

# ACTIVITATS HIVERNALS ESCOLARS

Esports de Muntanya i de Descoberta del Medi (No Esquí)



LA CLOSA

CASTELLAR DE N'HUG - ALT BERGUEDA

[WWW.LACLOSA.CAT](http://WWW.LACLOSA.CAT) - [WWW.GUIESCINGLES.CAT](http://WWW.GUIESCINGLES.CAT)



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

*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*

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.



**CINGLES**

GUIES DE MUNTANYA I EDUCADORS AMBIENTALS



## *La Closa*

Homologada amb el n° 240 per la Secretaria General de Joventut de la Generalitat

*Allotjats a LA CLOSA, antiga explotació ramadera, podreu gaudir 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 **15 Km. del complex Alp 2500, que formen les estacions de La Molina i La Masella.***



**CINGLES**

GUIES DE MUNTANYA I EDUCADORS AMBIENTALS



## *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 **15 Km. del complex Alp 2500, que formen les estacions de La Molina i La Masella.**

Castellar de n'Hug 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 dotat 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

## 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 gira al voltant de:

*El participant és el protagonista de l'activitat.  
L'adequació de l'activitat al perfil del participant*

*Així doncs, cerquem la màxima complicitat amb els responsables del grup per tal de conèixer les seves motivacions, perfil i objectius, per 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 matí 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 i comunitats veïnes. 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*



<i>PRIMER DIA</i>	
<b>MATÍ / TARDA</b>	<b>Ascensió a la Tosa (2500 m.) amb Telecabina i raquetes</b>
14.00 h.	Dinar
17:00 h.	Berenar i Instal·lació alberg
18.00 h.	Temps lliure i higiene personal
20:30 h.	Sopar
<b>NIT</b>	
21:30 h.	Activitat de nit

<i>SEGON DIA</i>	
<b>MATÍ</b>	
9:00 h.	Esmorzar
10:00 h.	Construcció d'iglús + Taller de nivologia amb ARVA (Aparell de Recerca de Víctimes d'Allaus)
14.00 h.	Dinar
<b>TARDA</b>	
15:00 h.	Tornada a Origen



# 3 DIES D'ESTADA

## ESTADES D'INICIACIÓ ALS ESPORTS I ACTIVITATS DE MUNTANYA HIVERNALS

3 DIES D'ACTIVITATS

### PRIMER DIA

#### MATÍ / TARDA

- 14.00 h. Ascensió a la Tosa (2500 m.) amb Telecabina i raquetes
- 17:00 h. Dinar
- 18.00 h. Berenar i Instal·lació alberg
- 20:30 h. Temps lliure i higiene personal
- Sopar

#### NIT

- 21:30 h. Activitat de nit



### SEGON DIA

#### MATÍ

- 9:00 h. Esmorzar
- 10:00 h. Construcció d'Iglú + Taller de Nivologia amb ARVA (Aparell de Recerca de Víctimes d'Allaus)
- Dinar

#### TARDA

- 14:00 h. Descoberta de Castellar de n'Hug + Fonts del Llobregat
- 17:30 h. Berenar
- 18.00 h. Temps lliure i higiene personal
- 20:30 h. Sopar

#### NIT

- 21.30 h. Activitat de nit



### TERCER DIA

#### MATÍ

- 9:00 h. Esmorzar
- 10:00 h. Patinatge sobre gel i visita a Puigcerdà
- 14.00 h. Dinar

#### TARDA

- 15:00 h. Tornada a Origen



**CINGLES**  
GUIES DE MUNTANYA I EDUCADORS AMBIENTALS



**PRIMER DIA**

**MATÍ / TARDA**

14.00 h. Ascensió a la Tosa (2500 m.) amb Telecabina i raquetes  
 17:00 h. Dinar  
 18.00 h. Berenar i Instal·lació alberg  
 20:30 h. Temps lliure i higiene personal  
 Sopar

**NIT**

21:30 h. Activitat de nit



**SEGON DIA**

**MATÍ**

09:00 h. Esmorzar  
 10:00 h. Descoberta de Castellar de n'Hug + Fonts del Llobregat  
 13:30 h. Dinar

**TARDA**

15:00 h. Parc Natural Cadí Moixeró + Cova de la Tuta  
 17:30 h. Berenar  
 18.00 h. Temps lliure i higiene personal  
 20:30 h. Sopar

