

CURSILLOS DE ESQUI DE FONDO

TEMPORADA 2014-2015



SECCIÓN DE FONDO

CP MAYENCOS. Tierra de Biescas, 10. 22700-JACA (Huesca)

TFNO: 974 36 30 83 FAX: 974 35 68 81

info@cpmayencos.org

www.cpmayencos.org



1. CURSOS DE NAVIDAD

Se organizan dos cursillos de 5 días:

- Desde el **26 al 30 de DIC.**; ambos inclusive;
- Del **31 de DIC. al 5 ENE. (a.i.), excepto el 1 de ENERO.**

Los cursos se organizan en función de la edad y del nivel de esquí con un mínimo de 10 niños por grupo, en caso contrario podrían ser reasignados en los grupos de curso de temporada. En el caso de Guardería el número mínimo de alumnos será 5:

- **GUARDERÍA:** 4 años (nacidos 2010)
- **INICIACIÓN:** edades entre 5 (nacidos en 2009) y 6 años. Niños mayores con un nivel de iniciación podrán ser incluidos en este grupo si el responsable de cursillos y el monitor correspondiente lo consideran oportuno.
- **INFANTIL:** edades entre 7 y 16 años.

	<u>Precio</u>	<u>Horario</u>
GUARDERÍA	45 €	de 12h. a 13h
INICIACIÓN	65 €	de 10h. a 12h
INFANTIL	85 €	de 10h. a 13h

LUGAR DE REALIZACIÓN DE LOS CURSILLOS: Estación Le Somport.

NOTA: Una vez terminado el curso, los participantes podrán incorporarse en el curso de temporada correspondiente a su edad o nivel, abonando la diferencia de precio entre ambos **y siempre que haya plazas disponibles.**

2. CURSO DE 10 DOMINGOS

Correspondiente a los domingos desde el **11 de ENE. al 15 de MAR.**

La organización es la misma que los de Navidad: modalidad de Guardería, Iniciación e Infantil y mismos horarios. Mínimo de 10 niños por grupo, en caso contrario podrían ser reasignados en los grupos de curso de temporada, adaptándose a la planificación del mismo:

	<u>Precio</u>	<u>Horario</u>
GUARDERÍA	70 €	de 12h. a 13h
INICIACIÓN	100 €	de 10h. a 12h
INFANTIL	120 €	de 10h. a 13h

LUGAR DE REALIZACIÓN DE LOS CURSILLOS: Estación Le Somport.



3. CURSOS DE TEMPORADA

Tendrá una duración de 39 días máximo (dependiendo de la nieve) realizándose entre los días **6-DIC-2014 a 29-MAR-2015**, incluyendo las Navidades del 26 DIC al 5 ENERO, **excepto los días 1 y 6 ENERO 2014**.

Se ofertan 3 cursillos en función de la edad y nivel de esquí:

- **INICIACIÓN:** edades entre 5 (nacidos en 2009) y 6 años
- **INFANTIL:** edades entre 7 y 16 años
- **COMPETICIÓN/INTENSIVO:** entre 10 y 16 años (el nivel de esquí tendrá que ser valorado y aprobado por los monitores)

	<u>Precio</u>	<u>Horario</u>
INICIACIÓN	300 €	de 10h. a 12h
INFANTIL	320 €	de 10h. a 13h
COMPETICIÓN/INTENSIVO	480 €	de 10h. a 13h

NOTA: el día 28-DIC-2014 se readaptará el horario de cursillo una vez finalizada la carrera C.P MAYENCOS, pudiéndose reducir su duración.

LUGAR DE REALIZACIÓN DE LOS CURSILLOS: Estación Le Somport, pudiéndose ver modificado a Candanchu por condiciones de la nieve o programación de actividades (días puntuales). COMPETICIÓN/INTENSIVO se realizará indistintamente en Somport/Candanchú, dependiendo del criterio de los monitores y del convenio entre estaciones, a principio de temporada se informará de ello.

