

IES Val Miñor 2020



27, 28 e 29 de Xaneiro



LEITARIEGOS 2020

LEITARIEGOS 2020

A Estación Invernal de Leitariegos é unha pequena estación que se sitúa ao noroeste da provincia de León, máis concretamente na comarca de Laciana (reserva da Biosfera) e no límite co Principado de Asturias. As súas pistas xacen sobre a base do Cueto de Arbás, o primeiro 2.000 da Cordilleira Cantábrica percorréndoa de oeste a leste.

Se a contorna natural que rodea á estación é excepcional, as variadas rutas alternativas que se abren ao visitante multiplícanse nas vertentes leonesa e asturiana. A estación conta na súa base cun pequeno hotel e nun radio de 35 quilómetros están dispoñibles máis de 1.000 prazas hostaleiras.

Conta cunha escola na que se imparten clases de esquí, snowboard e raquetas de neve. Durante a tempada invernal, atraídos pola beleza das paisaxes, son moitos os afeccionados que acoden ás súas instalacións para gozar da neve nun ambiente moi agradable e familiar.



Motivación e motivo da viaxe:

Creemos firmemente que as experiencias extracurriculares son esenciais na educación integral dos estudantes, xa que proporcionan experiencias e esixen respostas a situacións que enriquecen enormemente.

Neste caso, a semana branca é unha oportunidade para practicar o deporte da neve e gozar de varios días de convivencia cos compañeir@s.

Datos técnicos:

- **Cota máxima:** 1800 mts
- **Cota mínima:** 1513 mts
- **Desnivel:** 287 mts
- **Total Km's:** 7,75 Km's balizados + rutas fuera-pista + Zona Snowpark (300 mts)
- **Nº Pistas:** 12 pistas balizadas (6 vermellas, 4 azuis, 2 verde) + 1 Snowpark
- **Nº Remontes:** 7 remontes mecánicos
 - 2 Telecadeiras triplaza
 - 1 Telecadeira biplaza
 - 2 Telesquís
 - 1 Telebaby
 - 1 Cinta transportadora
- **Capacidade:** 6.540 viajeros/hora



Plano de pistas



PROGRAMA:

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ 27: NIGRÁN - LEITARIEGOS.

Saída do IES Val Miñor ás 7 horas para viaxar ata Leitariegos en autocar. Chegada á estación, reparto de habitacións e material. Tarde dedicada á práctica do esquí e do snow supervisado. Dúas horas de clase con monitores da escola de esquí. Cea e aloxamento.

ΤΑΞΙΔΙΟ 28: LEITARIEGOS

Polo día practicaremos esquí e snow. Xantar na zona de pistas. Dúas horas de clases con monitores da escola de esquí. Ás 17 horas gozaremos de actividades e xogos na neve. Cea e aloxamento.

ΤΑΞΙΔΙΟ 29: REGRESO A NIGRÁN.

Polo día practicaremos esquí e snow. Xantar na zona de pistas. Dúas horas de clases con monitores da escola de esquí.. Ás 17 horas baixamos a devolver o material e logo recolleemos a equipaxe e saímos cara a Nigrán. Chegada ás 21 horas.

NEVE 2020

IES VAL MIÑOR

SUPLEMENTOS

- ❖ Suplemento aluguer Snow: 25 €
- ❖ Desconto por non uso de material de esquí ou snow: 20 €

EL PAQUETE TE OFRECE:

- Asistencia por persoal da axencia de viaxes.
- Autocar de luxo durante todo o percorrido
- Aloxamento 2 noites en media pensión no hotel elixido
- Habitacións múltiples para o alumnado.
- 3 días de remontes mecánicos (forfait)
- 2 días de comidas en pistas
- 3 días de clases de esquí con monitor (2 horas ao día en grupos de 10 persoas e 3 niveis)
- 3 días de aluguer de material de esquí
- Monitores de tempo libre e animación as 24 horas.
- Diploma acreditativo
- Seguro de accidente en pistas
- Rifas autofinanciación



ROUPA RECOMENDADA:

- Gorro e luvas de neve.
- Anorak grosso ou forro polar grosso. (Pode ser substituído por un xerseí grosso e un chubasqueiro).
- Pantalón de esquí. (Pode ser substituído por pantalón de chándal e chubasqueiro).
- Lentes de neve. Poden ser substituídas por:
 - ❖ Lentes de sol pechadas.
 - ❖ Lentes de sol.
- Cubrir o pescozo cunha braga ou levar roupa, con colo cisne.
- Calzetíns normais altos. As botas de esquí están forradas.
- Toalla de ducha.

