

Àreu

Campaments 2010



**UNIÓ EXCURSIONISTA DE CATALUNYA
DE BARCELONA**

Secció d'Iniciació a la Muntanya

GRAN VIA 576 1-2
08011 - BARCELONA
Tel.: (93)454 58 55 - Fax: (93)453 11 65

Pàgina Web: www.uecbarcelona.org
E-mail: secretaria@uecbarcelona.org

INTRODUCCIÓ

LA UEC DE BARCELONA

L'any 1931, amb la fusió de les entitats: Associació Joventut Excursionista "Avant" (1904), Centre Excursionista "Pàtria" (1915), Secció Excursionista de la Penya Irònica (1925), Grup Excursionista de la Unió Professional (1928), i el Grup Excursionista "Isards" (1929), es creà la Unió Excursionista de Barcelona, la qual l'any 1932 es denominà Unió Excursionista de Barcelona-Centre, i l'any 1933 es denominà Unió Excursionista de Catalunya-Barcelona, primer nucli d'excursionistes del que en el decurs del temps seria l'actual Unió Excursionista de Catalunya.

De totes aquelles entitats fusionades, la més antiga, "l'Avant", fou creada l'any 1904. Així doncs, és en aquesta data quan s'inicien les activitats de l'actual UEC de Barcelona.

La Unió Excursionista de Catalunya de Barcelona és una entitat dedicada al foment de la tècnica i de la pràctica de l'excursionisme, en totes les seves vessants, tant esportives com culturals i de lleure. Per tal de dur a terme aquestes activitats hi ha constituïdes les següents seccions: muntanya, alta muntanya i escalada (SAME), iniciació a la muntanya (SIM), esquí, iniciació femenina en esports de muntanya (SIFEM), arxiu bibliogràfic excursionista (ABE), cims i senders.

LA SECCIÓ D'INICIACIÓ. ELS CAMPAMENTS

La secció d'iniciació a la muntanya és, dins de la UEC, la que s'encarrega de formar als infants quant a matèria d'excursionisme i respecte per la natura.

A tal efecte es realitzen durant el curs escolar una mitjana de dues sortides mensuals, en les que es tracten diferents esports, sempre desenvolupant-se en la muntanya.

A finals de curs i coincidint amb les vacances escolars s'organitza anualment un campament durant la segona quinzena de juliol. En aquest, els infants posen en pràctica el que han après durant el curs i gaudeixen d'un contacte més directe amb la natura. La ubicació d'aquest campament, tot i algunes excepcions, prova de ser el més variada possible a fi i efecte de proporcionar una visió més general dins de les possibilitats del nostre país.

Les darreres destinacions han estat les següents:

- 1998 → Andorra
- 1999 → l'Espunyola (Berga)
- 2000 → Tavascan / Les Lloses (Ripollès)
- 2001 → Vall Fosca / Torre de Capdella
- 2002 → Alòs d'Isil (Estèrri d'Àneu) / Barruera (Vall Boí)
- 2003 → Lles de Cerdanya / St Jaume de Frontanyà (Berga)
- 2004 → Vall Fosca (Capdella)
- 2005 → Ardericó, El Catllaràs (Berga)
- 2006 → Unarre (Estèrri d'Àneu)
- 2007 → Arànsér o Aransa (Lles de Cerdanya)
- 2008 → Vall de Boi
- 2009 → Vall de Pineta

ELS CAMPAMENTS DEL 2010

En apropar-se l'estiu, els monitors hem buscat una zona pirenaica en la que no haguem estat els darrers anys, i enguany anirem de campaments a Àneu, a la Vall Ferrera.

Àneu

Àneu és un poble de la part nord-occidental del municipi d'Alins que forma una entitat municipal descentralitzada. Està situat a 1.220 m d'altitud, al marge dret de la Noguera de Vall ferrera, al peu del Monteixo (també anomenat puig d'Àneu, de 2.905 m) i a l'inici de la carretera local que baixa cap a Alins.

Pel seu terme hi passa l'antic camí que comunicava el Pallars amb el País de Foix a través del port de Boet, o port d'Àneu, a la part nord-oriental del terme. Més amunt, al límit amb l'Estat francès, s'hi aixeca la Pica d'Estats, que amb els seus 3.143 m és la muntanya més alta de Catalunya, i també el pic de Sotllo (3.084 m).

