

VIAJE DE ESQUÍ

**IES EUROPA
(Rivas)**

2024



TRANSPORTE: AUTOCAR



Boí Taüll

La estación está situada en el pirineo catalán, en el Valle de Boí y a tan solo 556 kilómetros desde Madrid que se recorren en autopista a excepción de los últimos 133 kilómetros. Alojados a 8km de pistas en el Resort Boí Taüll.

556 km

DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA





Comunidad
de Madrid IES Europa

DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA



Hotel Taüll ★★

Ronda de muntanya s/n, 25528, Pla de l'Ermita
a 297 m de Spa Siente Boí



FECHA: 08 al 12 enero 2024

ESTACIÓN: ESTACIÓN: BOI TAÜLL

ALOJAMIENTO: HOTEL TAÜLL **



4 noches



A 8 Km de pistas



Desayuno y cena (hotel)



**Comida caliente + bebida
en pistas**





DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA

Comunidad
de Madrid IES Europa



67 habitaciones
cuádruples o quíntuples



Opiniones de nuestros clientes

6.7 BIEN

Basado en **731 opiniones**

✓ Opiniones de clientes reales 100% verificadas





Pistes Pistas	Longitud (m)	Cota de Sortida (m) Cota de Salida	Cota d'arribada (m) Cota de llegada	Desnivell (m) Desnivel
1 Nenet I	69	2045	2040	5
2 Nenet II	69	2045	2040	5
3 Amanecer	2280	2085	2050	35
4 Boulevard	2260	2265	2040	225
5 Bousvard	1880	2040	2040	0
6 Topogan	900	2310	2220	90
7 Junior	1628	2275	2047	228
8 Carreteres	450	2130	2047	85
9 Pas del Port	1917	2535	2405	130
10 Carena	1233	2310	2170	140
11 Vagues	1112	2310	2057	253
12 Estadi	836	2310	2125	185
13 Bicander Cross	677	2250	2110	140
14 Entrenaments	584	2295	2150	145
15 Mulleres	1564	2270	2041	229
16 Expres	2565	2535	2039	496
17 Era	980	2405	2250	155
18 Tub de Llevata	596	2300	2225	75
19 Tuc	1736	2555	2175	380
20 Volta del Tuc	609	2525	2435	90
21 Falconera	676	2555	2320	235
22 Gran Diagonal	1842	2320	2038	282
23 Pala Gran Diagonal	580	2150	2040	110
24 Vista Pallars	850	2750	2543	207
25 Panoràmica	740	2270	2160	110
26 Vista Aran Collbarros	4155	2750	2042	708
27 Snow Park	648	2270	2255	15
28 Roques Altas	810	2275	2125	150
29 L'Establorn	322	2165	2060	105
30 Directa	622	2270	2170	100
31 Tora	620	2440	2280	160
32 L'Embaut	610	2485	2285	200
33 Pica	1736	2450	2300	150
34 Lluquetà	726	2439	2250	189
35 Marmotes	802	2250	2075	175
36 Bassada	669	2540	2320	220
37 Muntanyó	900	2475	2175	300
38 Vista Carul	1190	2750	2320	430
39 Vista Aneto	1659	2640	2040	700
40 Vista Tallà	1488	2550	2163	587
41 Estanyets	1192	2555	2321	234
42 Raspes Roies	1415	2750	2221	529

— PISTA VERDA (PRINCIPANTS) — PISTA VERMELLA (DIFÍCIL) — ITINERARI FORA PISTES
— PISTA VERDE (PRINCIPANTES) — PISTA ROJA (DIFÍCIL) — ITINERARIO FUERA PISTAS
— PISTA BLAVA (MODERADA) — PISTA NEGRA (MOLT DIFÍCIL) — ITINERARI SKIMO
— PISTA AZUL (MODERADA) — PISTA NEGRA (MUY DIFÍCIL) — ITINERARIO SKIMO

DEPARTAMENTO Ginebrès EDUCACIÓN FÍSICA



Comunidad de Madrid IES Europa

El día del viaje

Se llega al hotel y se dejan las maletas. Nos dirigimos andando al alquiler de material donde tendremos preparado cada equipo a su altura, talla y peso únicamente para que se prueben las botas.



**DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA**



**Comunidad
de Madrid IES Europa**





Primer día de esquí y sucesivos

El primer día de esquí según se llega a la estación se ponen el peto identificativo y se realiza la prueba de nivel.



✓ A las 9:30

- Los niños debutantes comienzan las clases hasta las 12:30.
- Los niños esquiadores comienzan igualmente las clases y esquían hasta las 13:30.

✓ A las 12:30

Los debutantes descansan una hora hasta la entrada al comedor.

✓ De 13:30 a 14:30

Se come y se recuperan energías.



✓ De 14:30 a 16:30

- Los niños debutantes tienen clases de nuevo.
- Los niños esquiadores tienen esquí supervisado.

✓ A las 16:45

Se vuelve al hotel.

✓ A las 17:00

Ducha y descanso.

✓ A las 18:30

Actividades de apreski.



✓ A las 20:30

Cena.



✓ A las 21:30

Veladas y dinámicas.



✓ A las 23:15

Toque de queda y a dormir.



DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA



Comunidad
de Madrid

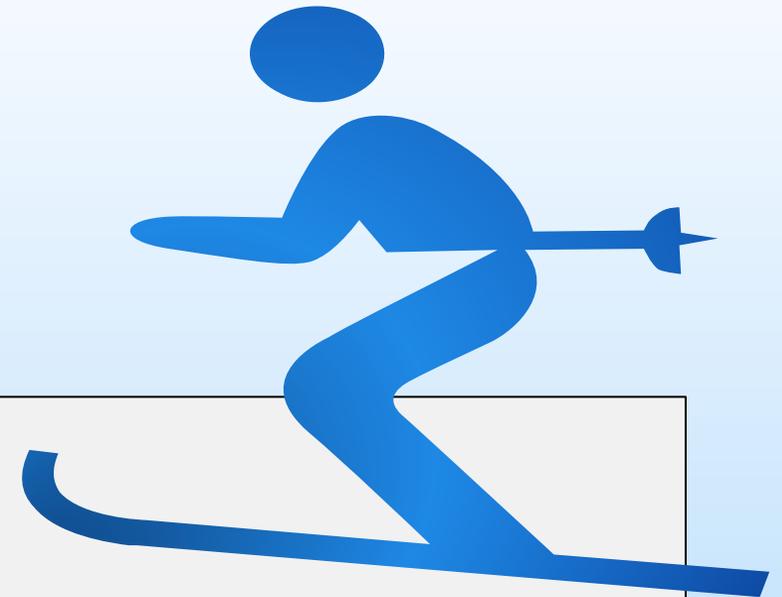


IES Europa



Comunidad de Madrid IES Europa

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA



Último día de esquí

☑ A las 9:30

- Los niños debutantes comienzan las clases hasta las 12:30.
- Los niños esquiadores comienzan igualmente las clases y esquían hasta las 13:30.

☑ A las 12:30

Los debutantes descansan una hora hasta la entrada al comedor.

☑ De 13:30 a 14:30

Se come y se recuperan energías.

☑ A las 15:00

Se devuelve el material directamente en la estación.

☑ De 15:30

Se vuelve al hotel a recoger las maletas.

☑ A las 16:30

Se emprende el viaje de vuelta.





Comunidad
de Madrid IES Europa

DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA



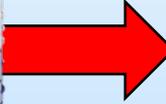
CLIMA DE COMPAÑERISMO Y CONVIVENCIA



PROFE, YO NO HE SIDO.
YO SOY UN SANTO...
¡LOS DEMÁS
SON LOS MALOS!

- En el viaje rige el reglamento del centro en cuanto al comportamiento y respeto del alumno/a, que deberá mantener un **COMPORTAMIENTO CORRECTO** y seguir en todo momento las indicaciones del profesorado para el buen desarrollo de esta actividad.
- Los padres se responsabilizan del comportamiento de su hijo/a, así como de cualquier anomalía, accidente o desperfecto que pueda causar el alumno/a, autorizando a los profesores encargados de esta actividad a tomar las medidas necesarias y oportunas en caso de urgencia o falta de disciplina grave.

