

**CLUB ESQUÍ MONACHIL  
SIERRA NEVADA  
(CEM-SN)**

**ACTIVIDADES**

**TEMPORADA 2021-2022**



# CEM-SN- El Club

- ▶ El club Esquí Monachil Sierra Nevada se constituyó en 1982, Con una trayectoria en la enseñanza del esquí de competición de casi 40 años, hemos formado a lo largo de estos años a numerosos deportistas, entre los que tenemos el honor de contar con campeones de Andalucía, campeones de España, corredores de copa del mundo, tenemos segundas generaciones de esquiadores, pero sobre todo tenemos la misma ilusión por la enseñanza que el día que se constituyó el CEM-SN, porque a lo largo del tiempo hemos ido formado una familia muy extensa que sois todas las familias que pertenecéis al Club y estuvieron en su momento.
- ▶ Esperamos que esta temporada entremos en una nueva normalidad, sin restricciones de movilidad, aunque continuemos con las máximas precauciones y protocolos anti Covid.
- ▶ Os presentamos el proyecto de actividades para esta temporada 2021-2022, esperando una buena acogida entre todos, tengamos un buen aprovechamiento de los entrenamientos, obtengamos muy buenos resultados y para los corredores sea una experiencia de vida inolvidable.

**OS DAMOS LA BIENVENIDA A LA TEMPORADA 2021-2022**



# CALENDARIO, HORARIO Y COMUNICACIÓN

Para esta temporada, la previsión de entrenamiento y días de esquí son 63 días, repartidos entre Puente de la Inmaculada, vacaciones de Navidad, Reyes, Semana Santa y todos los fines de semana y Puentes hasta finales de Abril.

Horarios:

Sábados, Domingos, festivos y vacaciones

Grupo de iniciación y categoría U6-U8-U10

De 8.45 a 15h

Grupos de competición U12- U14-U16 -Fis y Freestyle

De 8:40 a 16 Horas.

En principio pensamos que no habrá impedimentos para desarrollar el horario, en caso de que Cetursa o Federación nos implante horario especial a los clubes tendríamos que adaptarnos, en este caso enviaremos la modificación con el horario decidido.

Los días de muy mal tiempo, en los que no se pueda subir a esquiar y no se pueda hacer actividad física, no habrá actividad en el club ese día, ya que el CAR continua cerrado para clubes.

Punto de encuentro Sede del Club E. Monachil en Plaza de Pradollano. Lo dividiremos por grupos para poder guardar las distancias de seguridad de la mejor forma.

La comunicación con las familias como en años anteriores, cada semana enviaremos la programación semanal de la semana siguiente con los horarios y actividades programadas vía WhatsApp.

Tendremos grupos de WhatsApp por categorías, y cada entrenador individual con su grupo para envío de fotos, comunicaciones, etc.

Y por Email al [clubesquimonachil@yahoo.es](mailto:clubesquimonachil@yahoo.es)

Cualquier duda, reclamación etc. realizarla por privado.

Los grupos de WhatsApp son canal de comunicación con los padres, por lo que el uso indebido de ellos puede ser causa de bloqueo.

Este programa puede ser modificado por cambios de fechas en las carreras de la temporada no previstas, por motivos meteorológicos, rebrote de Covid o cualquier circunstancia que pueda surgir a lo largo de la temporada 2021-2022



# PREPARACIÓN FÍSICA

Continuaremos con medidas Covid-19, el club opta por realizar la preparación física cuando los entrenadores lo estimen oportuno en espacios abiertos.

Además propondremos rutinas de entrenamiento semanales para realizar en casa.

Las actividades de preparación física son un complemento a la practica del esquí y las realizaremos los días que no se pueda esquiar durante la jornada y el clima nos permita el desarrollo de las mismas.

Haremos seguimiento de rendimiento a los equipos de competición, con pruebas de nivel a principio de temporada y controles periódicos durante la temporada, con el fin de mejorar la condición física de cada corredor para tener una mejora en los resultados deportivos.



