

Resum Temporada 2017 – 2018



Des de fa 39 anys, l'Esquí Club Pas de la Casa Grau Roig porta molt alt els colors d'Encamp i d'Andorra, tan a dintre del país com a fora. 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 excepte maig i agost.

Aquesta temporada ha sigut mes curta que les altres i amb una climatologia adversa molts dies (nomès 1 cap de setmana i 1 diumenge bó).

També, ens ha deixat un dels membres fundadors del club i de la FAE, el Gerard Gandon, (DEP)

El club compta amb 3 seccions esportives

Esquí Alpí, (267 llicenciats)

Snowboard (14 llicenciats)

Esquí de Muntanya. (35 llicenciats)

Els motius de satisfacció d'aquesta temporada son nombrosos:

- ✚ **Hem tornat a guanyar el Trofeu al Merit Esportiu atorgat pels Co-Prnceps al millor club d'Andorra.**
- ✚ **Super resultats dels nostres corredors en curses internacionals amb com a resultat mes destacat Claudia Garcia Lafoz, Campiona de França de SG i Combinada. Un resultat que mai havia tingut lloc per un corredor andorrà.**
- ✚ Els millors corredors de la FAE surten del nostre club (Carmina Pallas, Joan Verdu, Marc Oliveras, Kevin Courrieu, Pol Suarez, Lucas Lopez, Zoe Ramirez, Albert Torres i Roger Bartumeu)
- ✚ Hem pogut organitzar totes les curses previstes als diferents calendaris gracies a l'ajuda de l'equip de l'Estadi de SAETDE, excepte els Campionats Nacionals FIS que hem tingut que realitzar a Arcalis al mes d'abril .



- ✚ Per primera vegada, el Comú d'Encamp ens ha atorgat unes subvencions per entregar regals i copes a tots els participants a les curses de Campionat Nacional de Kilometre Llançat, Trobada de PrePollets i Campionat Social del Esquí Club.
- ✚ Per 5è any consecutiu hem organitzat un estatge de 3 setmanes a Ushuaia pels tecnificats amb intercanvi amb les famílies
- ✚ Resultats esportius excel·lents en totes les categories
- ✚ La federació Catalana d'Esports d'hivern, ens ha atorgat el Premi de millor club de Snow dins el marc del Pyrenean Freestyle Tour :
- ✚ Grup de juniors amb entrenaments d'alt nivell per competir al nivell FIS i també per preparar l'EFPEM
- ✚ Contractació d'antics corredors del club (diplomats) per la nostra plantilla d'entrenadors
- ✚ Èxit del Programa SKI SILVER per els socis majors de 65 anys
- ✚ Sortida a la Toy Pouce a Luz Saint Sauveur amb 31 corredors i el mateix nombre de pares. Havíem reservat l'Hotel de Londres sencer només per nosaltres.
- ✚ Sortida al Trinxat a La Masella amb 80 corredors amb un autobús de 60 places i la resta amb els pares
- ✚

GRANDVALIRA
ANDORRA
EL DOMINI DE LA NEU

#SilverSkiers

Si tens més de 65 anys i t'agrada esquiar, Grandvalira t'ho posa fàcil!

Tots els dimarts, dimecres, dijous i divendres, trobades de la gent gran.

Punt de Trobada: Funicamp a les 10h. Davant de les taquilles de venda de forfets.

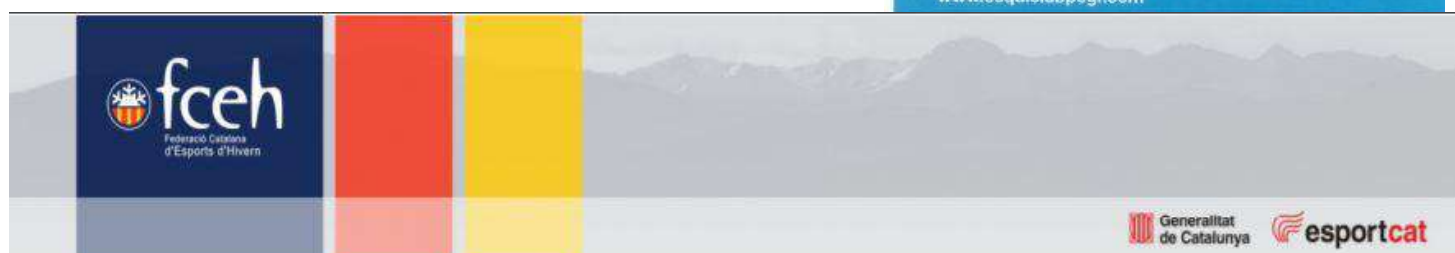
Esquialada en grup fins a les 13h, sempre acompanyats per un monitor i possibilitat de dinar en un dels restaurants de l'estació (sectors Encamp, Grau Roig i Pas de la Casa).