A



B





Comunidad de Madrid IES Europa

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA



Transporte en autocar



4 días Fortfait



4 horas de clases + Esquí supervisado



Material de esquí completo (+ casco)



Seguro medico y accidentes y cancelación



Monitores



Actividades Apresquí: furor discoteca, gymkana orientación, veladas nocturnas



CUENTA CORRIENTE IES EUROPA



CUENTA CAIXABANK: ES11 2100 3297 6213 0062 1503



CONCEPTO: NIEVE-Nombre y apellidos del alumno-grupo



PRIMER PAGO 100€: ya realizado



PAGO FRACCIONADO:

- **160€:** antes del 30 de noviembre 2023.
- **200€:** antes del 15 de diciembre 2023



PAGO ÚNICO 360€: antes del 30 de noviembre 2023

NOTA: se ruega que conserven el resguardo de ingreso, pero no hace falta que nos lo hagan llegar a nosotros.





Comunidad
de Madrid IES Europa

DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA

MATERIAL Y DOCUMENTACIÓN



- Llevar el **material propio** (esquí, botas y bastones) → NO ABARATA el coste del viaje y supone una INCOMODIDAD para vuestro hijo.
- Debe estar pendiente y transportarlo. No merece la pena.



- **OBLIGATORIO:**

- ✓ DNI
- ✓ HISTORIAL MÉDICO con enfermedades y alergias (*alumnos con problemas*)
- ✓ MEDICACIÓN ESPECÍFICA: broncodilatador para el asma, recetas específicas, otras medicaciones, etc..



- DINERO para sus **compras personales del día a día** (snacks, etc.).



Comunidad de Madrid IES Europa

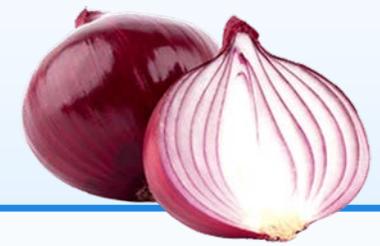
DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA



EQUIPO



SISTEMA POR CAPAS



EQUIPO PROPIO necesario

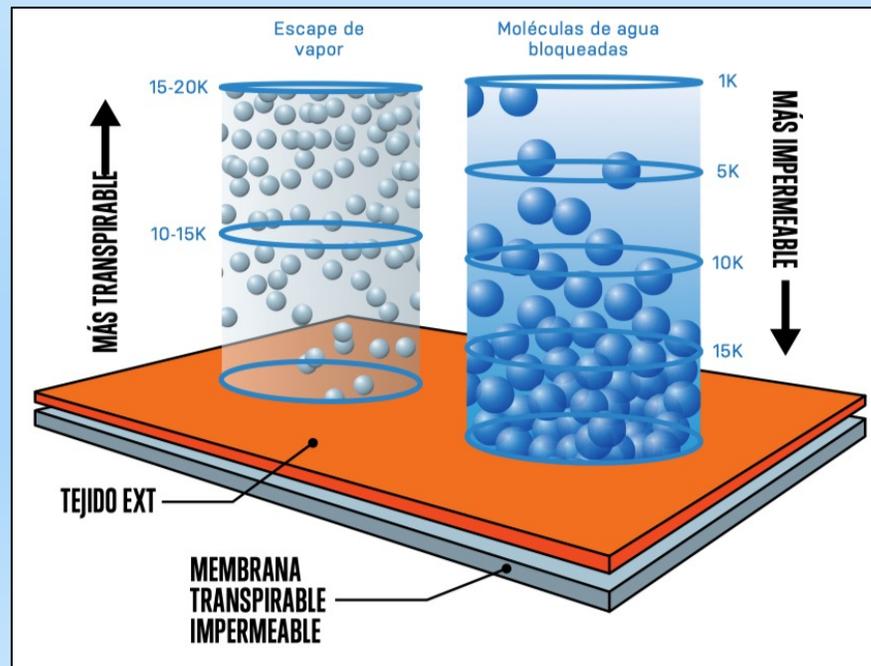
1. **Gafas de esquí** de ventisca con óptimo antivaho y protección UV.
2. **Máscara o braga** cuello y cara (recambio).
3. **Pantalón y cazadora** de esquí (*o un mono*).
 - ✓ Modelos cálidos, impermeables, transpirables y cortavientos.
 - ✓ Pantalón más cómodo con tirantes. Evitar colores blancos.
4. **Forro polar** ligero, confortable y cálido que proteja del frío.
5. **Guantes** de esquí (*buenos*), *transpirables e impermeables*).
 - ✓ Aislante térmico excelente → tejido "PrimaLoft".
6. **Ropa térmica interior** muy transpirable (*1-2 juegos de recambio*).
 - ✓ Especialmente necesario recambio de varias camisetas manga larga.
7. **Calcetines** de esquí caña alta (*recomendable 1 par/día*).
 - ✓ Lana merino (con humedad → caliente), tejido sintético (PrimaLoft), o combinación de ambos.
8. **Zapatillas deportivas de montaña** de senderismo caña alta.
 - ✓ Aislante térmico → PrimaLoft o similar.
 - ✓ Membrana impermeable y transpirable → Gore-Tex, Futurelight, eVent o similares.
 - ✓ Suela antideslizante → Vibram.
9. **Protector labial y solar** alta SPF50+ (mínimo SPF30+) y waterproof.



