

Resum Temporada 2022 – 2023

Aquest any, el Esquí club PCGR celebra els 42 anys de la seva creació.

Temporada difícil, falta de neu, neu dura, poques pistes per entrenar i fer competicions, molta gent a les pistes, tancament del club abans del final de temporada previst, curses no realitzades, finals de la copa del mon que han impedit fer curses i han posat entre parentesis el calendari FAE.

Malgrat tot aixó, hem realitzat una temporada intensa amb molts bons resultats.

Organització de 9 curses alpines, 1 de muntanya, 1 de Freestyle,. S'han pogut fer sortides a l'estranger per quasi tots els grups, Pyrénées 2000 pels U8 i U10, U12 i U14, Monts d'Olmes pels U12 i U14 i Promos, Ski Games d'Orcières 1850 pels U12, U14 i Promos, Font Romeu, Les Angles, pels U16.

La mes gran noticia de la temporada ha sigut la consecració del Joan Verdú, classificat per les finals de la copa del mon d'Andorra. Mai un esquiador andorrà havia aconseguit aquest nivell. Pel club formador d'aquest campió es la millor manera de reconeixer la bona política i feina del club des de fa 41 anys. Estem orgullosos d'haver criat el Joan.





Agraïm els nostres esponsors



S'ha pogut celebrar la Cursa Social del club a l'estadi de Costa Rodona seguida d'un dinar de germanor i d'una festa al peu de pistes de Grau Roig fins al tancament de l'estació.

S'ha d'agraïr l'augment de la subvenció del Comú d'Encamp.

El club funciona tot l'any, 90 a 100 dies d'esquí durant l'hivern i activitats físiques i estatges durant tota la resta de l'any.

El club compta amb 2 seccions esportives
Esquí Alpí, (258 llicenciats)
Esquí de Muntanya. (18 llicenciats)

Dades Temporada 2022-2023

Quantitat de socis:	560
Quantitat de llicenciats:	276
Quantitat d'entrenadors:	32
Quantitat d'entrenadors fixos any	7
Quantitat d'entrenadors fixos temporada	1
Quantitat de dies d'esquí	13010
Quantitat d'hores de físic	14846

Junta

JAUME BOUSQUET President
MERITXELL SAMARRA Vice-Presidenta
ISABEL AGUIAR Secretari
Joan DELGADO Vocal
ENRIC FERNANDEZ Vocal
LLUIS TORRES Vocal
LAURA TORRES Vocal

Col·laboradors curses:

Albert ANDA	Ingrid TORRES	Veronique DOVINA
Eulalia RICH	Nicolas ARMENAUT	Belen SANZ
Maguy BOUSQUET	Nino MAROT	Patrice COURRIEU
Angel SOTO	Xavier PUGIBET	Cristina MONTANER
Xabeli GIMENEZ	Juli SELMA	

Competidors a Nivell Internacional, components dels equips de la Federació Andorrana d'Esquí o d'equips privats

Joan Verdu	Equip FAE
Pirmin Estruga	U19 EEBE
Marc Fernandez	U19 EEBE
Ferran Torres	U19 EEBE
Carlos Salinas	U19 EEBE
Claudia Garcia	FAST
Marc Delgado	PAS GRAU RACING
Toni Bea	PAS GRAU RACING
Fiona Pou	PAS GRAU RACING (lesionada)

Delegats tecnicos FAE del Club

Alex ANTOR
Nadal ANTOR
Séverine BOUSQUET
Toni CRESPO
Enric FERNANDEZ
Bernat RIEGER
Juliet SATTERTHWAITE
Aleix SUÑE

GRUPS D'ENTRENAMENTS

Entrenaments a pistes

51 dies d'entrenaments a pistes pels nens del club i 104 dies pels nens de tecnificació U14 U16

Entrenaments cada dissabte i diumenge i tots els dies de les vacances escolars

Entrenaments els dimecres tarda pels nens disponibles i els dies d'esquí escolar.

Entrenaments Primavera, Estiu i Tardor

Maig i juny cada dimarts, dimecres i dijous de 17h a 19h i dissabte 9h 13h

Juliol i agost: dilluns a divendres de 9h a 14h

Setembre, octubre i novembre dimarts, dimecres i dijous de 17h a 19h

Tecnificació U14 U16

Maig i juny cada dimarts, dimecres i dijous de 17h a 19h i dissabte 9h 13h i dimarts i dijous de 8h30 a 11h30 a l'escola d'Ordino

Juliol i agost: dilluns a divendres de 9h a 14h

Setembre, octubre i novembre, dimarts, dimecres i dijous de 17h a 19h i dimarts i dijous de 8h30 a 11h30 a l'escola d'Ordino.

Estatges:

Juny a 2 Alpes 6 dies

Juliol a 2 Alpes 6 dies

Setembre a Belgica Indoor 5 dies i Cerdanya 5 dies

Octubre a Stubai 9 dies

Grups

CATEGORIA	NENS	ENTRENADORS
KIDS FOREST	12	3
U6	28	4
U8	39	4
U10	44	5
U12	41	5
U14 U16 Promoció	13	2
U14 U16 tecnificació	21	4
U14 U16 Perfeccionament	7	1
U14 U16 Multidisciplinar	18	2
U19 EEBE	4	
U19 en equips privats	1	
U19 PAS GRAU RACING	3	1
Silver Skiers	13	1
Programa Pares	20	2

Total nens i nenes del club: **244**

Hem participat a la baixada amb torxes del Pas de la Casa

Hem fet pujar i baixar el esquí escolar pel Funicamp

Hem tornat a organitzar el Campionat Nacional FIS de SLOPESTYLE KSB Comú Encamp en surf i freeski.

Com sempre, el club ha participat a l'organització de les finals de la Copa del mon.

El club continua integrat al grup U19 del EEBE, amb 4 corredors Continuem amb el Grup U16 Tecnificació integrat al club dins la continuïtat de la formació lògica d'un club que va des dels U6 fins als U16 moment on canvien de nivell i integren el mon de les curses FIS.