La Vall Ferrera

Una de les valls més verges del Pirineu, la Vall Ferrera, es troba en el municipi d'Alins, a la comarca del Pallars Sobirà. Aquí sembla que l'arquitectura

de pedra, fusta i pissarra ens volgués portar a temps passats plens d'encant i tranquil·litat.

En diversos llocs de la vall es pot llegir: "Aquí es pot escoltar el silenci!" I és així...

L'activitat econòmica tradicional de la vall es basava en l'extracció de ferro, l'aprofitament dels boscos per la ramaderia i la pagesia. Aquestes últimes són encara a dia d'avui una important font d'ingressos per als habitants.

En totes les altituds trobem una naturalesa de gran bellesa i valor, ja que aquí viu una quantitat important d'espècies de flora i fauna protegits.



INFORMACIÓ GENERAL

SORTIDA I ARRIBADA

Aglans (94-95), Trols (96-97) i Xampis (98-99) marxarem **dissabte 17 de juliol**, hora a confirmar, davant de la porta de la Universitat Central de Barcelona a Plaça Universitat.

El grup dels més petits, Allaus (00-01-02) sortiran del mateix lloc, el **dijous 22 de juliol**. L'hora dependrà dels transports a utilitzar. Sereu informats degudament més endavant.

La tornada serà, tots junts, el **divendres 30 de juliol** al mateix lloc.

PAPERS

Com a totes les sortides, el nen haurà de ser soci i estar federat (mirar apartat pagaments). Els nens que han vingut durant el curs s'han d'assegurar que els monitors tenen tots els papers i només hauran d'omplir el qüestionari dels campaments. Els nens que venen per primer cop hauran de passar per la UEC a omplir tots els papers (autorització de campaments, fitxa mèdica, fotocòpia seguretat social, autorització medicaments, fitxa inscripció i drets d'imatge)

MEDICACIONS

En cas de que el nen/a precisi algun medicament, aquest es lliurarà als seus monitors amb el nom del nen marcat, el prospecte i la posologia recomanada pel metge.

Les nostres farmacioles, tant la del campament com les específiques de cada subgrup, no contindran més material que l'autoritzat. Per tant, si coneixeu alguna necessitat específica de material farmacèutic cal que ens ho notifiqueu i/o proporcioneu. Fora d'aquestes consideracions, els nens/es no cal que duguin res més relacionat amb el tema.

NORMES DEL CAMPAMENT

Queda totalment prohibit dur diners, jocs electrònics, discmans, mp3, TELÈFONS MÒBILS, caramels, llaunes de refrescos, bosses de patates i qualsevol altre tipus de l·laminadura, així com també queda **expressament prohibida la visita dels pares o familiars**.

En cas d'urgència i només d'urgència truqueu al telèfon de contacte (us serà proporcionat més endavant). Per saber si el campament va bé només truqueu a la secretaria UEC (93 454 58 55) en horari d'atenció al públic (dilluns 19-21h, dimecres i divendres 19-22h).

En cas de **conducta inadequada** d'un nen ens reservem el dret de **tornar-lo a Barcelona**.

TERMINIS I PAGAMENTS

El preu dels campaments de l'any 2010 serà de 310€. Per als petits, en canvi, serà de 260€. El pagament d'aquestes quantitats s'haurà de fer en dues fraccions.

1ª Fracció: Serà de *160 euros per als grans* (agllans, trols i xampis), i *110 per als petits* (Allaus), i s'haurà de realitzar abans de **divendres 21 de maig**.

2ª Fracció: D'un import per valor de *150 euros per a tothom*, a efectuar fins al **divendres 11 de juny**.

Tot aquell que no sigui soci i/o no estigui federat per l'any 2010 (tarja FEEC) *haurà de passar per l'entitat* a pagar la part corresponent segons les quotes vigents a raó de fer-se soci de l'entitat, més un preu variable en concepte d'assegurança depenent de l'edat del fill/a.

Tot aquell qui no tingui assegurança (FEEC), i/o no sigui soci, no podrà assistir als campaments.

RECÀRRECS

Per a cada pagament fora de termini, s'aplicarà un recàrrec de **20** euros (els 2 fora de termini suposen **40** euros de més).

LÍMIT D'INSCRIPCIÓ

No s'acceptaran inscripcions més tard del 4 de juliol per qüestions d'infraestructura.

