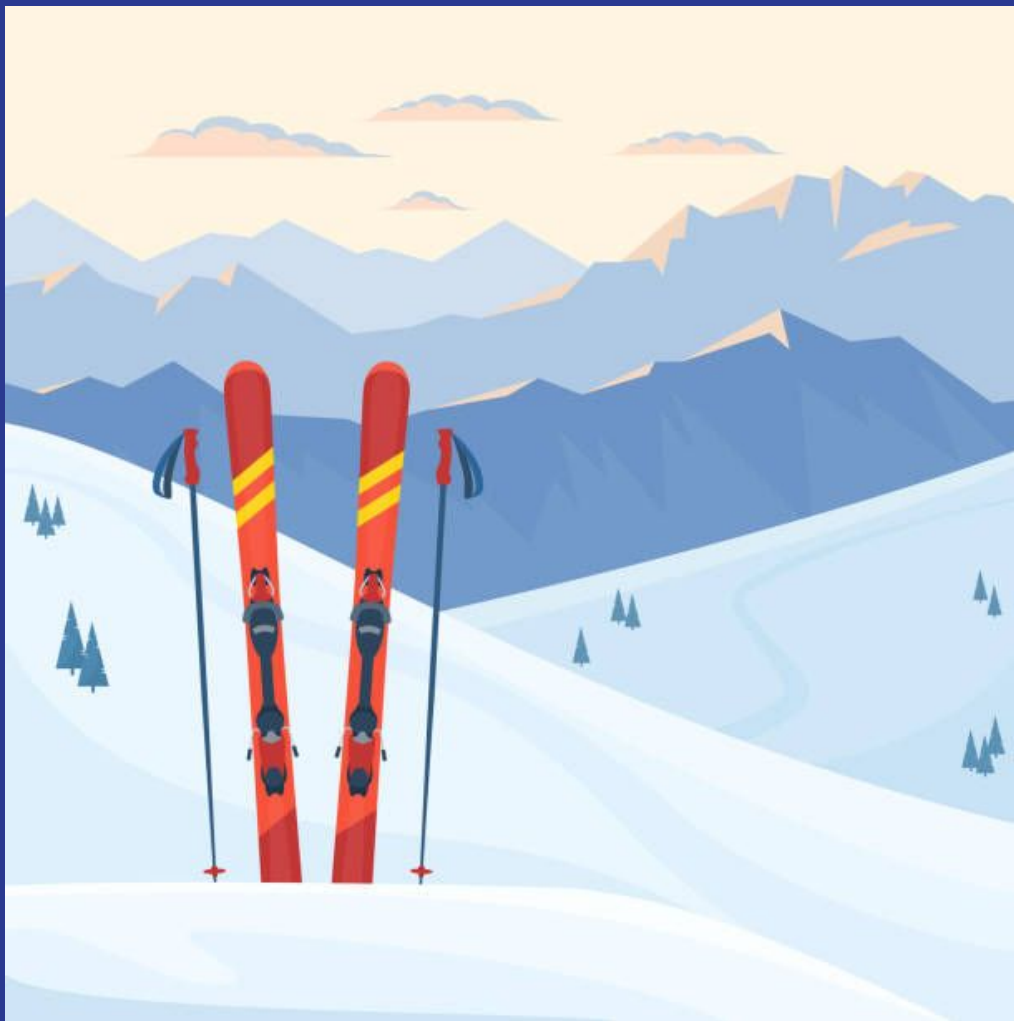




ESQUIADA LA MOLINA

17 I 18 DE FEBRER

COLÒNIES 2024 - 2025
2n d'ESO

ON ANEM?



CÀMPING LA SOLANA DEL SEGRE (Bellver de Cerdanya)

<http://www.solanadelsegre.com/>



DUC MONTBLANC

DILLUNS 17

DIMARTS 18

8:00

BON DIA

9:00

ESMORZAR

10:30 -

11:30

ESQUÍ ALPÍ

ESQUÍ ALPÍ

11:30 -

12:30

12:30 -

13:30

DINAR PÍCNIC

DINAR PÍCNIC

15:00 -

16:00

ESQUÍ ALPÍ

16:00 -

17:00

17.30 - JOCS COOPERATIUS/

19:00

VISITA PUIGERDÀ

19:30

DUTXES / LLIURE

20:30

SOPAR

21:30

JOC NIT

23:30

BONA NIT

QUÈ FAREM?

ESPORTEC OUTDOOR SPORT S.L.

