

2, 3 i 4 de Juny

ESPORTS D'AVENTURA

CÀMPING CADÍ VACANCES (Gósol)

Colònies 2025
3r ESO



ON ANEM?



www.cadivacances.com





- Edifici principal
- Parc Infantil
- Sanitaris
- Piscines
- Poliesportiu
- Barbacoes
- Galliner



QUÈ FAREM?

BARRANQUISME

VIA FERRADA

TREKKING

BOSC VERTICAL

TIR AMB ARC

ESCALADA

PISCINA

DISCOTECA

PADDLE SURF



AMB QUI ANIREM?

- 70 alumnes

- Del nostre centre:

Joaquim Canet (Tutor 3r A)

Paula Manrique (Tutora 3r C)

Jordi Segura (Tutor 3r D)

Ricard Puig (Professor d'EF i cap
d'estudis)

Alba Peiró (Orientadora 3r)

- **Monitors de la casa de colònies i formació**

L'empresa Pèndol (Guies de muntanya) disposa de monitors especialitzats i titulats (barranquisme, escalada i mitja muntanya).



ALLOTJAMENT

- Tot l'alumnat serà allotjat amb BUNGALOWS.
- L'alumnat es distribuirà en grups de nois o de noies, de 4, 5 o 6 persones.

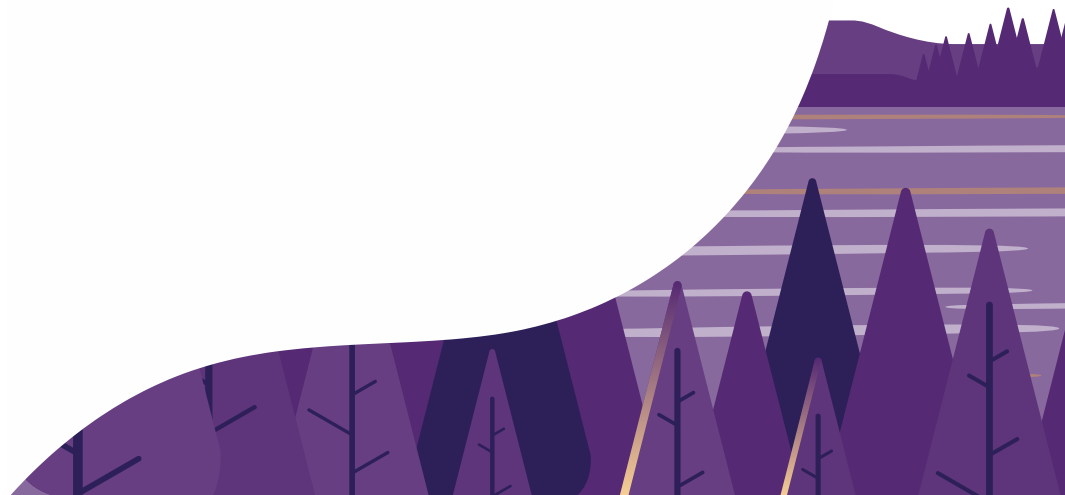






SERVEI MENJADOR

Menú estàndard i atenció a celíacs, al·lèrgics i vegetarians segons el document d'al·lèrgies prèviament emplenat i signat per les famílies.



ACTIVITATS





	1er dia matí	1er dia tarda	3er dia matí
Grup 1	Barranquisme	Via Ferrada	Tir amb arc + pàdel surf
Grup 2	Tir amb arc + pàdel surf	Barranquisme	Via Ferrada
Grup 3	Via Ferrada	Tir amb arc + pàdel surf	Barranquisme

	2on dia matí	2on dia tarda
Grup 1	Trekking	Jocs de pista-piscina-tir amb arc
Grup 2	Jocs de pista-piscina-tir amb arc	Trekking

Dia 1: 02-06-2025

- 9:30: Arribada espai actiu Vallcebre i esmorzar
- 10:00: Partició de grups (3 grups) inici de les activitats (barranquisme, Via ferrada, Tir amb arc, pàdel surf)
- 13:30: Dinar Pícnic
- 15:00: Inici activitats segona rotació (barranquisme, Via ferrada, Tir amb arc, paddle surf)
- 18:00: Fi de les activitats i desplaçament al càmping
- 19:00: Checkin i dutxa
- 20:30: Sopar
- 21:30: Joc de nit (orientació Nocturna)
- 23:30 Dormir.

Dia 2: 03-06-2025

- 8:30: Esmorzar
- 10:00 Activitats trekking, BTT, Jocs de pista i Piscina
- 13:00 Temps lliure
- 13:30; Dinar
- 15:00: Activitats trekking, BTT, Jocs de pista i Piscina
- 18:00: Dutxa i temps lliure
- 20:30: Sopar
- 21.30: Joc de nit (Disco).
- 23:30 Dormir

Dia 3: 04-06-2025

- 8:30: Esmorzar
- 9:00: Recollir Bungalows
- 9:30: Desplaçament espai actiu Vallcebre
- 10:00: Inici de les activitats (barranquisme, Via ferrada, Tir amb arc, paddle surf)
- 13:30: Dinar (pícnic)
- 15:00: Comiat

QUÈ HEM DE PORTAR?

