IES LA VALL DE SEGÓ

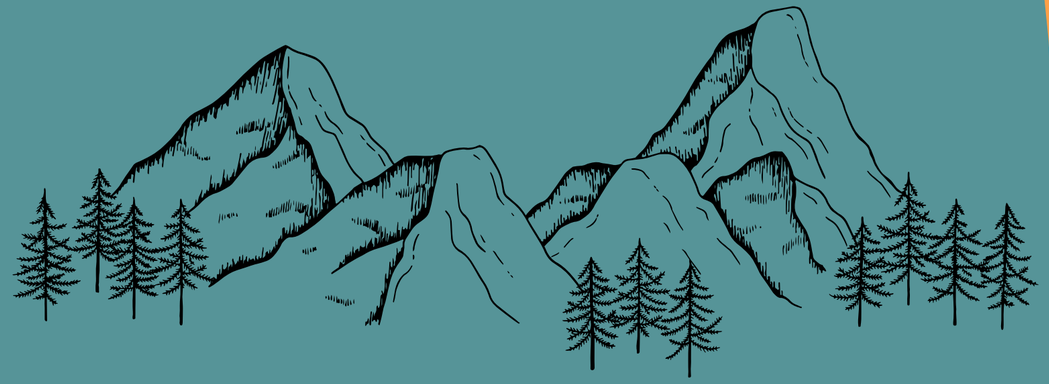
ACTIVIDAD FÍSICA EN LA NIEVE ESPOT ESQUÍ

DEL 23 AL 26 DE ENERO

Puntos a tratar

1. Introducción
2. Viaje. Horarios
3. Seguridad e intolerancias
4. Hotel y Equipación personal
5. Entorno y patrimonio
6. Reglamento régimen interno
7. Preguntas

1. Introducción



Esquiar en Espot Esquí

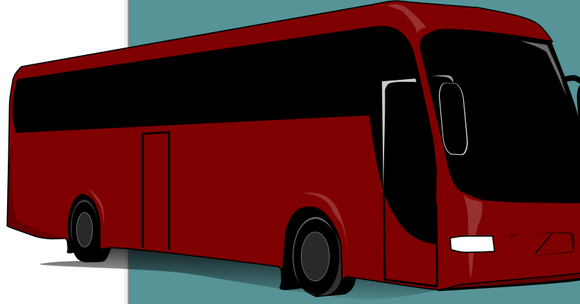
Estación situada en la provincia de Lérida, concretamente en la comarca del Pallars Subirá y cerca del pequeño municipio de Espot.

Es una de las estaciones más bellas y con gran valor ecológico. Está situada dentro del parque nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici.

Profes acompañantes:
Edu Galindo
Ester Chicharro
Merche Duch

Salida:
23/01/2024
8:30h en calle Racó.
(parque de Quartell).

ITINERARIO DE VIAJE



DÍA 1.- ORIGEN – ESTACIÓN DE ESQUÍ:

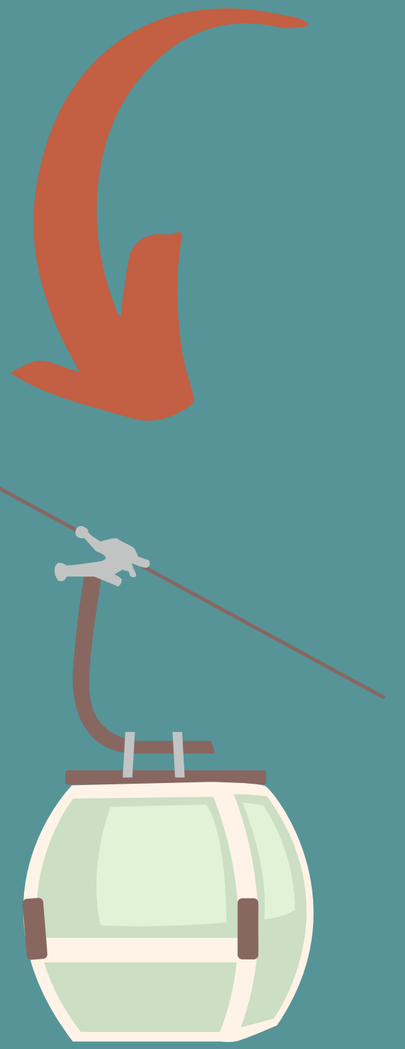
Salida desde el lugar y hora acordados con anterioridad, con dirección a la estación seleccionada, realizando breves paradas durante el recorrido. Almuerzo libre. Continuación del viaje hasta llegar a nuestro destino. Traslado al hotel. Bienvenida. Servicios de cena y alojamiento.

DÍAS INTERMEDIOS:

Jornadas en régimen de pensión completa, con almuerzos en restaurante en las pistas de esquí (cuando el hotel no sea en píe de pistas). Días dedicados a la práctica del esquí, incluyendo remontes, material y clases diarias. Por las tardes, desde el cierre de la estación, programas de animación, actividades complementarias y visitas organizadas.

