

INS RAMON MUNTANER

**ESQUIADA
16, 17 i 18 de febrer
de 2017**



EL PERQUÈ D'AQUESTA SORTIDA

Aquesta activitat reuneix una sèrie de característiques especials:

- ❖ Es desenvolupa en un medi natural totalment diferent del de la vida diària.
- ❖ El fet de conviure amb els companys implica el foment de la relació social entre ells.
- ❖ El fet de guanyar autonomia (preparar-se les seves coses, tenir cura del material, comportar-se en grup al càmping, pistes...) comporta **MADURAR**.
- ❖ L'alumne que guanya autonomia guanya també seguretat en si mateix.
- ❖ Els alumnes tenen una edat òptima per a l'aprenentatge de nous esports.

Que els alumnes puguin trobar a l'escola, a més d'una bona instrucció acadèmica, una educació integral que els formi com a persones adultes.

HORARI DE SORTIDA: 5:45 h DEL MATÍ DEL DIJOUS de l'estació d'autocars.

HORARI D'ARRIBADA: Al voltant de les 20 h DEL VESPRE DEL DISSABTE a l'estació d'autocars.

RECORDEU-VOS DE PORTAR:

- **L'ESMORZAR I EL DINAR DEL PRIMER DIA**
- **ULLERES DE SOL**
- **CREMA DE PROTECCIÓ SOLAR + PINTALLAVIS de CACAU**
- **GUANTS**

(POSEU-HO DINS UNA BOSSA O MOTXILLA PETITA, JA QUE HO HAUREM DE PORTAR AMB NOSALTRES DURANT EL PRIMER DIA, NO HO DEIXAREM A L'AUTOCAR)

INDUMENTÀRIA

Pot utilitzar-se la que es fa servir per a vestir habitualment. Només cal afegir-hi uns pantalons de niló impermeable, uns guants o manyoples adequats, ulleres de sol i un anorac. Per als tres dies aconsellem:

- ANORAC
- GUANTS O MANYOPLES
- PANTALONS DE NILÓ (si en teniu) o de PANA.
- BUF i/o GORRA
- 2 o 3 PARELLS DE MITJONS D'HIVERN
- MUDES DE ROBA INTERIOR
- SABATILLES ESPORTIVES
- ROBA DE CARRER i/o XANDALL
- CREMA PROTECTORA SOLAR I CREMA DE LLAVIS
- ULLERES DE SOL
- ESTRIS PERSONALS (raspall, sabó...)
- PIJAMA
- BOSSA per A la roba bruta.
- TARJETA DE LA SEGURETAT SOCIAL i DNI o llibre de família (fotocòpia)

En acabar cada dia el curset i arribar a l'hotel, cal estendre la roba que hagi pogut mullar-se, a fi de tenir-la en bones condicions l'endemà, sobretot guants i pantalons d'esquí.



INFORMACIÓ ÚTIL

ALLOTJAMENT:

CAMPUS CERDANYA, www.campus-cerdanya.com (situat a Puigcerdà)

Número de telèfon de contacte: **634 18 37 44**

És el telèfon del centre on estaran en tot moment informats de la sortida.

PROFESSORAT:

ROBERT OLIVET, GERARD PI, ALBERT CAMPS i JORDI BATLLE.

PROGRAMACIÓ:

Dijous 16 de febrer:

- ⇒ Sortida de Figueres a les 5:45 h del matí en direcció a les pistes.
- ⇒ Arribada a les pistes de **LES ANGLETS** a les 10 h del matí i inici dels cursets.
- ⇒ Dinar a les 14:00 h a pistes (que haurem portat de casa).
- ⇒ 16:30 h: finalitzem la primera jornada d'esquí i recollim el material.
- ⇒ 21:00 h: sopar a l'hotel.

Divendres 17 de febrer:

- ⇒ 8:00 h: esmorzar a l'hotel i sortida cap a les pistes de **MASELLA**.
- ⇒ 10:00 h: inici dels cursets.
- ⇒ 14:00 h: dinar de menú a pistes.
- ⇒ 16:30 h: finalitzem la segona jornada d'esquí i recollim el material.
- ⇒ 20:30 h: sopar a l'hotel.

Dissabte 18 de febrer:

- ⇒ 8:00 h: esmorzar a l'hotel i sortida cap a pistes de **MASELLA**.
- ⇒ 10:00 h: inici dels cursets.
- ⇒ 14:00 h: dinar de menú a pistes.
- ⇒ 16:30 h: finalitzem l'última jornada d'esquí i recollim el material.
- ⇒ 20:00 h (aproximadament): arribada a Figueres.

SI VOLEM QUE LA SORTIDA D'ESQUÍ FUNCIONI CAL...

- Respectar escrupolosament els horaris marcats.
- Seguir en tot moment les indicacions del professorat i del personal de l'estació.
- Tenir cura del material llogat (els possibles desperfectes corren a càrrec de l'alumne/a)
- Respectar els companys/es, el personal de l'hotel, de les pistes i els monitors/es.
- Mostrar una actitud correcta i adequada a l'autocar, on no és permès menjar.

Cal recordar que l'objectiu d'aquesta sortida és l'esquí i que és obligatori fer el curset INTEGRAL amb monitor, així com aprofitar el dia per esquiar.

És obligatori portar CASC per a esquiar.

QUALSEVOL ALTERACIÓ GREU D'AQUESTES NORMES DE CONVIVÈNCIA POT SUPOSAR EL RETORN IMMEDIAT DE L'ALUMNE/A A CASA SEVA, AMB AVÍS PREVI ALS PARES I A CÀRREC SEU.

PREPARACIÓ FÍSICA ABANS DE SORTIR

La pràctica de l'esquí requereix **un gran esforç**, tant mental com físic, és a dir una **combinació de resistència, flexibilitat, coordinació i força**. Esquiar no és només lliscar muntanya avall, és també caure, aixecar-se, girar, pujar pendents, caminar amb els esquís. Us adonareu que això requereix un esforç continuat i fer servir grups de músculs que generalment no feu servir. Això serà més acusat si sou nous en aquest esport. Estem d'acord que no necessiteu el mateix entrenament que els corredors, però els músculs que fareu servir sí que seran els mateixos.

Un bon esquiador **controla totalment els seus moviments** en qualsevol situació. El secret no està només en la seva força muscular, sinó també en l'agilitat i l'anticipació que li permetrà de fer servir la força justa en cada moment. Com més entrenament, **com millor forma física, més gaudireu de l'esquí**. Per això val la pena dedicar una mica de temps i esforç en la vostra preparació. Si no esteu entrenats abans d'esquiar us cansareu amb facilitat, i augmentarà el risc de sobre-esforç que propicia les caigudes. En el millor dels casos us aixecareu l'endemà amb "agulletes". Si, en canvi, esteu entrenats, tindreu més resistència, flexibilitat i control. Els resultats seran que esquiareu millor i més segurs.

Per això us recomanem practicar aquests exercicis, que hauríeu de combinar amb algun altre esport per exemple: jogging, trekking, ciclisme, natació.

Estació d'esquí LES ANGLES, hi anirem el dijous 16 de febrer:



Estació d'esquí de LA MASELLA, hi anirem el divendres 17 i el dissabte 18 de febrer:

