri circuit sense problèmas damb es velocitats e se vederè coma anaven progressant damb cada ronda que passauè. Tot e cadun demostrèren que son eth futur deth freestyle e que cau apostar per eri.

Eth dia acabèc damb ua intensa nevada, causes dera primavera, just abantes deth lliurament de prèmis.

En final es melhors de cada categoria foren en LIGA PIRINEOS: Ni Torres, Pau Bartolo, María Hidalgo

go e David Vicente en snowboard. Gerard García e Oscar Maurelos en freeski e en MINIFREESTYLERS: Toni Toledo, Iker Panera e Lara Domínguez en snowboard. Julián Puras, Pau Rabasa e Saioa Libano en Freeski.

Es prèmis consistiren en checs regals Desigual encàs tres primèri classificadi de cada categoria òmes e hennes e ròba Desigual encàs Minifreestylers, ath delà de trofeus e copes a traèrs dera FCEH.

Se repartiren més de 3000 èuros en prèmis ath delà de regals pendent era celebracion der eveniment.

Volem arregarri eth continu suport de DESIGUAL e era sua grana implicacion en aguest eveniment un an més, demorant qu'er an que ven seguim afermant aguest trofeu coma un referent en calendari Freestyle, arregarri era colaboracion de Baqueira-Beret e era FCEH encà apostar un an més peth Freestyle, ar equip de treball de bastiment deth Snowpark de Beret, ath club encà dar-mos era possibilitat tant a Marc coma a jo d'organizar un doble eveniment tan peculiar, a on poder gaudir ar unison, as més afermadi riders amassa damb es que prometen èster eth futur deth Freestyle e a tot es participaires e entrenadors que heren qu'eth 2au TROFEO DESIGUAL siguec ua fièsta deth Freestyle. ●

Iván "Bata" Díaz de Heredia



La temporada ha sido casi perfecta, y digo casi porque nos faltan más chicos y chicas que se apuntan con nosotros al grupo de freeski. ¡Os necesitamos!

Un invierno intenso para el team de freestyle del CAEI

Un año más, y ya van unos cuantos, el CAEI ha contado con un grupo de freeski. Un grupo de freeski que ha evolucionado muchísimo y que empieza a mostrar un nivel importante dentro del panorama del freeski.

Empezamos la temporada con una mala noticia, pues nuestro entrenador Marc Moga se lesionó de gravedad en la rodilla cosa que le impidió continuar la temporada. Para sustituirle durante la temporada fui yo quien volvió a encargarse del grupo como años atrás.

Después de este contratiempo, los entrenamientos continuaron con normalidad hasta que nos llegaron noticias de la creación del grupo de pre-tecnificación de freeski del Valle de Aran. Esta fue sin duda, una gran noticia para nosotros ya que pasamos de entrenar dos días los fines de semana, a entrenar cuatro días más entre semana: dos días de esquí, uno de físico y uno en cinta elástica.

La cantidad de días se han notado mucho en la evolución de nuestros deportistas. Y esto, a pesar de las malas condiciones meteorológicas que nos han acompañada durante este espectacular invierno y la poca disposición que hemos tenido del snowpark a causa de las intensas nevadas. Aún y así hemos aprendido muchísimo.

Nos hemos desplazado a todas las competiciones

de la Liga Pirineña de la FCEH y a las de la Copa Pirineña organizada conjuntamente entre la FCEH y la FAE, y la verdad es que estamos muy satisfechos de los resultados conseguidos en estos eventos; pero más contentos estamos con nuestra propia evolución y aprendizaje realizado. Ya que han sido muchos los días de nieve polvo que nos han servido para adquirir conocimientos sobre el medio, y afianzar nuestro nivel de esquí que tan importante es para todo.

La temporada ha sido casi perfecta, y digo casi porque nos faltan más chicos y chicas que se apuntan con nosotros al grupo de freeski. Os necesitamos! Somos pocos y nos gustaría ser más dentro del grupo.

Se que a veces se puede pensar que el freeski no va con nuestra forma de ser, que es cosa de "locos", pero nada más lejos de la realidad. Estos chicos entrenan, se preparan y están muy concentrados para poder hacer las maniobras que implica el freeski. Es un deporte como cualquier otro...no, mejor!

