

## **ACTIVITAT FORMATIVA - ELS PORTS**

### **INFORMACIÓ D'INTERÈS**

La informació que a continuació s'exposa és de caràcter general i es pot veure condicionada atenent les diverses circumstàncies que afectin el desenvolupament de l'activitat.

#### **ACTIVITATS, HORARIS I TRANSPORT**

- L'activitat es desenvolupa durant dos dies seguits.
- El primer dia els alumnes es reuniran a les 9 h. a l'aparcament del supermercat Caprabo de Roquetes.
- Seguidament s'iniciarà la marxa en transport propi fins al Refugi de l'Ermita del Mascà acompanyats pels responsables de l'activitat.
- Una vegada als Ports, es farà un petit descans per esmorzar (sobre les 10:30 h.).
- A continuació, els participants deixaran el seu equipatge al refugi i prepararan una motxilla amb el menjar pel migdia (entrepans preferiblement o carmanyola), força aigua i crema solar, roba d'abric (segons el temps) o d'aigua, gorra. També hauran de posar-se roba còmoda i apropiada per a la muntanya i calçat còmode i resistent (preferiblement de muntanya).
- Acte seguit s'iniciarà una excursió de caràcter lectiu que es combinarà amb d'altres activitats durant el dia. Es dinarà pel camí.
- Sopar sobre les 21 h.
- A l'endemà es continuaran les classes que en principi finalitzaran a les 13 h.

#### **ALIMENTACIÓ**

- Entrepans o carmanyola per dinar el primer dia.
- Molta aigua per l'excursió, especialment a l'estiu ja que les fonts poden estar seques.
- El sopar és preferible precuinat ja que la cuina del refugi és limitada. Hi ha una nevera (petita).
- L'esmorzar del segon dia també és necessari portar-lo tot i que el dinar el fareu a casa.
- Existeixen bars a la zona però no sempre es troben oberts.

#### **ROBA**

- Gorra, pantaló còmode (de muntanya, xandall, malles), impermeable, roba d'abric (si s'escau). Penseu que el temps és més extrem a la muntanya, sobretot a la nit.
- Calçat de muntanya o bambes que tinguin un bon gruix de sola.
- Motxilla còmoda.
- Sac de dormir.
- Cal portar llanterna.

#### **EQUIPAMENTS DEL REFUGI**

- Hi ha aigua calenta malgrat que és molt limitada.
- Es dorm en lliteres.
- Hi ha algunes mantes.
- Hi ha una nevera petita.
- La cuina és limitada.

- Normalment hi ha cobertura de mòbil.

### **CONDICIONS I ACTITUDS**

- L'excursió que es realitza té en compte les qualitats dels participants malgrat que no deixa de ser una activitat física que requereix un esforç, no només físic sinó també moral. Tot i això, és important notificar al responsable de l'activitat qualsevol limitació o problema important que pugui afectar el normal desenvolupament de la mateixa per tal de poder prendre les decisions adients; tal és el cas de lesions, al·lèrgies, malalties, etc.
- S'exigeix als participants una mentalitat de grup sense individualismes.
- El consum d'alcohol i qualsevol tipus de drogues està totalment prohibit.
- Respecte al tabac, es podrà fumar fora de l'alberg. Durant les activitats al bosc, no es pot fumar tret dels moments indicats pels responsables. Per descomptat que no es poden abandonar les burilles a qualsevol lloc, encara menys enceses.
- Recordeu que cal una bona equipació vist que les condicions de la muntanya són més dures que al nostre entorn habitual.
- Per últim, val a dir, que tot i que es tracta d'una activitat de caire distés, s'ha de ser conscient que es tracta d'una acció formativa i avaluativa que implica el compliment d'uns objectius, els quals han d'estar presents en tot moment en l'actitud dels alumnes.

**Escola de l'Esplai de Tortosa**