OUTRAS RECOMENDACIÓNS:

- ✓ Crema solar para a cara e barra de labios con protección solar para neve.
- ✓ Mochila pequena.
- ✓ Recoméndase levar todo o corpo cuberto, para protexelo contra o frío e os cortes e queimaduras, en caso de caída.
- ✓ O camiño do autocar ás pistas adoita estar cuberto de neve, recoméndase: Zapatos de goma ou tenis.

ROUPA DE DIARIO:

- ❖ Recórdase adaptada a temperaturas baixas.

DOCUMENTACIÓN:

- D.N.I.
- Tarxeta Sanitaria.

COMIDA:

- Entramos no hotel coa cea do mércores, así que é necesario que leven a comida para o primeiro día.

TELÉFONO E INTERNET:

- O teléfono de contacto durante a viaxe será: **664636050 / 621267273**
- No hotel hai **WIFI**

FOTOGRAFÍAS E VIDEOS EN DIRECTO:

- <http://www.tigus.es/fotos.htm>





El Hotel Orquídea Real se encuentra en Villablino, en el Valle de Laciana rodeado de montañas. Un Hotel acogedor y familiar, en un entorno relajante y con muchos de los servicios de la gran ciudad.

El Hotel Orquídea Real, calificado con la categoría de tres estrellas, pone a disposición de sus clientes los siguientes servicios:

ALOJAMIENTO

11 habitaciones dobles y 2 individuales
Baño completo, teléfono, TV y caja fuerte en las habitaciones
Camas supletorias y sofás-cama.
Desayuno incluido
Ascensor

SERVICIOS

Servicio de cafetería y restaurante
Conexión Wifi en planta baja
Información turística y cultural

c/García Buelta 4, Villablino (León). 987 48 11 37 hotelorquideareal@gmail.com

NATURALEZA

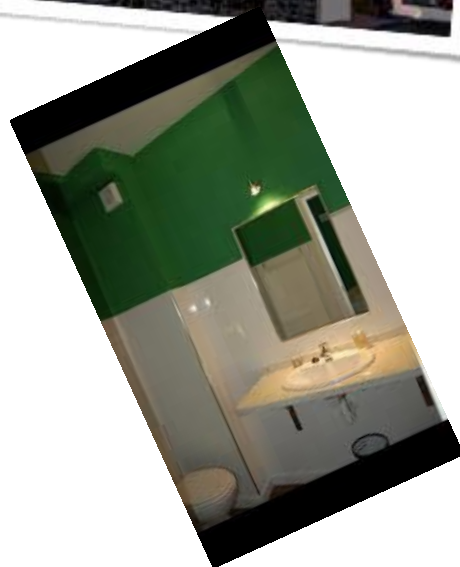
El valle de Laciana está situado entre los picos de Europa y el parque natural de Somiedo. Un marco con infinidad de posibilidades para disfrutar de la naturaleza.

DEPORTE DE AVENTURA

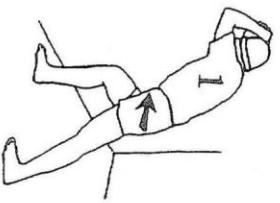
La región ofrece múltiples opciones de la mano de jóvenes iniciativas locales. Entre otras, uno puede elegir entre [esquí](#) senderismo, rutas a caballo, rafting, piragüismo, escalada...
Más información en [Vivelaciana](#).

CULTURA Y TURISMO

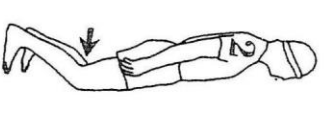
Este espacio, de tradición minera, ofrece a sus visitantes una cada vez mayor oferta comercial, gastronómica y de ocio, desde que en 2003 el valle obtuviera el reconocimiento a su valioso entorno natural, la distinción de Reserva de la Biosfera.



