



DOSSIER BIKE COAST BIKE

► Intercanvi lingüístic i bicicleta

Entre els centres

IES JOSEP MARIA QUADRADO—CIUTADELLA DE MENORCA (BALEARIS) - ESPAÑA

OSCAR ROMERO—HOORN- HOLANDA

Menorca>>> del 9 al 16 de maig de 2007

Holanda>>> del 26 de setembre al 5 d'octubre de 2007





INDEX

- ▶ 1/// ESTADA A MENORCA
- 2/// DOCUMENT DE PROPOSTES
- 3/// ESTADA A HOLANDA
- 4/// DOSSIER DE PREMSA
- 5/// MATERIALS DIDÀCTICS
- 6/// PREVISIONS ECONÒMIQUES





INDEX



1/// ESTADA A MENORCA

- > tríptic
- > objectius de l'intercanvi
- > programa d'activitats
- > pautes d'acollida
- > disseny del maillot
- > rutes



Bike coast Bike

"A project which inspires you to change your life style"

1. Move your body every day more times – Start with cycling to your school ! It is a good habit !! (good health - sportive attitude – cycling against overweight young people))

Two different dynamic and sport minded schools in Europe, both situated on the borderline are going to cycle their coastlines. In Menorca we are going to cycle "the Dunes-rocky coast course" called: "the VOLTA" on MTB bicycles. In Holland we follow parts of the "VOC coastline" along the IJsselmeer and through the Dunes of the North seaside on our city bikes! Participating students will be used as example how to live in a healthy way. A good health, condition, non smoking attitude is necessary to be/stay in this project !

2. Make cycling possible for everybody in all the countries of Europe; specially when they are young ! (political mission of the Dutch – we bring you a bicycle culture – change your infrastructure please Menorca)

In Menorca, Ciutadella, young students (15 years old) of I.E.S. Joseph M. Quadrado have a big wish to cycle more- to cycle save to school, to the beaches... ; the political and traffic situation are not prepared for cycling. In Holland, Hoorn the Dutch students of SG TABOR OSCAR ROMERO have a warm tradition of cycling (every day they cycle 15 km - 30 km) and nearly all the roads are prepared for cycling because of the separated bicycle-roads !

3. Learning biosphere, geographical difference, historical difference by telling on the bike - in the nature - what we see, smell, hear, take, taste... when we pass it. (host students prepare their guided tours)

Practical learning every minute, in the nature. Also we will make together sand sculptures, we play the beach games, we do acrobatics, we will scoby dive - so it will be an exchange in beach sports and culture !

4. Learning the English language, because all the communication will be in English - they have to explain all the guiding as well in English !

All we see, do, smell, taste, explain we need the language. Both student groups have to prepare some games we will play together. All the explanation will be in English ! Also we try to learn the students 50 words in the tongue languages of the guest families.

5. We will cooperate in both countries with the local Bicycle Clubs.

In Menorca, Ciutadella : the "Penya Ciclista Ciutadella"

In Hoorn: the local club.

Organizing Centres



Sponsors



CONSELL INSULAR
DE MENORCA



AJUNTAMENT DE CIUTADELLA
DE MENORCA

Colaborators

Apartaments Blancala

Betacar

Bike Menorca

CN Ciutadella

CN Fornells

Dia Complert

Distribucions Tolo Carreras, S.L.

Escola de Vela Ses Salines

Idees Menorquines

NorBus

Penya Ciclista Ciutadella

Prisma



**A project which inspires you
to change your life style**



Ciutadella de

Language Exchange and Bicycle

High Schools

OSCAR ROMERO (HOORN)

IES JMQUADRADO (CIUTADELLA DE MENORCA)

programme

09/05 :: 20.30 h Arrival of Dutch students and teachers. Reception at classroom 20.
Presentation of Activity programme, instructions, pairing up students and lodging in families.

10/05 :: 08.00 h Arrival at High School. Bikes general checking and revision.
08.30 h Departure ROUTE 1.
11.00 h Official photograph of student exchange in front of the Town hall
12.00 h Voley activity at C. Bosch beach 14.30 h Return
15.30 h Arrival at High School.
19.30 h Dinner at Sa Vinyeta Youth Hostel/22.00 h Return home

11/05 :: 08.00 h Arrival at High School. Bikes general checking and revision.
08.30 h Departure ROUTE 2 09.00 h Activity at Torre den Quart
10.00 h Activity at Necropolis Cala Morell
12.00 h Arrival at La Vall. Activity: "The Dune: System and Vegetation"
15.30 h Return 16.30 h Arrival at High School.
19.00 h Official Reception at Ciutadella Town Hall.