Motxilla petita (com a equipatge de mà) amb:

- Ampolla o cantimplora, mínim 1 L
- Protecció solar i gorra
- Esmorzar i dinar pel primer dia
- Tovallola i alguna roba de recanvi
- Un altre parell de calçat per a la pràctica esportiva que es pugui mullar (sola amb relleu) i xancletes

Motxilla gran o maleta amb:

- Alguna peça de roba d'abrigar.
- 3 mudes. Evitar mitjons massa curts (ferides).
- Necesser amb els estris d'higiene personal, repellant d'insectes i tovallola
- Sac de dormir o llençols i funda pel coixí. Els llits disposen de llençol baix i coixí.
- Capelina o Impermeable.
- Llanterna.
- Recomanable portar Compeed o similar.



Cal venir el primer dia amb el banyador posat (ja que anirem a fer alguns esports d'aventura abans d'instal·lar-nos al càmping). Calçat per a la pràctica esportiva.



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 (però si veiem que són responsables els poden tenir ells i supervisar la medicació).



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 al seu bungalou marcat pel professorat. Sobre les 23:30h!
- 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.

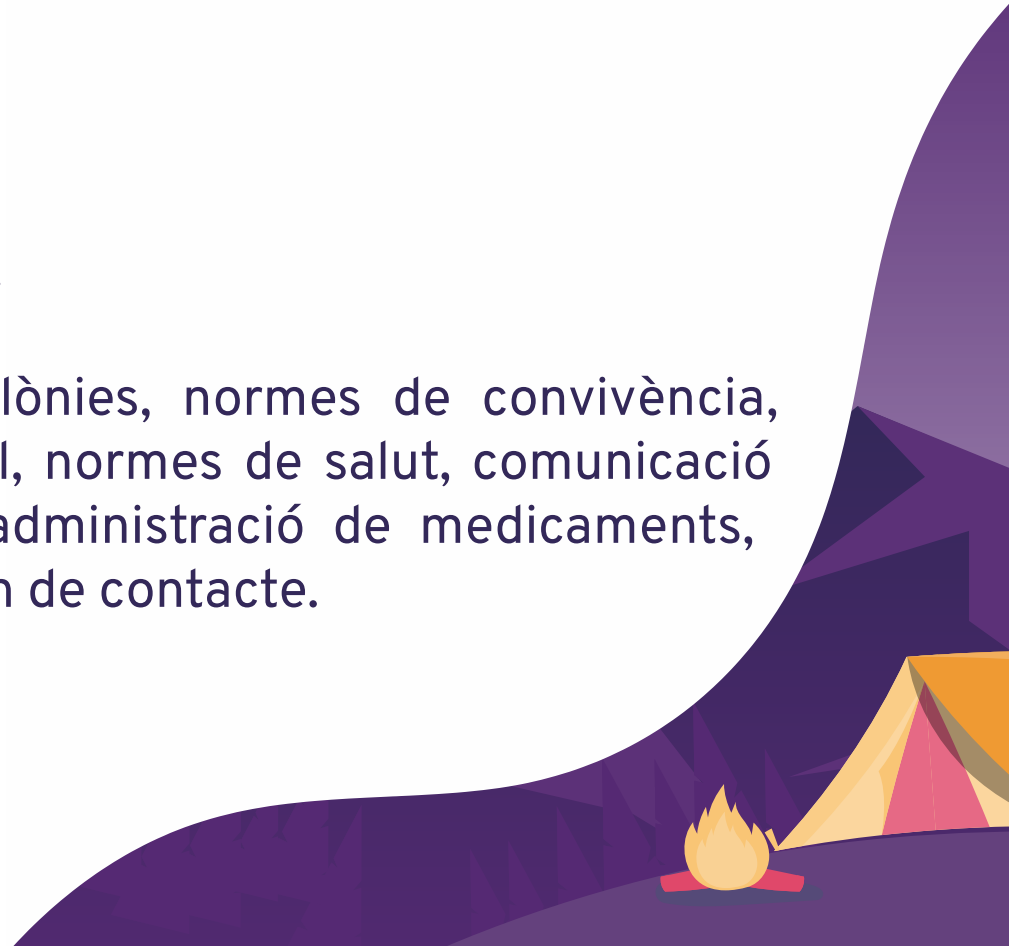
NORMATIVA ÚS DEL TELÈFON MÒBIL

- En consonància amb la normativa del centre aquest curs 2024-2025, no es podrà dur el mòbil a les colònies.
- Per fer fotografies, recomanem que duguin càmera fotogràfica.
- En cas **d'incompliment de la normativa el mòbil quedarà en mans del professorat** fins al final de les colònies. Si la falta és molt greu el professorat pot decidir expulsar l'alumne de les colònies.

DOCUMENTACIÓ NECESSÀRIA

Autoritzacions en paper, signades.

- Autorització per anar de colònies, normes de convivència, normes d'ús del telèfon mòbil, normes de salut, comunicació d'allèrgies, autorització de l'administració de medicaments, informacions bàsiques i telèfon de contacte.



HORARIS DE SORTIDA I ARRIBADA

- Per evitar aglomeracions us demanem que us acomiadeu a casa i que només vingui un familiar d'acompanyant.
- Telèfons de contacte per casos urgents: Institut Duc de Montblanc
93.699.79.61
- SORTIDA: Dilluns 2 de juny a les 7:10h al Carrer Atenes
- ARRIBADA: Dimecres 4 de juny a les 17:15h al Carrer Atenes

