

Pretemporada 2021 – 2022

Juny-Octubre-Novembre 2021



Tecnología, Innovación
y Calidad

click-it



HEAD



OBJECTIU

Aquests campus tenen com a principals objectius:

- **Fomentar la base tècnica.** Treballarem els principis bàsics de l'esquí que ens serviran per arribar amb una bona base tècnica per afrontar la temporada.
- **Desenvolupar les capacitats físiques.** Millorarem i adquirirem aptituds i condicions físiques durant els mesos d'estiu que ens ajudaran a afrontar la temporada amb condicions i prevenir lesions.
- **Aprendre a conviure i adquirir facultats per treballar en equip.** Promourem el treball en equip treballant de manera cooperativa per interactuar, comunicar i motivar-se uns als altres.
- **Conèixer-se a un mateix i promoure el creixement individual.** Fomentarem la responsabilitat i l'autonomia i prendrem consciència d'un mateix, millorant les habilitats personals i establint objectius.

EQUIP TÈCNIC



Albert Rovira, Direcció Tècnica i entrenador de U12-U14.

Viu la competició des de ben petit, l'esquí es la seva passió. Esportista d'alt nivell que durant 15 anys va ser integrant de les estructures d'equips de la RFEDI, des dels grups de promoció infantil fins als equips d'elit.

Va competir dins circuit de la Copa del Món del 2000 al 2004 en disciplines tècniques de GS i SL. També va ser representant als FIS World Ski Championships St. Mortiz 2003, a més a més, va competir 6 anys en la Copa d'Europa i va aconseguir innumerables victòries en circuits FIS i Cts. Nacionals.

A més de fer-ho com a corredor, també ha treballat per les principals estructures nacionals: responsable del Pla Nacional de Tecnificació Esportiva (2009-2012), Tècnic Principal dels Grups Junior i Copa Europa de la RFEDI (2010-2014) i compaginant les funcions de Director Tècnic de la FECH (2014). A pistes és meticulós, estricte i perfeccionista. Un diccionari de tècnica, tàctica i mètodes d'entrenament. S'identifica com un ideòleg de l'esquí i un apassionat de l'anàlisi i l'estudi.

EQUIP TÈCNIC



Raúl Capdevila, entrenador de les categories base U8-U10.

És arquitecte, llicenciat en ciències de l'esport i Mestre de dibuix tècnic de Batxillerat a l'escola @perez_Iborra. També és tècnic Esportiu superior d'esquí alpí amb més de 20 anys d'experiència professional com a entrenador d'esquí i preparador físic.

Ha sigut guia deficient visual del @josantacana durant 3 temporades, participant en diverses copes del món i aconseguint un or i dos bronzes a les parolimpíades de Salt Lake City 2002.

També es el seleccionador nacional d'Alpí en Línia de la RFEP des del 2017 i director del Campionat del Món d'Alpí en Línia de la RFEP i de la selecció de patinatge del club Pyrene.

És entrenador personal i ha creat el seu propi projecte @dots.gym.

EQUIP TÈCNIC



Mariona Boix, entrenadora de les categories d'U10 i U12.

És mestra d'educació primària amb menció d'educació física i tècnic esportiu d'esquí alpí nivell 2.

Es va posar uns esquís per primera vegada als 3 anys a l'estació d'esquí d'Eyne. Als 13 anys va entrar al centre d'alt rendiment de Font Romeu on hi va estar durant 3 anys i va aconseguir diversos resultats com el de subcampiona de França d'U16. Va formar part de les estructures de la FCEH i RFEDI dels 16 als 19 anys. Va realitzar diverses curses internacionals i l'any 2014 va aconseguir guanyar els campionats d'Espanya absoluts de SL i una segona posició als campionats d'Espanya absoluts de GS. Un any després va haver de deixar la competició d'alt nivell per una lesió al genoll. Va fer d'entrenadora al Club d'esquí Cambre d'aze.

EQUIP TÈCNIC



Pol Rocamora, entrenador de les categories U16-U18.

Amb 2 anys es posava uns esquís per primera vegada i des d'aleshores, es va tornar en la seva principal passió.

Es tècnic Esportiu superior d'esquí alpí, formador de @fesneu i té un grau superior de preparació física i nutrició esportiva.

Va formar part de l'equip nacional (RFEDI) durant 5 anys, aconseguint resultats importants com: campió d'Espanya absolut de GS, subcampió d'Espanya absolut de SG i campió de Catalunya de GS i SL. També va participar al mundial Junior de Crans Montana l'any 2011 i a diverses copes d'Europa. És un dels tres obridors oficials CTT que hi ha al país.

Abans d'estar amb nosaltres, va ser entrenador de la parva esquí club, CAEI i CEVA.

EQUIP TÈCNIC



Amantus, entrenador de les categories U16-U18.

És un apassionat dels esports, concretament de l'Esquí, Hockey patins, Ciclisme, Alpinisme i Escalada.

Està graduat en disseny industrial, és tècnic superior en manteniment electro-electrònic, tècnic en patinatge i ciclisme, socorrista aquàtic i tècnic Esportiu superior d'esquí alpí, a més de formador de @fesneu.

Professor d'esquí a Camp Base des de fa 10 anys i ha participat i aconseguit diversos podis en el campionat d'Espanya de professors d'esquí, és un expert en el manteniment del material d'esquí.

Dins el món de hockey patins, ha sigut porter de 1^a Nacional Catalana, ha aconseguit premis al millor porter en diferents tornejos nacionals i internacionals, ha sigut entrenador d'equips base i preparador de porters.

