

Portada PROGRAMACIÓ TEMPORADA 2009

Full 1r PRÒLEG

Sembla que va ser ahir quan el club d'esquí "La Vall" presentà la seua primera temporada, érem pocs, però estàvem molt il·lusionats, encara que també teníem les nostres pors, perquè no sabíem el que passaria. Com ens donaria suport la gent? Aconseguiríem traure açò endavant? Hui tenim la resposta a aquells dubtes... han passat deu anys i ací seguim. Deu anys en què any rere any hem anat creixent i, encara que el club no té la majoria d'edat, sí que podem dir que les nostres expectatives, no sols s'han complit, sinó que s'han superat, i això sense vosaltres no ho haguérem aconseguit. Vosaltres els socis sou els que any rere any ens heu animat i espentat a superar-nos, a marcar-nos nous reptes, a complir-los, o almenys a intentar-ho. Quin millor exemple que les proves socials, cada vegada més participants, més categories, i veiem els nostres menuts que estan ací, *menjant-se* les pistes, perquè ells són el futur d'aquest club, o el viatge als Alps de l'estiu passat, tot un èxit, i tot gràcies a vosaltres.

El nostre següent repte? Molt fàcil, complir els 20 anys i continuar comptant amb tot el vostre suport, però de moment, a curt termini, és gaudir d'aquesta temporada, començant per presentar-vos totes les activitats programades. Enguany vos tornem a reptar que participeu en la sisena prova social, així que aneu entrenant-vos que volem veure-vos a tots allí.

I com venim dient al llarg d'aquests 10 anys.... ESTIC ESQUIANT-ME DAMUNT!

LLIG LES CONDICIONS

Full 2n

6a PROVA SOCIAL CLUB D'ESQUÍ “La Vall” - CIUTAT D'ONTINYENT

El club d'esquí “La Vall” compta amb la teua participació a la 6a prova social que tindrà lloc a l'estació de FORMIGAL, en el viatge que aquest club farà del 27 de febrer a l'1 de març a l'estació aragonesa. Com en anys anteriors, la prova estarà adaptada a tots els nivells, perquè el més important és participar i divertir-se.

T'ESPEREM!

PATROCINAT PER:

DIPUTACIÓ DE VALÈNCIA Joventut i Esports

AJUNTAMENT D'ONTINYENT Regidoria d'Esports

LLIG LES CONDICIONS

Full 3r

FENT UN POC D'HISTÒRIA

El matí de dilluns de Fira de l'any 1997, dia de la bicicleta a la plaça de Sant Domingo, començà a gestar-se allò que un any després es presentaria en societat: el que fins ara és el nostre club.

Va ser aquell 1998 un any de reunions al hui desaparegut Bar Checho, on es va formalitzar la junta directiva i es va donar oficialitat al club davant les institucions locals i autonòmiques.

Tenim un grat record d'aquella primera presentació de la temporada, que celebrarem a La Clave, a hores d'ara Lima, tot i fent socis els nostres propis amics d'un club on cal fer sis-cents quilòmetres per practicar el que ens agrada. Més d'un ens augurava un futur més aviat incert i altres deien "això no durarà molt...". Però ací estem. Arrere queda tenir un local propi, els viatges somiats, les portades en algun periòdic local, les xarrades de "*l'après-esquí*", les escapades nocturnes per conèixer "garitos" i costums dels llocs on hem estat. No parlarem ací del viatge d'agost a Tignes, als Alps francesos, això ja corre de boca en boca, però ens il·lusionarem amb els nous projectes que estem preparant per a vosaltres.

Volem donar les gràcies, tant a aquells que van creure en nosaltres en els primers moments, com a tots els que esteu fins ara i estareu en el futur amb nosaltres. Ja són deu anys, i com deia un bon amic en aquell moment...

ESTIC ESQUIANT-ME DAMUNT!

LLIG LES CONDICIONS

NUTRICIÓ I ESQUÍ**1.1 TIPUS DE NUTRIENTS. COM ACONSEGUIR-LOS?**

Abans d'analitzar l'alimentació més adequada per a l'esquiador, hem de conèixer els tipus de nutrients que el nostre cos necessita, quins són, per a què ens serveixen i com obtenir-los en la seua justa mesura:

* Aigua: és l'element més present en l'ésser humà (dos terços del nostre cos).

