

SETMANA BLANCA ESQUI

Esports de Muntanya i de Descoberta del Medi



LA CLOSA

Centre d'Educació Ambiental i d'Esports de Muntanya
Castellar de n'Hug - Alt Berguedà (Catalunya)
www.laclosa.cat

LA CLOSA

CASTELLAR DE N'HUG - ALT BERGUEDÀ

WWW.LACLOSA.CAT - WWW.GUIESCINGLES.CAT



ESTADES
D'INICIACIÓ
ALS ESPORTS
I
ACTIVITATS
DE
MUNTANYA
HIVERNALS



A mb aquest dossier ens presentem i us resumim els nostres objectius i filosofia, els recursos que fem, així com la metodologia de treball del nostre equip d'educadors i guies de muntanya.

La localització de Castellar de n'Hug, a només 12 quilòmetres dels primers remuntadors d'ALP 2500, domini esquiable format per les estacions de La Molina i de La Masella, **amb més de 110 quilòmetres de pistes,** converteix a Castellar de n'Hug en una magnífica localització per estades hivernals per la pràctica tant de l'esquí com d'altres activitats hivernals.

Contemplar totes les possibilitats i combinacions que es poden donar i els dubtes que poden sorgir davant la programació d'una estada és força complicat, així que us proposem quatre programacions tipus com a punt d'inici.

Restem a la vostra disposició per tal d'ajudar-vos a personalitzar i programar la vostra estada per tal de que s'adapti als vostres objectius.

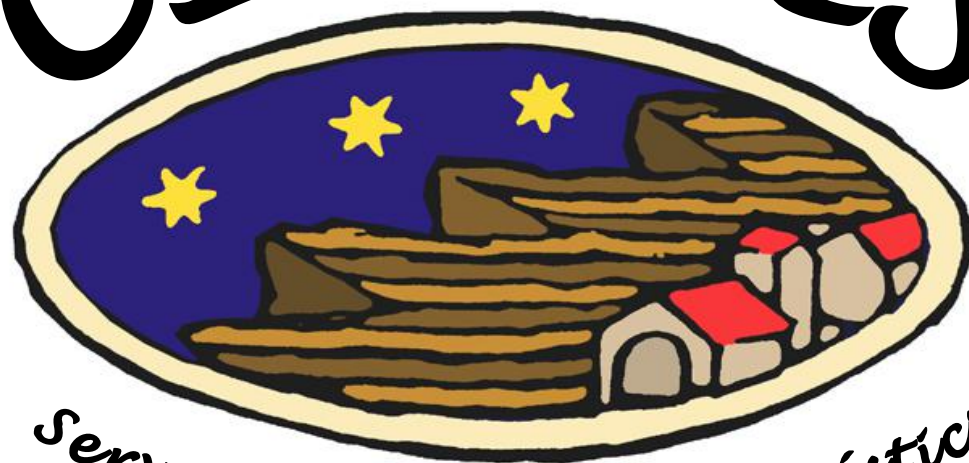
Gràcies pel vostre interès.



CINGLES

Guies de Muntanya i Educadors Ambientals

CINGLES



Serveis Educatius i Turístics

CINGLES, Serveis Educatius i Turístics

Entitat fundada per professionals de l'educació, de l'animació en el lleure i dels esports de muntanya, neix el 1993 amb l'objectiu d'oferir serveis i activitats adreçades a escoles, col·lectius, associacions i persones amb la finalitat de donar a conèixer l'entorn natural, cultural i històric del nostre país i alhora portar a terme treballs de recuperació i manteniment d'espais naturals d'una forma lúdica i didàctica, mitjançant activitats a la natura.

Realitzem accions des del Centre d'Educació Ambiental i d'Esports de Muntanya "LA CLOSA" a Castellar de n'Hug (Alt Berguedà), i des del Centre d'Activitats de Muntanya de l'esmentat municipi, amb el que volem demostrar que qualsevol activitat de lleure desenvolupada en un medi natural, pot i ha de ser respectuosa amb aquest i que el manteniment i millora d'aquests espais, és un treball diari i col·lectiu responsabilitat de tothom.





La Closa

Homologada amb el nº 240 per la Secretaria General de Joventut de la Generalitat

Allotjats a LA CLOSA, antiga explotació ramadera, gaudireu de la pràctica d'esports de muntanya i d'activitats de descoberta del medi natural, combinant aquestes activitats amb la comoditat de les seves instal·lacions, perfectament adaptades a les necessitats de tot tipus de grups.



