

Mar i Muntanya al Baix Llobregat

Estiu 2014



www.cebllob.cat



PRESENTACIÓ

A continuació us presentem l'activitat "**Mar i Muntanya al Baix Llobregat**", proposta basada en el programa de les darreres edicions de les "Jornades de Recreació Esportiva" de la Diputació de Barcelona que es portaven a terme als municipis de Santa Coloma de Cervelló i Castelldefels.

La novetat d'aquesta oferta és que permet escollir entre diferents opcions per tal d'ajustar-se millor a les disponibilitats horàries de les entitats:

- a) **Fem mar i muntanya al Baix Llobregat:** Activitats de navegació i recreatives a la platja de Castelldefels i Santa Coloma de Cervelló, tot el dia.
- b) **Fem mar al Baix Llobregat:** Activitats de navegació i recreatives a la platja de Castelldefels, en torn de matí.
- c) **Fem muntanya al Baix Llobregat:** Activitats recreatives a Santa Coloma de Cervelló, en torn de matí.

OPCIÓ A: Fem mar i muntanya

1. PROGRAMA D'ACTIVITATS

- Matí: Navegació i activitats recreatives a la platja de Castelldefels
- Tarda: Activitats recreatives a Santa Coloma de Cervelló
 - ➔ Jocs populars
 - ➔ Jocs amb ponis/cavalls
 - ➔ Jocs amb curses

En cas de pluja o condicions meteorològiques adverses es farà una proposta d'activitats alternatives.

2. DATES I HORARIS

- ✓ Dates: Del 25 de juny al 31 de juliol de 2014.
- ✓ Horaris: De dilluns a divendres de 10h a 16h30.
- Matí: Navegació i activitats recreatives a la platja de Castelldefels
 - 10.00 h ➔** Recepció del Grup i confecció dels grups en funció de l'edat i participació.
 - 10.15 a 10.45 h ➔** 1a rotació. (2 grups)
 - 11.00 a 11.30 h ➔** 2a rotació. (2 grups)
 - 11.45 a 12.15 h ➔** 3a rotació. (2 grups)
 - 12.30 a 13.00 ➔** 4a rotació. (2 grups)
 - 13.00 h ➔** Final d'activitats al matí.
 - 13.15 h ➔** Desplaçament a Santa Coloma de Cervelló per dinar.
- Tarda: Activitats recreatives a Santa Coloma de Cervelló
 - 14.20 h ➔** Recepció del Grup i confecció dels grups en funció de l'edat i participació.
 - 14.30 a 15h05 h ➔** 1a rotació. (1 grup)
 - 15.10 a 15.45 h ➔** 2a rotació. (1 grup)
 - 15.50 a 16.25 h ➔** 3a rotació. (1 grup)
 - 16.30 h ➔** Final de la jornada

3. DINAR

El dinar no està inclòs en el preu. L'organització posarà a disposició dels grups una zona habilitada amb ombra al costat del Camp de Futbol Municipal de Santa Coloma de Cervelló

4. CONDICIONS PARTICIPACIÓ

- ✓ Tenir entre 8 i 14 anys.
- ✓ Els grups podran ser, com a màxim de 60 participants. Cada grup ha de portar com a mínim un monitor per a cada 14 participants. Els monitors ajudaran a l'organització al control del grup i les activitats.
- ✓ Tots els participants hauran de disposar obligatòriament d'una pòlissa d'accidents a càrrec del seu Casal.
- ✓ Vestuari:
 - ➔ Roba i sabatilles esportives.
 - ➔ Tovallola i banyador.
 - ➔ Xancletes per a la dutxa.
 - ➔ Roba de recanvi.
 - ➔ Gorra i protecció solar.
- ✓ És imprescindible saber nedar per poder participar en les activitats de navegació.
- ✓ Si qualsevol participant té algun problema físic (malalties, al·lèrgies...) ho ha de comunicar a l'organització abans del dia de la jornada.
- ✓ L'entitat que estigui interessada en participar s'ha de fer **càrrec de la contractació de l'autocar** i aquest haurà d'estar **a disposició de l'organització durant tot el dia.**

5. INSCRIPCIONS I CONDICIONS DE PAGAMENT

✓ El preu de la Jornada completa és de **16€ per participant**.

✓ Les inscripcions s'obriran a partir del dia 12 de maig de 2014 i el procediment és el següent:

- Concertar el dia de la jornada mitjançant correu electrònic ricardo@cebllob.cat
Persona responsable: RICARDO BAZO MIRET
Telèfon de contacte: 93.685.20.39
- Un cop confirmada la data, fer el pagament → **16,00 €** per nen participant.