12/05 :: 08.00 h Arrival at High School. Bikes general checking and revision.
08.30 h Departure ROUTE 3 10.00 h Arrival at Macarella beach (Breakfast)
11.30 h Cala Galdana beach 12.30 h Camí Reial
13.30 h Arrival at Algendar gorge. Activity: "Algendar gorge Flora". Lunch.
14.30 h Departure gorge 15.30 h Activity at Torretrencada
17.00 h Arrival at High School.

13/05 :: Activities in the families.

14/05 :: 08.00 h Arrival at High School. Bikes general checking and revision.
08.30 h Departure to Mercadal by bus. 09.30 h Departure ROUTE 4
10.45 h Arrival at Binimel·là and Pregonda. Breakfast.
12.00 h Departure to Cavalleria. Activity at Sa Nitja.
14.00 h Lunch at "Ses Salines" in Fornells
15.00 h Sailing and kayaking activities.
20.00 h Loading up bikes and return to Ciutadella by bus.

15/05 :: 08.00 h Arrival at High School. Bikes general checking and revision.
08.30 h Departure ROUTE 5
09.30 h Activity at Son Catlar
10.30 h Departure to Son Saura beach.
12.00 h Arrival at Son Saura beach. Activity. Lunch.
14.00 h Departure to Es Talaier and Calan Turqueta beaches 16.00 Arrival at H.S.
20.00 h Dinner and Student Exchange Final Party at the High School.

16/05 :: 08.00 h. Arrival at H.S. and picking up Dutch students' bikes.
Working groups on proposals for daily use of bicycle in Menorca. Drawing up a manifesto.
10.40 h Breakfast. 11.15 h Ancient Ciutadella guided tour.
14.00 h Lunch in families 16.00 h Departure to Maó by bus
17.00 h Institutional presentation of manifesto at Consell Insular de Menorca. Snack.
19.00 h Departure to the airport. 19.30 h Farewell.
20.30 h Return of Ciutadella students by bus

routes

Route 1 (10/05)

Route of lighthouses

Departure from High School to Rep. Argentina street, St. Nicolau, Es Born square, port, Sa Farola road, Quintana de Mar, North ring road, South ring road, Punta Nati road, Far Nati (lighthouse).

Return following the same way, South ring road, North ring road, S'Hort de Ses Taronges road, Son Xoriguer Vell, Cap d'Artrutx, Lighthouse, Cala'n Bosch beach.
Return by road to Ciutadella coming in by Rep. Argentina, Mercadal street and arrival

Route 2 (11/05)

North Coast of Ciutadella

Departure from High School to the South ring road, North ring road, Cala Morell Road, Horse riding track (Camí de Cavalls), Codolar de Biniatram, Ses Fontanelles, La Vall and Es Bot beaches.

Return by La Vall road, South ring road till Santandria road, Rep. Argentina street, Mercadal street and arrival at High School.

Route 3 (12/05)

The Grand Stage

Departure from High School towards Macarella Road until you arrive at the beach, going to Santa Galdana following the Horse riding track (Camí de Cavalls). Ferrerías road until Camí Reial, Algendar gorge, Es Torretó and return to Ciutadella by Camí Vell until the Sports Centre.

Route 4 (14/05)

North Coast of Minorca

Departure by bus from High School to Mercadal Sports Centre (bikes loaded on lorry), Mercadal, Tramuntana road, Binimel·là, Pregonda, Binimel·là, Horse riding track, until Cap de Cavalleria going through the beach, Sa Nitja and Fornells.

Route 5 (15/05)

South Coast of Minorca

Departure from High School, Santandria road, South ring road, St. Joan de Missa road, Son Saura road, stopping at Son Catlar settlement, passing by Son Terí until Cova des Pardals, Horse riding track, Cala Vell, Son Saura, Es Talaier, Cala'n Turqueta.