Excorredor de ciclisme, ha guanyat diverses curses d'orientació en BTT i aconseguit pòdiums en curses amateurs MTB i en alpinisme i escalada, ha aconseguit el màxim grau en lliure 7B+, ha pujat més de 50 cims de 3000m i ha guanyat algunes curses d'esquí de Muntanya.

Tècnic U16 – U18

DATES

- Del **19 a 26 de Juny** categories **U10-U12**
- Del **19 a 30 de Juny** categories **U14-U16- U18**
- Del **6 a 12 de Octubre** categories **U14-U16-U18**
- Del **30 de Octubre a 7 Novembre** categories **U10-U12-U14-U16-U18**

GLACERES / INDOOR

Escollides segons la dificultat, qualitat de la neu, preu i data de l'obertura. S'envia detall amb el dossier explicatiu abans de cada sortida, quan es decideix la Glacera/Indoor.

ALLOTJAMENT

Ubicat a la vall de l'estació escollida (Glacera/Indoor). Busquem una zona on es puguin realitzar les activitats tècniques, físiques i d'estudi acordades, preferentment al centre de les estacions. S'envia detall amb el dossier explicatiu abans de cada sortida.

Info i mesures COVID

En general

Es tindran en compte els protocols marcats a la Guia de Protocols COVID-19 del Club. Els esportistes que no compleixin les normes d'aquest protocol seran expulsats dels campus

Què ens cal tenir a mà?

- Hidrogel
- Mascareta individual



A L'HOTEL

Cal seguir el protocol establert del propi allotjament.

A PISTES

Cal respectar la normativa d'aforament i de comportament en l'accés a les instal·lacions.

Ús obligat de mascareta a les cues i remuntadors.

Què hem de preparar?

PEL VIATGE

Bossa de mà amb: Esmorzar i dinar, llibres.
Consoles, tablets **OBLIGAT AURICULARS**

PER PISTES

Esquís **GS, SL, SG** botes i pals.
Equipament d'esquí complet (inclòs mono de competició)
Casca de GS i SL i ulleres (morrera)
Proteccions de pals i espinilleres.
Crema solar i labial.
Botella, cantimplora o backpack per hidratar-nos a pistes.

PER LA TARDA

Roba tècnica i esportiva
Calçat d'esport
Paravent o softshell
Banyador, xancles, tovallola i casquet de bany.

PELS SOPARS

Roba còmode e informal que no s'usi per l'activitat esportiva



Programa tipus (del ... al ...)

Horaris	Di�s�abte	Di�menge	Dilluns	Dimarts	Dim�cres	Dijous	D�v�ndres	Di�s�abte	di�menge
7:00	Sortida de Llivia	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar	Esmorzar
8:30		Pujada a la Glacera	Pujada a la Glacera	Pujada a la Glacera	Pujada a la Glacera	Pujada a la Glacera	Pujada a la Glacera	Pujada a la Glacera	Pujada a la Glacera
9:00		Esquí	Esquí	Esquí	Esquí	Esquí	Esquí	Esquí	Esquí
13:30									
14:00		Dinar / Descans	Dinar / Descans	Dinar / Descans	Dinar / Descans	Dinar / Descans	Dinar / Descans	Dinar / Descans	Dinar / Descans
15:30		Estudi	Estudi	Estudi	Estudi	Estudi	Estudi	Estudi	Sortida de Glacera
16:30		Físic	Físic	Físic	Físic	Físic	Físic	Físic	
18:00	Arribada a Glacera	Video / Material	Video / Material	Video / Material	Video / Material	Video / Material	Video / Material	Video / Material	
19:30	Reunió	Reunió	Reunió	Reunió	Reunió	Reunió	Reunió	Reunió	
20:00	Sopar	Sopar	Sopar	Sopar	Sopar	Sopar	Sopar	Sopar	

Logística

Desplaçament d'anada i tornada amb furgoneta.

D'ANADA

Dia ... sortida

XX:XX h Llívia

XX:XX h Sortida autopista Perpinyà – Sud

*Arribada prevista a les XX:XXh a Glacera.

DE TORNADA

Dia ... arribada

Sortida de Glacera a les XX h. Arribada a Llívia XXXX



Indispensable! Cada corredor ha de portar:

DOCUMENTACIÓ

- Llicència federativa.
- Passaport o DNI vigent i Targeta sanitària europea en vigor.
- Autorització de menors a viatjar a l'estranger.
- Document original signat d'autorització de desplaçaments i d'al.lèrgies, presa de medicaments i declaració d'aparells tecnològics.
- Declaració responsable famílies COVID.

Preus:

PREUS

Els preus dependran del campus (glacera/Indoor) escollit i el total de les persones que realitzaran el mateix. S'enviaran abans amb la inscripció i dossier explicatiu de cada sortida per poder fer la reserva.

PAGAMENTS I CONTACTE

El pagament s'ha de fer mitjançant transferència bancària i uns dies abans del dia de sortida de cada campus. Per procedir a la reserva, es posarà en contacte a través de correu electrònic administració@esquillia.com per conèixer les places disponibles.

INCLOU

- Transport anada i tornada des del lloc de sortida
- Pensió completa en hotel allotjament escollit
- Forfait setmanal
- Entrenadors Club Esquí Llívia
- Pista d'entrenament
- Material d'entrenament

A quin t'apuntaràs?