4. NOTAS PARA TODOS LOS CURSILLOS

- El pase de la Estación no está incluido en el precio de los cursos. Será obligatorio y responsabilidad de cada participante. Es obligatorio llevarlo para todos los alumnos. En caso contrario no podrán participar en el cursillo
- Los cursillistas NO cuentan con Seguro de Accidentes, salvo si están FEDERADOS en esquí de fondo.
- El grupo se asignará dependiendo del nivel de cada participante
- En función de las condiciones meteorológicas y de la nieve, los cursos podrán ser suspendidos. Se podría recuperar al final de temporada en función de fechas disponibles y condiciones de nieve
- La falta de asistencia no implica una reducción en el precio de los cursillos, ni una sustitución por otro día
- La sección no se hace responsable del transporte de los cursillistas hasta el lugar de los cursillos
- Los cursillistas deberán abonar los costes de cursillo antes del comienzo de los mismos
- Las fechas de los cursillos previstas se podrían modificar dependiendo de las precipitaciones de nieve
- La asignación del grupo se realizará en función del nivel de esquí. En COMPETICIÓN /INTENSIVO se requerirá un nivel a evaluar por el club
- Todos los grupos tendrán un mínimo de 10 cursillistas, en caso contrario no sale el grupo. En el cursillo de INICIACIÓN se deberá acreditar la edad de los niños
- Los días que haya competiciones en la estación donde se realicen los cursillos, se adaptará tanto el horario como la forma de los cursillos. En el caso de las carreras de la liga Somport, se da preferencia a la participación de los cursillistas, dependiendo del número de participantes de cada grupo se podrá readaptar el horario y forma de los cursillos
- Si fuera preciso, la asignación de plazas en los cursillos se realizará por orden de inscripción



- En caso de surgir algún gasto extraordinario ajeno a nuestra voluntad, éste será asumido por los cursillistas
- Si hay algún cambio de actividad o cancelación de los cursillos se indicará el jueves por la tarde, si no hay cambios no se comunicara nada
- Las comunicaciones a los cursillistas o padres de los cursillistas se hará vía email

5. NUEVAS PROPUESTAS PARA LA TEMPORADA 2014-2015

Esta nueva temporada estamos trabajando para la incorporación de una serie de actividades. Dependiendo de la posibilidad de realizarlas y del interés generado, a lo largo de la temporada, se decidirá cuáles de ellas se llevaran a cabo. También estamos abiertos a nuevas propuestas y las escucharemos con interés.

Como novedad este año se plantea la posibilidad de crear un grupo de cursillistas entre 12 y 16 años con un nivel “alto” de esquí que no deseen preparar y participar en competiciones pero sí seguir mejorando su nivel de esquí. Es una propuesta a estudiar dependiendo del número de interesados. Para ello, se recomienda ponerse en contacto con el club y se valorará y presupuestará esta opción

Para esta temporada se quiere realizar 1 o 2 salidas conjuntas a estaciones cercanas. El lugar de realización de los cursillos de temporada se trasladará fuera de la estación de Somport (inicialmente Linza y Panticosa), trasladándose todos los monitores allí y suspendiendo los cursillos en Somport. Inicialmente estas fechas serán 17-ENE y 14-MAR. Las fechas y lugares pueden verse modificadas dependiendo del calendario de competiciones, las condiciones de nieve y previsiones meteorológicas. También se estudiará la posibilidad de realizar una salida a Benasque para competir en la La Mainada, dependiendo de la voluntad de los cursillistas y de los presupuestos del club

Resumen de otras nuevas actividades propuestas:

- Concurso de fotografía
- Clases de perfeccionamiento de técnica (con grabaciones de video y sesiones de video posterior)
- Concurso “Runtastic”
- Planificación de entrenamientos para metas deportivas: Objetivo marcha, etc
- Salida a marchas internacionales
- Material de primer nivel sin intermediarios: Ropa, equipaciones, parafinas, etc
- Cursos de preparación de material
- Reparación de material
- Asesoría técnica tanto en carreras como en compras de material
- Iniciación al esquí de travesía
- etc



6. OTRAS ACTIVIDADES

- Almuerzo de Fin de Año en Le Somport el 31-DIC-2014. Este día el cursillo tendrá una duración de dos horas. En el caso de alumnos de cruso de Navidad, se dará la opción de realizar el curso completo (3 horas)
- Carnavales en Le Somport
- Marcha con raquetas en Le Somport. Esta actividad dependerá de las condiciones de nieve y meteorológicas, siendo voluntaria su participación. El pago correspondiente del alquiler del material correrá a cargo de los participantes
- Comida Fin de Temporada y entrega de Diplomas. Pendiente por determinar el lugar y la fecha, será con cargo a los participantes

7. ALQUILER DE ESQUIS

El club dispone de un número limitado de esquís, bastones y botas de fondo para alquiler. Tendrán preferencia en el alquiler los cursillistas que realicen el curso de temporada.