Return by St. Joan de Missa road, Ciutadella, South ring road, Santandria road, coming in by Rep.Argentina, Mercadal street and arrival at High School.



(Català)

“Bike coast Bike”

“UN PROJECTE QUE T’INSPIRA A CANVIAR EL TEU ESTIL DE VIDA”

1- Mou el teu cos cada dia més vegades – Vés amb velo a l'escola! És un bon hàbit! ((Bona salut – actitud esportiva – anar en velo contra el sobrepès de la gent jove))

Dues escoles diferents, dinàmiques i amb mentalitat esportiva dins Europa; ambdues situades a la costa de la mar, les quals recorrerem amb velo. A Menorca nosaltres anirem amb velo per les pedregoses vies que volten l'illa. L'anomenarem La Volta en velo BBT.

A Holanda seguirem parts de la línia de la mar “VOC coastline” a través de L'IJsselmeer («Llac IJssel» en neerlandès) és un estany artificial dels Països Baixos; a través de les dunes de la costa Nord amb les nostres velos de ciutat. Els estudiants participants serviran d'exemple per mostrar una manera saludable de viure. Per estar dins el prjecte serà necessari tenir una bona salut i no fumar.

2- Fer possible el ciclisme per a tothom a tota Europa, especialment per a la gent jove. (La missió política de la part holandesa serà deixar-nos la cultura de la velo, i així poder fer força perquè canviïn les infraestructures de l'illa per a emprar la velo.

A Ciutadella de Menorca els joves estudiants, de 15 anys, de l'IES Josep Maria Quadrado tenen un gran desig d'emprar més la velo per anar a escola, per anar a les platges.... Ni la disposició política ni la disposició del tràfec són adequades ni estan preparades per a circular en velo. A Hoorn, Holanda, els joves estudiants de l'SG Tabor Oscar Romero tenen una gran tradició ciclista (cada dia ells pedalegen de 15 a 30 quilòmetres) i quasi tots els camins estan preparats per anar amb velo perquè el carril de les velos està separat físicament del camí o carretera.

3- Aprenentatge de les diferències geogràfiques, de la biosfera, de les diferències històriques a través de la paraula durant les rutes en velo que farem per la natura. Què veim? Què oïm? Què sentim? Què tocam? Què tastam? ...quan nosaltres anem de pas per qualche banda (Els estudiants amfitrions prepararan la seves visites turístiques guiades)

L'aprenentatge pràctic serà a cada minut a la natura. També farem junts escultures a l'arena de la platja, practicarem diferents jocs a la platja, farem jocs acrobàtics, farem submarinisme – així serà un intercanvi en esports de platja i de cultura.

4- Aprenentatge i pràctica de l'anglès ja que totes les comunicacions seran en aquesta llengua – els alumnes i professors hauran de fer totes les explicacions en anglès.

Per tot el que veim, feim, oïm, tastam, explicam.....necessitam el llenguatge. Ambdós grups d'estudiants han de prepara els jocs que jugarem junts. Totes les explicacions i normes dels jocs han de fer-se en anglès. També provaran d'aprendre 50 paraules en les llengües vehiculars de les famílies acollidores.

5- Nosaltres, els dos centres, cooperarem amb clubs ciclistes de les dues ciutats:

A Ciutadella de Menorca amb el club “Penya ciclista Ciutadella”; i a Hoorn amb el club local.

(English)

“Bike coast bike”

“A project which inspires you to change your life style”

1. Move your body every day more times – Start with cycling to your school ! It is a good habit !! (good health - sportive attitude – cycling against overweight young people))

Two different dynamic and sport minded schools in Europe, both situated on the borderline are going to cycle their coastlines. In Menorca we are going to cycle “the Dunes-rocky coast course” called: “the VOLTA” on MTB bicycles. In Holland we follow parts of the “VOC coastline” along the IJsselmeer and through the Dunes of the North seaside on our city bikes! Participating students will be used as example how to live in a healthy way. A good health, condition, non smoking attitude is necessary to be/stay in this project !