Hem creat un grup U19 PAS GRAU RACING per donar cabuda als corredors que no han pogut o volgut integrar el EEBE.

Competicions organitzades pel Club

Hem pogut tornar a organitzar les competicions al Estadi Francesc Viladomat del Pas de la Casa.

- Confrontació França Andorra, Trofeu Credit Andorrà U16 en GS
- Confrontació França Andorra, Trofeu Credit Andorrà U16 en SL
- Gran Premi Guibo Wellness, Campionat Nacional d'Andorra de GS Promos
- Trofeu SIEP U12 en KR
- 14a SKI TEAM RACE SIEP U10 en KR
- Tamarro FORD, SALOMON pels U8 amb KL, Biathló i GS
- Gran Premi PRINOTH GS U12
- 3 fronteres Dynafit Grandvalira el 31/12
- Cursa FIS en SL, Trofeu Viladomat Esports Comú Encamp Memorial Jordi Anglès
- Campionat Nacional FIS SLOPESTYLE Snowboard i Freeski, Trofeu KSB i Comú Encamp
- 42e Campionat Social del club, Comú Encamp i Doppelmayr, Memorial Francesc Viladomat

Esquí escolar

Com cada any, hem pogut participar a l'organització del Esquí Escolar amb escoles d'Escaldes, Andorra la Vella, Sant Julià, Encamp i Pas de la Casa.

3 entrenadors del club (Alejandra Rivero, Adrià Margarit i Juliet Satterthwaite) estan dedicats a aquesta activitat durant tota la temporada cada dia de la setmana. 2 entrenadors s'en cuiden dels 51 nens del club que tenen esquí escolar. Aquest any s'ha fet l'entrada a l'estació amb el Funicamp.

1 entrenador, està la disposició de les escoles que esquien a Grau Roig i s'en cuida del grup dels alumnes amb millor nivell d'esquí de cada escola sigui del club que sigui.

Esquí de nit a Canaro, cada dimarts, dimecres i dijous pels U12 i U10

Transport en autobus durant totes les vacances escolars

Posem a disposició gratuïtament un servei de bus cada dia de les vacances escolars per pujar a Grau Roig per ajudar els pares que treballen entre setmana.

RESULTATS

Com cada any, l'esquí club ha aconseguit molts podis en totes les categories,

Podis Temporada 2022-2023

Trofeu Crèdit Andorrà	29.12.2022	Marta Torres Sanchez	2a	U14
		Mar Gardella	3a	U16
		Jan Torres Palmitjavila	2n	U16
		Marcel Perez Sansa	3r	U16
		Llorenç Babi Molne	2n	U14
		Max Bea	2n	U14 Promo
Trofeu Lucas Fox	30.12.2022	Marcel Perez Sansa	1r	U16
		Jordi Rogel Sarrat	2n	U16
		Roger Iglesias Agualeles	3r	U16 Promo
		Marta Torres Sanchez	2a	U14
		Mar Gardella Gomez	3a	U16
		Bianca Ricau	1a	U16 Promo
Coupe Batitech yrénees 2000	13.01.2023	Axel Naudi	5a	U14
	13.01.2023	Roger Delgado	2n	U14
Super coupe A Font Romeu	14.01.2023	Eloa Martins	5a	U14
	14.01.2023	Roger Delgado	1r	U14
13é Memorial Josep Farre	14.01.2023	Thomas Breitfuss	1r	U12
Trofeu Illa Carlemany	15.01.2023	PCGR	2n	U10
Trofeu Marmota	28.01.2023	Emma Soto	2a	U12
		Thomas Breitfuss	1r	U12
Trofeu Ford	29.01.2023	PCGR	1r	U10
Grand Prix des Monts d'Olmes	29.01.2023	Aitor Corbalan	1r	U12
	29.01.2023	Aiden Grard	6e	U14
	29.01.2023	Carme Lima	7a	U14
	29.01.2023	Martina Marot	8a	U14
Copa Pirineus	04.02.2023	Emma Ledesma	1a	U16
	04.02.2023	Marta Torres Sanchez	3a	U14
	04.02.2023	Llorenç Babi Molne	3r	U14
	04.02.2023	Marcel Perez Sansa	1r	U16
	04.02.2023	Nil Vinyes	2n	U16
	05.02.2023	Emma Ledesma	1a	U16
	05.02.2023	Roger Delgado	3r	U14
	05.02.2023	Jordi Rogel Sarrat	2n	U16
	05.02.2023	Nil Vinyes	3r	U16
Trophée Fluidra Les Angles	5.02.2023	Thomas Breitfuss	1r	U12
	5.02.2023	Aitor Corbalan	15e	U12
	5.02.2023	Naia Antor	5a	U12
	5.02.2023	Emma Soto	12a	U12
Confrontació U16	11.02.2023	Mar Gardella	2a	U16
	11.02.2023	Emma Ledesma	3a	U16
	11.02.2023	Jan Torres	1r	U16
	11.02.2023	Marcel Perez Sansa	2n	U16
Trofeu Esports Rossell	11.02.2023	Naia Antor	2a	U12
	11.02.2023	Thomas Breitfuss	1r	U12
Confrontació U16	12.02.2023	Emma Ledesma	2a	U16
	12.02.2023	Mar Gardella	3a	U16
	12.02.2023	Marcel Perez Sansa	1r	U16

