

**INFORMACIÓN SOBRE O PROGRAMA ESQUIOU 2024**

**PROMOVIDO POLA DEPUTACIÓN DE OURENSE**

**EN COLABORACIÓN COA ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA**

Con esta actividade preténdese achegar o esquí aos nenos e nenas da provincia de Ourense.

Para iso, o programa **ESQUIOU** ofrece un completo programa de actividades nas instalacións da **Estación de Montaña Manzaneda**, incluíndo aloxamento, pensión alimenticia, curso de esquí e outras actividades complementarias para nenos e nenas nados desde o 1 de xaneiro 2012 até o 31 de decembro de 2015 na provincia de Ourense.



## DESCRICIÓN

Número de persoas: 735 nenos e nenas da provincia de Ourense, divididos en 7 quendas de 105 persoas por quenda.

Idades: Nados desde o 1 de xaneiro 2012 até o 31 de decembro de 2015.

Duración: Tres días - dúas noites; de luns a mércores (entrada con comida e saída con almorzo).

Quendas: Establécense as seguintes quendas, nas que se fai un reparto dos nenos e nenas por proximidade xeográfica para, dese xeito, conquistar grupos máis homoxéneos e nos que poden estar participantes que xa se coñecen previamente, facilitando a integración e a convivencia. No caso de non cubrirse todas as prazas nunha quenda e haber demandantes en espera doutras comarcas, iranse reasignando por rigurosa orde de inscrición.

Quenda	Datas	Comarcas
1	Do 22 ao 24/01	Terra de Celanova-Baixa Limia
2	Do 29 ao 31/01	O Ribeiro-O Carballiño
3	Do 05 ao 07/02	Verín-Viana
4	Do 12 ao 14/02	Ourense
5	Do 19 ao 21/02	Valdeorras
6	Do 26 ao 28/02	Allariz-Maceda-A Limia
7	Do 04 ao 06/03	Terra de Caldelas-Terra de Trives

Inscrición: **A INSCRICIÓN REALIZARASE ESTRITAMENTE MEDIANTE O SEGUINTE CORREO ELECTRÓNICO: [esquiou@depourense.es](mailto:esquiou@depourense.es) ADXUNTADO O FORMULARIO DE INSCRICIÓN DO ANO 2024 CUBERTO E A FOTOCOPIA DO DNI DO PARTICIPANTE. (Non se considerarán válidos os formularios recibidos de anos anteriores).**

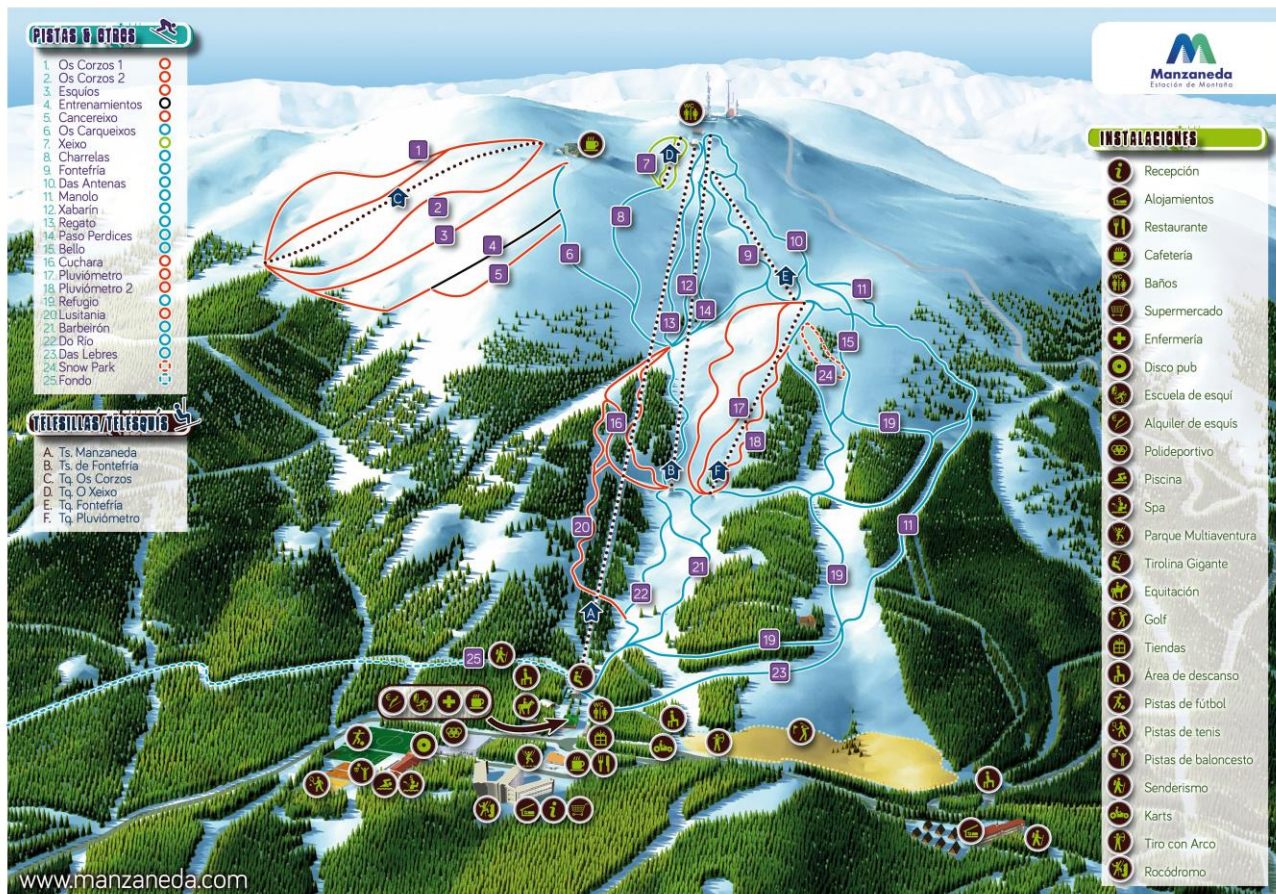
Prazo máximo de inscrición: **Día 10 de xaneiro de 2024 as 14:00 horas**