2. Make cycling possible for everybody in all the countries of Europe; specially when they are young ! (political mission of the Dutch – we bring you a bicycle culture – change your infrastructure please Menorca)

In Menorca, Ciutadella, young students (15 years old) of I.E.S. Josep M. Quadrado have a big wish to cycle more- to cycle save to school, to the beaches... ; the political and traffic situation are not prepared for cycling. In Holland, Hoorn the Dutch students of SG TABOR OSCAR ROMERO have a warm tradition of cycling (every day they cycle 15 km - 30 km) and nearly all the roads are prepared for cycling because of the separated bicycle-roads !

3. Learning biosphere, geographical difference, historical difference by telling on the bike - in the nature - what we see, smell, hear, take, taste... when we pass it. (host students prepare their guided tours)

Practical learning every minute, in the nature. Also we will make together sand sculptures, we play the beach games, we do acrobatics, we will scooby dive - so it will be an exchange in beach sports and culture !

4. Learning the English language, because all the communication will be in English - they have to explain all the guiding as well in English !

All we see, do, smell, taste, explain we need the language. Both student groups have to prepare some games we will play together. All the explanation will be in English ! Also we try to learn the students 50 words in the tongue languages of the guest families.

5. We will cooperate in both countries with the local Bicycle Clubs.

In Menorca, Ciutadella : the “Penya Ciclista Ciutadella”
In Hoorn :



PROGRAMA DETALLAT DE LES ACTIVITATS D'INTERCANVI

DIA	HORARI	ACTIVITATS	OBSERVACIONS
Dimecres 09	20,30	Arribada expedició de Hoorn a l'Institut. Presentació al hall de l'Institut. Assignació d'alumnes a les famílies.	Al migdia els alumnes de Ciutadella s'han d'emportar la bicicleta del company/a d'Holanda.
Dijous 10	08:00	Arribada a l'Institut. Presentació ruta n. 1	Picnic (Benerar i dinar) Aigua i barretes energètiques. Protecció solar abans de sortir. Portar banyador i tovallola.
	08:30	Revisió de bicicletes.	
		Sortida ruta n. 1	
	11:00	Fotografia Oficial de l'intercanvi davant l'Ajuntament.	
	12:00	Activitat volei-platja a cala'n Bosch.	
	14:30	Tornada cap a Ciutadella	
	15:30	Arribada a l'Institut	
	19:30	Sopar conjunt d'alumnes a l'alberg de Sa Vinyeta.	
Divendres 11	22:00	Tornada a les cases.	Picnic (Benerar i dinar) Aigua i barretes energètiques. Protecció solar abans de sortir. Portar banyador i tovallola.
	08:00	Arribada a l'Institut. Presentació ruta n. 2	
		Revisió de bicicletes.	
	08:30	Sortida ruta n. 2	
	09:00	Activitat Torre d'en Quart	
	10:00	Activitat Necròpolis de Cala Morell	
	12:00	Arribada a la Vall. Activitat de flora del sistema dunar a la platja d'es Bot.	
	15:30	Tornada cap a Ciutadella	
Dissabte 12	16:30	Arribada a l'Institut	Els pares també hi esteis convidats
	19:00	Recepció i bereneta a l'Ajuntament	
	08:00	Arribada a l'Institut. Presentació ruta n. 3	
		Revisió de bicicletes.	
	08:30	Sortida ruta n. 3	
	10:00	Arribada a Macarella (berenar i platja)	
	11:30	Cala Galdana	
	12:30	Camí reial	
	13:30	Arribada al barranc d'Agendar. Activitat de flora característica del barranc i dinar.	
	14:30	Sortida del barranc	
Diumenge 13	15:30	Activitat a Torre Trencada	Picnic (Benerar i dinar) Aigua i barretes energètiques. Protecció solar abans de sortir. Portar banyador i tovallola. Acompanyats per monitors de la Penya Ciclista Ciutadella
	17:00	Arribada a l'Institut	
		Activitats en família.	