Es necessita per al transport de nutrients i com a mètode de refrigeració de l'organisme.

Per això resulta tan important beure líquid abundant cada dia. Cal tenir en compte que l'aigua està també present en la fruita i en les verdures.

* Greixos: la seua principal funció és d'aïllant tèrmic. Constitueix una reserva nutricional a llarg termini. Poden obtenir-se a partir d'hidrats de carboni o de proteïnes.

Els greixos tenen una enorme rellevància en les funcions energètiques.

Els podem trobar en aliments vegetals i en animals; cal destacar l'oli d'oliva i els peixos denominats "blaus".

* Hidrats de carboni: el cos els assimila de manera instantània una vegada ingerits determinats aliments.

Són de gran importància en les funcions energètiques de l'organisme.

Obtindrem hidrats de carboni en totes aquelles substàncies relacionades amb llavors: pa, llegums, fruites seques, creïlles... també en el sucre i en algunes fruites.

* Proteïnes: aporten la quantitat necessària per al creixement i la renovació dels teixits, i energia.

Les podem obtenir principalment dels aliments d'origen animal: carns, peixos, ous, llet... així com de certs vegetals.

* Sals minerals: tenen funcions de summa importància, com afavorir l'activitat cerebral (el fòsfor), el transport d'oxigen (el ferro), o constituir els ossos (el calci). Es perden per mitjà de la suor.

* Vitamines: es tracta de substàncies que afavoreixen les reaccions químiques d'altres. La seua carència pot comportar seriosos trastorns.

Si necessitem recuperar el nostre cos de vitamines, caldrà decantar-se per aliments crus o poc elaborats: les fruites i les verdures seran sens dubte la millor opció.

1.2 UNA DIETA PER ALS DIES PREVIS

Val més prevenir que curar, per això és tan important vigilar la nostra alimentació de manera constant, i principalment els dies abans de la jornada en què tinguem pensat realitzar un esforç físic superior a l'habitual.

Ja hem comentat l'enorme importància dels hidrats en la dieta d'un esquiador, per això aconsellem incrementar la quantitat consumida d'aquests nutrients uns quants dies abans d'enfrontar-nos a l'activitat física; un augment que a més es veurà acompanyat d'un descens en la quantitat de greixos administrats.

LLIG LES CONDICIONS

Full 5é

DESEMBRE 2008

VIATGE ESPECIAL CAP D'ANY ASTÚN

Del 31 de desembre de 2008 al 4 de gener de 2009

Eixida: dia 31 a les 9 hores

Preu per persona:

Habitació doble: 394€ (el nombre és limitat i s'adjudicarà per ordre rigorós d'inscripció)

Habitació triple: 374€

Habitació quàdruple: 364€

Inclou autobús, allotjament i desdijuni, quatre mitges pensions, sopar especial Nit de Cap d'Any, *forfait* tres dies d'esquí i assegurança de viatge

Hotel: LA PAZ** (Jaca)

Opcional: assegurança d'esquí 13€

LLIG LES CONDICIONS

Full 6é

GENER 2009

BAQUEIRA-BERET

Del 16 al 18 de gener de 2009

Eixida: dia 16 a les 15 hores

Preu per persona:

Habitació doble: 229€

Inclou autobús, allotjament i desdejuni, mitja pensió, *forfait* dos dies d'esquí i assegurança de viatge

Hotel: BERET *** (Betren) amb piscina, és convenient emportar-se el banyador.

Opcional: assegurança d'esquí 13€

Descompte xiquets: fins 11 anys 25€
fins 16 anys 15€

LLIG LES CONDICIONS

Full 7é GENEER 2009

ARAMÓN-JAVALAMBRE

24 de gener de 2009

Eixida: dia 24 dissabte a les 06 hores

Preu per persona: 28€ + 3€ de fiança de *forfait*, amb devolució en acabar d'esquiar a les taquilles de l'estació

Inclou autobús, *forfait* i assegurança de viatge i esquí

* El transport està subvencionat per la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament d'Ontinyent