LA CLOSA, inaugurada el 1982, està pensada per l'allotjament de grups i famílies, tenint en compte les seves necessitats d'espais oberts i de lleure al llarg de les seves estades, en les estones lliures entre activitats.

La seva localització a 250 metres de nucli de Castellar de n'Hug, permet gaudir d'una gran tranquil·litat en els seus espais exteriors enjardinats durant el desenvolupament de les activitats en el seu entorn immediat.



Aquesta proximitat també permet als grups la possibilitat d'accedir al poble durant les estones lliures, ja que al poble trobem la piscina i la pista poliesportiva, disponible per tothom que estigui allotjat a LA CLOSA., i la resta dels serveis del poble.

LA distribució dels seus espais, permeten assignar espais d'ús exclusiu pels grups per una major comoditat.

També disposa de dos menjadors independents per quan coincideixin varis grups.



Els espais interiors de LA CLOSA són comunicats tots per l'interior per una major comoditat i accessibilitat en casos de pluja o neu, i a la vegada disposen d'accessos independents des de l'exterior, per la correcta organització de l'estada i distribució dels espais d'ús exclusiu dels diferents grups i col·lectius allotjats.

Disposa de tres àmplies sales d'estar i d'activitats, en les que trobem rocòdrom, xemeneia i sala de cinema i televisió.

Totes les habitacions disposen de finestra a l'exterior i calefacció central, i es troben distribuïdes en dues plantes, per facilitar la seva distribució.

Disposa també d'una sala exclusiva per professors i responsables, amb nevera, cafetera i televisió.

*La localització de Castellar de n'Hug, en ple Parc Natural del Cadí Moixeró a 1450 m. d'altitud, ens permet oferir-vos tot aquest seguit de propostes d'activitats en un medi natural privilegiat, a tan sols **12 quilòmetres dels primers remuntadors d'ALP 2500, domini esquiable format per les estacions de La Molina i de La Masella, amb més de 110 quilòmetres de pistes.***





Castellar de n'Hug

La localització de Castellar de n'Hug (Alt Berguedà), en ple cor del Parc Natural del Cadí Moixeró, a 1450 m. d'altitud, ens permet oferir-vos tot aquest seguit de propostes d'activitats en un medi natural privilegiat, a tan sols **12 quilòmetres dels primers remuntadors d'ALP 2500, domini esquiable format per les estacions de La Molina i de La Masella, amb més de 110 quilòmetres de pistes.**

Castellar no tan sols destaca pel seu entorn natural, també per la seva història, quins orígens es remunten al 867, la de la seva gent (antics contrabandistes i pastors d'alta muntanya), el seu entorn social i la seva organització de poble medieval d'alta muntanya, fa de tot ells, amb els seus recursos turístics, un complement ideal al marc natural de les activitats que us proposem.

Castellar de n'Hug, és a més, sobradament conegut pel ser el punt on les aigües subterrànies del Pla d'Anyella, afloren a la superfície, donant origen al naixement del riu Llobregat., un dels rius més importants de Catalunya



La singularitat de Castellar de n'Hug, amb els seus carrers, les seves cases de pedra, fusta i teula, la seva gent i el seu privilegiat entorn natural, ha donat d'una marcada personalitat que es sent a tots el recons de Castellar.

Aquesta realitat, amb el treball quotidià de la seva gent, ha donat peu al reconeixement de les institucions, rebent, entre d'altres, el Premi Estatal a l'Embelliment i Millora dels Pobles, del Ministeri de Turisme l'any 1984 i també el Diploma al Municipi Turístic de la Generalitat de Catalunya l'any 1995.

Aquests premis són l'aval de la qualitat dels serveis que trobareu a Castellar de n'Hug.



CINGLES

GUIES DE MUNTANYA I EDUCADORS AMBIENTALS

ESTADES D'INICIACIÓ ALS ESPORTS I ACTIVITATS DE MUNTANYA HIVERNALS



A la Molina hi ha un total de 53 km de pistes bàsiques.

- [07 Pistes Verdes]
- [16 Pistes Blaves]
- [16 Pistes Vermelles]
- [07 Pistes Negres]

La seva distribució i remuntadors permeten que tant els debutants com els ja iniciats o experts, puguin gaudir d'unes magnífiques jornades d'esquí o surf, millorant el seu nivell fàcilment.

Hi ha instal·lats un total de 16 remuntadors.



CENTRE D'EDUCACIÓ AMBIENTAL I D'ESPORTS DE MUNTANYA
LA CLOSA





A Masella hi ha un total de 56 pistes bàsiques i 19 variants, que totalitzen 68 km de pistes.