Només t'has de subscriure a l'Esquí Club de Pas de la Casa-Grau Roig (30€/anuals) i reservar plaça.

I si t'agrada, podràs repetir tants cops com vulguis fins a final de Temporada!

Data d'inici : 19 de desembre 2017.

Podeu consultar el calendari al web del club:
www.esquiclubpcgr.com



CLUBS guardonats surf de neu i freeski

7è PYRENEAN FREESTYLE TOUR • FREESKI

1er ESQUÍ CLUB ARINSAL PAL
2n CLUB D'ESQUÍ LLIVIA
3er MAC ARAN

ECAP
LLIVIA
MAC

7è PYRENEAN FREESTYLER TOUR • SURF DE NEU

1er ESQUÍ CLUB PAS DE LA CASA GRAU ROIG
2n ESQUÍ CLUB ORDINO ARCALÍS
3er CLUB D'ESQUÍ PUIGCERDÀ

ECPCGR
ECOÀ
PEC

MILLOR CLUB SURF DE NEU | 7è PYRENEAN FREESTYLER TOUR

1er ESQUÍ CLUB PAS DE LA CASA GRAU ROIG

ECPCGR

Dades Temporada 2017-2018

Quantitat de socis:	587
Quantitat de llicenciats:	319
Quantitat d'entrenadors:	28
Quantitat d'entrenadors fixos	5
Quantitat de dies d'esquí	12246
Quantitat d'hores de físic	22100

Junta

JAUME BOUSQUET President
MERITXELL SAMARRA Vice-President
JOSEP MARIA CASALS Secretari
CRISTINA RAMÉNTOL Vocal
ISABEL AGUIAR Vocal
ENRIC FERNANDEZ Vocal
MARIO DA CRUZ Vocal
DAVID CIAURRIZ Vocal
LLUIS TORRES Vocal

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

Marc Oliveras
Carmina Pallas
Joan Verdu
Kevin Courrieu
Lucas Lopez
Pol Suarez
Zoe Ramirez
Albert Torres

Col·laboradors curses:

Gerard ESTRADA
Eulalia RICH
Maguy BOUSQUET
Veronique LOPEZ
Patrice COURRIEU
Joel FARGAS

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 i Muntanya

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.

Grups

CATEGORIA	NENS	ENTRENADORS
Club Imaginarium	21	4
Prepollets	54	7
U8	28	4
U10	46	4
U12	42	4
U14 U16 competició	28	3
U14 U16 tecnificació	8	2
Juniors club Efpem	7	1
Multidisciplinar	14	1
Esquí de Muntanya	7	2
Snowboard	11	2
Silver Skiers	8	1

Total nens i nenes del club: **274**

RESUM TEMPORADA

CLUB IMAGINARIUM

El Club Imaginarium pels nens de 3-4-5 anys que son socis del PCGR i residents a Andorra.
Guarderia, Jardí de neu, iniciació al esquí, Animació Imaginarium.

Programa sempre en funció de les condicions meteorològiques amb més o menys exterior

Horari : 9-13h Jardí de neu en Grau Roig.



PRE POLLETS

55 infants nascuts entre el 2010 i 2013 i repartit en 6 grups segons nivell. Ha estat una temporada de molt profit. La primera part de la temporada fins a Nadal ha tingut un programa de treball més aviat per grups separats on s'hi han treballat aspectes relacionats amb el dinamisme dels infants i els seus hàbits com a esquiadors. Si comparem inici i final de temporada s'han viscut superats de llarg tots aquest aspectes.

Després de Nadal en la programació es van intensificar els dies d'entrenament amb traçat d'educatiu amb l'objectiu d'arribar ben preparats a les curses previstes. La temporada s'ha caracteritzat per ser força dura climatològicament parlant però tot i així l'índex d'assistència global s'ha mantingut satisfactori (73% de dies assistits de mitjana). Així doncs, hem pogut treballar força dies fora pista i també fer-nos resistents a la meteorologia.