# METODOLOGÍA DE ENTRENO CEM-SN

## ▶ INDICE

### ▶ Filosofía

EDUCAR EN Valores DEL DEPORTE, pasión por el esquí y la montaña

Desarrollo deportivo integral

Deporte y salud

Esquí Estudio

INCLUSION SOCIAL INCLUSION REALIZANDO CARRERAS PARA LA PARTICIPACION DE DEPORTISTAS CON

### ▶ Metodología a utilizar según etapa de desarrollo

Iniciación

Formación

Tecnificación

### ▶ Programación en función de la categoría

Iniciación

Formación

Tecnificación



# ESQUÍ ESTUDIO

La idea es darle continuidad al Esquí Estudio, realizaremos un entrenamiento previo a las competiciones mas importantes de Copa de Andalucía, para obtener un mejor rendimiento en las carreras, con el objetivo de que los corredores no pierdan mucho colegio y regresen con sus deberes hechos, como el año pasado tendremos que continuar con el estudio en casas, si vemos viabilidad de hacerlo en el Club lo haríamos ahí.

El entrenamiento comenzara el lunes anterior a la carrera hasta el viernes en las categorías U8-U12 y hasta el Jueves las categorías U14-U16, o acortarlo incorporándose a mitad de semana.

Con antelación enviaremos la convocatoria para que cada familia solicite a su colegio las tareas correspondientes a esa semana.



## PROYECTO ESUÍ ESCUELA

A partir de esta temporada iniciamos un nuevo proyecto en el que nuestros deportistas podrán compaginar los estudios y el deporte.

El programa consiste en realizar sesiones de entrenamiento en pista entre semana, desde la apertura del centro de esquí, hasta las 13:00. Por la tarde asistirán a clases presenciales en Granada en horario de 15:30 a 19:30.

Gracias al apoyo del Colegio Vocacional San Fernando, podemos iniciar una nueva etapa en la que nuestros deportistas esquiarán de forma continuada sin necesidad de faltar a clase.



# CALENDARIO ENTRENAMIENTO



## CALENDARIO ENTRENAMIENTO TEMPORADA 2021-2022

### PRE TEMPORADA

| MES OCTUBRE 2021 |    |    |    |    |    |    |  |  |  |
|------------------|----|----|----|----|----|----|--|--|--|
| 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 |  |  |  |

| MES NOVIEMBRE 2021 |    |    |    |    |    |    |  |  |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|--|--|
| 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 |    |    |    |    |    |  |  |

### TEMPORADA 2021-2022

| DICIEMBRE 2021 |    |    |    |    |    |         |   |  |  |
|----------------|----|----|----|----|----|---------|---|--|--|
| 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 |    |         |   |  |  |
|                |    |    |    |    |    | 17 días |   |  |  |

| ENERO 2022 |    |    |    |    |    |    |         |  |
|------------|----|----|----|----|----|----|---------|--|
| 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         |    |    |    |    |    |    | 13 días |  |

| FEBRERO 2022 |    |    |    |    |    |    |         |  |  |
|--------------|----|----|----|----|----|----|---------|--|--|
| 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           |    |    |    |    |    |    | 10 días |  |  |

| MARZO 2022 |    |    |    |    |    |    |        |  |
|------------|----|----|----|----|----|----|--------|--|
| 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 |    |    |    | 9 días |  |

| ABRIL 2022 |    |    |    |    |    |         |  |  |  |
|------------|----|----|----|----|----|---------|--|--|--|
| 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 |         |  |  |  |
|            |    |    |    |    |    | 14 días |  |  |  |

|                                  |
|----------------------------------|
| PRE TEMPORADA- XANADU            |
| PREPARACION FISICA PRE TEMPORADA |
| ENTRENAMIENTO                    |
| DESCANSO                         |
| PUENTE INMACULADA                |
| NAVIDAD-REYES                    |
| PUENTE DE ANDALUCIA              |
| SEMANA SANTA                     |