- [09 Pistes Verdes]
- [21 Pistes Blaves]
- [20 Pistes Vermelles]
- [07 Pistes Negres]

La seva distribució i remuntadors permeten que tant els debutants com els ja iniciats o experts, puguin gaudir d'unes magnífiques jornades d'esquí o surf, millorant el seu nivell fàcilment.

Hi ha instal·lats un total de 17 remuntadors; 5 telecadires, 7 telesquís, 1 telecorda i 4 cintes transportadores.



CINGLES

GUIES DE MUNTANYA I EDUCADORS AMBIENTALS

L'EQUIP HUMÀ

El formem professionals de l'educació i dels esports de muntanya amb reconeguda experiència i formació, que juntament amb una infraestructura àgil i dinàmica, ens permet garantir la qualitat dels serveis que us oferim.

Planifiquem les estades tenint en compte els objectius dels responsables dels grups i en funció del perfil dels participants.

Som conscients de quin és el nostre paper davant del participant, que no és cap altre que el de donar suport i motivació, restant en segon terme i motivar als participants a ser els protagonistes de l'activitat.

La **metodologia** emprada la basem al voltant de:

- ♦ El participant és sempre el protagonista i el receptor de les vivències de l'activitat.
- ♦ En l'adequació de l'activitat al perfil del participant

Qualsevol activitat que desenvolupem té present aquestes dues condicions.

Així doncs, cerquem la màxima complicitat amb els responsables del col·lectiu per tal de conèixer les seves motivacions, perfil i objectius, per tal d'aconseguir la màxima adaptació de les activitats als participants



DISSENY DE L'ESTADA

1ER. PAS - CONCRECIÓ DE LA PROGRAMACIÓ

Les programacions que us adjuntem són programacions tipus.

En funció del vostre interès, podeu triar les activitats de tarda o de nit que més us interessin.

Una comunicació fluida amb els responsables del grup, per tal de concretar objectius i motivacions de l'estada, i per conèixer el perfil dels participants, sempre permetrà una millor adaptació de programacions i activitats.

2ON. PAS - PRE-ESTADA

És el primer contacte entre els guies i el participants, i es realitza amb una doble intenció:

1er *Motivar al participant*

2on *Realitzar una avaluació inicial del grup en general per adequar les activitats als participants*

També serveix per acabar de concretar aspectes de caire general amb els responsables.

La Pre-Estada està considerada pels grups residents a Catalunya. Per altres fora d'aquest àmbit territorial caldrà consensuar-la amb els responsables.

3ER. PAS - ESTADA

Es desenvolupen les activitats previstes a la programació.

En cas d'haver d'introduir alguna modificació per aspectes meteorològics, es consensuarà amb els responsables del grup



ESTADES D'INICIACIÓ ALS ESPORTS I ACTIVITATS DE MUNTANYA HIVERNALS

MATÍ**PRIMER DIA**

Lloguer de material
Concreció de grups per nivell d'esquí i classes d'esquí
Dinar

13:30 h.

TARDA

15:00 h.

Classes d'esquí

17:00 h.

Berenar

17:45 h.

Instal·lació alberg

20:30 h.

Sopar

NIT

21:30 h.

Activitat de nit

MATÍ**SEGON DIA**

8:30 h.

Esmorzar

10:00 h.

Test i classes d'esquí

13:30 h.

Dinar

TARDA

15:00 h.

Classes d'esquí

17:00 h.

Devolució del material

17:30 h.

Berenar

Tornada a destí



<i>PRIMER DIA</i>	
MATÍ	Lloguer de material Concreció de grups per nivell d'esquí i classes d'esquí Dinar
13:30 h.	
TARDA	
15:00 h.	Classes d'esquí
17:00 h.	Berenar
17:45 h.	Instal·lació alberg
20:30 h.	Sopar
NIT	
21:30 h.	Activitat de nit

<i>SEGON DIA</i>	
MATÍ	
8:30 h.	Esmorzar
10:00 h.	Classes d'esquí
13:30 h.	Dinar
TARDA	
15:00 h.	Classes d'esquí
17:00 h.	Berenar
20:30 h.	Sopar
NIT	
21:30 h.	Festa de comiat

<i>TERCER DIA</i>	
MATÍ	
8:30 h.	Esmorzar
10:00 h.	Test i classes d'esquí
13:30 h.	Dinar
TARDA	
15:00 h.	Classes d'esquí
17:00 h.	Devolució del material
17:30 h.	Berenar
	Tornada a destí



<i>PRIMER DIA</i>	
MATÍ	Lloguer de material Concreció de grups per nivell d'esquí i classes d'esquí Dinar
13:30 h.	
TARDA	
15:00 h.	Classes d'esquí
17:00 h.	Berenar
17:45 h.	Instal·lació alberg
20:30 h.	Sopar
NIT	
21:30 h.	Activitat de nit