Dilluns 14	08:00	Arribada a l'institut. Presentació ruta n. 4 Revisió de bicicletes. Carregar bicicletes al camió.	Picnic (Benerar i dinar) Aigua i barretes energètiques. Protecció solar abans de sortir. Portar banyador i tovallola. Acompanyats per monitors de la Penya Ciclista Ciutadella
	08:30	Sortida en bus cap a Mercadal.	
	09:30	Sortida ruta n. 4	
	10:45	Arribada a Binimel·là i Pregonda. Berenar	
	12:00	Sortida cap a Cavalleria. Activitat a Sa Nitja.	
	14:00	Arribada a Ses Salines de Fornells. Dinar	
	15:00	Activitats de vela i Kayac	
	20:00	Recollir material. Carregar bicicletes i tornada amb bus cap a Ciutadella	
Dimarts 15	08:00	Arribada a l'institut. Presentació ruta n. 5 Revisió de bicicletes. Carregar bicicletes al camió.	Picnic (Benerar i dinar) Aigua i barretes energètiques. Protecció solar abans de sortir. Portar banyador i tovallola
	08:30	Sortida ruta n.5	
	09:30	Activitat a Son Catlar	
	10:30	Sortida cap a Son Saura pel camí de cavalls	
	12:00	Arribada a Son Saura. Activitat posidònia. Dinar	
	14:00	Sortida cap Es Talaier i Cala'n Turqueta	
	16:00	Arribada a l'Institut	
	20:00	Sopar a l'Institut. Alumnes, pares i professors. Festa final a la Sala d'Actes	Cada família un plat pel sopar.
Dimecres 16	08:00	Formació de grups de treball. Elaboració del document de propostes per presen- tar al Consell Insular i Ajuntament Avaluació de l'estada.	
	10:40	Pati i berenar	
	11:15	Itinerari guiat pel casc antic de Ciutadella	
	14:00	Dinar en famílies.	
	16:00	Trobada a l'Institut i comiat dels pares. Sortida en bus cap a Maó	
	17:00	Acte institucional de presentació del document de propostes i bereneta al Consell Insular	
	19:00	Sortida cap a l'Aeroport	
	19:30	Acomiadament d'alumnes i professors. Tornada en bus cap a Ciutadella	
	20:30	Arribada a Ciutadella.	