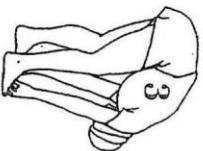
Antes y después de practicar **ESQUÍ ALPINO** 10 minutos aproximadamente



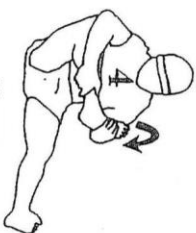
20 segundos
cada pierna



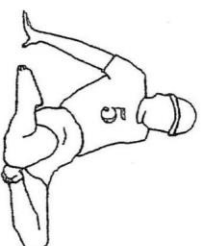
30 segundos



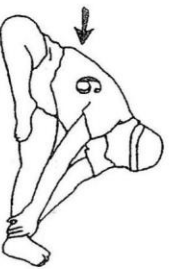
30 segundos



10 veces
en cada dirección



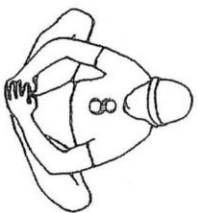
20 segundos
cada pierna



25 segundos
cada pierna



30 segundos



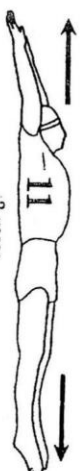
30 segundos



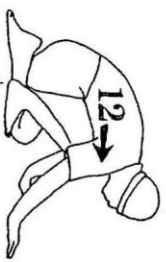
3 veces
5 segundos cada una



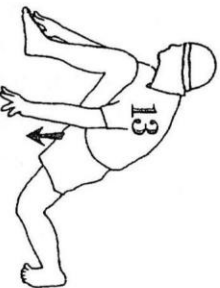
25 segundos
cada lado



2 veces
5 segundos cada una



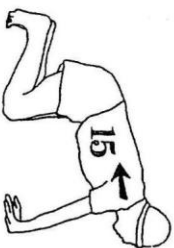
10 segundos
cada pierna



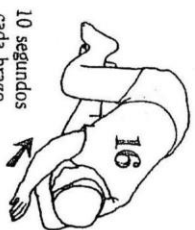
20 segundos
cada pierna



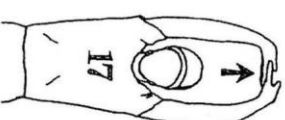
20 segundos



20 segundos



10 segundos
cada brazo



15 segundos



10 segundos
cada brazo

FICHA DE INSCRIPCIÓN

NOME	APELIDOS
DIRECCIÓN	C. POSTAL
POBOACIÓN	PROVINCIA
TELÉFONO	E-MAIL
DATA DE NACEMENTO	DNI
MODALIDADE ELEXIDA: <input type="checkbox"/> Esquí <input type="checkbox"/> Snowboard	
OUTROS DATOS: _____ Altura _____ Peso _____ Nº de pe	
NIVEL (marcar no caso de eleixir a modalidade de Esquí): <input type="checkbox"/> Nunca Esquiei <input type="checkbox"/> Esquí en cuña <input type="checkbox"/> Esquí en paralelo	
NIVEL (marcar no caso de eleixir a modalidade de Snowboard): <input type="checkbox"/> Nunca practicei Snow <input type="checkbox"/> Xiro somentes en talóns <input type="checkbox"/> Xiro en punteiras e talóns	
OBSERVACIÓNS (alergias, intolerancias alimenticias, suxerencias..)	
AUTORIZACIÓN VENTA DE RIFAS Eunai/pai/titor legal, do alumno/a..... AUTORIZO Si <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/> ao meu fillo/a á venta de rifas para financiar a viaxe á Neve, organizada como actividade extraescolar polo IES Val Miñor.	
<small>De conformidade con las disposiciones legalmente establecidas en nuestro ordenamiento jurídico y en pleno cumplimiento de las mismas, le informamos que los datos de carácter personal, recogidos con motivo de la relación profesional que le une a nosotros, serán tratados con la debida diligencia y seguridad que la profesión comporta, cuya finalidad estará orientada al desarrollo de la lógica prestación de servicios y el cumplimiento de las obligaciones legales de PRADO SURF y el IES Val Miñor. Así mismo, ponemos en su conocimiento que los datos de carácter personal por usted proporcionados, quedan vinculados a una relación que conlleva la cesión de los mismos, a órganos, entidades y profesionales, que por motivo del mantenimiento y desarrollo de la prestación de servicios correspondiente, y para su tramitación y ejecución tuvieran o pudieran tener conocimiento de ellos, otorgándoles, de la misma forma todas las medidas de seguridad de índole técnica y organizativa legalmente exigidas en función del nivel de los datos, a fin de garantizar la seguridad de los mismos. Siendo usted titular de derechos reconocidos en la normativa vigente en materia de protección de datos, podrá ejercer los mismos, dirigiéndose a la dirección del Responsable del Fichero: PRADOSURF, Playa de Patos s/n, Nigrán (Pontevedra) o a la dirección de correo electrónico: info@pradosurfescuela.com</small>	

En _____, a _____ de _____ de 20__

Firmado (pai/nai/titor/-a) _____