



Colegio Plurilingüe “HIJAS DE CRISTO REY”

Reunión con alumnos que van a Andorra 2020

Excursión que tiene como objetivo el trabajo de valores para el desarrollo del espíritu deportivo, aventura, solidaridad y convivencia. “Somos un equipo y nos ayudamos”

Autobús:

- Respetad los horarios de autobús durante todo el viaje. Esto mejorará de forma notable la fluidez, aliviará tensiones y facilita la coordinación de horarios entre trayectos, hotel, estación, etc.
- Salida el día 18-01-2020 a las 22:30 h. desde la explanada del centro escolar Cristo Rey.

Imprescindible para el viaje:

- **DNI y tarjeta sanitaria**
- Pantalón de nieve
- Cazadora impermeable
- Gafas de esquí
- Guantes impermeables de nieve
- Calcetines gruesos y altos para poner con las botas de esquiar
- Camiseta térmica (opcional)
- Braga cuello (opcional)

Para el viaje en bus aconsejamos:

- Almohada o almohadón y mantita (aunque hay aire acondicionado).
- Descargar en el teléfono series, música, pelis o llevar un libro para leer.
- Batería externa de tfno. móvil.

El primer día hacemos parada en Pedrafita en la estación de Valcarce, por la noche cambiamos de conductor en la estación de Osorno a la altura de Burgos y por la mañana paramos en la estación de Alfajarín en las afueras de Zaragoza para desayunar.

Desayuno y comida del primer día a cuenta de cada alumno.

Último día, de camino a Coruña, parada y cena a cuenta de cada alumno.

Hotel:

- Respeto por el resto de usuarios.
- Llegada y distribución de las habitaciones.
- El deterioro de mobiliario en hotel será abonado por el responsable/es del desperfecto.
- Ajustarse de forma estricta a los horarios de desayuno y cena. Actitud de responsabilidad y respeto en las instalaciones comunes del comedor.
-



Colegio Plurilingüe “HIJAS DE CRISTO REY”

- La buena alimentación e hidratación es fundamental (nada de saltarse comidas), esto ayudará a un mejor rendimiento, a una buena recuperación muscular y prevención de lesiones.
- A las 23:00 cada uno en su habitación para un buen descanso (ya que madrugamos bastante). Las horas de descanso, igual que la alimentación, es fundamental para la mejora de rendimiento, recuperación muscular y evitar posibles lesiones por fatiga muscular.

Estación de esquí Grau Roge:

- Primer día por la tarde, recogida del material alquilado en la estación.
- Si se pierde o se rompe, el alumno/a abonará el desperfecto o pérdida. Por eso es importante la revisión del material en el momento que nos lo dan, informando en el momento que se alquila.
- En pistas es obligatorio la asistencia a las clases con monitor. Si no se puede por el motivo que sea, debe de informarse a los profesores acompañantes de Cristo Rey (estos informarán de la falta a los responsables de la clase en pistas).
- Puntualidad a la hora de la comida en el restaurante de la estación. Tenemos asignado un horario y son muy escrupulosos con el cumplimiento del mismo (no somos los únicos en la estación, os podéis imaginar la cantidad de gente que por allí pasa a esas horas).
- **En horario libre después de la clase, está terminante prohibido el acceso a zonas o pistas que no hayan ido previamente con su monitor de clases de esquí o intentar hacer cosas o situaciones no practicadas previamente en clase con su monitor.**
- No sólo tenemos que estar pendientes de nosotros sino de los demás usuarios.

Andorra y Caldea

- Los paseos y tiempo libre por Andorra se limitan a la avenida peatonal Meritxell.

Nunca solos, siempre en grupos. Los profesores estaremos, también, por dicha calle.

- Andorra es un país extranjero con una legislación distinta. Por lo general, si se cometen “faltas” suele acarrear sanciones económicas muy importantes.
- **No usar datos del tfo. móvil**, avisaremos antes de entrar en Andorra para que los deshabiliten. En el hotel hay WIFI y en la estación también.
- **Caldea:** respeto absoluto y relativo silencio, de lo contrario, el grupo entero (Cristo Rey) será expulsado de las instalaciones.

Llevaremos gorro de baño por si acaso.