Enguany hem participat a les següents curses i trobades:

- Al Tamarro a Grau Roig, organitzat pel propi ECPCGR, hi hem dut 22 prepollets del 2010 i 2011. Ha anat molt bé poder fer una trobada d'aquest estil perquè tinguin un primer contacte de com serà participar en les curses properes. Hem obtingut una merescuda 2^a posició per equips.



Al Trofeu Ford a Arcalís, organitzat per l'ECOIA, hi hem dut 18 prepollets del 2010 i 2011. Ha estat una veritable cursa i força exigent per a infants d'aquesta categoria. Per sort, gràcies a la resistència a condicions dures adquirida anteriorment, han pogut disfrutar de la cursa i hem obtingut la 1^a posició per equips.

- A la Trobada de Prepollets a Grau Roig, organitzada pel propi

ECPCGR, hi hem inscrit tots els infants de la categoria i ha estat la primera trobada on han participat els infants més petits, del 2012 i 2013. Els ha servit per integrar-se en aquest nou món de la competició i han sortit molt motivats. Aquesta cursa no era cronometrada.



- Al Trinxat d'Or de Masella, organitzat pel Club Esquí Llivia, han participat 20 infants de prepollets de totes les edats de la categoria. En aquesta cursa s'ha notat el rodatge que ja portaven els infants fent curses i hem tingut infants classificats entre els 10 primers de la seva categoria:



El balanç de la temporada a nivell tècnic també és molt satisfactori i destaquen alguns infants U6 que l'any que vé seran dels majors de la categoria i podrien fer resultats. També cal remarcar la bona sintonia amb les famílies que ajuda molt en aquestes edats. Esperem l'any vinent una consolidació de la categoria amb gairebé tots els entrenadors repetint temporada al club.



CATEGORIES U8 i U10

73 nens i nenes: 47 a la categoria U10, i 28 a la categoria U8.



Treball tot l'any, des del 1 de Juny amb la preparació física, dimecres, i dissabte. A final de juny un Estatge d'esquí, d'una setmana a Val D'Isere, França,

En Juliol preparació física 5 dies de dilluns al divendres, de 9h a 14h (Bici, Muntanya, Rollers, piscina, i altres activitats), i sortides a la Seu d'Urgell per BTT i a França per fer excursió i Acrobranch.

En Setembre Estatge de Físic de 5 dies, a la Cerdanya

En Octubre i Novembre, activitats físiques, dimecres i dissabte

En la categoria U8 i U10 la classificació es per equip.

Els U8 han realitzat dues curses en Andorra, amb resultats molts bons, ocupant sempre els primers llocs. La primera "trobada" ha sigut el Tamarro, amb un segon lloc per equip, A la segona cursa, Trofeu Ford a Arcalis, hem fet el primer lloc per equip.

Hem `participat també a la cursa Marmotte Ax les Termes i a la Kids Speed a Pyrénées 2000.

A final de temporada hem fet la carrera famosa de "Toy Pouce" a Luz Ardiden

A finales de Març hem participat a la cursa Trinxat d'Or, en La Masella,



La categoria U10,

La primera confrontació ha sigut la Banc Sabadell, organitzada pel SEC, hem quedat en 2^a posició.

La segona carrera ha sigut la Ski Team Race SIEP, organitzada pel nostre club ECPCGR, i hem acabat en primera posició

En la tercera cursa del Trofeu McDonald organitzada per ECA, hem tornat a fer la primera posició per equip.





CATEGORIA U12

La temporada d'hivern per la categoria U 12 6 competicions en Andorra, un súper gegant, un paral·lel, una kombi Race i 9 slalom gegant. Alguns nens han anat a Gourette a França a mesurar-se amb els millors del pirineu en les modalitats de slalom i slalom gegant.

Els resultats en les competicions en general han sigut bons, en la majoria de les carreres dins de les primeres 20 posicions hi havia més de 10 nens del nostre club.

Un nen s'ha classificat per la Coq D'or competició en la qual van els millors corredors de França i Andorra disposa només de 2 places. En la llista de punts FAE, dins dels 20 millors punts hi ha 12 nens del nostre club.



Com la temporada anterior s'han realitzats a partir del dia 12 de desembre cada dimarts i dijous entrenaments de slalom nocturn a l'estació de Canaro. De les 17 45h fins les 20h.