**NÚM. DE COMPTE IBAN BBVA
ES 38 - 0182 – 0091 – 98 - 0200053714**

- Enviar el resguard de pagament via fax **15 dies abans de l' inici de l'activitat** (Fax: 93.632.75.92) . Tota inscripció **no abonada** abans d'aquest termini es considerarà cancel·lada **i es deixaran les places lliures per a una altra inscripció**.
- Per qüestions d'organització el **nombre de participants inscrits mínim per grup serà de 50 i el màxim de 60**. (per inscripcions inferiors o superiors poseu-vos en contacte amb el Consell Esportiu del Baix Llobregat).
- **Les inscripcions s'atendran per rigorós ordre d'arribada.**

OPCIÓ B: Fem mar

1. PROGRAMA D'ACTIVITATS

Navegació i activitats recreatives a la platja de Castelldefels.

En cas de pluja o condicions meteorològiques adverses es farà una proposta d'activitats alternatives.

2. DATES I HORARIS

- ✓ Dates: Del 25 de juny al 31 de juliol de 2.014.
- ✓ Horaris: De dilluns a divendres de 10h a 13h00.

10.00 h → Recepció del Grup i confecció dels grups en funció de l'edat i participació.

10.15 a 10.45 h → 1a rotació. (2 grups)

11.00 a 11.30 h → 2a rotació. (2 grups)

11.45 a 12.15 h → 3a rotació. (2 grups)

12.30 a 13.00 → 4a rotació. (2 grups)

13.00 h → Final de la jornada

3. CONDICIONS PARTICIPACIÓ

- ✓ Tenir entre 8 i 14 anys.
- ✓ Els grups podran ser, com a màxim de 60 participants. Cada grup ha de portar com a mínim un monitor per a cada 14 participants. Els monitors ajudaran a l'organització al control del grup i les activitats.
- ✓ Tots els participants hauran de disposar obligatòriament d'una pòlissa d'accidents a càrrec del seu Casal.
- ✓ Vestuari:
 - ➔ Roba i sabatilles esportives.
 - ➔ Tovallola i banyador.
 - ➔ Xancletes per a la dutxa.
 - ➔ Roba de recanvi.
 - ➔ Gorra i protecció solar.

- ✓ És imprescindible saber nedar per poder participar en les activitats de navegació.
- ✓ Si qualsevol participant té algun problema físic (malalties, al·lèrgies...) ho ha de comunicar a l'organització abans del dia de la jornada.

4. INSCRIPCIONS I CONDICIONS DE PAGAMENT

- ✓ El preu de la Jornada completa és de **10€ per participant**.
 - ✓ Les inscripcions s'obriran a partir del dia 12 de maig de 2014 i el procediment és el següent:
 - Concertar el dia de la jornada mitjançant correu electrònic ricardo@cebllob.cat
Persona responsable: RICARDO BAZO MIRET
Telèfon de contacte: 93.685.20.39
 - Un cop confirmada la data, fer el pagament → **10,00 €** per nen participant.
- NÚM. DE COMPTE IBAN BBVA
ES 38 - 0182 – 0091 – 98 - 0200053714**
- Enviar el resguard de pagament via fax **15 dies abans de l' inici de l'activitat** (Fax: 93.632.75.92) . Tota inscripció **no abonada** abans d'aquest termini es considerarà cancel·lada **i es deixaran les places lliures per a una altra inscripció**.
 - Per qüestions d'organització el **nombre de participants inscrits mínim per grup serà de 30 i el màxim de 60**. (per inscripcions inferiors o superiors poseu-vos en contacte amb el Consell Esportiu del Baix Llobregat).
 - **Les inscripcions s'atendran per rigorós ordre d'arribada.**

OPCIÓ C: Fem muntanya

1. PROGRAMA D'ACTIVITATS

- Activitats recreatives a Santa Coloma de Cervelló
 - ➔ Activitats esportives
 - ➔ Jocs populars
 - ➔ Jocs amb ponis/cavalls
 - ➔ Jocs amb curses

En cas de pluja o condicions meteorològiques adverses es farà una proposta d'activitats alternatives.

2. DATES I HORARIS

- ✓ Dates: Del 25 de juny al 31 de juliol de 2014.
- ✓ Horaris: De dilluns a divendres de matí de 10h a 13h00.
 - Matí: Activitats recreatives a Santa Coloma de Cervelló
 - 10.00 h** ➔ Recepció del Grup i confecció dels grups en funció de l'edat i participació.
 - 10.15 a 11 h** ➔ Activitats esportives al camp de futbol
 - 11.00 a 11.35 h** ➔ 1a rotació. (1 grup)
 - 11.40 a 12.15 h** ➔ 2a rotació. (1 grup)
 - 12.20 a 12.55** ➔ 3a rotació. (1 grup)
 - 13.00 h** ➔ Final de la jornada

3. CONDICIONS PARTICIPACIÓ

- ✓ Tenir entre 3 i 16 anys.
- ✓ Els grups podran ser, com a màxim de 60 participants. Cada grup ha de portar com a mínim un monitor per a cada 14 participants. Els monitors ajudaran a l'organització al control del grup i les activitats.
- ✓ Tots els participants hauran de disposar obligatòriament d'una pòlissa d'accidents a càrrec del seu Casal.

- ✓ Vestuari:
 - ➔ Roba i sabatilles esportives.
 - ➔ Gorra i protecció solar.
- ✓ Si qualsevol participant té algun problema físic (malalties, al·lèrgies...) ho ha de comunicar a l'organització abans del dia de la jornada.

4. INSCRIPCIONS I CONDICIONS DE PAGAMENT

- ✓ El preu de la Jornada completa és de **8€ per participant.**
 - ✓ Les inscripcions s'obriran a partir del dia 12 de maig de 2014 i el procediment és el següent:
 - Concertar el dia de la jornada mitjançant correu electrònic ricardo@cebllob.cat
Persona responsable: RICARDO BAZO MIRET
Telèfon de contacte: 93.685.20.39
 - Un cop confirmada la data, fer el pagament ➔ **8,00 €** per nen participant.
- NÚM. DE COMPTE IBAN BBVA**
ES 38 - 0182 – 0091 – 98 - 0200053714
- Enviar el resguard de pagament via fax **15 dies abans de l' inici de l'activitat** (Fax: 93.632.75.92) . Tota inscripció **no abonada** abans d'aquest termini es considerarà cancel·lada **i es deixaran les places lliures per a una altra inscripció.**
 - Per qüestions d'organització el **nombre de participants inscrits mínim per grup serà de 50 i el màxim de 60.** (per inscripcions inferiors o superiors poseu-vos en contacte amb el Consell Esportiu del Baix Llobregat).
 - **Les inscripcions s'atendran per rigorós ordre d'arribada.**

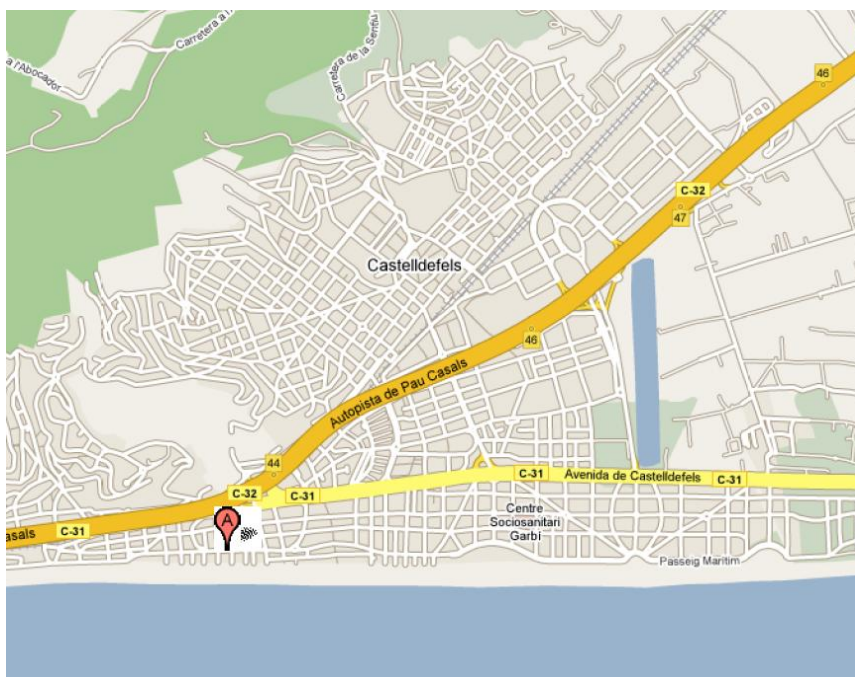
ANNEX

Informació

LLOC DE REALITZACIÓ

- **Activitats de mar** ⇨ Club Nàutic de Castelldefels.
Passeig Marítim núm. 271

Referència: Des de Barcelona, per C-31 (Autovia de Castelldefels), sortida Castelldefels Sud



Un responsable del Consell Esportiu del Baix Llobregat us estarà esperant quan arribi el grup amb l'autobús i us acompanyarà durant tota la jornada.

