



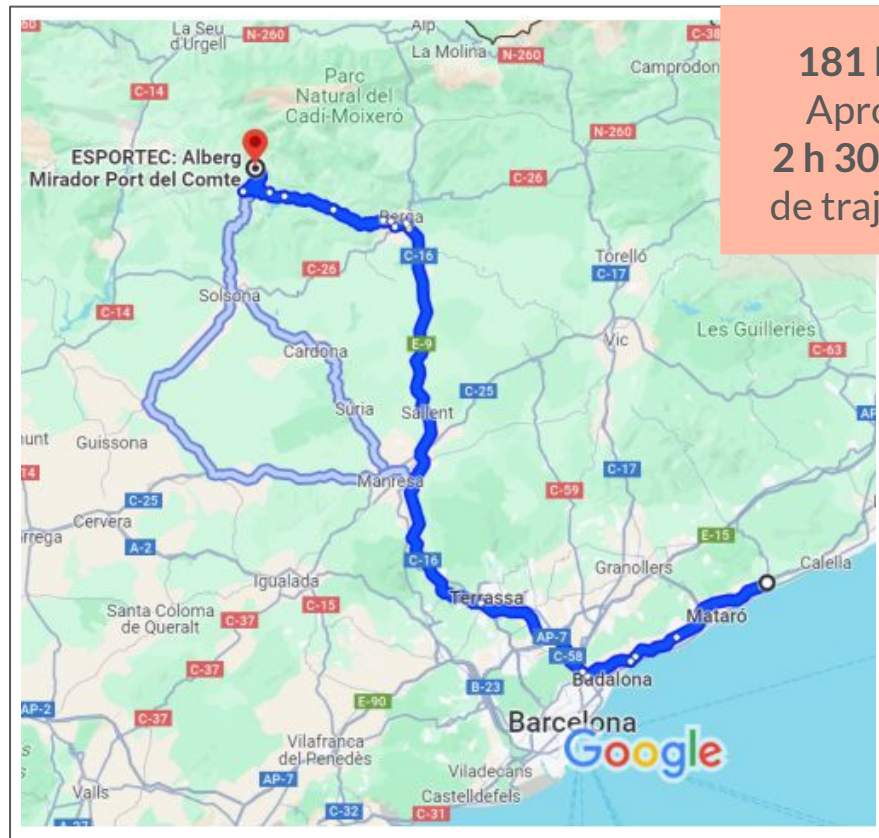
# Esquiada 2n d'ESO (2023-2024)

Port del Comte



## Quan i on anem

- **Dates:** del 28 de febrer a l'1 de març.
- **On:** al Port del Comte.
- **Com:** anada i tornada amb autobús.
- **Agència de viatges i d'activitats esportives:** ESPORTEC



181 km  
Aprox.  
2 h 30 min  
de trajecte



# On dormirem



## Alberg Mirador, El Port del Comte

- Règim de **pensió completa** (berenar inclòs).
- Habitacions de **8 places amb bany** complet.
- **Cal dur:** tovallola, baixera, coixinera, sac de dormir/lleñçols.
- Sales comunes amb **jocs de taula, futbolí, billar i ping-pong.**



# L'esquiada inclou

---

- Servei de monitoratge.
- Assegurança.

## 28 i 29 de febrer:

- 5 hores diàries de classes d'esquí.
- 90 minuts diaris d'altres activitats (trineus i cursa d'orientació).

## 1 de març:

- 90 minuts excursió amb raquetes de neu.



# Itinerari 1r dia

## Dimecres, 28 de febrer

6.30 h	Sortida en autobús des del Centre Cultural Calisay	15.00-17.00 h	Esquí alpí
		17.30-19.00 h	Trineus i activitats orientació
9.00-10.30 h	Arribada a l'alberg, distribució d'habitacions, entrega de material, etc.	19.30 h	Dutxes
		20.00 h	Sopar
10.30-13.30 h	Esquí alpí	21.30 h	Jocs de nit / festa musical
14.00 h	Dinar	23.30 h	Bona nit





## Itinerari 2n dia

### Dijous, 29 de febrer

8.00 h	Bon dia	14.00 h	Dinar
9.00 h	Esmorzar	15.00-17.00 h	Esquí alpí
10.30-13.30 h	Esquí alpí	17.30-19.00 h	Trineus i activitats d'orientació
	19.30 h	Dutxes	
	20.00 h	Sopar	
	21.30 h	Jocs de nit / festa musical	
	23.30 h	Bona nit	



# Itinerari 3r dia

## Divendres, 1 de març

8.00 h	Bon dia
9.00 h	Esmorzar
10.30-13.30 h	Raquetes
14.00 h	Dinar
15.30 h	Sortida en autobús
17.30 h	Arribada al Centre Cultural Calisay





# Menú dels tres dies

	Dimecres	Dijous	Divendres
Esmorzar	Cal portar-lo de casa	✓	✓
Dinar	Cal portar-lo de casa	Llenties + mandonguilles a la jardinera + préssec amb almívar	Macarrons + pollastre al forn amb xips + gelat
Berenar	✓	✓	
Sopar	Sopa + patates fregides amb salsitxes + iogurt	Crema de carabassó + croquetes de pollastre + flam	





# Formulari al·lèrgies, intoleràncies i medicaments

**Formulari sobre al·lèrgies, intoleràncies i medicaments (esquiada 2n d'ESO)**

Benvolgudes famílies,  
De cara a l'esquiada al Port del Comte, us agraïrem que ompliu aquest formulari per poder recollir totes aquelles dades sobre al·lèrgies i intoleràncies de l'alumnat.  
Com sempre, davant de qualsevol dubte, poseu-vos en contacte amb el/la tutor/a del vostre fill/a.  
Moltes gràcies,  
L'equip directiu

miriam.calvo@elstresturons.cat [Canvia de compte](#)

No compartit

\* Indica que la pregunta és obligatòria

Nom i cognoms de l'alumne/a \*

Per evitar confusions amb altres companys/es de promoció, és important que especifiqueu els dos cognoms del vostre/a fill/a.

