

**11 i 12 de Juny**

# **ESPORTS D'AVENTURA**

**Cal Cerdanyola - Aula de natura (Bagà)**

**Colònies 2026  
3r ESO**



# ON ANEM?



<https://aielasalle.cat/project/empreses-baga/>



# ON ANEM?



# QUÈ FAREM?

**BARRANQUISME**

**VIA FERRADA**

**PADDLE SURF**

**TIR AMB ARC**

**ESCALADA**

**DISCO**



# ACTIVITATS











# AMB QUI HI ANIREM?

- 56 alumnes

- Del nostre centre:

Àlex García (Tutor 3r B)

Clara Torralba (Tutora 3r E)

Héctor Mahiques (Tutor 3F)

- **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

- Habitacions de 32, 20 i 18 alumnes en lliteres

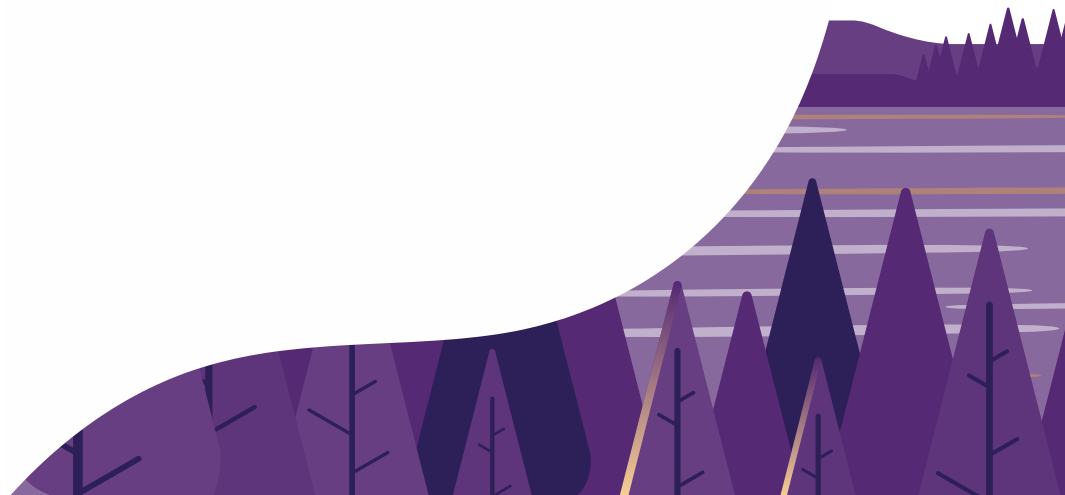






# SERVEI MENJADOR

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



## DIARI D' ACTIVITATS:

### Dia 1:

- 9:30: Arribada espai actiu vallcebre i esmorzar
- 10:00: Partició de grups (3 grups) inici de les activitats (barranquisme, Via ferrada,, padel surf, big padel i tir amb arc)
- 13:15: Dinar Pícnic
- 14:15: Inici activitats segona rotació(barranquisme, Via ferrada,, padel surf, big padel i tir amb arc)
- 17:30: Fi de les activitats i desplaçament al camping
- 18:30: Checkin,i dutxa i temps lliure.
- 20:30: Sopar
- 21:30: Joc de nit (Dscoteca amb DJ Martins)
- 23:30 Dormir.

## Dia 2:

- 8:30: Esmorzar
- 9:00: Recollir Bungalows
- 9:30: Desplaçament espai actiu vallcebre
- 10:30: Inici de les activitats (barranquisme, Via ferrada,, padel surf, Big Padel i tir amb arc)
- 13:45: Dinar (pícnic)
- 15:00: Comiat

|        | 1er dia matí                         | 1er dia tarda                        | 2on dia matí                        |
|--------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| Grup 1 | Barranquisme                         | Via ferrada                          | Tir amb Arc + padel surf+ Big Padel |
| Grup 2 | Tir amb arc + padel surf + Big Padel | Barranquisme                         | Via ferrada                         |
| Grup 3 | Via ferrada                          | Tir amb arc + padel surf + Big Padel | Barranquisme                        |

# QUÈ HEM DE PORTAR?

Motxilla petita (com a equipatge de mà) amb:

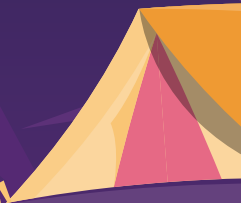
- Ampolla o cantimplora, mínim 1 L
- Protecció solar i gorra
- Esmorzar i dinar pel primer dia
- Tovallola lleugera i alguna roba de recanvi
- Un altre parell de calçat per a la pràctica esportiva que es pugui mullar (sola amb relleu) i xancletes

Motxilla gran o maleta amb:

- Alguna peça de roba d'abrigar.
- 2 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'instalar-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 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 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.

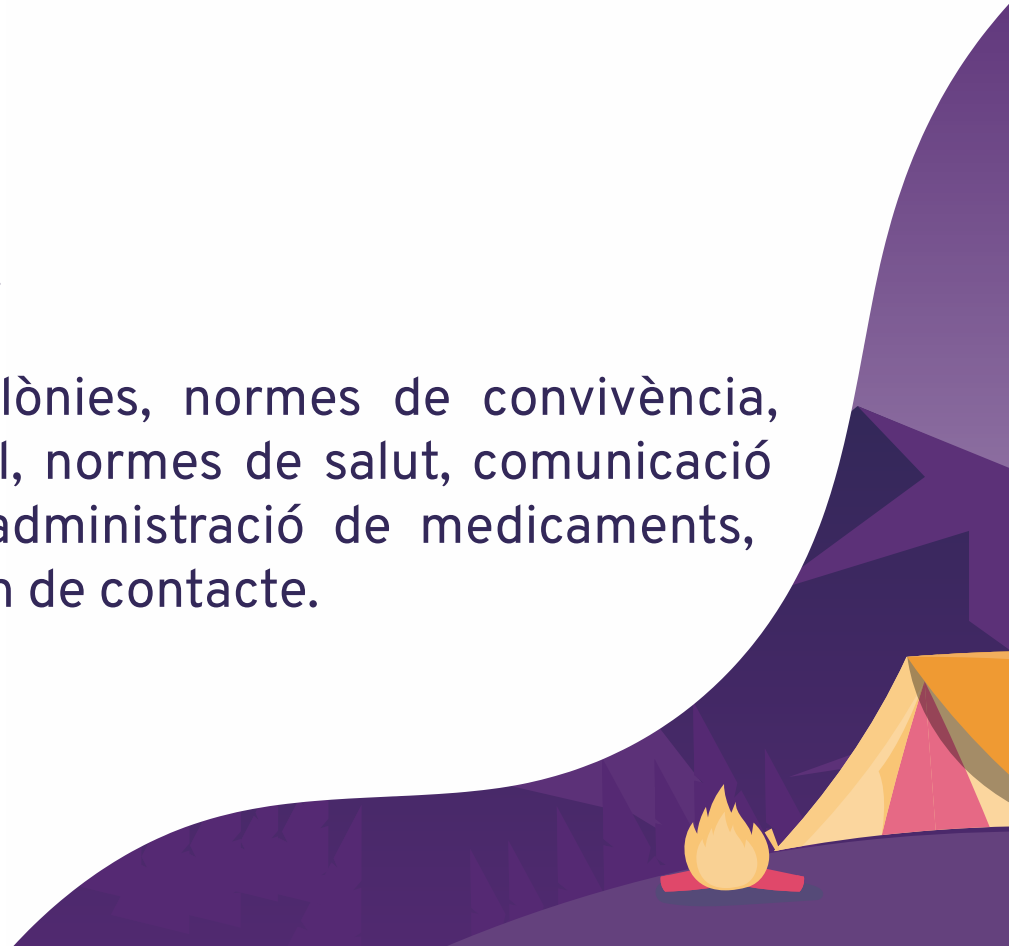
# NORMATIVA ÚS DEL TELÈFON MÒBIL

- En consonància amb la normativa del centre aquest curs 2025-2026, 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: Dijous 11 de juny a les 7:15h al Carrer Atenes (davant de Rensika)
- ARRIBADA: Divendres 12 de juny a les 17:15h al Carrer Atenes