El programa d'esquí escolar, una vegada per setmana durant 7 setmanes durant la temporada. Està aprofitat per molts nens que prefereixen fer amb el club cosa que els permet fer un dia més d'entrenament a la setmana i continuar així amb la línia de treball que fan durant els caps de setmanes amb el club.



U14 i U16 COMPETICIÓ

En aquesta temporada 2017-2018 hem tingut 30 corredors a la categoria d'Infants Competició del E.C.P.C.G.R.

Vàrem començar la temporada fent un Stage de pretemporada als alps austríacs (Stubai).

A Andorra vam començar a esquiar passat el pont de la puríssima, per vacances de Nadal vàrem fer esquí lliure, per tal de treballar la tècnica i la posició dels corredors. Mes avançada la temporada es comença a fer treball més específic amb traçats educatius primer i després amb traçats amb piquets, igual que a les curses.

El calendari de curses aquest any ha vingut molt tard, i per això hem anat a varies curses a França, aprofitant que tant a Andorra com a França es treballa amb els mateixos criteris de puntuació pel nivell dels corredors, i que per tant ens van igual de bé que les curses andorranes a l'hora de baixar punts. En aquestes curses de França hi ha hagut molt nivell i ha sigut molt positiu per els corredors que hi ha pogut assistir.

Un cop entrada la temporada, a la recta final ha sigut quan hem tingut tot el gruix de curses a Andorra, fent els campionats nacionals de SL, amb victòria de la nostra corredora Julia Serra, i tercera posició de Carlota Ciauriz en U16. En U14 segona posició de Laia Barea i tercera posició de Maria Bellido.

També hem assistit als campionats nacionals de KL amb els podis de Maria Blanco, Maria Bellido i Mireia Jordi.

Per tancar la temporada hem tingut els campionats nacionals de GS, el 13 d'abril. Vam tenir uns resultats molt bons amb podis de Julia Serra i Carlota Ciauriz en U16, Laia Barea i Maria Bellido en U14 i Gerard Verdú en U14 nois.

El balanç final de temporada es molt bo amb corredors amb molt nivell, que han obtingut resultats molt bons i amb ganes de esquiar de nou la temporada vinent.



U18 FIS i EFPEM



MULTIDISCIPLINAR

Categoria pels nens de 12 fins a 16 anys.

— Els nens que han participat en aquesta categoria han pogut disfrutar de les següents activitats i aprenentatges:

Esqui alpí: Repàs de les tècniques principals de esquí en pista trepitjada en viratges de radi curt i gran. També treball de la velocitat, també passatge de bums.

Esqui fora pista: Esquí en tot tipus de neus. Neus pols, neus ventades, neus gelades, neus acartonades i neus humides. Passatge i salts de obstacles com rocs, arbres i cornises.

Snowboard: Els nens han practicat un total de 10/12 dies al llarg del hivern d'aquesta activitat i n'hi ha nivells ben diferenciats al grup.

Skimo: Els nens han fet diverses sortides variades als voltants de l'estació. Entre altres sortides han assolit els pics de Serra Seca, Montmalus, pic de la Menera, Pic de Puigpedros al pas.

Freestyle : Salts i baranes. Treball de figures sencilles al park.

Telemark: S'ha fet una introducció al esquí de telemark.

Altres activitats: 2 dies d'escalada al rocódrom dels cortals d'Encamp, Construcció de Igloo, Esqui amb snowblades, tardes al 360 extrem de santa Coloma. Practica de reserva de víctimes de allau amb aparells DVA, Pala Sonda.





ESQUÍ ESTUDIS TECNIFICACIÓ U14 i U16

Aquest any em fet un total de 30 dies d'esquí en pre-temporada entre els estatge de Ushuaia(Argentina), Stubai(Austria), Tignes(França) i 90 entre desembre i abril.

Teníem 8 corredors dividits en dues categories U14 i U16.

Hem participat a totes les curses del circuit Andorrà més algunes a França, curses internacionals com la Borrufa, la Scara així com els campionats de França U14 i el Coq d'or.



La temporada a sigut molt bona a nivell de resultats i de neu malgrat el inici de desembre complicat. A sigut complicat trobar condicions d'entrenament adaptades al nivel del grup de tecnificació ja que ha nevats sovint no hem tingut casi mai neu dura o compacte. Tenim bones pistes d'entrenament però ens faria falta que la neu estigui més dura per poder fer més baixades en condicions i per entrenar en condicions de cursa. Esquiem cinc dies per setmana, els dimarts, dimecres, dijous, dissabtes i diumenges.