Conforntació U14	12.02.2023	Roger Delgado	2n	U14
	12.02.2023	Llorenç Babi Molne	3r	U14
	12.02.2023	Marta Torres	1a	U14
Trofeu Lucas Fox	12.02.2023	PCGR	1r	U10
Gran Premi Guibo Wellness	18.02.2023	Alicia de Haro	3a	U14 Prono
	18.02.2023	Bianca Ricau	1a	U16 Promo
	18.02.2023	Lino Altabas	3r	U14 Promo
	18.02.2023	Oriol Alis	1r	U16 Promo
Trofeu Prinoth	19.02.2023	Thomas Breitfuss	1r	U12
Trofeu Lucas Fox	23.02.2023	Emma Ledesma	2a	U16
	23.02.2023	Bianca Ricau	1a	U16 Promo
	23.02.2023	Roger Delgado	3r	U14
	23.02.2023	Lino Altabas	3r	U14 Promo
	23.02.2023	Jan Torres	1r	U16
	23.02.2023	Nil Vinyes	2n	U16
	23.02.2023	Oriol Alis	2n	U16 Promo
Trofeu Illa Carlemany	23.02.2023	Mar Gardella	3a	U16
	23.02.2023	Jordi Rogel	1r	U16
	23.02.2023	Nil Vinyes	2n	U16
	23.02.2023	Hans Breitfuss	3r	U16
	23.02.2023	Bianca Ricau	1a	U16 Promo
	23.02.2023	Oriol Alis	2n	U16 Promo
Trofeu Illa Carlemany	24.02.2023	Marta Torres Sanchez	3a	U14
	24.02.2023	Emma Ledesma	2a	U16
	24.02.2023	Bianca Ricau	1a	U16 Promo
	24.02.2023	Nil Vinyes	1r	U16
	24.02.2023	Jan Torres	2n	U16
	24.02.2023	Jordi Rogel Sarrat	3r	U16
	24.02.2023	Oriol Alis	2n	U16 Promo
Trofeu Esquirol	25.02.2023	Marta Torres	3a	U14
	25.02.2023	Mar Gardella	3a	U16
	25.02.2023	Bianca Ricau	1a	U16 Promo
	25.02.2023	Jan Torres	1r	U16
	25.02.2023	Nil Vinyes	3r	U16
	25.02.2023	Oriol Alis	1r	U16 Promo
14è SKI TEAM RACE SIEP	25.02.2023	PCGR	1r	U10
Trofeu SIEP	26.02.2023	Thomas Breitfuss	1r	U12
TROFEU ESPORTS ESPUNYES	4.03.2023	PCGR	1r	U10
Trofeu Avança	05.03.2023	Thomas Breitfuss	1r	U12
Trofeu Tamarro	11.03.2023	PCGR	3r	U8
Trophée Soins 2000 Les Angles	12.03.2023	Thomas Breitfuss	1r	U12
	12.03.2023	Naia Antor	4rta	U12
Trofeu Ford	25.03.2023	PCGR	1r	U8
La Fura	01.04.2023	Thomas Breitfuss	1r	U12
	02.04.2023	Martina Aixas	2a	U12
	02.04.2023	Estel Soto	3a	U12
	02.04.2023	Thomas Breitfuss	1r	U12
Trofeu Pavand	16.04.2023	Llorenç Babi	2n	U14
	16.04.2023	Jan Torres	1r	U16
	16.04.2023	Hans Breitfuss	3r	U16
	16.04.2023	Oriol Alis	1r Promo	U16
	16.04.2023	Marta Torres	3a	U14

Resumen Temporada 2022/2023



Bienvenidos La categoría Prepollets.

Luego de años difíciles por la Pandemia, esta temporada se pudo realizar normalmente sin ninguna restricción ni impedimentos por cuestiones de salud.

Con un plantel de 43 niños y 41 días aproximadamente de Esquí, pudimos concluir una temporada muy cambiante, de poca muy poca nieve y mucho turismo en las estaciones.

Esta categoría se basa en introducir a los mas pequeños a la montaña desde el lado del Esquí. Los objetivos principales son:

- La autonomía de los niños.

Los niños aprenderán a desenvolverse en la montaña, aprendiendo a utilizar los medios de elevación, transportar su propio material y tener nociones de ubicación en la misma.

- Adquirir capacidades técnicas del esquí.

Los niños a través de la temporada aprenderán las cualidades técnicas de esquiar, para saber manejarse por la montaña a través de los esquís de la mejor manera en cuanto a seguridad y el disfrute del mismo.

- Respeto hacia los demás.

Uno de los puntos mas importantes de la categoría, son niños aprendiendo a manejarse en un medio hostil, conduciendo vehiculo por sí mismos, por lo cual es muy importante inculcarle respeto, y nociones de cuidado del medio ambiente, compañeros y uno mismo. Desde la seguridad a la hora de esquiar, hasta el cuidado de la fauna y naturaleza. Los valores de la montaña siempre aplicables a la vida cotidiana de todos.



Resumen Temporada 2022/2023



Principios de la temporada comenzamos con una adaptación al material y al entorno inmediato de la estación de Grau-Roig.



Una vez que los grupos quedan afianzados con sus respectivos entrenadores, cada entrenador desarrollara una planificación para cada grupo, según el nivel de los niños.

Siempre en un ámbito de juego, compartimos actividades realizadas a lo largo de la temporada:.



Resumen Temporada 2022/2023



Siempre se buscará el bienestar de lo niños, con un grado de exigencia acorde a su nivel y capacidades psico-motrices

Luego de avanzar en nivel, comenzarán las excursiones a otros centros de Esquí.

El traslado en grupo siempre es muy importante para prestar atención a un entorno diferente.

Ayuda mucho a la integridad del grupo, a llevarse bien entre ellos y por sobre todo, ayudarse mutuamente.



Las carrera comienzan a aparecer y participarán los niños mas grandes de la categoría.

Las carreras son mas de fin recreativo y adaptación para futuras categoría que requieran mas seriedad y compromiso



Resumen Temporada 2022/2023

Las carreras ayudan mucho a afianzar el grupo, la relación con su entrenador y por sobre todo, al ser pequeños, los padres participan acompañándolos.



Otras actividades importantes son las visitas a los parques de nieve, los circos y espacios destinados a los niños. Están un momento que tienen que aprender a amar la montaña y todo lo que les da. Las búsquedas del tesoro suele ser una actividad que solemos hacer unas 2/3 veces a la temporada. Ayuda a los niños a desenvolverse de otra manera en el mismo ámbito donde entrenan y practican.



ESTIU 2022 I HIVERN 2022/2023

Aquestes dues categories, són la base de la formació d'un esquiador, és una de les parts més importants de l'aprenentatge de l'esquí, on els nens aprenen molts valors, per al llarg de la seva vida, i també on aprenen allò fonamental per ser uns bons esquiadors en un futur!! El nostre esquí club treballa tot l'any per poder fer possible els nostres objectius!!