# CALENDARIO COMPETICIÓN



CALENDARIO COMPETICION  
TEMPORADA 2020-2021

| DICIEMBRE |    | 2021 |    |    |    |    |   |  |
|-----------|----|------|----|----|----|----|---|--|
| L         | M  | M    | J  | V  | S  | 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 |    |    |   |  |

| FEBRERO |    | 2022 |    |    |    |    |   |  |
|---------|----|------|----|----|----|----|---|--|
| L       | M  | M    | J  | V  | S  | 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      |    |      |    |    |    |    |   |  |

| ABRIL |    | 2022 |    |    |    |    |   |  |
|-------|----|------|----|----|----|----|---|--|
| L     | M  | M    | J  | V  | S  | 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 |    |   |  |

| ENERO |                 | 2022 |    |    |    |    |   |  |
|-------|-----------------|------|----|----|----|----|---|--|
| L     | M               | M    | J  | V  | S  | 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    | 15-16 FREESTYLE |      |    |    |    |    |   |  |

| MARZO |    | 2022 |    |    |    |    |   |  |
|-------|----|------|----|----|----|----|---|--|
| L     | M  | M    | J  | V  | S  | 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 |    |    |    |   |  |

## ENTRENAMIENTO

DESCANSO

PUENTE INMACULADA

NAVIDAD-REYES

PUENTE DE ANDALUCIA

CARRERAS ALEVINES U8-U12

CARRERAS INFANTIL U14-U16

CARRERAS U18-U21-MASTER

CARRERAS DE FREE STYLE



# COMPETICIONES

EL CLUB ESQUI MONACHIL ORGANIZARA LAS SIGUIENTES CARRERAS PARA LA TEMPORADA 2021-2022

El calendario podrá ser modificado.

- TROFEO MARIA JOSE RIENDA- U8-U10-U12
- TROFEO AYUNTAMIENTO DE MONACHIL-U8-U10-U12
- TROFEO CLUB MONACHIL INFANTIL-U14-U16
- TROFEO CLUB MONACHIL ABSOLUTO-MÁSTER
- TROFEO CLUB MONACHIL –REYES SANTAOLAYA-FREESTYLE- TODAS CATEGORIAS.
- TROFEO PADRES E HIJOS –TODAS CATEGORIAS
  
- **Para estos fines de semana necesitaremos la ayuda de los padres para hacer de Jueces de Salida y Meta, ayudantes en secretaria y en pista, que como cada año pediremos voluntarios.**



# ALEVÍNES – U8-U10-U12

## **1ª Fase Copa Andalucía Alpino U8-U10-U12**

**5 Febrero:** Trf. Ruralito- Gigante

**6 Febrero:** Trf. Ayuntamiento Monachil- Slalom

## **2ª Fase Copa Andalucía Alpino U8-U10-U12**

**19 Marzo:** Carolina Ruiz Challenge– Gigante

**20 Marzo:** Trf. White Camps - Slalom

## **Fase Final Copa Andalucía Alpino U8-U10-U12**

**11-12 Abril:** Trf. María José Rienda – Súper Gigante - Gigante

**13 Abril:** Trf. Global Racing – Slalom

**Pista: Prado de Las Monjas**



# INFANTILES - U14-U16

## **1ª Fase Copa Andalucía Alpino U14-U16**

**7-8 Enero:** Trofeo Club Monachil Infantil – Súper Gigante - Gigante

**9 Enero:** Trofeo Caja Rural de Granada - Slalom

## **2ª Fase Copa Andalucía Alpino - U14-U16**

**11-12 Febrero:** Trofeo White Camps Infantil – Súper Gigante – Gigante

**13 Febrero:** Trofeo Ski Club Granada – Slalom

## **Fase Final Copa Andalucía Alpino U14-U16**

**14-15-16 Abril:** Campeonato Andalucía Alpino

Súper Gigante- Gigante- Paralelo

**Pista : Prado de las Monjas**



# U18-U21 Y MÁSTER

## **1ª Fase Copa Andalucía ABSOLUTO- MASTER**

**15,16 Enero: FADI – SG-GS**

## **2ª Fase Copa Andalucía ABSOLUTO- MASTER**

**12-13 Marzo:** Trf. Club Monachil Absoluto –Máster -Gigante- Slalom

**28-29 Marzo:** Trf. Spain Snow E. Alpino Absoluto FIS- GS-SL

**30-31 Marzo:** Campeonato España Absoluto FIS - GS-SL

**10-11 Abril:** Campeonato Andalucía Alpino Absoluto-Máster- Trf. Veteranos - Gigante- Slalom

## **Fase Final**

**8-10 Abril:**

Campeonato España Veteranos

Cto. Andalucía Alpino Master

Cto. Andalucía Alpino Absoluto

A parte las carreras de Copa España Máster, que están en el calendario RFEDI y que se decida participar.

