



INTERCANVI
ESPORTIU i
LINGÜÍSTIC

VELO-BICI.CAT
CIUTADELLA-SANTA COLOMA
DE FARNERS

12 al 19 de març de 2016

—
29 abril al 7 de maig de 2016



I.E.S. JOSEP M.
QUADRADO. CIUTADELLA

IES 
Santa Coloma de Farners.CAT

3 ESO-CURS 2015-16

PROGRAMA D'ACTIVITATS I HORARIS

Dissabte, 12 de març

- 19:00 Arribada de l'expedició menorquina al port de Barcelona.
- 19:30 Recollida de ciclistes i bicicletes
- 21:00 Arribada de l'expedició a l'institut de Santa Coloma.
- 21:30 Acte de benvinguda
- 22:00 Allotjament d'alumnes i professors acompanyants

Diumenge, 13 de març

ACTIVITATS EN FAMÍLIA

Dilluns, 14 de març

- 8:00 Arribada a l'Institut. Presentació de la ruta n. 1. Revisió de bicicletes.
- 9:00 Sortida ruta n. 1
- 10:30 Arribada a Brunyola. Esmorzar.
- 12:00 Resclosa d'en Borra. Explicació. Riu Onyar.
- 12:30 Volcà de la Crossa.
- 14:00 Dinar a les Fonts de Salitja
- 15:30 Passem per Vilobí d'Onyar
- 17:00 Arribada IES.
- 19:00 Recepció de l'Alcalde de Sta. Coloma de Farners a la Sala Joan Vinyoli.



Dimarts, 15 de març

- 8:00 Arribada a l'Institut. Presentació ruta n. 2. Revisió de bicicletes.
- 9:00 Sortida ruta n. 2
- 9:15 Ermita i Castell de Farners.
- 11:15 Sortida cap a Sant Pere Cercada. Ruta de les 10 ermites.
- 12:15 Monestir de Sant Pere Cercada. Ermita. Explicació del Romànic.
- 12:45 Sortida cap a Argimon. Ruta de les 10 ermites.
- 14:00 Visita a l'ermita d'Argimon. Dinar
- 15:30 Sortida cap a l'Esparra.
- 17:00 Arribada a l'institut.

Dimecres, 16 de març

- 8:00 Arribada a l'institut. Presentació ruta n. 3. Revisió de bicicletes.
- 9:00 Sortida ruta n. 3
- 10:00 Agafem pujada cap al Coll de Ruscall
- 11:30 Arribada al Surós. Esmorzar. Explicació: Guílleries, formació muntanyosa.
- 13:00 Arribada a la taverna de l'Espinau
- 14:00 El Subirà. Dinar. Explicació: Del mas medieval a la masia moderna.
- 15:30 Sortida cap Sant Hilari Sacalm
- 15:45 Pou de glaç. Explicació.
- 17:00 Arribada a Sant Hilari Sacalm. Deixem bicicletes i agafem bus cap Can Messeguer (casa de colònies)
- 18:00 Arribada a la casa de colònies. Dutxes, sopar,.....i dormir.

Dijous, 17 de març

- 8:00 Esmorzar i endreçar dormitoris. Presentació ruta n. 4.
- 9:30 Pujada a peu al castell de Montsoriu
- 10:30 Visita guiada al castell.
- 12:30 Agafem bus cap a sant Hilari Sacalm
- 13:30 Recollida de bicicletes i sortida de la ruta n. 4.
- 14:30 Ermita del Pedró. Dinar.
- 15:30 Baixada cap a Santa Coloma de Farners
- 17:00 Arribada a l'institut

Divendres, 18 de març

- 8:00 Arribada a l'institut. Presentació de la ruta n. 5. Revisió de bicicletes.
- 9:30 Sortida del primer grup per realitzar el Road Book
- 10:30 Sortida de l'últim grup per realitzar el Road Book
- 13:30 Final de la ruta n.5
- 18:00 Berenar-sopar de comiat.
- 19:30 Sortida bus cap a Barcelona.



OBJECTIUS



Lingüístic: Conèixer la realitat lingüística del català. Reconèixer les diferències de vocabulari/terminologia com a riquesa cultural.

Valorar l'entorn natural/social/cultural. Conèixer i donar a conèixer l'entorn de Menorca i la Selva (Girona) en quant als seu patrimoni natural, paisatgístic i cultural.