La vostra resposta

Següent Esborra el formulari

Si encara no ho heu fet,  
recordeu omplir el formulari  
sobre al·lèrgies, intoleràncies  
i medicaments.

(Enviat per TPV el 29/01/24)



# Cal portar (I)

---

- **Roba per a les activitats de neu:** pantalons impermeables, samarreta tèrmica, anorac, calçat de muntanya impermeable, guants, ulleres de sol/rufaga (o torb), crema solar (pell i llavis).
- **Roba d'abric:** roba per a 3 dies, gorro, buff/bufanda, guants.
- **Per a dormir:** pijama, baixera, coixinera, sac de dormir/lleñçols.
- **Higiene personal:** estris habituals, tovallola i xancletes per a la dutxa.
- **Llanterna.**



# Formulari pel lloguer de material



## Formulari pel lloguer de material (esquiada 2n d'ESO)

Benvolgudes famílies,  
Per tal de llogar el material necessari per l'esquiada al Port del Comte, us agraiem que ompliu aquest formulari.  
Com sempre, davant de qualsevol dubte, poseu-vos en contacte amb el/la tutor/a del vostre fill/a.  
Moltes gràcies,  
L'equip directiu

miriam.calvo@elstresturons.cat [Canvia de compte](#)

No compartit

\* Indica que la pregunta és obligatòria

Nom i cognoms de l'alumne/a \*

Per evitar confusions amb altres companys/es de promoció, és important que especifiqueu els dos cognoms del vostre/a fill/a.

Miriam Calvo

Següent

Esborra el formulari

ESPORTEC proporciona:

- Casc
- Botes
- Esquís

No oblideu omplir el  
formulari pel lloguer  
d'esquís i botes.

(Enviat per TPV el 29/01/24)



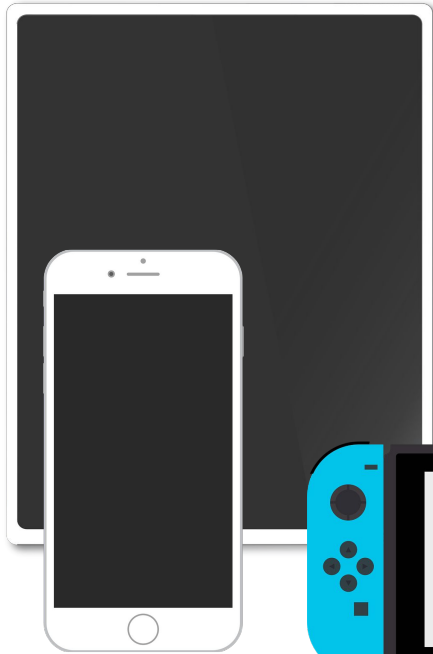
## Cal portar (II)

---

- **Esmorzar i dinar del 1r dia.**
- **Documentació:** imprescindible la targeta sanitària i DNI.
- **Medicaments:** els que puguin necessitar (ibuprofèn, paracetamol, etc.) o que s'hagin de prendre.

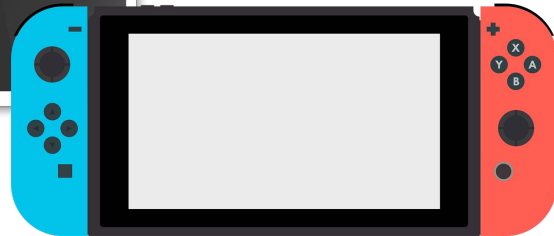


# No s'ha de portar



## Dispositius electrònics:

- Mòbil
- Tauleta
- Consola
- ...



- El professorat acompanyant tindrà un **telèfon** per si necessiteu contactar.
- L'objectiu de la sortida és **gaudir i cohesionar** l'alumnat perquè tinguin una experiència diferent junts i juntes.



# Normativa (I)

---

- **Netedat i ordre** a l'autocar, a l'alberg (habitacions i espais comuns) i, en general, arreu.
- **Respecte i atenció** al conductor de l'autobús, a l'equip de monitors que duen a terme les activitats i al professorat acompanyant.
- **Bon comportament.** En cas que un alumne alteri greument la convivència al llarg de l'esquiada, la família haurà de venir a buscar l'alumne. En cas que això no sigui possible, l'alumne tornaria acompanyat d'un professor.





## Normativa (II)

---

### A l'alberg:

- A partir de les 23:30 h, silenci a les habitacions. Cal respectar el descans dels altres grups o dels mateixos companys.
- A les habitacions està **prohibit introduir begudes i menjar**.
- Qualsevol trencadissa, desperfecte, taques, pintades a les habitacions i instal·lacions, anirà a càrrec dels alumnes acomodats a l'habitació.
- Està **prohibit fumar** a tot el recinte.



# Recomanacions

---

- Mesura amb els diners que porten.
- Si no es troben bé, cal que avisin primer al professorat.
- Us demanem que transmeteu als vostres fills/es que segueixin la normativa i instruccions que doni el professorat i els monitors, per tal que tot vagi el millor possible.

A photograph of a winter landscape. The foreground is a smooth, undisturbed snowfield. In the middle ground, several evergreen trees are heavily laden with snow, their dark green needles partially obscured by the white. The background shows more trees and a pale, overcast sky. The overall scene is serene and quiet.

**Moltes gràcies per la vostra atenció!**