Los precios por temporada son:

Botas + esquís + bastones	60 €
Esquís	40 €
Botas	20 €
Bastones	10 €

- El material alquilado se devolverá al finalizar la temporada, seco y limpio, durante el horario de oficina del Club.
- El material se podrá alquilar en el Club desde el 29-NOV-14

8. EQUIPO DE COMPETICIÓN

A continuación se detalla en profundidad los objetivos y el funcionamiento del equipo de competición:

OBJETIVOS DEL EQUIPO DE COMPETICION

- Establecer y fortalecer hábitos saludables de práctica deportiva, en particular con el esquí de fondo
- Poseer los conocimientos necesarios para ser independiente para una futura práctica individual del esquí de fondo
- Respetar el Fair Play
- Fomentar los valores educativos del deporte: Superación personal, esfuerzo, saber ganar y perder
- Respetar y cuidar del medio natural
- Mejorar las cualidades físicas básicas: velocidad, resistencia, fuerza y flexibilidad
- Mejorar el rendimiento deportivo en el esquí de fondo
- Mejorar y perfeccionar la técnica tanto en estilo clásico como en estilo patinador
- Mejorar el conocimiento táctico y estratégico en competición
- Desarrollar habilidades psicológicas en la precompetición y durante la competición
- Establecer conocimientos de aplicación de cera de agarre, cera de deslizamiento y limpieza del esquí
- Establecer conocimientos sobre la elección de la cera de agarre y cera de deslizamiento en función de las características de la nieve
- Cuidar el material deportivo



NOTAS PROPIAS DEL EQUIPO DE COMPETICIÓN

- El grupo asistirá a todas carreras realizadas en las estaciones del Somport y Candanchú, adaptando la actividad para los cursillistas que no realicen la competición en la medida de lo posible y en función de las características de la prueba.
- Se realizarán 2 salidas en grupo serán:
 - Campeonatos de Aragón (Clásico y Patinador) los días 24-25 de Enero de 2014 *
 - Marcha Plan D`Estan en Benasque los días 21-22 de Febrero de 2015(Esos fines de semana no habrá cursillo en Somport/Candanchú)
- * El lugar de los Campeonatos de Aragón está por determinar con lo que se valoraría realizar otra salida en caso de que se celebren en Candanchú.
- En caso de celebrarse el Campeonato de Aragón de relevos (no tiene fecha en el calendario) los monitores del equipo de competición acompañaran a los corredores del club que deseen participar, suspendiendo los cursillos o aportando un monitor sustituto según el número de cursillistas que no asistan y según la valoración del club.
- En función de las características de cada competición, los monitores valorarán la duración del cursillo posterior a la finalización de la carrera.
- Los monitores se harán cargo de los corredores que deseen participar en el Campeonato de España (fechas por concretar, Marzo), suspendiendo los cursillos o aportando un monitor sustituto según el número de cursillistas que participen en dichos campeonatos.
- La inscripción para competiciones del calendario oficial, se realizarán en la sede del club antes del Lunes de cada competición.
- El día antes de una competición, los monitores prepararán los esquís para dicha competición, para ello deberán tener los esquís de los cursillistas a la hora que indiquen con antelación. Los cursillistas deberán recoger sus esquís a la hora indicada por sus monitores y llevarlos ellos mismos a la carrera salvo que lo indique expresamente su monitor.
- El día de la competición los monitores, o un responsable del club, entregará los dorsales a los cursillistas dentro del rango horario indicado por los monitores. Los monitores prepararán los esquís para la competición y asistirán a los cursillistas en todo lo necesario en la preparación de la carrera. Para los cursillistas deberán estar en el lugar y la hora que les indiquen sus monitores.
- El club o los cursillistas podrán proponer actividades extra (asistencia a competiciones, viajes de intercambio, etc). En caso de que una mayoría de cursillistas aceptara la propuesta, se valorará por parte del club si sus monitores acompañarían a los corredores, en este caso, se aportará uno o dos monitores sustitutos en Somport/Candanchu según las necesidades de los cursillistas que no realicen la actividad no prevista. Esta salida no está contemplada en los presupuestos iniciales, por lo que el club valorará si se puede hacer cargo del coste total de los monitores o son los padres de los corredores que vayan a la salida los que deban hacer frente al dicho coste o a parte de él.
- En caso de falta del monitor responsable de cada grupo, el club proporcionará un nuevo monitor para caerse cargo del grupo, siempre asesorado por su monitor responsable.
- Los monitores asesorarán con la ayuda del Responsable Técnico del club, sobre las necesidades de material dependiendo de las necesidad en función de la edad, peso y talla, "nivel", etc.