Así que ya sabéis, si queréis disfrutar al 1000% del esquí, el freeski es vuestro deporte!

Nos vemos el proximo invierno y gracias a todos por esta espléndida temporada chicos! •

Marc Gómez



Era sason a estat lèu perfectà, e digui lèu, pr'amor que mos manquen més gojats e gojates que s'apunten damb nosati ath grop de freeski. Vos auem de besonh!

freestyle



Un iuèrn intens entath team de freestyle deth CAEI

Un an més, e ja van quauqui, eth CAEI a comptat damb un grop de freeski. Un grop de freeski qu'a evolucionat força e que comence a mostrar un nivèu important laguens deth panorama deth freeski.

Començam era sason damb ua mala noticia, pr'amor eth nòste entrenador Marc Moga se lesionèc de gravetat en joll, causa que li impedièc contunhar era sason. Entà substituir-li pendent era sason sigui jo qui tornèc a encargar-se deth grop coma ans endarrèr.

Dempús d'aguest contratemps, es entrenaments contunhèren damb normalitat enquia que mos arribèren notícies dera creacion deth grop de pre-tecnificacion de freeski dera Val d'Aran. Aguesta siguec sens dohbe, ua grana noticia entà nosati, pr'amor que passam d'entrenar dus dies es dimenjades, a entrenar quate dies més entre setmana; dus dies d'esquí, un de físic e un en lhet elàstic.

Era quantitat de dies s'an notat força ena evolucion des nòsti esportistes. E açò, maugrat es males condicions meteorologiques que mos an acompanyat pendent aguest espectacular iuèrn e era pòca disposicion qu'auem agut deth snowpark, degut as intenses rheuades. Encara e atau auem aprenut moltíssim.

Mos auem desplaçat a totes es competicions dera Liga Pirinenca dera FCEH e as dera Copa Pirènus

organizada amassa entre era FCEH e era FAE, e era vertat ei qu'èm força satisfèts des resultats arthenhudi en aguesti eveniments; totun més contenti èm damb era nòsta pròpria evolucion e aprendissatge realizat; ja qu'an estat força es dies de nhèu povàs que mos an servit entà adquerir coneishements sus eth mejan e afermar eth nòste nivèu d'esquí que tant important ei entà tot.

Era sason a estat lèu perfectà, e digui lèu, pr'amor que mos manquen més gojats e gojates que s'apunten damb nosati ath grop de freeski. Vos auem de besonh! Èm pòqui e mos agradarie èster més laguens deth grop.

Sai qu'a viatges se pòt pensar qu'eth freeski non va damb era nòsta forma d'èster, qu'ei causa de "hòls", més brie més luenh dera realitat: aguesti gojats entrenen, se premanissen e son força concentradi entà poder hèr es maniòbres qu'implique eth freeski. Ei un esport coma quinevolh un aute...non, melhor!

Atau que ja sabetz, se voletz gaudir a 1000% der esquí, eth freeski ei eth vòste esport!

Mos vedem eth pròpleu iuèrn e gràcies a toti per aguesta espléndida sason gojats! •

Marc Gómez

esqui nórdico

Esta temporada la sección de fondo ha hecho realidad un viejo sueño:
Volver a tener un grupo anual de competición.



BIENVENIDO AL
TERRENO DE

JUEGO

Solicita ahora tu
nuevo catálogo
KELME TEAM
y forma parte de una
GRAN MARCA
info@kelme.es