DÍA 4.- ESTACIÓN DE ESQUÍ – ORIGEN:

Desayuno en el hotel y último día dedicado a la práctica de este bello deporte. Durante este día se completará el cursillo de esquí. Almuerzo y a la hora acordada, comenzaremos el viaje en etapa de regreso hacia nuestro lugar de origen, realizando breves paradas. Llegada a nuestro lugar de origen y..... **FIN DEL VIAJE.**



NUESTRO PRECIO INCLUYE

- Transporte en moderno y cómodo autocar
- Autopistas en los tramos existentes
- Alojamiento en el Hotel Or blanc a pie de pistas.
- Régimen de Pensión Completa en el hotel.
- Forfait de remontes ilimitados 3 días.
- Alquiler de material esquí 3 días
- 6 horas de clases de esquí (2 diarias)
- 3 Gratuidades para profesores
- Seguro para la práctica del esquí

SUPLEMENTO ALQUILER MATERIAL SNOW: 20 € (3 dias)
FIANZA A LA LLEGADA AL HOTEL : 10 €

SERVICIOS NO INCLUIDOS

- Cualquier extra que no aparezca en nuestro precio incluye
- Tasa turística de Cataluña para mayores de 16 años pago directo hotel

3.CONSEJOS DE SEGURIDAD

Nunca esquiar en solitario

Obligatoriedad de acudir al cursillo

Llevar siempre el casco

Hidratación abundante

Descanso nocturno adecuado

Comunica tus intolerancias alimenticias

4. Hotel

Habitaciones

Habitaciones amplias para cinco y seis personas

EQUIPACIÓN PERSONAL

Pantalón impermeable

Cazadora impermeable

Camiseta interior de abrigo

Calcetines por debajo de la rodilla

Guantes (no de lana)

Ropa interior (4 días)

Pijama y bolsa de aseo

Gafas de sol y protección solar y labial

Braga de cuello o buff / Gorro.

Ropa deportiva (zapatillas. camiseta manga corta. sudadera)

Bañador. gorro de baño y chanclas

Gel y champú (allí te entregan pieza de jabón)

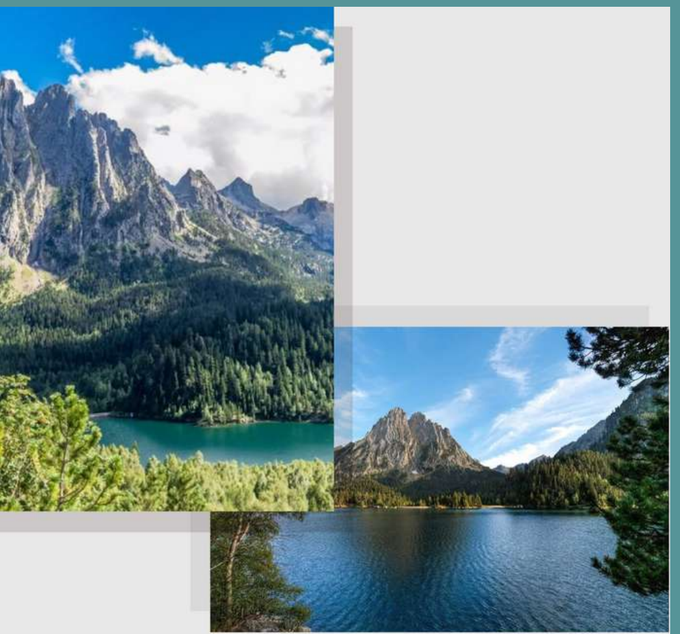
Secador (1 por hab)***

*** Recomendable

Aspectos importantes:

- Comunicar alergias e intolerancias alimenticias al profesorado acompañante.
- Llevar SIP y DNI (fotocopias)
- Medicación habitual que debamos conocer y prestar atención.
- Dolencias habituales y medicación que suelan tomar (nosotros no podemos suministrarles)
- Fianza 10€ (Hotel)
- Llevar ropa de deporte cómoda
- En el hotel hay toallas. sábanas y mantas
- Llevar una mochila pequeña para llevar a la estación.

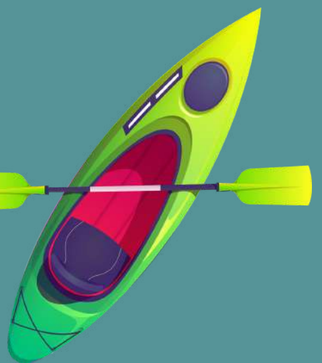
5.ENTORNO Y PATRIMONIO

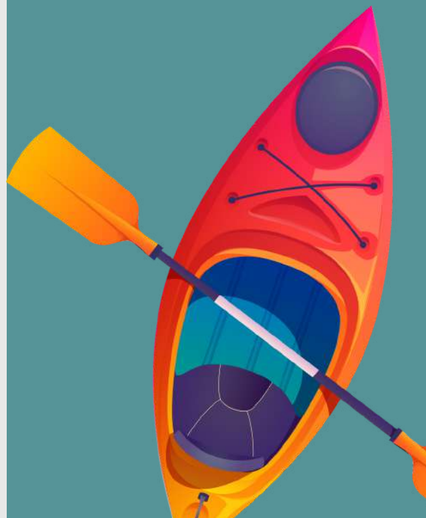


Estaremos a 2 kms del acceso al Parque Nacional de Aigüestortes i Estany de Sant Maurici de gran riqueza en fauna y vegetación. Cuenta con más de 200 lagos y cascadas heladas en esta estación del año.

Espot cuenta con un puente románico e iglesia de interés

Turismo activo en el Pallars Subirà





6. REGLAMENTO RÉGIMEN INTERNO

SE TRATA DE UN VIAJE DEL INSTITUTO Y TIENE UN OBJETIVO DEPORTIVO:

NO SE PERMITE FUMAR

NO SE PERMITE BEBER ALCOHOL

(será motivo de regreso a casa costeado por las familias)

Si tenéis dudas.....

....es el momento

THANKYOU