IMPERMEABILIDAD

COLUMNA DE AGUA que soporta la prenda (impermeabilidad)

- ✓ 5.000 mm → repelente al agua, soporta lluvia ligera por poco tiempo, nieve seca, etc.
- ✓ 6.000-10.000mm → Lluvia ligera a moderada, nevada moderada.
- ✓ **10.000 mm** → norma militar y punto de referencia.
- ✓ 11.000-15.000 mm → Lluvia moderada a fuerte, nevada fuerte
- ✓ 16.000-20.000 mm → Lluvias fuertes a muy fuertes, tormentas intensas de nieve.
Productos alta gama, termosellados y larga vida
- ✓ Más de 20.000 mm → Protección extrema.



A

TRANSPIRABILIDAD

PRIMERA CAPA



RET (Resistencia Textil a la Evaporación)

Al indicar resistencia a que la humedad cruce la membrana, cuanto menor sea el número RET, mayor transpirabilidad:

- ✓ **RET 0-6** → Muy bueno. Extremadamente transpirable. Confort durante actividad intensa.
- ✓ **RET 6-13** → Bueno. Muy transpirable. Confort en actividad moderada.
- ✓ **RET 13-20** → Normal. Transpirable, pero poco confort en actividad.
- ✓ **RET 20-30** → Deficiente. Apenas transpirable. Mínimo confort en actividad.
- ✓ **RET 30+** Muy deficiente. No transpirable. Sin confort en actividad.

B

Sin embargo, en muchas ocasiones veremos la transpirabilidad expresada en **gramos/metro cuadrado/día** (*MVP, Moisture Vapor Permeability, MVP*).

- ✓ Indica la cantidad de humedad que la prenda es capaz de expulsar → a mayor número, mayor transpirabilidad.





¿EQUIPACIÓN ESQUÍ O CARBÓN REYES MAGOS?



CALIFICACIONES OBTENIDAS

Sobresaliente	10





Comunidad de Madrid IES Europa

DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA

¿ESQUÍ o SNOWBOARD?



¿Por qué es más caro el snowboard?

Esquí

RATIO MONITOR / ALUMNO
1/10



Material más barato



Snowboard

RATIO MONITOR / ALUMNO
1/7



Material más caro



*SUPLEMENTO SNOWBOARD:
4 DÍAS DE FORFAIT +35€

Es más caro, a expensas de que salga un grupo específico, y apenas estaría con sus compañeros, al necesitar hacer el grupo con alumnos de diferentes institutos. No es recomendable.



Comunidad
de Madrid IES Europa

**DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA**





EQUIPO DE PROFESORES EF AVENTUREROS

DEPARTAMENTO
EDUCACIÓN FÍSICA



ELENA GRACIA



JOSEMI DEL CASTILLO



ALBERTO JIMÉNEZ



VIAJE DE ESQUÍ

**IES EUROPA
(Rivas)**

**¡Muchas gracias
por asistir!**

2024