Quantitat de Nens Durant tot l'any:

20 Nens a les activitats d'estiu, (pre-temporada) +3 entrenadors

42 Nens U10 durant l'hivern + 5 entrenadors

20 Nens U8 durant l'hivern + 2 entrenadors

Activitats Estiu:

Comencem l'1 de juny, amb tres dies de físic a la setmana, Juliol amb cinc dies a la setmana, de dilluns a divendres, amb diferents activitats, (Bici-Muntanya- Rollers- Piscina – multisport) quantitat de participants 20 nens, 3 entrenadors. Agost vacances i reprenem al setembre, amb un stage, d'una setmana de físics a la Cerdanya, amb una gran afluència de participants, 20 nens 3 entrenadores.

PRE TEMPORADA, ESTIU 2022



Hivern 22/23

Temporada de 44 Dies d'esquí més 10 d' equí nocturn

TEMPORADA 2022/2023



Aquesta temporada d'hivern ha començat el 17/12/22 amb poca neu, però amb molta motivació per aprendre i gaudir, de part dels nens i entrenadors.

Objectius per a aquest hivern:

Aprenentatge, diversió, Disciplina, Respecte i companyerisme.

Quantitat de Nens hivern U8-U10

20 Nens de la categoria U8 més 2 entrenadors

42 Nens de la categoria U10 més 5 entrenadors

2 Curses categoria U8 a Andorra:

Són curses que es corren per equips, on compten els 10 millors temps, els nostres nens han quedat SEGON a les dues curses, una Organitzada per l'esquí club ECOA (Trofeu Ford) i l'altra organitzada per ECPCGR (Tamarro) Organitzada pel nostre esquí club.

També han participat a una cursa a Pyreenes 2000, con mol bons resultats.

CURSA PYRENEES 2000 I ANDORRA (CATEGORIA U8)



En aquesta categoria U10: també es corre per equip, puntuant els 10 millors temps, aquest any els nens del nostre club han quedat **PRIMER CLUB CLASIFICAT DE LA COPA FORD d'Andorra**, organitzades per ECOA-ECA-PCGR-SEC-ECAP.

Aquet any per la falta de neu no hem pogut anar a fer curses fora d'Andorra



CAMPIONS DE LA

COPA FORD!!



ESQUI NOCTURN AL CANARO!!



Temporada, molt positiva per a aquestes dues categories, ara toca preparar la següent. Moltes gràcies a tots els nostres esponsors, sense ells tot això no seria possible. Fins a la propera!!

Alejandra Riveros (responsable d'U8-U10)

Iniciem la temporada el Dijous 19 de Maig, amb les sessions d'entrenaments físics de primavera, que es van dur a terme a les instal·lacions del Comú d'Encamp els Dimarts i Dijous per la tarda (17:30 - 19h), els Dissabtes al matí (9-13h) i festius escolars fins acabar el mes de Juny. Acumulant un total de 20 sessions on s'han treballat diferents modalitats esportives com bicicleta de muntanya, curses de muntanya, patins en línia i entrenaments específics de psicomotricitat, coordinació, equilibri i propiocepció. Al mes de Juliol, de Dilluns a Divendres als matins (9 - 13h). Acumulant un total de 20 sessions mes (4 setmanes). Cada participant podia escollir el número de setmanes que volia participar.

El pla d'entrenament ha consistit en el següent:

- Dilluns: Excursió a la muntanya
- Dimarts: Patins en línia
- Dimecres: Sortida en bicicleta de muntanya
- Dijous: Sortida lúdica (Mont Magic, Activitats a Pal, esquí nàutic i Acrobranch)
- Divendres: Exercicis de coordinació / equilibri i 2h de piscina a Encamp

A diferència d'altres anys, per desgracia, va ser impossible realitzar cap estatge a les glaceres dels Alps, ja que estaven tancades per manca de neu.

Per finalitzar l'estiu i arrencar amb força després de les vacances d'Agost, vam fer un estatge de bicicleta de muntanya a La Cerdanya durant la primera setmana de Setembre (del 4/09 al 7/09). Un cop començat el període escolar, el 20 de Setembre vem reiniciar els entrenaments físics a les instal·lacions del Comú d'Encamp, afegint un dia més a la planificació setmanal, entrenant doncs els Dimarts, Dimecres i Dijous per la tarda (17:30 - 19h), els Dissabtes al matí (9-13h) i els festius escolars, fins al 24 de Novembre. Acumulant 31 sessions mes.

Cal afegir que per compensar el fet de no poder esquiar al Juliol a les glaceres, al Setembre vam organitzar un estatge específic d'Eslalom a Xanadu Snowzone (Madrid).

A part com cada any, a l'inici de Novembre, vem marxar d'estatge 11 dies (7 dies d'esquí), a Stubai (Austria), on vem treballar molta tècnica de base.

A partir del 17 de Desembre i fins el 5 d'Abril, vem començar a esquiar a Grau Roig, tots els caps de setmana i festius escolars, suman un total de 44 dies d'esquí. Amb 39 nens/es formant la categoria d'U-12 i un equip de 5 entrenadors.

Les condicions meteorològiques han condicionat molt els dies d'entrenaments a l'inici de temporada (Nadal), amb molta manca de neu, fet que ens va impedir tenir les pistes d'entrenament obertes, havent d'improvitzar solucions precàries per trobar alguns racons on poder entrenar. Després, a mesura va avançar la temporada la neu va arribar i les condicions d'entrenament també.

