

# COLÒNIES ETFEM

Passa uns dies de convivència i aprenentatge en el medi natural fent el que t'apassiona: Esports de muntanya!

Excursionisme, orientació, córrer per la muntanya, bici, jocs cooperatius, jocs de nit, aventura...

Del 24 al 28 de Juny

ALBERG MIRADOR PORT DEL COMTE





# COLÒNIES DE MUNTANYA

del 24 al 28 de JUNY

ALBERG MIRADOR PORT DEL COMTE

nens i nenes nascuts entre el 2006-2011

Orientació, excursionisme, bici, trail running, parc d'aventura, jocs de nit...

INSCRIPCIONS FINS EL 30 DE MAIG (PLACES LIMITADES) PREU: 280€

Pera més informació i inscripcions:  
[coordinacio@etfem.cat](mailto:coordinacio@etfem.cat)

[www.etfem.cat](http://www.etfem.cat)

693 00 51 89 (Tate)

635 82 74 49 (Laia)



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ  
EN ESPORTS DE MUNTANYA





# DADES GENERALS

**LLOC:** Alberg Mirador Port de Comte

**DIES:** del 24 al 28 de juny de 2020

**HORARI:** Inici el dimecres, 24 de juny, a les 12h.  
(cal portar dinar).

Cloenda el diumenge, 28 de juny, a les 12h.

**Direcció del Campus:** **ETFEM**



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ  
EN ESPORTS DE MUNTANYA



# ALBERG MIRADOR PORT DEL COMTE

L'**Alberg Mirador Port del Comte** es troba al municipi de La Coma i la Pedra (Solsonès) a peu de l'estació d'esquí alpí del Port del Comte, totalment en contacte amb un entorn de mitja i alta muntanya.

Podeu consultar la seva web: <http://www.albergmirador.com>



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ  
EN ESPORTS DE MUNTANYA



# ACTIVITATS

Durant l'estada es realitzaran diferents activitats d'esports de muntanya com Orientació, Trail Running, BTT, escalada, excursionisme... així com també tallers, jocs cooperatius, piscina, parc d'aventura...



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ  
EN ESPORTS DE MUNTANYA



# HORARIS

	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
9 a 9:30	BON DIA i ESMORZAR				
10 a 13h	12h: instal·lació	CACO: Caminar - Córrer	EXCURSIÓ	BTT	activitat de cloenda i adéu
13h a 13:30	Piscina o descans				
13:30 a 14:30h	DINAR				
14:30h a 16h	Temps lliure				
16h a 17:30h	JOCS DE CONEIXENÇA	ORIENTACIÓ	EXCURSIÓ	PARC D'AVENTURA	
17:30 a 19:30	CONEIXEM L'ENTORN (btt)	ESCALADA I TUBBIES	TALLER	GIMCANA	
19:30 a 20:30	temps lliure + dutxes				
20:30 a 21:30	SOPAR				
21:30 a 22:30	Joc de nit	Joc de nit	Joc de nit	Festa	
22:30h	BONA NIT i TAPA'T				



# MATERIAL

Bicicleta tot terreny

Casc i Guants

Mallot i Culotte (recomanable)

Recanvis de bicicleta

Banyador, tovallola i xancles

Gorro de piscina

Roba d'esport per cada dia

Roba d'abric

Llençol, coixinera i sac de dormir

Frontal

Necesser

Pijama

Ulleres de Sol i crema Solar

Gorra

Cantimplora i Motxilla petita

Bambes de Trekking i/o bambes de córrer

Dinar del dia 24



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ  
EN ESPORTS DE MUNTANYA



# PREU COLÒNIES

280€

Què  
inclou?



Allotjament i àpats del 24 al 28  
(excepte el dinar del 24)

Activitats de muntanya

Forfet parc acrobàtic d'aventura +  
tubbies + rocòdrom + llits elàstics

Lloguer del material i activitats  
d'aventura

Assegurança d'accidents i de  
responsabilitat civil



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ  
EN ESPORTS DE MUNTANYA



# INSCRIPCIONS

Les inscripcions estaran obertes fins el 30 de maig del 2020 o fins a exhaurir places.

Les inscripcions es faran a través del següent formulari:

<https://forms.gle/ZzX8C5NDJ87zs6ch9>

La bestreta de 100€ es realitzarà en el moment de la inscripció.

La resta del pagament es realitzarà abans del 5 de juny.



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ  
EN ESPORTS DE MUNTANYA



# INFORMACIÓ RELLEVANT

El dimecres, 24 de juny, s'haurà d'entregar als responsables de les colònies la següent documentació:

- ◆ FOTOCÒPIA DEL DNI
- ◆ FOTOCÒPIA DEL CATSALUT / MÚTUA PRIVADA
- ◆ FULL D'INSCRIPCIÓ SIGNAT (s'entregarà el primer dia de Colònies perquè les famílies el puguin signar. En cas que els familiars no acompanyin el seu fill/a, ho hauran de comunicar i se us farà arribar el full d'inscripció per correu. Els vostres fills/es l'hauran de portar signat el primer dia).





# T'HI ESPEREM!



EQUIP DE TECNIFICACIÓ I FORMACIÓ  
EN ESPORTS DE MUNTANYA