<i>SEGON DIA</i>	
MATÍ	
8:30 h.	Esmorzar
10:00 h.	Classes d'esquí
13:30 h.	Dinar
TARDA	
15:00 h.	Classes d'esquí
17:00 h.	Berenar
20:30 h.	Sopar
NIT	
21:30 h.	Lliure



<i>TERCER DIA</i>	
MATÍ	
8:30 h.	Esmorzar
10:00 h.	Classes d'esquí
13:30 h.	Dinar
TARDA	
15:00 h.	Classes d'esquí
17:00 h.	Berenar
20:30 h.	Sopar
NIT	
21:30 h.	Festa de comiat

<i>QUART DIA</i>	
MATÍ	
8:30 h.	Esmorzar
10:00 h.	Classes d'esquí
13:30 h.	Dinar
TARDA	
15:00 h.	Classes d'esquí
17:00 h.	Devolució del material
17:30 h.	Berenar
	Tornada a destí



<i>PRIMER DIA</i>	
MATÍ	Lloguer de material Concreció de grups per nivell d'esquí i classes d'esquí Dinar
13:30 h.	
TARDA	
15:00 h.	Classes d'esquí
17:00 h.	Berenar
17:45 h.	Instal·lació alberg
20:30 h.	Sopar
NIT	
21:30 h.	Activitat de nit



<i>SEGON DIA</i>	
MATÍ	
8:30 h.	Esmorzar
10:00 h.	Classes d'esquí
13:30 h.	Dinar
TARDA	
15:00 h.	Classes d'esquí
17:00 h.	Berenar
20:30 h.	Sopar
NIT	
21:30 h.	LLiure

<i>CINQUÈ DIA</i>	
MATÍ	
8:30 h.	Esmorzar
10:00 h.	Classes d'esquí
13:30 h.	Dinar
TARDA	
15:00 h.	Classes d'esquí
17:00 h.	Devolució del material
17:30 h.	Berenar
	Tornada a destí

<i>TERCER DIA</i>	
MATÍ	
8:30 h.	Esmorzar
10:00 h.	Classes d'esquí
13:30 h.	Dinar
TARDA	
15:00 h.	Classes d'esquí
17:00 h.	Berenar
20:30 h.	Sopar
NIT	
21:30 h.	Cinema

<i>QUART DIA</i>	
MATÍ	
8:30 h.	Esmorzar
10:00 h.	Classes d'esquí
13:30 h.	Dinar
TARDA	
15:00 h.	Classes d'esquí
17:00 h.	Berenar
17:30 h.	Preparar equipatge
20:30 h.	Sopar
NIT	
21:30 h.	Festa de comiat



PROGRAMACIONS

Les programacions que us hem exposat anteriorment, són propostes tipus. En funció dels vostres interessos, les adaptarem introduint-hi les activitats i modificacions que proposeu.

El nostre equip, se'n cuida del relatiu a les activitats, gestió del grup al llarg de l'estada i coordinació amb els responsables del grup, per un correcte desenvolupament de l'estada. L'equip és el mateix al llarg de tota l'estada, (classes, vigilància, activitats de tarda i de nit ...), cosa que permet una millor coordinació amb els responsables i complicitat amb els participants.

INFORMACIÓ GENERAL

- **A L'ESTACIÓ:** Al llarg de les hores d'estada a l'estació, el nostre equip se'n cuida de tot el relatiu a l'organització del grup, lloguer del material, endreça i repartiment del material, forfaits, classes d'esquí o snow i **vigilància dels alumnes la resta d'hores d'esquí, per tal de que aquests no esquïïn mai sols** A L'OPCIÓ DE FULL TIME
- **ÀPATS:** Recomanem dinar a peu de pistes al restaurant de l'estació, amb un menú adequat als infants i joves, i un altre menú pels acompanyants. Cal una correcte alimentació i descans, per tal d'una bona progressió i aprofitament de les classes.
- **ACTIVITATS DE TARDA I DE NIT:** A continuació, teniu les propostes generals d'activitats de tarda i de nit. Les activitats de nit ja estan recollides i detallades a les programacions i incloses dins dels preus. Les activitats de tarda es desenvolupen o bé en substitució de les classes de la tarda i si es desenvolupen en acabat, comporten un cost addicional.



