

INTRODUCCIÓ DE LES ESTADES

Aquestes estades es durant a terme del 29 de juny al 2 de juliol a la zona de Sort, amb la voluntat de que els diferents joves de l'entitat que ja tenen una certa experiència en escalada i activitats al medi natural, gaudeixin de la natura a partir de diverses activitats preparades per aprendre i disfrutar de noves vivències i aventures.

PREU: 330€

OBJECTIUS

- Conèixer la flora i fauna de la zona així com la seva orografia
- Practicar l'escalada en roca i aplicar els conceptes treballats durant el curs
- Realitzar un barranc o ràfting.
- Fomentar la cultura de conservació i de respecte pel medi natural.
- Promoure la cooperació i el treball en equip, mitjançant el desenvolupament de diferents pràctiques.
- Practicar diferents activitats esportives a la natura
- Fomentar el respecte vers el medi natural
- Treballar en equip en el desenvolupament de les diferents tasques

INFORMACIÓ PRINCIPAL

Hora i lloc de trobada: dilluns 29 de juny a les 11:00 a la zona esportiva de Vic

Hora i lloc de recollida: dijous 11 de juliol a les 19:00 a la zona esportiva de Vic.

Contacte Carles Redorta: 660403771

DESPLAÇAMENT: Es farà amb els vehicles dels tècnics.

ORGANITZACIÓ DE LES TENDES: Tothom que disposi d'alguna tenda per portar a les estades ens serà de gran ajuda. Tot i així, es farà un grup de whatssap per poder organitzar millor aquesta tasca.

PROGRAMA DE LES ESTADES

Dilluns 29: Desplaçament cap a la zona + Muntatge + Dinàmiques de cohesió

Dimarts 30: Escalada + ruta de tarda

Dimecres 31: Realització del barranc o del ràfting

Dijous 1: Escalada + recollir campament + tornada cap a Vic.

LLISTA DE MATERIAL

- Tenda de campanya (si en disposeu)
- El que us toqui de material comú
- Pantalons de trekking llargs
- Bosses de plàstic
- Bambes o botes de trekking
- 4 samarretes tècniques
- Tres pantalons curts
- Un jersei
- Polar
- Paravent
- Gorra
- Roba interior per a tots els dies
- Tovallola de bany i per la dutxa
- Banyador
- Xancletes
- Sabó
- Desodorant
- Raspall i pasta de dents
- Crema solar
- Sac de dormir de 0°
- Màrfega
- Ulleres de sol
- DNI, Targeta sanitària i Targeta federativa
- Frontal i piles
- Mocadors de paper
- Pinces d'estendre la roba
- Bambes esportives velles (pel barranc)
- Samarreta blanca
- Repelent de mosquits
- Plats, coberts, got i tovalló
- Motxilla petita de caminar
- Motxilla més petita per fer les excursions
- Cantimplora