Aquesta temporada hem fet les 8 curses de la Copa Burguer King (a Andorra):

- Cursa Paral.lel per equips "Team Event" al Tarter/Canaro, on vem obtenir la 5ª posició d'un total de 16 equips participants.
- Campionat nacional de Super Gegant al Tarter, on destaquem: Thomas Breitfuss 1r i Emma Soto 2a.
- Cursa de Gegant a Pal, on destaquem: Thomas Breitfuss 1r, Naia Antor 2a i Maia Fané 4a.
- Campionat nacional de Gegant al Pas de la Casa, on destaquem: Thomas Breitfuss 1r, Martina Aixas 5a.
- Cursa Ski Cross al Pas de la Casa, on destaquem: Thomas Breitfuss 1r, Naia Antor 2a, Aitor Corbalan 4rt. i Maia Fané 4a.
- Cursa de Gegant a Ordino Arcalis, on destaquem: Thomas Breitfuss 1r, Martina Aixas 3a i Naia Antor 5a.
- Finals de la COPA BURGUER KING "LA FURA" d'Eslalom i Super Gegant, al Tarter, on destaquem: Thomas Breitfuss 1r SG i SL, Martina Aixas 2a SL.



També hem fet diferents sortides a França:

- Cursa de Gegant Copa B a Les Angles on destaquem: Thomas Breitfuss 1r i Naia Antor 2a del seu any.
- Curses de Copa A a Pyrenees 2000 (SL) i Les Angles (GS), on destaquem un 1r lloc de Thomas Breitfuss al Gegant.
- Trobada internacional SKI GAMES a Orcieres (Alps Francesos) on vem disputar 2 dies d'entrenaments i curses de Ski Cross.

Als dies d'entrenament a Grau ha predominat el treball de la tècnica de GS, disciplina mes competida aquesta edad i l'esquí lliure per practicar la mobilitat i la ràpida reacció de moviments, buscant diferents terrenys no només a les pistes, també a les neus no tractades dels marge de pista o al snowpark. També hem entrenat l'eslalom, disciplina nova per als nens/es que s'incorporen a U-12, sobretot a les sessions d'esquí nocturn que hem anat fent del 13 de Desembre fins al 30 de Març, els Dimarts i Dijous de període escolar, de 18 a 20h. i a partir del mes de Març, un cop acabades de les curses de Gegant. Un any més, hem realitzat el programa d'esquí escolar on els nens/es del ECPCGR poden escollir fer els 7 dies d'esquí escolar, 1 dia per setmana durant 7 setmanes, amb el club en comptes d'anar amb l'escola. Com a novetat aquest any l'entrada a l'estació, els dies d'esquí escolar, s'ha fet pel FUNICAMP, reduint així el consum de combustible de conduir fins a Grau Roig, l'iniciativa ha estat tot un èxit. Al ser dies entre setmana, les condicions d'entrenament son magnífiques, poden disposar de totes les pistes d'entrenament per a nosaltres sols i tenir l'estació de Grandvalira amb poca afluència de gent. Això fa que els nens/es augmentin el volum específic d'entrenament i tinguin mes continuïtat en el que treballen els caps de setmana.

Tecnificació U14 U16

Resum temporada grup tecnificació esquí club Pas de la casa Grau roig



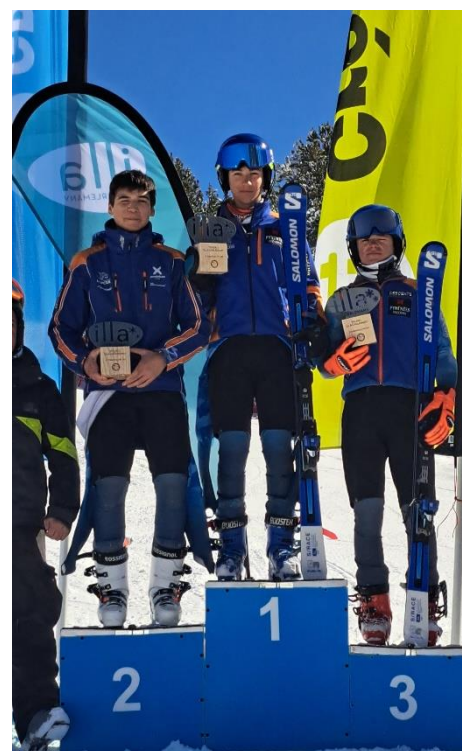
Aquest temporada 2022-2023, la tecnificació del club estava formada per 21 corredors, 13 U14 i 8 U16. A nivell tècnic, Kevin Champanier i Fernando Poggi eren referents tècnics U14, Damien Bousquet referent en U16 i responsable del programa amb el Adrian Jauregui de segon entrenador.

Aquest any la pretemporada s'ha vist marcada per la falta de neu i hem tingut d'anular un estatge d'estiu a les 2 Alpes per el tancament del glacier.

A principi de juny vam poder començar els entrenaments amb sortides en bicicleta els dissabtes i sessions de gimnàs entre setmana.

Al juliol vam fer un gran bloc de preparació física aprofitant les instal·lacions del comú d'Encamp com el camp de futbol de la prada de mols així com el gimnàs el poliesportiu.

Des de la tornada al cole hem tornat a fer preparació física 4 cops per setmana, un estatge d'esquí a la glacera de Stubai a Austria per tot sants i un a la pista indoor de d'Amneville(França).





Al inici de la temporada d'hivern el grup U16 a anat a fer un camp de velocitat a Cervinia(italià) m'entres els U14 aprofitaven les bones condicions a Arcalis.

Aquest hivern s'ha viscut amb normalitat, doncs alternant entrenaments a Andorra amb competicions nacionals i internacionals. Els nostres corredors van participar a la Borrufa, OPA cup a Alemanya, campionats nacionals de França U14 i U16, Trofeu Scarafioti a Val d'Isere(França).

Amb el treball fet aquest any hem vist una densitat de nivell molt bona, moltes curses amb 4 o 5 corredors en el top 10. Tenim un grup de U14 segon any molt compacte i dinàmic i un de primer any amb més marge de progressió, els U16 primer any amb una gran progressió tècnica/tàctica important i els més gran que han estat a l'altura de màxim nivell nacional. Des del club seguim formant els nostres corredors U16 al marge de l'estructura que es l'EEBE ja que pensem i així ho demostren els resultats que som competents per fer-ho i tan pares com nens estan involucrats en el nostre projecte esportiu.