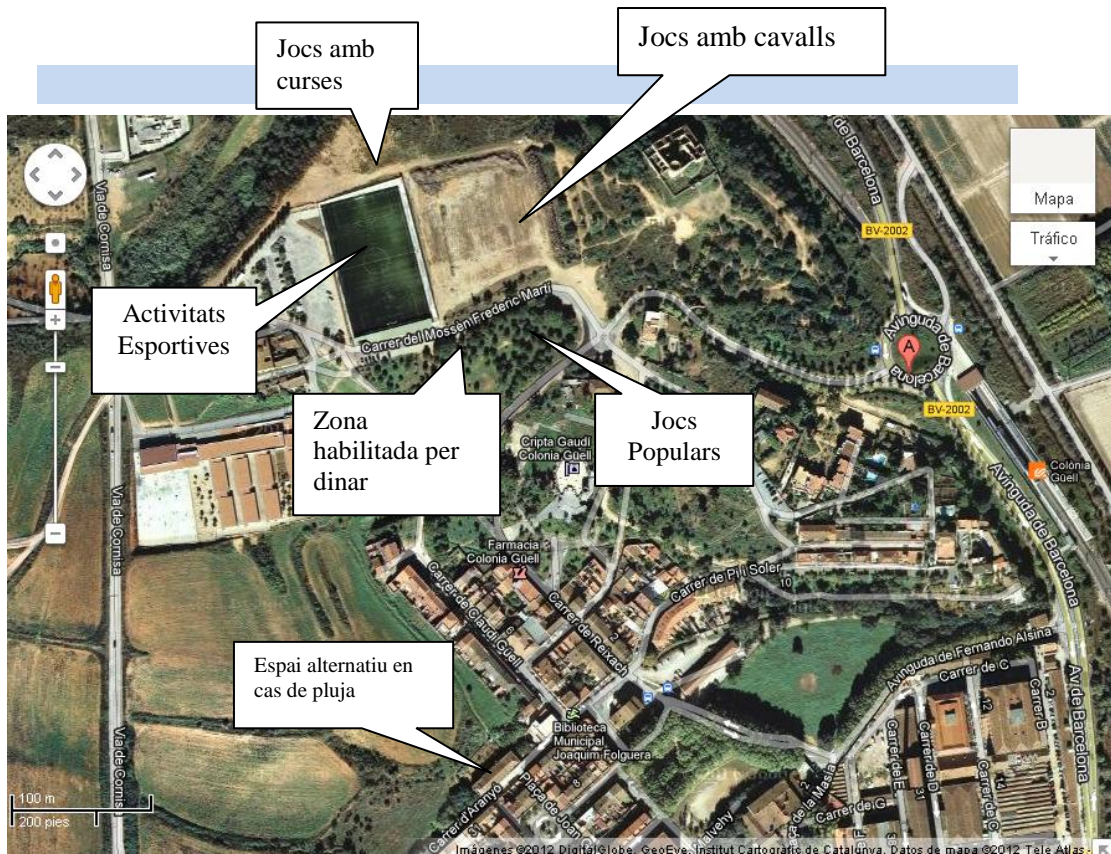
- **Dinar**

Zona habilitada al costat del Camp de Futbol Municipal de Santa Coloma de Cervelló

En cas de pluja, Centre Municipal de Sant Lluís (c/ Aranyó, 14 – Colònia Güell, Santa Coloma de Cervelló) o Pavelló poliesportiu municipal de Santa Coloma de Cervelló (avda Paisos Catalans 1-3).

- **Activitats de muntanya**

Terme municipal de Santa Coloma de Cervelló, pròxim al Camp de futbol Municipal Eusebi Güell (Can Julià, s/n).



ALGUNS CONSELLS

Per l'activitat de navegació és imprescindible:

- ⇒ Saber nedar.
- ⇒ Posar-se crema protectora.

Els participants han de portar:

- ⇒ Banyador i tovallola (preparats des del punt d'origen, per just començar a les 10.00 h les activitats).
- ⇒ Roba i sabatilles esportives.
- ⇒ Xancletes.
- ⇒ Roba de recanvi.
- ⇒ Gorra.
- ⇒ Protecció solar.
- ⇒ Aigua.

CONTACTES

Per a qualsevol dubte o modificació, truqueu al Consell Esportiu del Baix Llobregat (Tf. 93.685.20.39) i demaneu per Ricardo Bazo.