Esportiu i de salut. La velo com a centre d'interès que ens ajuda a millorar la nostra mobilitat, sostenibilitat, autonomia, salut, ...

Ciudadà. Conèixer i prendre consciència de les preocupacions ciutadanes de cada territori.



PRESSUPOST PER ALUMNE/A

Viatge a Santa Coloma de Farners:

- Passatges Ferry:	50 €
- Activitats a Santa Coloma:	60 €
- Despeses professorat	30 €
TOTAL:	140 €

Mallot 30 €

Estada a Menorca:

• Activitats Menorca	70 €
- Son Putxet	
- Menjar	
- Activitat La Mola	
- Caiac	
- Etc...	
• Bus sortides de preparació	25 €

TOTAL: 95 €

TOTAL PROJECTE: 265 €

PAGAMENT I DOCUMENTS

LA QUANTITAT DE 265 € S'HA
D'INGRESSAR AL COMPTE BANCARI :

"Sa nostra-BMN"

ES45 0487-2147-15-2000003163



El dia **04 de març** l'alumnat ha
d'entregar, a la **Secretaria del Centre**:

- Justificant d'ingrés del pagament
- Fotocòpia de la tarja sanitària
- Fotocòpia DNI.
- Fotocòpia del Certificat de Resident.
vigent

Recomanam una quantitat màxima de
50 euros per despeses personals a Santa
Coloma de Farners.

PARTIDA: Dissabte dia 12 de març, a les 09:30 al port exterior.

ARRIBADA: Dissabte dia 19 de març a les 08:00 al port exterior.

HEU DE DUR



- Mallot
- Culot
- Jaqueta impermeable
- Jaqueta o xandall
- Guants de bicicleta
- Casc
- Bidó d'aigua
- Roba de carrer
- Calçat esportiu (2 parells)
- Calcetins
- Xoquines de dutxa
- Banyador i tovallola
- Crema solar
- Ulleres de sol
- DNI original i vigent
- Tarja sanitària original
- **Dinar del primer dia al Ferry.**
- Obsequi per a la família catalana
- 2 càmeres (bicicleta)
- També càmera de fotos i mòvil (sí en té)
- Motxilla per anar en bicicleta.
- **Velo ben revisada.** (important)



PARTICIPANTS

Hi participam 24 alumnes de 3 ESO i 4 professors/pares acompanyants:

- Miquel Trujillo Espineta
- Pere Ferrer Benejam
- Josep Quintana Herrero
- Aina Cassanyes Roig

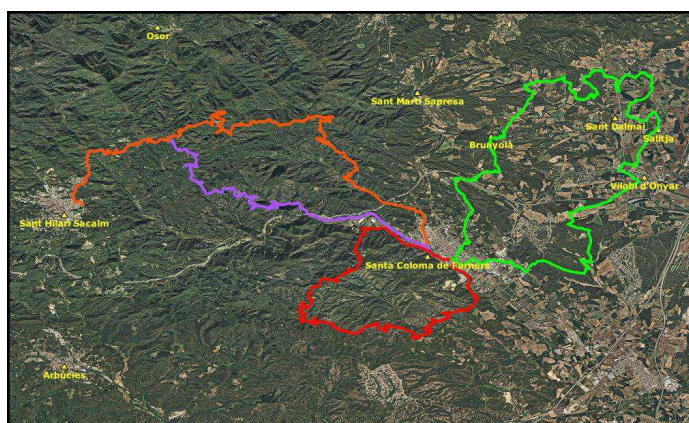
El grup de Ciutadella s'unirà al grup d'alumnes i professors catalans de Santa Coloma de Farners



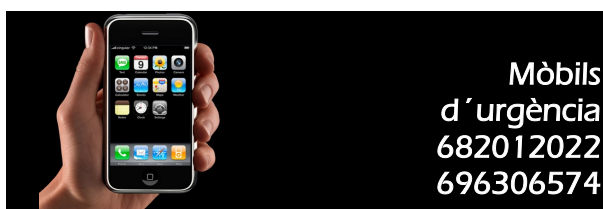


I.E.S. JOSEP M.
QUADRADO. CIUTADELLA

IES 
Santa Coloma de Farners .CAT



TOTAL RECORREGUT: 138,51 km
DESNIVELL TOTAL PUJANT: 2933 m.
DESNIVELL TOTAL BAIXANT: 3042 m.



Mòbils
d'urgència
682012022
696306574



#velobici16