Ara resta a preparar la pròxima temporada amb il·lusió.

Principals resultats del grup:

Trofeu Borrufa:

-Gegant: Marta Torres 6ena, Llorenç Babi 5e, Mar Gardella 5ena

-Slalom: Jan Torres 8e,

Campionats nacionals:

-Slalom: Jan Torres 1er U16, Hans Breitfuss 3er U16, Marta Torres 3era U14, Llorenç Babi 2on.

-Super g: Emma Ledesma 2ona, Jan Torres 1er, Nil Vinyes 2on.

Super combi: Emma Ledesma 2ona, Marta Torres 3era, Nil Vinyes 1er, Jan Torres 2on, Jordi Rogel 3er

Copa Pirineus:

-Slalom: Emma Ledesma 2ona

-Gegant: Emma Ledesma 1era, Marta Torres 3era,



U14 U16 Promoció

Els nostres nois, ténen entre 12 i 15 anys. En aquesta categoria busquem treballar sobre la formació integral d'un esquiador, tractant tant els aspectes tècnics de l'esport com els valors associats a aquest, respecte pels companys, els entrenadors, el material i l'entorn, autonomia en l'àmbit de la muntanya.

Como cada año, el primer contacto va començar en Junio, con los entrenos físicos y actividades (trekking - btt - rollerblade)

En aquest primer bloc el que es va buscar va ser treballar tant els aspectes físics de base com la cohesió del grup en les activitats al'exterior.

El segundo periodo, se realizó en septiembre con una concentración en la cerdanya. Más enfocada la parte físico-lúdica. (senderismo, patin sobre hielo)

A finales de Octubre, realizamos el primer contacto con la nieve, un stage en Stubai (Austria)



A mitjans de desembre comencem amb la temporada oficial d'esquí. A la categoria hi havia 19 Atletes inscrits i 2 entrenadors Pablo Gudiña i Quim Gali.



Les primeres setmanes realitzem treball d'esquí de base per crear la base tècnica i per poder millorar els errors tècnics personals de cadascú, després s'introdueix el treball específic de traçat convinant les diferents disciplines i seguint treballant l'esquí lliure. Aquesta planificació es fa per arribar en la millor forma possible a les curses objectiu de la temporada (Campionats Nacionals de U14 i U16 i confrontacions a França)



Hem realitzat a 56 dies d'esquí oficials, a més de les curses del campionat andorra, també hem assistit a curses a França, Orcieres, Mont Olmes, Puigmal, Font Romeu i Les Angles. en la qual, destaquem:



-Referent als resultats: **Oriol Alis**, **Roger Iglesias** i **Lino Altabas**, aconseguint diversos pòdium, i el primer lloc de SL als Nationals de Promoció, estant entre els 15 millors de la categoria absoluta.



En resum:

Tot i ser una temporada complicada, a causa de les condicions de neu, hem finalitzat un gran any per la categoria, gran implicació per part dels corredors, aconseguint els objectius proposats per a la temporada i tenint un bon feedback de les famílies i els atletes.

Silvers

La categoria SILVERS és una iniciativa de GRANDVALIRA per animar els esquiadors de Andorra majors de 65 anys.

Aquest programa és gratuït, només requereix que els participants siguin membres del ECPCGR i tinguin un bon nivell d'esquí.

Les classes s'imparteixen 3 vegades a la setmana, des de principis de gener fins al final de la temporada, i són dirigides per els entrenadors de l'Esqui Club Pas de la Casa.

Aquesta temporada nostre Entrenador, el Sergi Querol, va facilitar aquestes classes i gestionar aquest grup. Agraïm també el Albert i el Agus que han substituït el Sergi alguns dies.

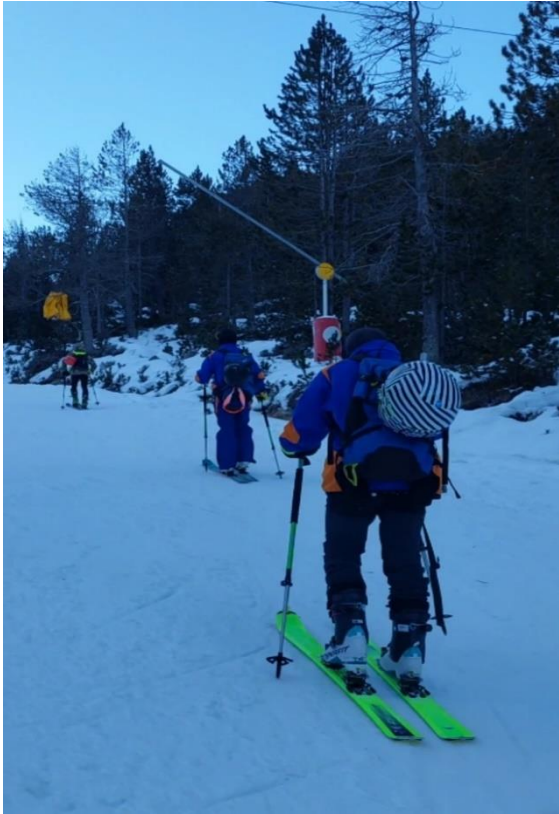


L'objectiu de l'activitat és social i recreativa. I amb el que busquem mitjançant l'activitat esportiva, es afavorir la salut i mantenir-se actius dins la muntanya.

Aquest any el grup es compost per 13 companys i han esquiat un total de 30 dies, tot amb un èxit pel bon temps y una molt bona neu.



Multidisciplinar



- Aquesta categoria és una alternativa de categoria Infants Promoció. És per a nens de les categories U14-U16 que no tenen intenció de competir, però volen continuar desenvolupant les capacitats tècniques, millorar la seva experiència d'esquí i seguir formant part del club d'esquí.

- Tot participant de la categoria Multidisciplinar té un nivell d'esquí alt, la majoria dels seus participants provenen de l'àrea competitiva de l'estil alpí, per la qual cosa la velocitat, la tècnica a la pista, el control sobre els seus esquís i cos, és una de les grans virtuts d'aquest grup; que senten el desig de seguir millorant la tècnica, però també des d'altres disciplines i àrees de l'esquí. (freeride, Freestyle, skimo, etc.)