## INSTALACIÓNS

**A Estación de Montaña Manzaneda** é a Estación de Esquí de Galicia. Dispón de 23 pistas de esquí alpino de diversa dificultade, homologadas, de esquí de fondo e Snow Park con diferentes módulos. 4 Telesquíis e 2 modernos Telesillas de catro e seis prazas, permiten desprazar a 7.600 esquiadores/hora.

Así mesmo dispón de Escola de Esquí, profesionais con ampla experiencia no ensino das diferentes modalidades e a titulación necesaria. Tamén dispón de aluguer de material de esquí totalmente renovado.



## PROGRAMA

### Lunes

11:00	Chegada e reparto de habitaciones - preparar mochila piscina
12:00	Comida
13:00	Recollida de material
14:00 a 17:00	Clases de esquí
17:00	Entrega material
18:00	Merenda
18:30 a 20:00	Grupo 1: Piscina
18:30 a 19:30	Grupo 2: Pabellón
19:30 a 20:15	Grupo 2: Duchas
20:30	Cea
21:30 a 23:30	Velada

### Martes

9:00	Desayuno
9:30	Grupo 2: Recollida de material
10:00 a 13:00	Grupo 2: Clases de esquí (devolución de material ao final)
10:00 a 12:00	Grupo 1: Actividade de neve
12:30	Grupo 1: Comida
13:00	Grupo 1: Recollida de material
14:00	Grupo 2: Comida
14:00 a 17:00	Grupo 1: Clases de esquí (devolución de material ao final)
15:00 a 17:00	Grupo 2: Actividade de neve
18:00	Merienda
18:30 a 20:00	Grupo 2: Piscina
18:30 a 19:30	Grupo 1: Pabellón
19:30 a 20:15	Grupo 1: Duchas
20:30	Cea
21:30 a 23:30	Disco

### Miércoles

9:30	Almorzo
10:00 a 11:00	Entrega de diplomas
11:00	Saída para as suas casas



Se as condicións climatolóxicas non foran favorables ou por seguridade en pistas, substituirase o programa de esquí pola oferta de Actividades de Montaña durante toda a xornada, segundo o seguinte programa alternativo:

### Luns

10:00 a 13:00	Chegada e reparto de habitacións
13:30	Comida
16:00 a 17:30	Grupo A: Multiaventura Grupo B: Tiro con arco Grupo C: Vivacs Grupo D: Orientación
18:00 a 20:00	Grupo 1: Piscina Grupo 2: Pavillón
20:30	Cea
21:30 a 23:30	Disco

### Martes

9:30	Almorzo
10:00 a 11:30	Grupo A: Orientación Grupo B: Multiaventura Grupo C: Tiro con arco Grupo D: Vivacs
11:30 a 13:00	Grupo A: Vivacs Grupo B: Orientación Grupo C: Multiaventura Grupo D: Tiro con arco
13:30	Comida
16:00 a 17:30	Grupo A: Tiro con arco Grupo B: Vivacs Grupo C: Orientación Grupo D: Multiaventura
18:00 a 20:00	Grupo 1: Pavillón Grupo 2: Piscina
20:30	Cea
21:30 a 23:30	Disco

### Mércoles

9:30	Almorzo
------	---------

## PROGRAMA DE MENÚS

A Estación dispón de comedores e cociña propia atendida por profesionais e comedores de restaurante autorizados e inspeccionados periódicamente polos servizos sanitarios competentes. Os menús deseñados responden a valores dietético-nutricionais acordes ás idades e actividades desenvoladas. Todos os traballadores dos servizos de restauración e hostelería posúen o carnet de manipulador de alimentos tal como esixe a normativa vixente.