**Pistas: Prado de Las Monjas**



# FREESTYLE

## **1ª Fase Copa Andalucía Free Style**

**15 Enero:** Trf. Caja Rural MO -Todas - Categorías

**16 Enero:** Trf. Club Monachil-Reyes Santa Olalla - MO

## **2ª Fase Copa Andalucía Freestyle Y Snowboard Slope Style**

**22 Enero:** Trf. Caja Rural SS -Todas Categorías

## **Campeonato Andalucía Free Style -MO**

**26 Marzo:** Trf. Nazari – MO

**27 Marzo:** **Campeonato España Free Style - MO**

A parte las carreras de SKI CROSS Copa Movistar que se realizaran en diferentes estaciones de esquí dentro del calendario RFEDI.

**Pista: La Visera Y Súper Parque Sulayr**



# PRUEBA SOCIAL

La carrera Padres e Hijos, la haremos como el año pasado con nuestro crono de entrenamiento.

La fecha podemos barajar en Abril el primer sábado día 3 o el sábado 16, puesto que en Semana Santa están todas las fases finales de Copa Andalucía.

Si todo va como esperamos la entrega de premios la hacemos en el Club y podemos hacer un almuerzo en la puerta aportando cada familia algo.

# CARRERAS FUERA

En el mes de marzo programaremos una salida para infantiles U14-U16 que no coincida con Copa de España y otra para alevines U10-U12.

Estas salidas serán al Pirineo Catalán o Aragonés, dependiendo donde se organicen.



# OTROS EVENTOS

- Las reuniones de momento continuaran de forma telemática, programaremos vía ZOOM u otra plataforma, de la que enviaremos el enlace unos días antes de cada evento.
- El almuerzo de Navidad lo haremos si esta permitido juntarnos el dia 3 de Enero 2022, el lugar, menú y precio lo diremos en los días de Navidad y pediremos confirmación.
- 27 Noviembre: Gala de los Deportes de Invierno. Enviaremos lugar.
- 6 Diciembre: Ceremonia apertura temporada- organiza FADI
- 11 Diciembre - Reunión Club inicio temporada.- Vía ZOOM
- 27 Diciembre: IV- Jornadas de Educación Deportiva, Impartida por Srta. Marta Vargas. Vía telemática o presencial.
- 29 Diciembre: Jornadas de Nutrición Deportiva, impartida por MM HEALTH SCIENCE
- 26 Febrero: Reunión Informativa del Club, si se puede en la sede del Club, sino vía telemática.
- 19 Marzo: Jornadas de seguridad en Montaña
- 16 Abril- Carrera Padre e Hijos – Almuerzo-convivencia Club.
- 17 Abril- Ceremonia cierre temporada organizado por FADI



# ENTRENADORES



**Presidente  
Manolo Castro Barrales**



**Director Técnico  
Manolo Castro  
Morales**



**Jaime Castro  
Morales**

**Sergio López Fernández**

# ENTRENADORES



**Juan E. Cruz  
Romera  
GRUPO FREESTYLE**

**Grupo Alevines U6-  
U8**



**Pedro Jordán  
Fernández  
MASTER**

**Grupo Iniciacion**



**Isabel Morales Valor  
Secretaria**



# GRUPOS



# GRUPOS



# ENTRENAMIENTOS



# ENTRENAMIENTOS



# COMPETICIONES



# COMPETICIONES



# XANADU, SIMULADOR, FÍSICO





**Dejando huella desde 1982**  
**[www.clubesquimonachil.es](http://www.clubesquimonachil.es)**  
**[clubesquimonachil@yahoo.es](mailto:clubesquimonachil@yahoo.es)**  
**Teléfono 633 285 070**