Hem fet entrenament físics de maig a desembre amb cinc sessions per setmana combinant entrenaments de força, velocitat, coordinació, equilibri i sortides en btt.

Hem tingut corredors classificats en totes les curses internacionals:

Trofeu Borrufa: Roger Bartumeu (**2 victories**), Claudia Garcia (**3 victories**), Marc Fernandez (**5 podis**).

La Scara(França): Roger Bartumeu, Claudia Garcia i Marc Fernandez

Opa Cup (Liechtenstein): Roger Bartumeu

Coq D'or(França): Marc Fernandez i Claudia Garcia (**5º en GS**)

Campionat de França (Peyragudes): Marc Fernandez (**29º**) i Claudia Garcia (**1º SG; 6º SL i 13º GS**)

Campionat d'Andorra



Roger Bartumeu: Campió d'Andorra en Gegant i eslàlom

Inua Estruga: Cuarta en GS i SL

Marc Fernandez: Campió d'Andorra de Gegant i Eslàlom

Pirmin Estruga: Segon en eslàlom i gegant



MOUNTAINEERING ECPCGR

La temporada 2017-2018, la sisena des de l'inici del projecte del grup de Mountaineering com a una secció més del club ECPCGR, s'han treballat els diferents aspectes que engloben les activitats d'Esquí de Muntanya i Curses de Muntanya.

Com a objectius generals s'ha incidit en:

- **Aportar una formació integral a l'esportista.**

Des del Club s'han treballat els diferents valors

que ens aporten el món de la muntanya i

de la competició, intentant aplicar-los a la vida diària de l'esportista. Esforç, sacrifici, superació.

- **Millorar en l'aspecte tècnic i de seguretat.** A partir d'entrenaments específics i realitzant tallers hem pogut aprofundir en l'ensenyament de les tècniques de progressió en l'àmbit de la muntanya així com millorar la seguretat.

- **Vehiculitzar totes les infraestructures que disposa el club** als esportistes i a les seves famílies per assolir els objectius proposats al llarg de la temporada.



L'organigrama de la secció de Mountaineering del club ha seguit la mateixa línia de la temporada 2016-2017.

L'Arnau Anguera, Tècnic Superior en Esquí de Muntanya, Tècnic d'Alta Muntanya i Llicenciat en Activitat Física ha continuat com a responsable de l'àrea amb l'ajuda d'en Jaume Planella, esportista internacional de la FAM i format en STAPS.

Al llarg de la temporada el grup d'esportistes ha variat, arribant a consolidar-se en 14 esportistes.



Podem considerar que s'han assolit els objectius de la temporada d'hivern. S'han realitzat un total de 99 dies d'entrenament dirigit des del setembre fins a l'abril, i un total de 17 curses d'esquí de muntanya (segons categoria) aconseguint podis en diferents categories de la Copa d'Andorra i Copa i Campionat d'Espanya, així com també alguns esportistes han participat en proves

internacionals amb la FAM i a la prestigiosa Pierra Menta amb el club.



Tots els esportistes han rebut un entrenament personalitzat després d'haver realitzat proves d'esforç i mèdiques. Al llarg de la temporada d'hivern també s'han realitzat diferents xerrades formatives de nutrició, seguretat en muntanya i nivologia.

L'estructura del club vol continuar treballant al màxim per aconseguir bons esportistes i millors persones encetant una nova temporada d'estiu on l'objectiu principal serà formar-los en les curses



SURF DE NEU

Durant la temporada 2017/2018 el grup de surf de neu del E.C.P.C.G.R. ha obtingut un dels millors resultats dels últims anys, aconseguint per segona vegada en els últims anys, el primer lloc en el campionat d'Espanya Infantil de SBX (Mario Da Cruz) . Tambè com a club el ECPCGR es va proclamar el millor club del Pyrenean Freestyle Tour 17/18 (competició organitzada per la Federació Catalana Esports d'Hivern conjuntament amb la FAE). La categoria surf es compon de 11 corredors. Els 2 entrenadors (Marc Perez i Guillem Fernandez). Durant la temporada d'esquí els dies d'esquí ha estat de 44 dies. S'han organitzat diferents activitats complementaries pel grup : Durant tota la pre-temporada i a partir del mes d'Abril es fan entrenaments físics en el complex 360 Extrem de freestyle. (dimarts i dijous) per millorar la tècnica , resistència, coordinació aèria. En la setmana de Tots