KELME

patrocinador
deportivo del



Entrenadores 2012/2013

Pre alevines



Snowboard



Mini Temporada



Juveniles



Interclubs Multinieva



Masters



Dirección Técnica



Pallars



Infantiles competición



Alevines



Freestyle

Fondo



Resultados Carrera Social Familias

APELLIDO	CATEGORÍA	FAMILIA	BONIFICACIONES	TIEMPO	TOTAL
PAUL DE LA CUESTA ESNAL	SEN	DE LA CUESTA	00:00:00	00:29:73	00:29:73
NATALIA ESNAL LEAL	VET II	DE LA CUESTA	00:04:00	00:42:93	00:46:93
JULIEN DE LA CUESTA	VET II	DE LA CUESTA	00:03:00	00:34:84	00:37:84
Total DE LA CUESTA					01:54:50
MIREN MIQUEL VIGHALI	INF II	MIQUEL	00:02:00	00:42:3	00:44:29
PAT MIQUEL	INF I	MIQUEL	00:02:00	00:44:1	00:46:06
ALEX MIQUEL	VET II	MIQUEL	00:02:00	00:44:6	00:46:64
Total MIQUEL					02:16:99
TONY MARISTANY	VET II	MARISTANY	00:02:00	00:44:9	00:46:91
INES MARISTANY	INF I	MARISTANY	00:02:00	00:43:8	00:45:77
ELSA MARISTANY	INF I	MARISTANY	00:03:00	00:46:3	00:49:28
Total MARISTANY					02:28:96
PATRICIA FUERTES	VET II	PUVILL	00:03:00	00:47:4	00:50:37
OSCAR PUVILL MOLES	VET II	PUVILL	00:02:00	00:45:5	00:47:45
MAX PUVILL FUERTES	ALE II	PUVILL	00:03:00	00:46:2	00:49:15
Total PUVILL					02:26:17
BET MARTI MONSERRAT	INF I	MARTI	00:02:00	00:43:5	00:44:52
EDU MARTI GALI	VET II	MARTI	00:02:00	00:49:7	00:51:73
CLARA MARTI MONTSERRAT	ALE II	MARTI	00:03:00	00:47:4	00:50:62
Total MARTI					02:26:87
CARLOTA POMES ROVIRA	ALE II	POMES	00:03:00	00:44:8	00:47:80
NIKO POMES ROVIRA	ALE I	POMES	00:03:00	00:50:3	00:53:29
TONI POMES DOMENECH	VET II	POMES	00:02:00	00:47:1	00:49:11
Total POMES					02:30:31
DAVID PARIS ORTEGA	VET I	PARIS	00:01:00	00:43:5	00:44:50
BERTA PARIS LLONCH	ALE II	PARIS	00:03:00	00:53:2	00:56:21
ALEX PARIS LLONCH	ALE I	PARIS	00:03:00	00:48:9	00:51:93
Total PARIS					02:32:66
CARLOS COSTA ROVIRA	VET II	COSTA	00:03:00	00:48:58	00:51:58
ANA COSTA DEL ROSARIO	INF I	COSTA	00:02:00	00:49:83	00:51:83
PABLO COSTA DEL ROSARIO	ALE II	COSTA	00:02:00	00:49:87	00:51:87
Total COSTA					02:35:28
LIA TOMAS CELMA	ALE I	TOMAS	00:04:00	00:51:3	00:59:28
IAN TOMAS CELMA	ALE I	TOMAS	00:03:00	01:10:3	01:13:30
KAITOMAS CELMA	ALE I	TOMAS	00:03:00	03:28:4	03:31:36
Total TOMAS					05:43,94



Borja Sabugal



Sologuren



Jon Martinez



Miren Miquel



Ifigo Sola



Pol Salvat



Jose Sola



Barbara Vives



Peir Consul



Adria Cunyat



y este verano... ¿qué?

¿Qué es Montgarri Experience?

Un Campamento de verano semanal o quincenal, pernoctando en el refugio Amics de Montgarri y pensado para que los niños/as de entre 6 y 14 años disfruten del tiempo libre que les ofrece el verano con una experiencia que les hará crecer como personas y en donde los protagonistas serán los propios niños.

¿Cuándo?

Del 7 al 13 y/o del 14 al 20 de julio.

¿Dónde?

En el refugio de Montgarri, un paraje privilegiado, único y preparado para vivir un verano inolvidable lejos de la civilización.

¿Qué haremos?

Un auténtico collage de actividades para hacer de vuestra estancia una vivencia única y singular, como talleres, gincanas, BTT, tiro con arco, juegos de orientación...