Objectius de la categoria

- Oferir des del club una estructura que durant la temporada on els nens d'aquesta categoria continuen desenvolupant les seves capacitats tècniques, millorant la seva experiència d'esquí i que volen continuar formant part del club d'esquí.
- És un programa d'hivern centrat en el desenvolupament tècnic, amb oportunitat per afinar les habilitats d'esquí.
- En aquesta categoria els participants aprenen totes les modalitats relacionades amb la neu, com ara Esquí de Muntanya, Snowboard, Telemarc, i altres activitats com escalada i raquetes de neu.
- Durant aquests mesos els nens poden fer un bon desenvolupament d'altres aspectes com autonomia, esforç, responsabilitat, compromís, disciplina, maduresa, companyonia, respecte, entre altres valors importants.
- Els objectius a llarg termini podrien ser fer el curs d'esquí de nivell 1 EFPEM com U18 (i futurs entrenadors del club) i/o crear atletes per a competicions de freestyle, freeride o skimo.



Activitats realitzades temporada 22-23

- Es treballen amb diferents disciplines de l'esquí, com és la tècnica alpina, freeride (fora de pista), Freestyle (salts), esquí de muntanya, surf de neu i esquí telemarc
- Treball de la tècnica d'esquí amb diferents educatius, exercicis i condicions variades (diferents tipus de superfície), centrat en l'eficàcia, la fluïdesa, la coordinació, la solidesa i l'estètica de l'esquiador.
- Seguretat: En fora de pista, ser capaços de detectar perills a la neu, com obstacles perillosos, trampes de terreny, analitzar el risc d'allaus, diferenciar els tipus de neu presents al mantell nival. A més, fer exercicis de cerca de víctimes d'allaus, utilitzant els elements de seguretat (DVA, pala i sonda).
- Freestyle i/o salts: Activitat d'estil lliure, en què es posa en pràctica les habilitats i la improvisació de l'esquiador fent salts i trucs. Es pot fer en un snowpark i/o en salts naturals que la muntanya proveeix o l'esquiador prepara.
 - Esquí de muntanya: Activitats realitzades durant la temporada per barrejar les modalitats alpines i l'esquí que no necessita zones preparades ni senyalitzades. Aquestes activitats tenen com a objectiu el treball físic mitjançant l'ús d'esquís de randonee, on es posa a prova les tècniques de seguretat, l'esquiar amb diferents tipus de superfícies i per zones de fora de pista.
 - Snowboard: treball de la tècnica base de surf de neu, com també el Freestyle, freeride sobre la taula. Es fa una contínua avaluació pel que fa a la millora i progressió dels alumnes.
 - Per a la temporada 22-23, hi van participar 6 alumnes, on un ja es troba treballant en la formació de l'EFPEM
-



Curses realitzades

DATA		CATEGORIA	PATROCINADOR	MODALITAT	ESTACIÓ
31/12	3FRONTERES	TOTES	GRANDVALIRA DYNAFIT,	SKIMO VERTICAL	GRAU ROIG MONTMALUS
11/2	CONFRONTACIÓ FRANÇA / ANDORRA	U16 T	CREDIT ANDORRÀ	GS	PAS DE LA CASA
12/2	CONFRONTACIÓ FRANÇA / ANDORRA	U16 T	CREDIT ANDORRÀ	SL	PAS DE LA CASA
12/2	CAMPIONAT NACIONAL FIS SLOPESTYLE	TOTES	KSB COMÚ ENCAMP	BA	GRAU ROIG
18/2	CAMPIONAT NACIONAL PROMOS	U14 U16 PROMO	GUIBO WELLNESS	GS	PAS DE LA CASA
19/2	GRAN PREMI PRINOTH	U12	PRINOTH	GS	PAS DE LA CASA
20/2	42é CAMPIONAT SOCIAL	TOTES	DOPPELMAYR, SALOMON, COMÚ ENCAMP	GS	PAS DE LA CASA
25/2	14a SKI TEAM RACE SIEP	U10	SIEP	GS	PAS DE LA CASA
26/2	GRAN PREMI SIEP	U12	SIEP	GS	PAS DE LA CASA
11/3	TAMARRO	U8	FORD SALOMON	KL, KR, GS	GRAU ROIG
3/4	TROFEU VILADOMAT ESPORTS FIS Memorial Jordi Anglès	FIS	VILADOMAT ESPORTS	SL	EL TARTER

CARTELLS DE LES CURSES



Esquí de muntanya *Vertical*



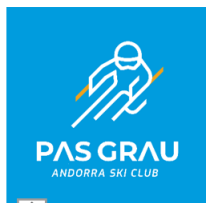
Dissabte 31 desembre 2022

La Sant Silvestre de Skimo



Puntuable per a la Copa d'Andorra
d'esquí de Muntanya Morabanc

INSCRIPCIONS ONLINE : www.topcrono.net



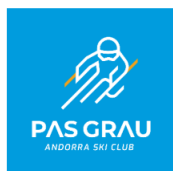
**TROFEU·CRÈDIT·ANDORRÀ¶
COUPE·A·*/*.U16·¶**

Samedi·11/02/2023°·GS¶

Dimanche·12/02/2023°·SL¶

STATION·:·PAS·DE·LA·CASA¶





Viladomat

ANDORRA

CURSA FIS GS
Dilluns 3 d'Abril 2023

26è MEMORIAL JORDI ANGLES
TROFEU F.I.S.
VILADOMAT ESPORTS

JUNIORS / SENIORS
MASCULINS i FEMENINS

ESTACIÓ : EL TARTER



Gran Premi GUIBO WELLNESS

Campionat Nacional d'Andorra Eslàlom Gegant
U14 i U16 Promoció

COPA POPEYES U14-U16

Dissabte 18 de febrer 2023

PAS DE LA CASA

Eslàlom Gegant Estadi Francesc Viladomat

1r corredor : 9h45

www.esquiclubpcgr.com

Email : info@esquiclubpcgr.com

Tel : 832 067

Sorteig de dorsals :