Sants es va fer un estatge físic amb sortides a la muntanya, entrenaments físics al complex esportiu del Comú d'Encamp, 360 extrem. Durant la temporada d'hivern ens van marcar uns objectius força importants, participant per primera vegada en la nova competició Copa d'Espanya Movistar de Snowboardercross. Aquest circuit es compon de 3 proves celebrades a Baqueira Beret, La Molina i la gran final a Formigal. (campionat d'Espanya SBX). El club va organitzar com cada d'any, el diumenge 04/02/18 el Trofeu KSB de Slope Style snow /fresski "Memorial Arnau Cordonier". Va estar un èxit de participació amb més de 80 riders (cursa internacional amb riders andorrans, francesos, espanyols) Aquesta competició es simultaneament el Campionat Nacional d'Andorra en modalitat de Slope Style. Per altra part els nostres corredors van participar en les 2 Curses FIS NC Andorra SBX d'Arcalis. Cursa de molt nivell, amb corredors com Lluís Marín de Copa de Món, i l'equip francès de d'Europa Cup i algun corredor de WC , riders d'Argentina, Anglaterra, Espanya, França, on el nostre corredor Guillem

Fernandez va aconseguir 32 punts FIS, finalitzant el segon dia en la posició 14, i aconseguint el sub-campionat absolut d'Andorra de SBX (darrera d'en Lluís Marín). Resultats destacats temporada 17/18 han estat : Copa d'Espanya Movistar SBX Baqueira : 1er Infantil Mario Da Cruz 2ona Infantil Aixa Naud i 5è Guillem Fernandez

Copa d'Espanya Movistar SBX La Molina 3er Guillem Fernandez 1er Pol Soriano 2on Mario Da Cruz 1era Azahara Diaz

Trofeu KSB 1era Nerea Fernandez 2ona Aixa Naudi 1er Xavi Lopez 1er Mario Da Cruz 2on Xavi Navarro

Trofeu St.Moritz CN Andorra SBX (FIS) 1er Xavi Navarro 1era Aixa Naudi 2ona Nerea Fernandez 1era Azahara Diaz Copa d'Espanya Movistar SBX Campionat D'Espanya SBX 1er Mario Da Cruz 1era Azahara Diaz 1er Pol Soriano Trofeu ECAP CN Andorra Big Air 1era Azahara Diaz 2on Pol Soriano 1era Nerea Fernandez 2ona Aixa Naudi 2on Mario Da Cruz 1er Guillem Fernandez



SILVERS SKIEURS



ORGANITZACIÓ DE CURSES

	Categories	Quant corredors	Patrocinadors
TROFEU TECHNAL, GS	U12	186	TECHNAL ALUMINIER
SKI TEAM RACE SIEP KR	U10	220	SIEP
TROFEU CREDIT ANDORRÀ GS	U14 i U 16	220	CREDIT ANDORRÀ
TROFEU CREDIT ANDORRÀ SL	U14 i U 16	220	CREDIT ANDORRÀ
TROFEU PRINOTH KR	U12 i U14	252	PRINOTH
TROBADA INTERNACIONAL AXA PATRIMOINE HARIBO	U6 a U 8	380	HARIBO HIPER PAS COMU ENCAP PATRIMOINE VILADOMAT ESPORTS
CAMPIONAT NACIONAL FIS VILADOMAT ESPORTS, 24e Memorial Jordi Angles,, GS	FIS	165	VILADOMAT ESPORTS
CAMPIONAT NACIONAL FIS VILADOMAT ESPORTS, 24e Memorial Jordi Angles,, SL	FIS	162	VILADOMAT ESPORTS
TAMARRO FORD	U8	180	FORD IDPA
CAMPIONAT NACIONAL KL TROFEU COMÚ D'ENCAMP	U12 fins U21	70	COMU ENCAP
CAMPIONAT SOCIAL	TOTES	250	DOPPELMAYR COMÚ ENCAP
COPA DEL MON KL	WC	80	MORABANC GRANDVALIRA ANDORRA TURISME
TROFEU KSB Slopestyle SKI i SNOW	TOTES	94	KS COLL BLANC KILVIL
3 FRONTERES MORABANC DYNAFIT	TOTES	140	MORABANC DYNAFIT





