



*Viajes de esquí 2022*

***Spot (Pirineo de Lleida)***

*Del 9 al 13 de abril*



# Viajes de esquí 2022 **Espot (Pirineo de Lleida)**

*Del 9 al 13 de abril*

DOS, Actividades y Eventos Deportivos ha elaborado una propuesta de viaje de esquí donde además de aprovechar al máximo las jornadas de esquí, disfrutaremos de numerosas actividades de apresquí y nos divertiremos con las veladas nocturnas.

La actividad está orientada principalmente a alumnos de 6 a 14 años y para llevarla a cabo esta hemos elegido la estación de Espot en el Pirineo Leridano. Una estación de esquí que disfruta de una situación privilegiada en los Pirineos, ya que está situada junto a un Parque Nacional, el de Aigüestortes y Sant Maurici.

La estación cuenta con más de 20 km esquiables y 1.000 metros de desnivel. Las pistas se caracterizan por encontrarse dentro de frondosos bosques de pino negro. También las preciosas vistas de montañas de más de 3.000 m hacen que el esquiador se sienta en plena naturaleza alpina. Espot es un estación reconocida por la calidad de su nieve, garantizada por tener más del 60% del dominio esquiable con nieve producida.



## **Estancia**

En este viaje esta todo incluido (alojamiento, desayunos, comidas y cenas) para los días del viaje.

### **Alojamiento**

Nos alojaremos en el hotel Or Blanc 3\* que se encuentra a 1500 metros de altitud junto al telesilla de la Roca lo que nos permite un acceso directo a las pistas y poder bajar esquiando, por pistas de distinta dificultad, hasta el mismo hotel.

El hotel dispone de amplias habitaciones múltiples para grupos, todas ellas con servicio de tv y wifi.



## Actividades

### Apresqui

Bolera, visita a Rialp, gymkhanas, juegos de grupo serán las actividades que ocuparan nuestro tiempo una vez terminemos la jornada de esquí.

Actividades divertidas que lo son mucho más al hacerlas con todos los amigos.

### Veladas nocturnas

Después de la cena participaremos en juegos de cooperación, historias y cuenta chistes. Durante esta hora intentaremos, a través de estos juegos, relajar a los niños para que descansen bien después de un día lleno de emociones.

### Clases

Se formarán grupos de todos los niveles, desde debutantes a nivel alto. Las clases serán durante toda la jornada con un descanso de una hora para comer. Pretendemos que sean dinámicas y divertidas para conseguir los mejores resultados.



## Monitores

Los monitores estarán con los alumnos las 24 horas del día, comenzarán el viaje desde el punto de partida y se despedirán en el punto de regreso.

Serán los encargados de dirigir las clases, además de los encargados de acompañar a los participantes en el día a día, recogida de material, habitaciones, aseo personal, horas de las comidas y recogida para el regreso.



## Coordinador

El coordinador, además de las funciones de los monitores, se encargará de atender cualquier necesidad especial de los participantes (medicaciones, alergias, ...) y será el enlace entre alumnos y padres.

## Comunicación

Durante el viaje los padres tendrán información puntual del desarrollo del mismo y dispondrán de un contacto directo tanto con los participantes como con el coordinador del viaje.

- Se habilitará un canal para el envío periódico de fotos.
- Se proporcionará un resumen con información sobre el desarrollo de la jornada.
- Se establecerá un horario de llamadas para poder hablar con los participantes.

## Equipo recomendado

Queremos daros unos breves consejos acerca del material y equipaje que deben llevar los chicos para disfrutar de estas jornadas de forma segura y confortable.

**Ropa variada:** Pantalones cortos y largos, camisetas, sudaderas, chándal, forro polar, ropa interior y calcetines.

**Calzado:** Un par de zapatillas deportivas y, de forma opcional, otras tipo calzado de montaña.

**Útiles de aseo personal:** Es conveniente llevarlos en un neceser para tenerlos controlados.

**Tronco y parte superior. Primera capa:** es la ropa interior que debe absorber y transpirar, lo ideal es que sea térmica o de algodón. **Capa central:** se compone de sudadera o forro polar, debe mantener la temperatura corporal. **Capa exterior:** debe ser impermeable, que proteja del viento y que sea transpirable. **Gorro:** Fundamental para protegernos del viento y preservar el calor corporal. Lo ideal es que no lleve pompones para poder usarlo debajo del casco los días de mas frío. **Gautes:** su función principal es mantener las manos secas y calientes. deben ser impermeables y flexibles.

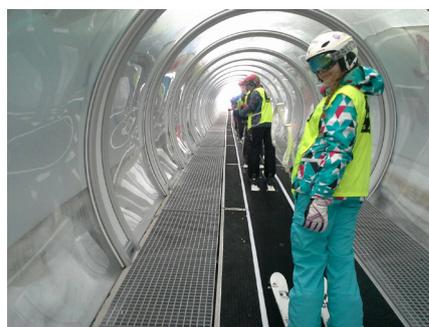
**Parte inferior. Pantalones:** deben ser impermeables para mantenerse secos durante todo el día, recuerda que tendrás una mejor sensación térmica si los combinas los días de temperaturas mas bajas con unas mallas sintéticas o de algodón. **Calcetines:** deben ser térmicos y ajustados a nuestro pie, recuerda que deben quedar por debajo de la rodilla.

**Protección Solar. Gafas de sol y ventisca:** el uso de gafas o mascarás de esquí es imprescindible, recomendamos llevar unas gafas de tonalidad para los diferentes días que puedan presentarse. Las personas que utilicen gafas de ver, deben utilizar

de ventisca, quedando por dentro protegidas las primeras. **Crema protectora y Protector labial:** es necesario que sea de alta protección. El sol, la nieve y el efecto del viento afectan considerablemente a nuestros labios, por eso debemos mantenerlos protegidos e hidratados.

**Fotocopia del DNI y de la Tarjeta Sanitaria:** Por si fuera necesario.

**Teléfonos Móviles:** No está prohibido llevarlos pero se regulará el uso.



## Protocolo COVID

*En cuanto a medidas COVID, informaremos antes del inicio del viaje de cuáles son los requerimientos que se indiquen desde la administración sanitaria.*

## Programa

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5
Salida	Desayuno			
Ida	Esquí y Snow			
Comida				
Ida Alquiler	Esquí y Snow			Vuelta
	Ducha			
	Gymkhana	Bolera	Rialp	
Cena				
Bienvenida	Velada	Humorada	Fiesta	

## Incluye

4 Noches de alojamiento en PC en Hotel Or Blanc 3\* a pie de pista

4 Días de forfait en la estación de Espot Esquí

Clases de esquí a todos los niveles

Alquiler de material a pie de pista (casco incluido)

Transporte en autobús I y V con traslados diarios

Vehículo de apoyo en destino

Seguro de esquí, viaje y accidente de altas prestaciones

Seguro de RC

Vídeo reportaje, diploma y seguimiento web para familias

Actividades, apresquí y veladas nocturnas.

**Precio**  
**560€**



**Precio en base a grupos  
mínimos de 35 participantes**

La inscripción se realiza a través de la web  
**[www.deporteocioysalud.com](http://www.deporteocioysalud.com)**