



Equip de Freeski - Temporada 2009 / 2010

La Molina Club d'esports, per segona temporada, vol promocionar la secció de Freeski, destinada al freestyle i el freeride, encapçalada pels freeskiers Leo Tarrat i Àlvaro Rance, dos entrenadors de luxe i de molta experiència, que molts ja coneixeu.

Calendari dies entrenament

NOVEMBRE 2009						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						


DESEMBRE 2009						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

GENER 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FEBRER 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

MARÇ 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ABRIL 2010						
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

 Entrenaments

65 dies d'entrenaments (dies Blau).

Els dies de competicions, que són opcionals, s'avisarà quan sigui oficial el calendari de la Federació Catalana de Freeski 09/10.

Horaris

Dissabtes 09:00h - 14:30h (L'equip dina al Self Service de dalt les oficines de La Molina, preu del menú de club 8,50€)

Diumenges 09:00h - 14:00h



Punt de trobada: Davant del Telecadira de Cap de Comella – La Molina.

Pels entrenaments i activitats dels dies de Puríssima, Nadals i Pasqua s'envia una setmana abans un calendari específic.

Activitats: a part dels entrenaments a pistes, fora pistes i parks, l'equip durà a terme activitats d'après ski com:

- Vídeos,
- Reunió de material,
- Entrenaments físics (Gimnàs de La Molina, Trampolí a Bellver,...) pels horaris d'aquestes activitats cal que consulteu abans del cap de setmana les programacions setmanals de la web, de totes maneres els entrenadors aniran informant dels horaris d'aquestes activitats als corredors i pares.

També hi ha previst com l'any passat d'anar algun dia a entrenar a altres estacions com Font Romeu, Masella o altres estacions del pirineu francès i andorrà, farem servir les gratuïtats de forfets que entrega La Molina amb el forfet de temporada.

Línia de treball

La **seguretat** és el factor més important per desenvolupar amb èxit aquest treball: es parlarà i s'explicarà el reglament de pistes, les senyalitzacions, el respecte al medi ambient, com han d'actuar en cas de pèrdua. Estan establerts uns procediments i normativa de seguretat per actuar el més ràpid i millor possible en cas d'accident o pèrdua, i com utilitzar els remuntadors mecànics correctament. I el **treball tècnic** a desenvolupar serà per etapes i progressiu.

Els entrenadors promocionen l'**esperit esportiu** com a eina de formació, treballant valors amb l'equip de:

- Convivència
- Diversió
- Esforç
- Disciplina
- Treball d'equip

Material necessari: esquís doble espàtula de l'alçada aproximada de cadascú. Casc i protecció dorsal són obligatoris.



Objectius de l'equip:

Objectius Socials:

- Convivència, respecte a les persones i al medi ambient.
- Disciplina, esforç i cohesió, fomentant l'esperit competitiu i el treball d'equip.
- Companyerisme, amb justícia i autonomia.
- De felicitat, amb diversió i humor.

Objectius Cognitius:

- Domini de l'escalfament, la hidratació, la nutrició, equipament, gestió del temps freqüència, intensitat, joc net.
- Capacitat d'imatgeria.
- Conèixer el reglament i les normes esportives.
- Assumir estratègies i tàctiques.

Objectius Tècnics:

- Millorar l'estil personal al snowpark (freestyle), de pista (slope style) i de fora pista (freeride), amb trucs i estils sobre els esquís a tot arreu on hi hagi neu. Això sí, fent prevaler sempre la seguretat.

Quotes d'entrenaments:

Targeneu: 56€

Quota de soci: 60€, si és menor d'edat cal que el pare o la mare, un dels dos sigui també soci.

Quota d'entrenaments: 994€ (Possibilitat de 4 fraccionaments fins l'1 de febrer, de 248,50€)

Preu del forfet de temporada: 475€ Adults i 375€ pels infants nascuts després del 1998. (Aquets preus són fins el 15 de Novembre)

Si teniu interès d'inscriure-us a l'equip de Freeski, envieu siusplau un email amb les vostres dades següents i del vostre fill/a, a la Maria, responsable de la secretaria del club, secretaria@lamolinace.cat

- Nom i cognoms
- Adreça
- DNI i data de naixement
- Telèfon de contacte
- E-mail
- Número de compte corrent



Per més informació:

· A la web del club www.lamolince.cat, hi trobareu notícies relacionades amb l'equip de Freeski, com també veureu una pestanya a la pàgina d'inici de **programacions setmanals**, allà trobareu els missatges de programació setmanals que surten cada dimarts al vespre, per l'equip de freeski com per la resta d'equips del club.

· **El dissabte 31 d'octubre** al museu de La Molina, a les 10h del matí, convoquem la **reunió de presentació de temporada** del club, on és presenta el programa i el funcionament dels entrenaments de la temporada 09/10 de tots els equips del club. I esteu convidats!

· **El dissabte 14 de novembre**, en principi 1er dia d'entrenaments de neu, sinó està Masella oberta farem entrenaments físic.

Aquest dia aprofitarem per fer una **reunió específica** de l'equip de Freeski, al local del club a La Molina **a les 13h**, per coneixen's tots.

Abans, amb l'esdeveniment de Barcelona Snow Show del 7 de novembre tant la secretaria del club com els entrenadors de Freeski estem ajudant a organitzar el campionat del món de freestyle a Montjuic i no podrem convocar aquesta reunió específica abans.

Si teniu algun dubte no dubteu en trucar-nos:

- Leo Tarrat (entrenador equip freeski): 617804284
- Àlvaro Rance (entrenador equip freeski): 609323743
- María Gelpí (responsable de la secretaria del club): 650619708
- Gerard Udina (Director Esportiu de LMCE): 627981596
gudina@lamolince.cat