**NIT**

21:30 h. Activitat de nit



**TERCER DIA**

**MATÍ**

9:00 h. Esmorzar  
 10:00 h. Construcció d'Iglús + Taller de nivologia amb ARVA (Aparell de Recerca de Víctimes d'Allaus)  
 Dinar

**TARDA**

15:30 h. Cursa d'orientació + estudi de l'adaptació a la neu de la fauna i la flora  
 17:30 h. Berenar  
 18.00 h. Temps lliure i higiene personal  
 20:30 h. Sopar

**NIT**

21.30 h. Festa de comiat

**QUART DIA**

**MATÍ**

9:00 h. Esmorzar  
 10:00 h. Patinatge sobre gel + Visita a Puigcerdà  
 14.00 h. Dinar

**TARDA**

15:00 h. Tornada a Origen



### PRIMER DIA

#### MATÍ / TARDA

Aprox. 10.00 h.

Excursió amb raquetes de neu a Porté Puymorens al Llac de Lanus + Identificació de rastres i petjades

14.00 h.

Dinar

17.00 h.

Berenar i Instal·lació alberg

18.00 h.

Temps lliure i higiene personal

20:30 h.

Sopar

#### NIT

21:30 h.

Activitat de nit



### SEGON DIA

#### MATÍ

09:00 h.

Esmorzar

10:00 h.

Descoberta -Castellar de n'Hug + Fonts del Llobregat

13:30 h.

Dinar

#### TARDA

15:00 h.

Parc Natural Cadí Moixeró + Cova de la Tuta

17:30 h.

Berenar

18.00 h.

Temps lliure i higiene personal

20:30 h.

Sopar

#### NIT

21:30 h.

Activitat de nit

### CINQUÈ DIA

#### MATÍ

9:00 h.

Esmorzar

10:00 h.

Patinatge sobre gel + Visita a Puigcerdà

14.00 h.

Dinar

#### TARDA

15:00 h.

Tornada a Origen

### TERCER DIA

#### MATÍ

9:00 h.

Esmorzar

10:00 h.

Construcció d'Iglús + Taller de nivologia amb ARVA (Aparell de Recerca de Víctimes d'Allaus)

14:00 h.

Dinar

#### TARDA

la

15:30 h.

Cursa d'orientació + estudi de l'adaptació a la neu de fauna i la flora

17:30 h.

Berenar

18.00 h.

Temps lliure i higiene personal

20:30 h.

Sopar

#### NIT

21.30 h.

Activitat de nit

#### MATÍ

08:00 h.

Esmorzar

10:00 h.

Ascensió a la Tosa d'Alp (2500 m.) amb Telecabina i raquetes

13:30 h.

Dinar al Refugi de Niu d'Àliga

#### TARDA

15:00 h.

Descens amb raquetes de neu fins a La Molina

17:00 h.

Berenar

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.*

## *ACTIVITATS*

*A continuació, us fem una breu descripció de les activitats proposades i d'altres propostes.*





ESTADES  
D'INICIACIÓ  
ALS ESPORTS I  
ACTIVITATS DE  
MUNTANYA  
HIVERNALS





## *ASCENSIÓ A CIM AMB RAQUETES DE NEU*

Si de per si assolir el cim d'una muntanya ja és prou engrescador, imagineu les sensacions de fer el cim i albirar els Pirineus colgats de neu !!!

El paisatge és dels que et tallen la respiració.

A banda de la millora personal que comporta, ens permetrà comprendre com la neu, el gel, el vent modela el paisatge.



**ACTIVITATS DESENVOLUPADES DINS DELS PREUS DE LES PROPOSTES !!!!**

## *ORIENTACIÓ I RAQUETES, 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 abríc, són experiències que valen la pena viure.



## *RALLI FOTOGRÀFIC I ADAPTACIÓ A LA NEU DE LA FAUNA I LA VEGETACIÓ*

**Hi han moltes maneres de descobrir un poble medieval de muntanya com Castellar de n'Hug !!!  
I observar com la vegetació i la fauna s'adapten a la neu és tot un espectacle digne d'admirar !!!**



**ACTIVITATS DESENVOLUPADES DINS DELS PREUS DE LES PROPOSTES !!!!**

## *LES FONTS DEL LLOBREGAT*

**Descobreix el peculiar naixement del riu Llobregat. La sobtada aparició de les seves aigües subterrànies, entre un ambient de frondosa vegetació ens proporciona una explosió de naturalesa que els nostres sentits ens agràiren.**



**CINGLES**

**GUIES DE MUNTANYA I EDUCADORS AMBIENTALS**



## *TIR AMB ARC I ROCÒDROM*

**A fora fa fred.**

**Què tal fer un campionat de tir amb arc ben calentons a dins de la sala i estar una estona enfilant-nos pel rocòdrom ???.**



**ACTIVITATS DESENVOLUPADES DINS DELS PREUS DE LES PROPOSTES !!!!**

## *PATINATGE SOBRE GEL + VISITA A PUIGCERDÀ*

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



### FESTA DE COMIAT

Segueix el ritme!!! Fes servir tots els teu encants i segur que passaràs una nit inoblidable.