Programa:

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves Viernes	Sábado	Domingo
08.00h	Levantarse	Levantarse			Levantarse	Levantarse
08.30h	Desayuno	Desayuno			Desayuno	Desayuno
10.00h	Tiro con arco	Balsa de Montgarri			Excursión BTT	Excursión
13.30h	Comida	Comida			Comida	Comida
14.30h	Tiempo libre	Tiempo libre			Tiempo libre	Tiempo libre
15.30h	Taller de nudos y cabales	Gincana de Orientación		Excursión y Acampada	Taller supervivencia	
17.30h	Llegada Beret y excursión	Merienda	Merienda		Merienda	
18.00h	Nos instalamos	Taller de orientación	Gincana de Orientación		Juegos	
19.30h	Ducha	Ducha	Ducha		Ducha	
20.00h	Cena	Cena	Cena		Cena	
21.30h	Juego de noche	Noche de estrellas	Juego de noche		Fiesta despedida	
23.00h	Dormir	Dormir	Dormir		Dormir	

* La organización se reserva el derecho de efectuar los cambios que considere oportunos en función de la meteorología.
*Para poder realizar el programa tiene que haber un mínimo de 10 niños/as-

¡¡campamento de verano!!

MONTGARRI EXPERIENCE



del 7 al 13 y/o del 14 al 20 de julio
para niños/as de 6 a 14 años

ARANBIKE, la carrera de BTT de la Val d'Aran
domingo 15 de septiembre 2013



Unha
Bagergue

20' 1 km

55' 2,8 km

CR16



ARANBIKE

ARANBIKE

ARANBIKE, era corsa de BTT dera Val d'Aran
dimenge 15 de seteme 2013

Aranbike

El próximo mes de septiembre vuelve la ARANBIKE, el evento más divertido y apasionante de la BTT en la Val d'Aran.

Se celebrará el domingo 15 de septiembre, y como ya viene siendo habitual en estos últimos años, constará de varios recorridos con distintos niveles de dificultad para que puedan participar desde los más pros hasta los más jóvenes.

Senderos, trilera, pista y travesía de los principales pueblos del Naut Aran que, combinados con la subida en el telecable de la estación de Baqueira, permitirán tener una fantástica VAL D'ARAN EXPERIENCE!!!!

Ya serán doce años de esta cita deportiva que tiene el doble objetivo de disfrutar de la bicicleta de montaña y descubrir un entorno magnífico para su desarrollo.

El próximo mes de seteme torna ar ARANBIKE, er eveniment més divertit e apassionant dera BTT ena Val d'Aran.

Se celebrará eth dimenge 15 de seteme, e como ja eth abitau en aquest darrer any, compdrà damb diuersi recorreguts de diferent nivell de dificultat entà que poguen participar des des mes "pros" enques mes joeni.

Corrèras, trilèras, pista e travesia des principaus pobles deth Naut Aran que,

combinadi damb era pujada en telecàr de Baqueira, permetèran aver ua fantástica VAL D'ARAN EXPERIENCE!!!!

Ja seràn dotze onze ans d'aquesta cita esportiva qu'a eth doble objectiu de gaudir dera bicicleta tot terren e descobrir un entorn magnific entàth sòn desenvolupament.



Para más información: www.aranbike.com



Agradecimientos

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

Colaboración Carrera y Fiesta Social:

AUDI SUPERWAGEN
BAQUEIRA BERET
CAVA BESO
CAVAS FERRET
CENTRO FUJI BAQUEIRA
CUYLAS
DESIGUAL
DYNASTAR

ETH GALIN REIAU
FISCHER
HOTEL LACREU
HOTEL VAL DE RUDA
HOTELES AC
LANGE
MONTGARRI OUTDOOR
PESCADERÍAS NAVARRO

REFUGI AMICS DE MONTGARRI
RESTAURANTE ETH BOT
RESTAURANTE LA RACLETTE
ROSARITO PIROPO
ROSSIGNOL
SPA MONTARTO
XAVI RIBA

XVI Trofèu Amics de Montgarri:

AJUNTAMENT NAUT ARAN
AJUNTAMENT VIELHA
BAQUEIRA-BERET
CAVAS FERRET

CONSELL CATALÀ
CONSELH GENEALU D'ARAN
DESIGUAL
GUM FM

KELME
SPYDER
TORISMEVAL D'ARAN

¡Gracias a todos los que colaboraron con la realización de esta revista aportando fotos y artículos!



proveedor oficial del **CAEI.**



spyder.com

¡Apúntate! y...

**Aprende, entrena, perfeccionáte,
compite, diviértete...**

En invierno y en verano... ¡Nunca te aburrirás!

CAEI.

Club Aranés d'Espòrts d'Tuorn

