

BIBLIOGRAFIA

- <http://www.lles.net>



Col·laboren:

Ajuntament  de Manresa

Regió7  **FECC** Federació d'Entitats Excursionistes de Catalunya
Federació Catalana d'Alpinisme i Escalada

Sortida organitzada pel grup de pares. Cadascú es responsabilitza dels qui porta, tant en el desenvolupament de l'activitat, forma física i cobertures necessàries.

Per prendre part en les activitats que poden incloure risc físic dels propis participants, aquests han de estar en possessió de la llicència federativa o assegurança temporal que cobreixi els accidents de muntanya i que es pot tramitar a la secretaria del CEM.

Per més informació:

Centre Excursionista Montserrat
C/Vilanova, 24- 08240 Manresa. Tl 93.872.53.12.

Horari:

·dilluns, dimarts i dijous de 19 a 22 hores.

E-mails de contacte:

ribera.montse@gmail.com

muntanya@centreexcursionistamontserrat.cat

Es prega confirmar assistència.



Sortides en Família



ESQUI DE FONDS O RAQUETES DE NEU A LLES DE CERDANYA

Dia: Diumenge 14 febrer 2010

Trobada: 8:00 h. Entrada pral. de l'aparcament del Carrefour de Manresa (davant Bages Centre)

Sortida: 8:15. Arribada prevista a l'estació d'esquí de Lles de Cerdanya 10:00

RECOMANACIONS

Per portar

Roba adequada per l'esquí: mitjons gruixuts i de recanvi, pantaló impermeable i de recanvi, polar, i anorac,,
Buff i guants calents i implemeables
Crema solar, protector labial
Esmorzar, dinar i berenar
Ulleres de sol
Begudes, aigua
Carnet Club Super3 (per obtenir descomptes)

Altres

Prismàtics
Càmera de fotos o vídeo
Guies de muntanya, mapes
Llicència Federativa
Farmaciola

COM ARRIBAR-HI

Per arribar al nostre destí, cal que prenem l'Eix del Llobregat C-1411 fins el Túnel de Cadí. Un cop passat el túnel anirem direcció La Seu d'Urgell. Passat el poble de Martinet agafarem un trencant a mà dreta que indica Lles. Seguirem aquesta carretera que ens portarà directament fins l'estació d'esquí nòrdic de Lles de Cerdanya.

DESCRIPCIÓ ACTIVITAT

L'esquí nòrdic està considerat com un dels esports més complets: el cos treballa harmònicament sense tensions i al ritme desitjat, la qual cosa el posiciona com un esport aeròbic i adequat per a totes les edats.

La finalitat de l'esquí nòrdic és lliscar al màxim sobre la neu realitzant el mínim esforç. És per això que es practica en relleus suaus i pendents poc pronunciats.

Hi ha varies modalitats. En aquesta ocasió probarem l'estil Clàssic, que és la més senzilla d'aprendre, ja que els gestos bàsics procedeixen del moviment de caminar al qual cal afegir un lliscament i una força de braços mitjançant els bastons.

Les màquines que preparen les pistes marquen una traça a la neu i els esquís s'encarrilen dins la traça i així no s'entrecreuen i es manté l'equilibri amb més facilitat.

També hi ha l'opció, pels que preferiu les raquetes de neu, de realitzar un circuit per raquetes a la mateixa estació d'esquí.

MOLT IMPORTANT: Confirmar reserva abans de DIMECRES dia 10 DE FEBRER, per tal de poder-ho comunicar a l'estació d'esquí.

PREUS ESQUÍ DE FONS:

Grup de 11 a 20 pers.....35,40 Eur
Grup de 20 o més pers.....29,30 Eur

Aquests preus inclouen forfait, material, assegurança i 3 hores de monitor.

Forfait adult.....9,50 Eur
Forfait infantil (fins 12 anys)... 4,80 Eur
(Gratuit amb el Carnet Super 3)
Lloguer d'equip d'esquí.....12,50 Eur

Preus sense monitor.

PREUS RAQUETES NEU:

Grup Raquetes (Mínim 5 persones)
 $\frac{1}{2}$ dia.....39'00 Eur
1 dia.....51,00 Eur

Inclou material, FF, assegurança i monitor.

En cas de no voler monitor el preus són:

2 Eur. per fer ús del circuit raquetes.
Loguer raquetes.....8,50 Eur
Loguer pals.....4,00 Eur.