Almorzos: Todos os almorzos componse de leite con cacao, zume, galletas e tostadas, incluíndo manteiga e marmelada.

Todos os menús componse dun primeiro e un segundo prato, e van acompañados de pan, auga mineral, e postres variados que inclúen (a elixir un) froita do tempo, iogur, flan, arroz con leite, natillas, etc. A cantidade estimada en cada un dos pratos, primeiros e segundos, de cada menú é de 250 gr. por persoa.

Debido á experiencia do noso departamento de Hostelería, dispoñemos de menús especiais para celíacos, alérxicos á lactosa e outras intolerancias alimenticias.

## ALOXAMENTOS

O aloxamento proporcionarase no Albergue Bibei (distribución en literas). En función da composición do grupo, a Estación dispón de aloxamento nos Apartamentos Galicia para completar a oferta de aloxamento. Están equipados con roupa de cama, calefacción e auga quente. A distribución dos mesmos será a criterio da Estación.

Durante a estancia establécese unha revisión diaria dos aloxamentos. Recordamos que os aloxamentos non dispoñen de toallas de aseo e baño.

## DATOS DE INTERESE

- A alimentación responde ao equilibrio necesario, sobre a base do exercizo desenvolado nas actividades.
- A Estación dispón de monitores cualificados para realizar as actividades descritas.
- Os participantes deberán contar coa roupa adecuada para a práctica do esquí: pantalóns, chaqueta ou cazadora e luvas impermeables, así como gafas de sol, protector solar e labial.
- Para acceder á piscina é obrigatorio o uso de gorro de baño e chancletas.
- A cobertura do seguro de accidentes exténdese aos accidentes acaecidos durante o desenvolamento das actividades con monitor.

Empresa autorizada pola Consellería de Cultura e Turismo para a organización de actividades de Turismo Activo, de acordo co artigo 2 do Decreto 116/1999 do 23/04.



Empresa certificada polo Instituto para a Calidade Turística Española conforme aos requisitos das Normas UNE ISO 21101:2015 y 21103:2015 - Turismo Activo

## INSCRICIÓN E IMPORTE

O programa inclúe:

- Aloxamento durante dúas noites e pensión alimenticia en Autoservicio.
- Uso da piscina cuberta climatizada, e
- Curso de iniciación ao esquí

- ✓ Clases impartidas polos monitores da Escola de Esquí e Snowboard.
- ✓ Material deportivo (esquís, fixacións, botas, bastóns e casco), e
- ✓ Remontes (forfait do día)

- Transporte.
- Contratación do correspondente seguro de viaxe.
- Monitores acompañantes durante a viaxe.

- **A INSCRICIÓN REALIZARASE ESTRITAMENTE MEDIANTE O SEGUINTE CORREO ELECTRÓNICO: [esquiou@depourense.es](mailto:esquiou@depourense.es) ADXUNTANDO O FORMULARIO DE INSCRICIÓN DO ANO 2024 CUBERTO E A FOTOCOPIA DO DNI DO PARTICIPANTE.**
- Cada participante aboará unha cantidade de 29,00 €, xa que o resto do importe está subvencionado pola Deputación Provincial de Ourense.
- Unha vez feita a preinscrición crearanse os grupos por quendas en función da proximidade xeográfica.
- Cómpre salientar que o método para seleccionar aos participantes é a **rigorosa orde de inscrición**. Se algún dos participantes quedase sen praza na quenda que lle corresponde por localización xeográfica, pasaría a unha lista de agarda da cal se irían reasignando participantes por **rigorosa orde de inscrición**, en caso de quedaren prazas baleiras noutras quendas.
- Os participantes admitidos deberán aboar os 29,00 euros que lle corresponden na conta do **Banco de Sabadell nº ES52 0081 2316 4100 0102 5510** sendo **o prazo máximo de pago sete días despois de recibir o correo de confirmación de praza, enviando copia do xustificante de ingreso ao correo: [manzaneda@manzaneda.com](mailto:manzaneda@manzaneda.com)**