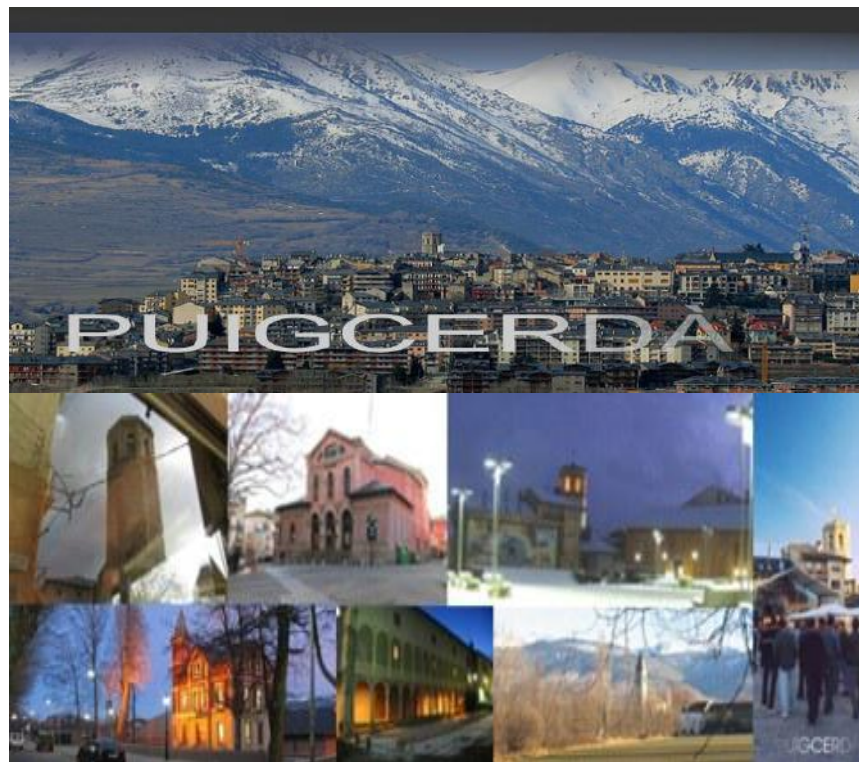
MARXA AMB RAQUETES DE NEU I CONSTRUCCIÓ D'IGLÚS

Les raquetes de neu ens permeten progressar pel medi nevat d'una manera còmode i eficaç. Descobrir el paisatge amagat sota la neu, tot caminant amb les raquetes, amb un mapa, una brúixola o de nit, o construir un iglú o abric, són experiències que valen la pena viure.



VISITA A PUIGCERDÀ O POBLACIONS DE LA CERDANYA

Puigcerdà, capital de la Cerdanya, és el cor d'aquesta comarca d'alta muntanya. El seu nucli antic, el seu llac, les restes de l'església de Santa Maria són l'excusa perfecte per perdre'ns una estona pels seus carrers amb tota tranquil·litat, o per d'altres poblacions com Llivia, Bellver de Cerdanya, Pedra, Riu, Bor ...



CINGLES

GUIES DE MUNTANYA I EDUCADORS AMBIENTALS

BANYS TERMALS DE LLO

Després d'una jornada d'esquí, patinatge, raquetes o qual-sevol altre activitat hivernal, no hi ha res com abandonar-se al plaer d'aigües termals envoltats de neu ...



PATINATGE SOBRE GEL

Els campions olímpics també van tenir uns inicis difícils talment com els que es veuen a la pista de gel de Puigcerdà.
Ningú no neix ensenyat!



PARC D'AVENTURA

A **Parc Aventura®** et proposem divertits i emocionants circuits instal·lats als arbres per poder anar d'arbre en arbre sense tocar terra, realitzant ponts tibetants, escales, tirolines, salts de Tarzan, xarxes, túnels i moltes altres diversions més.



MUSHING (TRINEUS DE GOSSOS)

L'hivern comporta que els camins d'estiu siguin coberts de neu, això no fa que les persones deixin de traslladar-se. Els trineus han estat la solució. La sensació de viatjar o conduir un trineu es... Guau!



CINGLES

GUIES DE MUNTANYA I EDUCADORS AMBIENTALS

ACTIVITATS DE NIT

ESTADES D'INICIACIÓ ALS ESPORTS I ACTIVITATS DE MUNTANYA HIVERNALS

ROCÒDROM

Si no sabem què fer al llarg d'aquelles estones mortes, disposem d'un rocòdrom indoor al mateix alberg per anar fent ...



CINEMA

Sala de cinema al mateix alberg on per no faltar, no hi falten ni les crispetes !!!



FESTA DE COMIAT

I pel darrer dia ...



TIR AMB ARC INDOOR

Fins i tot tenim per afinar la punteria