Dijous 16/02 a les 19h00





CAMPIONAT NACIONAL **KL**

U12/U14/U16/U18/ABSOLUT

TROFEU COMÚ D'ENCAMP



Diumenge
26/03/2023

PISTA RIBERAL

ESTACIÓ : GRAU ROIG

Inscripcions a través dels clubs a info@esquiclubpcgr.com

Abans del 24 de març a les 19h





COPA  U12



Gran Premi Prineth

DIUMENGE 19 FEBRER 2023

CAMPIONAT NACIONAL
D'ANDORRA - GS - U12

1r corredor : 9h45

Sorteig de dorsals :
Divendres 17/2 a les 19h00
Per Meet

Estadi Francesc Viladomat
Pas de la Casa

Esquí Club Pas de la Casa Grau Roig: Edifici Funicamp -2, ENCAMP, Tel 832067, www.esquiclubpcgr.com



14a SKI TEAM RACE

DISSABTE 25 FEBRER 2023

KR U10

1r corredor : 10h15

Classificació per equips
Samarreta i Medalla per a
tots els participants

Inscripcions : info@esquiclubpcgr.com
abans del 24 a les 13h

Sorteig de dorsals :
Divendres 24 / 02 a les 18h00
Per Google Meet

Pas de la Casa
Pista Tubs

Esquí Club Pas de la Casa Grau Roig: Edifici Funicamp -2, ENCAMP, Tel 832067, www.esquiclubpcgr.com



COPA **BURGER KING** U12



Trofeu **SIEP**
ARQUITECTURA METÀL·LICA - ALUMINI - VIDRE

DIUMENGE 26 FEBRER
2023



Inscripcions : info@esquiclubpcgr.com
abans del 24 a les 13h

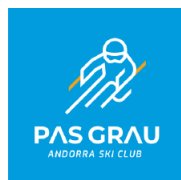
1r corredor : 10h15

Sorteig de dorsals :
Divendres 24/02 a les 19h00

Pista Tubs
Pas de la Casa

Esquí Club Pas de la Casa Grau Roig: Edifici Funicamp -2, ENCAMP, Tel 832067, www.esquiclubpcgr.com





Esquí Club Pas de la Casa / Grau Roig

FUNICAMP -2
AD200 ENCAMP
ANDORRA
Tel: 832067
Fax: 833131
E-mail: ecpcgr@andorra.ad
www.esquiclubpcgr.com

Estimats Socis,

Us informem que el proper **DILLUNS 20 DE FEBRER**, (CARNAVAL) tindrà lloc el
42e CAMPIONAT SOCIAL DE L'ESQUÍ CLUB PCGR,
MEMORIAL FRANCESC VILADOMAT

Aquesta cursa resta reservada als Socis de l'Esquí Club Pas de la Casa – Grau Roig, que hagin pagat la quota de soci 2022 / 2023.

Les inscripcions s'han de fer obligatòriament per internet a www.esquiclubpcgr.com fins al divendres 17 de febrer a les 18 hores. No inscriurem ningú que no hagi fet la seva inscripció.

ALPI	
CATEGORIES	Nascuts
U8	2017 – 2018
U8	2015 – 2016
U10	2013 – 2014
U12	2011 – 2012
U14 PROMO	2009 – 2010
U14 TECS	
U16 PROMO	2007 – 2008
U16 TECS	
MULTIS	
U18	2005 – 2006
U21	2002 – 2004
U30	1993 – 2001
VETERANS A	1982 – 1992
VETERANS B	1972 – 1981
VETERANS C	1962 – 1971
VETERANS D	1952 – 1961
VETERANS E	SILVERS

CLASSIFICACIONS:

1 - Classificació individual per categories amb premis que seran trofeus als 3 primers de cada categoria .

Les categories per aquesta temporada són les següents:

2 - Trofeu Memorial Francesc Viladomat al guanyador absolut masculí i femení

3 - Sorteig de material Salomon per dorsals

El Programa és el següent:

Dia 19 de febrer: a les 18h00 SORTEIG DE DORSALS

Dia 20 de febrer:

9h00 DISTRIBUCIÓ DE DORSALS (Estadi Francesc Viladomat)

10h30 SORTIDA PRIMER CORREDOR (Estadi Francesc Viladomat)

Sortida U6 U8 i Silvers a la part baixa de l'estadi pujada pel TSD4 del Pas de la Casa. Totes les altres categories surten des de la curva, pujada pel TSD4 de Costa Rodona.

13h00 REPARTIMENT DE PREMIS (davant de la sortida telecadira de les

Antenes de Grau Roig) i sorteig de material Salomon per dorsals.

14h DINAR DE GERMANOR (al planell davant de la telecadira de les Antenes).

La participació pel dinar és de 14.50 € (Amanida andorrana amb vinagreta de pinya d'avit, assortiment d'embotits artesans d'Andorra, assortiment de formatges artesans del Pirineu, Arròs de muntanya, Postres: fruita i iogurt, Begudes).

Les reserves pel dinar i les inscripcions a la cursa s'han de fer únicament a través de la pagina web del club fins el divendres 17 de febrer a les 18h.

Durant tot el mati, ski test SALOMON a Costa Rodona
reservat nomès als socis adults



Dissabte 11 març 2023

U8

Nascuts en
2015 i 2016

GRANDVALIRA

Inscripcions fins el
dijous 9 de març 12h

ecpcgr@andorra.ad

www.esquiclubpcgr.com



Xavi Park
GRAU ROIG

Combiracé

Biathló

Eslàlom

Gegant

Kilòmetre

Llançat

Salt lúdic





Dimecres 5/04/2023
GRAU ROIG
TROBADA INTERNACIONAL
U6 U8
Salts
Mini KL
Combirace
Eslàlom Paral·lel.
Biathló



Inscripcions abans del 3/04 info@esquiclubpcgr.com

DORSALS PERSONALITZATS PER ENTRENAMENT



