



ESTADES ESPORTIVES KANYA PIRENAIKA 2011

13a. edició

del 4 al 10 de juliol

Ens allotjarem en el càmping La Presalla els alumnes nascuts l'any 1998 i posteriors



Ens allotjarem en l'hotel Esterri Park els alumnes nascuts l'any 1994, 1995, 1996 i 1997





EL DIA DE LA SORTIDA

Sortirem del Complex Esportiu "Les Comes", el dia 4 de juliol a les 8:30 del matí els nascuts/des l'any 1994, 1995, 1996, 1997 i les noies del 1998.

Sortirem del Complex Esportiu "Les Comes", el dia 4 de juliol a les 9:00 del matí els nois nascuts l'any 1998 i els nascuts/des l'any 1999.

Sortirem del Complex Esportiu "Les Comes", el dia 4 de juliol a les 9:30 del matí els nascuts/des l'any 2000, 2001 i 2002.

(cal portar esmorzar, en una bossa a part).

EL DIA DE L'ARRIBADA

Sortirem d'Esterrí d'Àneu el dia 10 de juliol a les 4 de la tarda, tenim previst l'arribada a Igualada al voltant de les 8 del vespre a Les Comes.



EFFECTES D'ÚS PERSONAL QUE HAN DE PORTAR ELS PARTICIPANTS

PER FER ESPORT: mudes de roba esportiva, 2 parells de sabatilles esportives que estiguin esblenades, mudes i sabatilles adients a cada modalitat esportiva

PER PASSEIG: 1 muda de carrer, 1 jersei gruixut o polar, un cangur i un xandall.

PER DORMIR: sac de dormir, pijama.

PER LA PISCINA: crema solar protectora, banyador, tovallola de bany i xancletes.

PER RENTAR-SE: necesser amb pinta o raspall, sabó i xampú, raspall i pasta dents, tovallola dutxa, xancletes per la dutxa.

ALTRES: repel.lent de mosquits, 1 bossa o motxilla petita per anar a entrenar, esports de natura i piscina, 1 bossa per la roba bruta (de roba, no de plàstic), lot, paper, bolígraf, targeta sanitària i una còpia de la tarjeta de vacunacions.

Cal que tota la roba estigui marcada amb nom i cognoms.

DINERS: no més de 30,00€



1 DIA A L'ESTADA



8:30 hores
9:00 hores
9:30 hores
10 a 12 hores
12:30 hores
14:00 hores
15:00 hores
16:30 hores
17 a 19 hores
19:30 hores
20:30 hores
21:30 hores
23:00 hores
23:30 hores

LLEVAR-SE
ESMORZAR
SORTIDA CAP A L'ACTIVITAT
ESPORT DE NATURA O ESPORT ESCOLLIT
PISCINA
DINAR
ACTIVITAT PASIVA (jocs de taula, tallers, etc.)
SORTIDA CAP A L'ACTIVITAT
ESPORT DE NATURA O ESPORT ESCOLLIT
DUTXA
SOPAR
ACTIVITAT DE NIT PER EDATS
HABITACIONS
SILENCI

	DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRE	DISSABTE	DIUMENGE	
8:00	SORTIDA							
8:30			LLEVAR-SE					
9:00	SORTIDA	ESMORZAR					LLEVAR-SE	
9:30	SORTIDA CAP A L'ACTIVITAT							
10:00 a 12:00	VIATGE D'ANADA	MULTIESPORT QUADS	RÀFTING	QUADS MULTIESPORT	KAYAKS	OLÍMPIA KANYA	Arreglar habitació, fer maletes, piscina	
13:00	distribució habitacions	PISCINA						
14:00	DINAR							
15:00	ACTIVITAT PASIVA: jocs de taula, tallers, preparació operació kanya, etc.						VIATGE DE TORNADA	
16:30	SORTIDA CAP A L'ACTIVITAT							
17:00 a 19:00	FUTBOL BÀSQUET POLIS	FUTBOL BÀSQUET POLIS	FUTBOL BÀSQUET POLIS	FUTBOL BÀSQUET POLIS	FUTBOL BÀSQUET POLIS	OLÍMPIA KANYA		
19:00						ANAR DE COMPRES A ESTERRI		
19:30	DUTXA						ARRIBADA	
20:30	SOPAR							
21:30	ACTIVITAT DE NIT: jocs de coneixença, cinema, joc de nit, 3r. i 4t. d'ESO sortida a Esterrí, etc.					DISCOKANYA		
23:00	HABITACIONS							
23:30	SILENCI							



ESPORTS DE NATURA



RÀFTING

KAYACS -primària-

QUADS i BTT

DESCENS DE BARRANCS -secundària-

HÍPICA i MULTIAVENTURA (pont tibetà i del mico, tirolina, rocòdrom i tir amb arc)



EQUIP TÈCNIC



DIRECCIÓ: Toni Burgos (627909339)

COORDINACIÓ SECUNDÀRIA: Joan Romeu (620274016)

COORDINACIÓ PRIMÀRIA: Pere Gabarró (616458498)

DINÀMICA DE GRUP: Marc Pujol

COORDINACIÓ ESPORTS: Xavi Borràs

MONITORS ESPORTS: Oscar Pallarés, Xènia Freixas, Èlia Vives, Pep Tomàs, Carla Tarrida, Vero Torras, Carles Solé, Anna Hernández i Marta Trenado.

MONITORS DE LLEURE: Marta Trenado i Anna Hernández

ESPORTS DE NATURA: monitors especialitzats de Ràfting Llavorsí



www.ceanoia.cat

www.pmeigualada.cat