LLIG LES CONDICIONS

Full 8é FEBRER 2009

GRANPALLARS PORT-AINÉ

Del 6 al 8 de febrer de 2009

Eixida: dia 6 a les 15 hores

Preu per persona:

Habitació quatre pax: 194€

Inclou autobús, allotjament i desdejuni, mitja pensió,
forfait dos dies d'esquí i assegurança de viatge

Hotel: PORT-AINÉ 2000 *** (peu de pistes)

Opcional: assegurança d'esquí 13€

HI HAURÀ BALL DE DISFRESSES

LLIG LES CONDICIONS

Full 9é FEBRER 2009

ARAMÓN-JAVALAMBRE

14 de febrer de 2009

Eixida: dia 14 dissabte a les 06 hores

Preu per persona: 28€ + 3€ de fiança de *forfait*, amb devolució en acabar d'esquiar a les taquilles de l'estació

Inclou autobús, *forfait* i assegurança de viatge i esquí

* El transport està subvencionat per la Regidoria d'Esports de l'Ajuntament d'Ontinyent

LLIG LES CONDICIONS

Full 10é FEBRER 2009

FORMIGAL

6a PROVA SOCIAL CLUB D'ESQUÍ "La Vall"-CIUTAT
D'ONTINYENT

Del 27 de febrer a l'1 de març de 2009

Eixida: dia 27 a les 15 hores

Preu per persona:

Habitació doble 199€

Habitació quatre pax: 194€

Inclou autobús, allotjament i desdejuni, mitja pensió,
forfait dos dies d'esquí i assegurança de viatge

Hotel: KRISS*** (Sabiñánigo)

Opcional: assegurança d'esquí 13€

LLIG LES CONDICIONS

Full 11é MARÇ 2009

VIATGE ESPECIAL "FALLES" GRANDVALIRA

Del 18 al 22 de març de 2009

Eixida: dia 18 a les 15 hores

Preu per persona:

Habitació doble 375€

Habitació quatre pax 369€

Inclou autobús, allotjament i desdejuni, quatre mitges pensions, *forfait* quatre dies d'esquí i assegurança de viatge

Hotel: PARÍS *** (Encamp)

Opcional: assegurança d'esquí 15€

Descompte xiquets fins 11 anys 50€

LLIG LES CONDICIONS

Full 12é ABRIL 2009

**VIATGE ESPECIAL "SETMANA SANTA"
VALL NORD ORDINO-ARCALÍS**

Del 8 al 12 d'abril de 2009

Eixida: dia 8 a les 15 hores

Preu per persona:

Habitació quatre pax 319€

Inclou autobús, allotjament i desdejuni, mitja pensió,
forfait quatre dies d'esquí i assegurança de viatge

Hotel: SIRACUSA *** (les Escaldes)

Opcional: assegurança d'esquí 15€

Descompte xiquets fins 16 anys 20€

LLIG LES CONDICIONS

Full 13é

CONDICIONS

- + Les reserves dels viatges es faran amb el pagament previ de 50 euros
- + L'import restant s'abonarà mínimament 10 dies abans de la data d'eixida de cada viatge. En el cas de no fer efectiu el pagament, el club es reserva el dret de disposar de la plaça
- + Cancel·lació dels viatges segons normativa vigent
- + Els socis del club tindran descomptes en tots els viatges
- + El club d'esquí "La Vall" es reserva el dret de variar aquesta programació
- + Les reserves es podran realitzar els dijous a partir de les 20 hores a la seu del club
- + Totes les eixides dels viatges es faran des de l'avinguda de l'Almaig, 23-25
- + Tindreu informació puntual en la seu abans de cada viatge

INFORMACIÓ I RESERVES

DIJOUS DE 20,00 A 22,00 H

c. Salvador Tormo, 11 baix

Telèfon 619 565 083

Info@clubesquilavall.es

www.clubesquilavall.es

LLIG LES CONDICIONS

Últim full

AGRAÏM A LES ENTITATS COL-LABORADORES LA PARTICIPACIÓ PRESTADA PER PODER DUR ENDAVANT AQUESTA PROGRAMACIÓ

Correcció lingüística: Oficina de Promoció i Ús del Valencià de l'Ajuntament d'Ontinyent

LLIG LES CONDICIONS