Nosaltres et posem la banda sonora d'aquesta nit tan especial!!!



### SESSIÓ DE CINEMA

Sala de cinema en el mateix alberg on per no faltar, no falten ni les críspetes!!!



### ORIENTACIÓ NOCTURNA

Activitat d'orientació nocturna per poder dir....que no es veu ni torta!!!



**ACTIVITATS DESENVOLUPADES DINS DELS PREUS DE LES PROPOSTES !!!!**



**CINGLES**

**GUIES DE MUNTANYA I EDUCADORS AMBIENTALS**



## 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.



ACTIVITATS AMB SUPLEMENT - NO INCLOSES DINS DELS PREUS DE LES PROPOSTES

## MUSHING (TRINEUS DE GOSSOS)

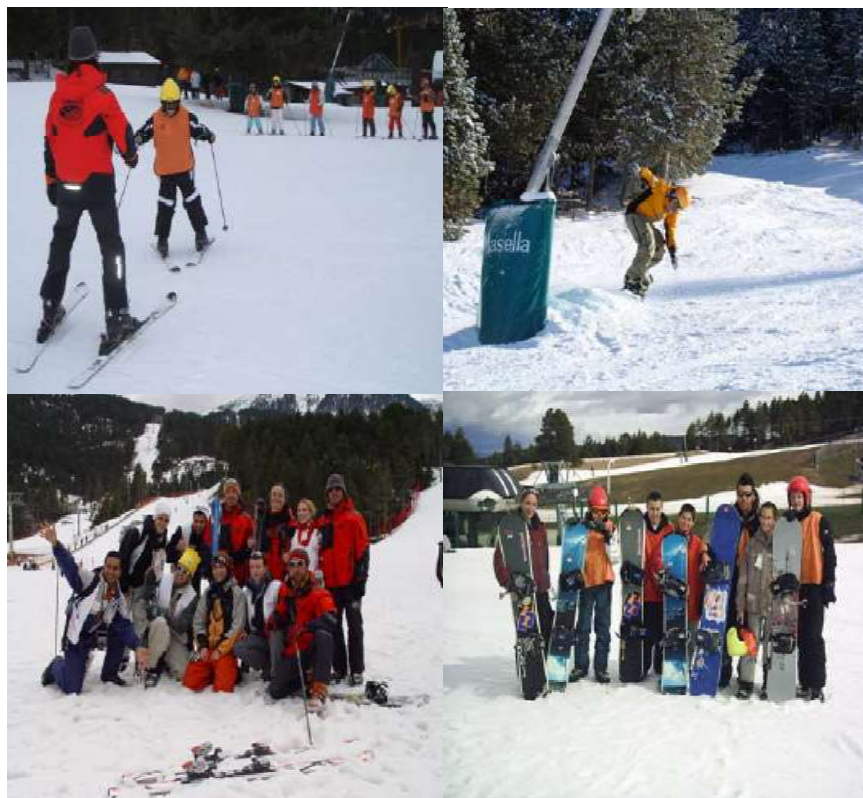
L'hivern comporta que els camins d'estiu siguin coberts de neu, això no fa que les persones deixin de traslladar-se. Els trineus han estat la solució. La sensació de viatjar o conduir un trineu es... Guau!





## *ESQUÍ ALPI O SNOW*

Lliscar per la neu mantenint l'equilibri, ja sigui amb els esquís o amb una taula d'snow és quelcom que s'ha de provar. Ens permet millorar les nostres habilitats alhora que gaudim del paisatge.



ACTIVITATS AMB SUPLEMENT - NO INCLOSES DINS DELS PREUS DE LES PROPOSTES

## *BANYS TERMALS DE LLO*

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



**CINGLES**

GUIES DE MUNTANYA I EDUCADORS AMBIENTALS