- Los cursillistas podrán pedir asesoramiento de entrenamiento físico a su monitor, con la ayuda del Responsable Técnico del club decidirán qué es lo que más le conviene. En caso de querer recibir una programación de entrenamiento (puede combinarse con otras actividades que realice), preguntar más información a su monitor.
- Cualquier lesión, problema físico o enfermedad, deberá ser comunicado su monitor y este deberá tenerlo en cuenta a la hora de la realización de la actividad.
- Los responsables de cada cursillista podrán ponerse en contacto con su monitor, o en caso necesario con el Responsable de Infraestructura o Responsable Técnico, para informar o preguntar sobre cualquier duda o cuestión dentro del horario indicado.
- Si hay algún cambio de actividad o cancelación de los cursos se indicará el jueves por la tarde, si no hay cambios no se comunicara nada
- Las comunicaciones a los cursillistas o padres de los cursillistas se hará vía email

CALENDARIO DE COMPETICIONES PREVISTAS (DE LAS CUALES SE ELEGIRAN LAS QUE MÁS CONVENGAN)

<u>COMPETICIÓN</u>	<u>Lugar</u>	<u>Fecha</u>
<i>Trofeo Apertura Mayencos</i>	Somport	28-DIC-2014
<i>Trofeo Stadium Casablanca</i>	Somport	11-ENE-2015
<i>Campeonatos de Aragón Individual</i>	A determinar	24/25-ENE-2015
<i>Marcha Beret</i>	Baqueira-Beret	1-FEB-2015
<i>Campeonatos de Aragón Relevos</i>	A determinar	7-FEB-2015
<i>Club Vasco de Camping</i>	Somport	8-FEB-2015
<i>Marcha Popular "Ciudad de Huesca"</i>	Somport	15-FEB-2015
<i>Marcha Popular Plan d´Stan</i>	Benasque	22-FEB-2015
<i>La Trace Aspoise</i>	Somport	1-MAR-2015
<i>La Mainada</i>	Benasque	A determinar
<i>Ski-Marathon Valle del Aragón</i>	Candanchu	8-MAR-2015
<i>Campeonatos de España</i>	A determinar	A determinar
<i>Trofeo Cerradura de Mayencos</i>	Somport	A determinar

- La participación en las competiciones es de carácter voluntario, debiendo cumplir las normas de la prueba.
- Cada corredor asumirá los gastos de inscripción en las pruebas y los alojamientos y desplazamientos
- Todos los participantes estarán acompañados de un monitor del club en las carreras pertenecientes a la Liga Somport, excepto competición que fijará el calendario de competiciones a las que se asista como club
- Las inscripciones a las carreras populares, las realizará el responsable de cada cursillista a través del medios que proporcione el organizador.
- Se recomienda planificar la participación en las competiciones, ya que si las condiciones lo permiten, puede aumentar el calendario y ello implica menos horas de cursillo y técnica para los participantes en las mismas



9. CALENDARIO

DIC-2014

L	M	M	J	V	S	D
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				

ENE-2015

L	M	M	J	V	S	D
			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	

FEB-2015

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	16	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MAR-2015

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	16	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOTA: Los días marcados con fondo gris serán los correspondientes al cursillo de temporada

¡NO ESPEREIS A ÚLTIMA HORA!