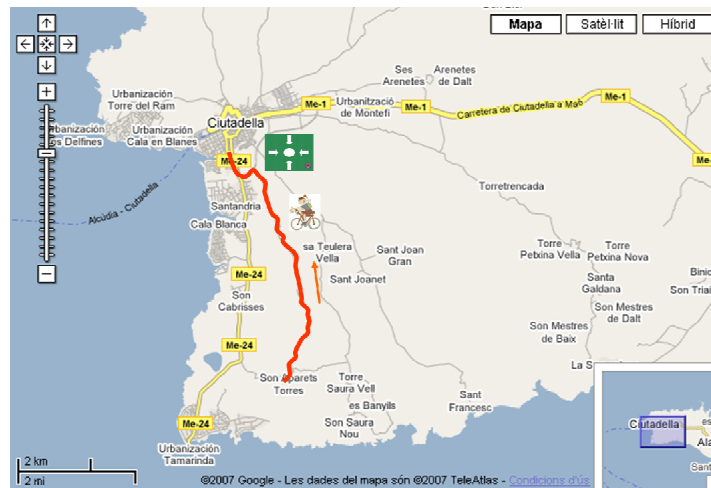
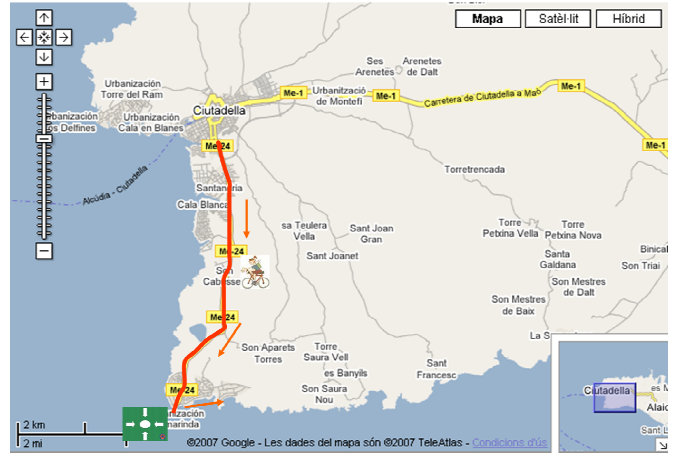
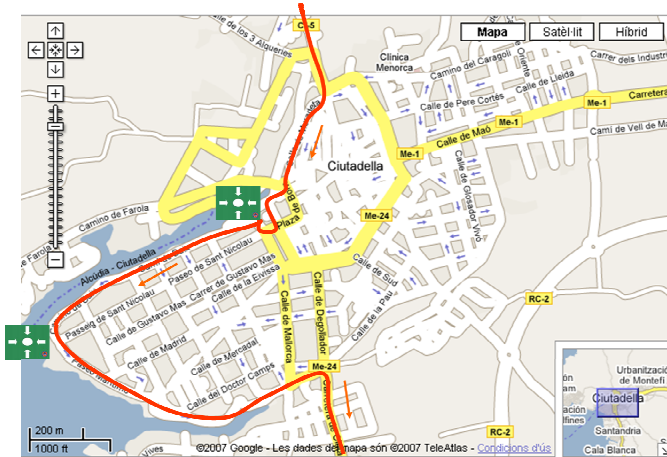
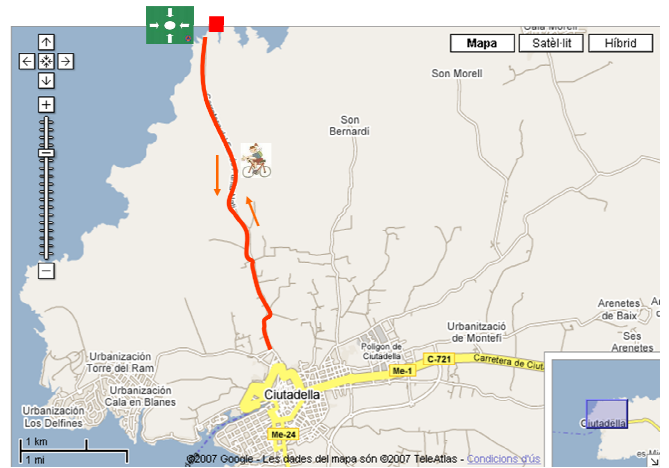
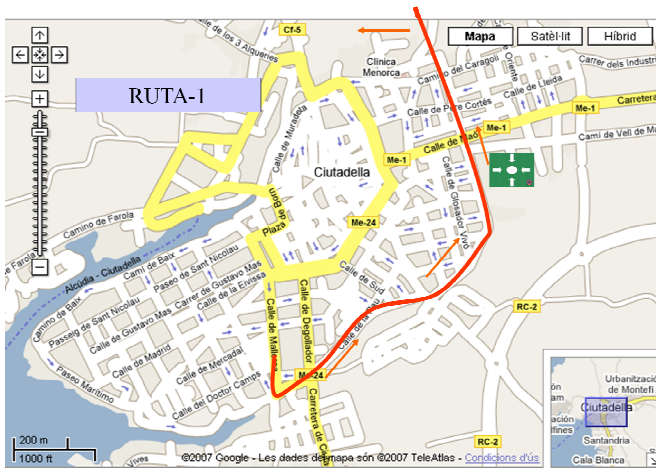
INTERCANVI LINGÜÍSTIC I ESPORTIU ENTRE L'IES J.M. QUADRADO I L'INSTITUT "OSCAR ROMERO" DE HOORN