ESPORTEC OUTDOOR SPORT



ACTIVITATS DE NEU

ESQUÍ ALPÍ (5 H/DIA)



Gaudirem de l'esquí alpí tot seguint 3 premises: **SEGURETAT, DIVERSIÓ I APRENTATGE.**

→ Els alumnes van en grups de 10-12 persones amb un tècnic titulat.

→ La durada de l'activitat és de 5 hores al dia aproximadament.

- **Depenent de la climatització i el temps que tinguem:**

- **JOCS COOPERATIUS**
- **VISITA PUIGCERDÀ**

- **JOC DE NIT**

Joc exterior o interior (depenent de la meteorologia)

- **FESTA MUSICAL**

Activitat nocturna amb una durada d'1– 1,5 h.



AMB QUI ANIREM?

- 62 alumnes
- **Del nostre centre:**
 - Miguel Martín (coordinador 2n)
 - Roger Vila (Tutor 2n B)
 - Montse Beltran (tutora 2n A)
 - Maria Lermos (tutora 2n C)
- **Monitors de la casa de colònies i formació**

L'empresa Esportec Outdoor Sport disposa de monitors especialitzats i titulats.



ALLOTJAMENT

- **Tot l'alumnat serà allotjat amb habitacions GRANS**
- **L'alumnat es distribuirà en grups de nois o de noies en habitacions:**
 - **3 habitacions de 15 persones**
 - **1 habitació de 22 persones**
 - **1 habitació de 17 persones**





SERVEI MENJADOR

- La casa de colònies disposa d'un equip professional de cuina.
- Ofereixen menús especials:
 - sense gluten
 - sense lactosa
 - vegetarians
 - halal



MENÚ	DILLUNS	DIMARTS
ESMORZAR	Portar esmorzar de casa. Esmorzarem en arribar a pistes.	Pa amb tomàquet + embotit, torrades amb Nocilla/melmelada i/o pastisseria
DINAR	Portar dinar del primer dia	Dinar de PÍCNIC
BERENAR	Fruita	
SOPAR	Caldo + salsitxes amb patates fregides, amanida i iogurt	

* **Dinar de pícnic** → entrepans + fruita + peça dolça + aigua

QUÈ CAL PORTAR?

- Motxilla petita + cantimplora (amb esmorzar)
- Dinar del primer dia
- ROBA D'ESQUÍ:
 - ANORAC
 - PANTALONS IMPERMEABLES
 - GUANTS
 - BUF
 - GORRO
 - ULLERES DE SOL I/O VENTISCA
- Crema solar protectora
- 2-3 recanvis de roba interior
- 2-3 parells de mitjons
- 1 necesser amb estris de neteja personal: gel de dutxa, raspall de dents...
- Tovallola dutxa i una petita
- Sac de dormir + baixera o llençols
- Un lot o frontal
- Un pijama



Cal venir el primer dia amb la roba d'esquí.

NORMES BÀSIQUES DE CONVIVÈNCIA

- Actitud correcta i proactiva de l'alumnat, respectant sempre les indicacions del professorat i el monitoratge.
- L'alumnat no consumirà alcohol, tabac, vàpers ni altres substàncies tòxiques.
- Puntualitat a les activitats.
- Respecte de l'horari d'anar a dormir estarà marcat pel professorat.
- **QUEDA PROHIBIT L'ÚS DELS MÒBILS**
- Poden portar càmera fotogràfica, sempre que es faci un bon ús.

L'incompliment de les normes de convivència es considerarà una falta greu i el professorat té la potestat de posar-se en contacte amb les famílies i que hagin de venir a buscar l'alumne.



ADMINISTRACIÓ MEDICAMENTS

- Des de l'institut portarem una farmaciola per primers auxilis.
- No podem administrar medicaments a l'alumnat sense el consentiment de les famílies.
- L'alumnat no pot portar medicaments. Els medicaments imprescindibles els hi heu de donar al professorat de referència amb l'autorització i la pauta corresponent.



HORARIS DE SORTIDA I ARRIBADA

- Telèfons de contacte per casos urgents:
 - Institut Duc de Montblanc: 93.699.79.61
 - Telèfon mòbil del centre: 607.07.12.86
- **SORTIDA**
 - Dilluns 17 de febrer a les **6:30 h** al C/ Atenes
 - L'alumnat ha d'estar a les 6:15 per sortir a l'hora
- **ARRIBADA**
 - Dimarts 18 de febrer al voltant de les **17:00 h** al C/ Atenes



PUNT DE RECOLLIDA I ARRIBADA → CARRER ATENES



**SI PENSES QUE L'AVENTURA ÉS
PERILLOSA, PROVA LA RUTINA.
ÉS MORTAL**