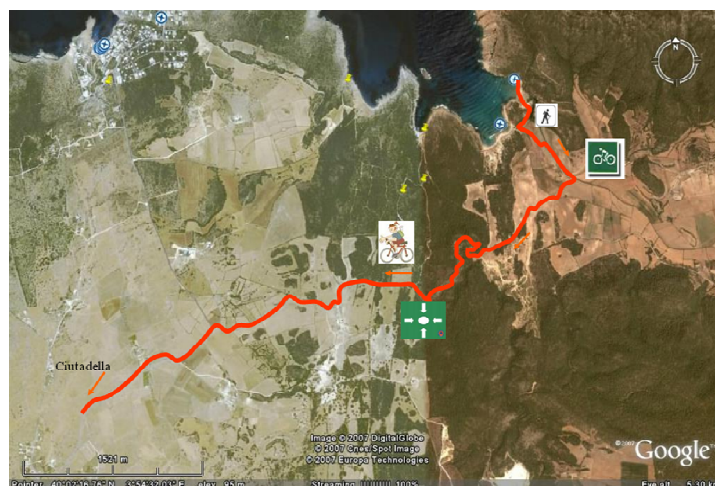
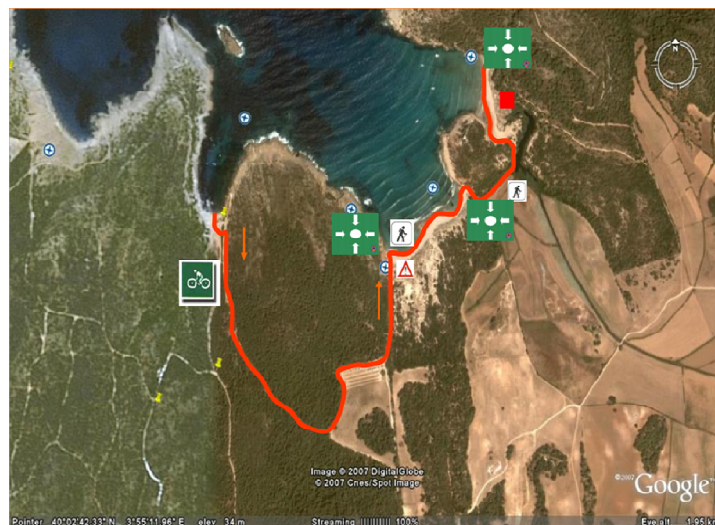
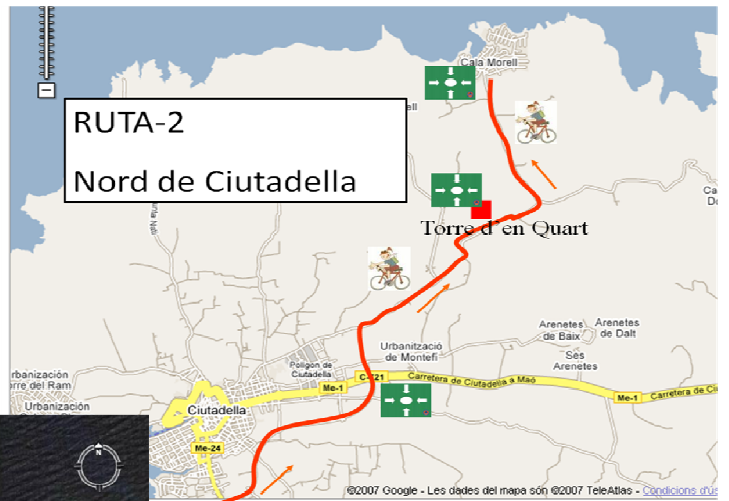
ACOLLIDA DELS ALUMNES HOLANDESOS

PAUTES DE L'ACOLLIDA

- 1/ Les famílies de Ciutadella rebran els alumnes holandesos amb les portes obertes per tal d'acollir a ca seva un company o companya estranger i oferir-li la mateixa hospitalitat que esperam rebre quan els nostres alumnes els tornin la visita
- 2/ Les famílies oferiran una estada agradable mentre que l'al·lot o al·lota visitants seran els que s'adequaran al ritme d'aquella família i respectaran els seus horaris i normes. Tanmateix, convé ser flexible i crear les bases d'una relació de confiança i comprensió per tal que el nouvingut es senti bé.
- 3/ Encara que la major part del dia els alumnes tindran activitats organitzades fora de la casa, convé aclarir des del primer dia quins espais, electrodomèstics, estris es poden utilitzar. L'alumne/a de Ciutadella i el seu convidat es poden encarregar, de manera conjunta, d'adesar els espais que ocupen, aclarir l'habitació,...
- 4/ La llengua d'intercomunicació entre els alumnes ha de ser l'anglès, però no s'ha de perdre l'oportunitat per practicar un poc la seva llengua i les nostres.
- 5/ Si no hi ha canvis de programa per causa del temps, els alumnes holandesos i els nostres s'hauran d'endur picnic, preparat per les famílies, cada dia (entrepans, fruita i molta d'aigua)







- Sentit de la ruta →
- Punt de pas difícil. Precaució ⚠
- Itinerari fora de ruta (S'ha de fer a peu) 🚶
- Cami no asfaltat (amb dificultat) 🚲
- Cami no asfaltat (sense dificultat) 🚲
- Cami asfaltat 🚲
- Lloc d'activitat 🚲
- Punt de reunió 📍