BAIXES

- Una baixa anunciada entre el primer i el segon pagament suposarà el retorn de $\frac{3}{4}$ parts del primer import.
- Si la baixa es produeix després del segon pagament, només es tornarà, íntegrament, aquesta segona quantitat.
- Si la baixa es produeix a partir del dia 4 de juliol, se li retornarà el segon pagament només en cas de ser justificada.
- Els recàrrecs mai no seran retornats

DESCOMPTES

1- Per a les famílies nombroses, només es pagaran dos individus, per tres germans que assisteixin. Si són més de 3 germans, només un d'ells serà gratuït.

2- Les famílies amb algun tipus de problema econòmic, demanem que es posin en contacte amb responsables de la secció.

NÚMERO DE COMPTE

ESPECIFIQUEU, SOBRETOT, EL NOM, COGNOM I SUBGRUP DEL **NEN/A**. NO FEU L'INGRÉS A NOM DELS PARES O EMPRESES DELS PARES.

LA CAIXA 2100-1391-92-0200066606

El pagament i inscripció en el campament implica l'acceptació i comprensió de les normes i condicions establertes al llarg d'aquest dossier.



MATERIAL NECESSARI

Els més grans ja sabreu com fer-vos la motxilla i què cal dur, però per si teniu dubtes i per a ajudar als més petits, us fem una relació de les coses que hauríeu de dur/fer:

- És important que facin la motxilla els fills/es i que els pares o mares només els supervisin, no al revés, ja que no són els pares els que marxen i els nens han de saber on trobar les coses.
- És necessari que tot estigui marcat amb una etiqueta amb el nom per a evitar pèrdues.
- NO US OBLIDEU D'ESMORZAR, DINAR I BERENAR DEL PRIMER DIA.

MATERIAL QUE CAL DUR

- Motxilla gran.
- Motxilla petita (excursió 1 dia).
- Sac de dormir.
- Màrfega.
- Roba d'abric (Jersey, folre polar, anorac, ...).
- Capelina o 'cubre' per la motxilla i si voleu cangur també.
- Samarretes màniga curta (màxim 4).
- Pantalons curts i llargs (màxim 4).
- Muda i mitjons de recanvi (màxim 5).
- Mocador pel coll (buff) i gorra pel sol (no visera, cal que tapi el cap).
- Tovallola i sabatilles de bany que s'agafin als peus.
- Banyador.
- Bambes.
- Botes de Muntanya.
- Cantimplora (mínim 1L).
- Carmanyola i coberts (penseu que necessitareu plat pel campament).
- Llanterna o frontal (amb piles de recanvi).
- Got o tassa de plàstic o alumini, que sigui suficientment gran i que no sigui de vidre.
- Guants prims.
- Necesser (pasta dents, raspall, pinta, tovallola petita, crema solar, protector labial, repel·lent de mosquits).
- Agulles per estendre roba.
- Bossa de plàstic per a la roba bruta.
- Ulleres de sol que protegeixin bé.
- Per al dia guarro, roba vella.

MATERIAL ESPECÍFIC

Donat que tots els nens van de travessa, hauran de dur:

- Mapes de la zona i brúixola (si en teniu)
- Funda de Bivac (o manta tèrmica en últim cas)

- Fogonet (Aglans, Trols i Xampis)

OBJECTIUS PEDAGÒGICS

➤ **Conscienciar i educar en els bons hàbits envers la natura.**

- Procurar que el nostre campament sigui el més ecològic possible. Fer de la natura un ús educatiu, per tant intentar recuperar l'estat inicial del terreny d'acampada després de la nostra estada.
- Que l'infant aprengui l'hàbit de no embrutar i d'endur-se les deixalles.
- Que es respectin les plantes, animals i cultius.

➤ **Valorar l'excursionisme com una activitat esportiva i de lleure.**

- Conèixer els efectes positius de l'activitat física a la muntanya.
- Que l'infant aprengui a interpretar dels plànols, orientar-se amb la brúixola, pernoctar en tendes d'acampada...
- Realització d'una travessa amb tot el que comporta, correcte preparació i maneig de la motxilla, realització d'una ruta fent bivacs i pernoctant en refugis de muntanya.
- Bon manteniment i utilització del material comú i propi per tal de dur a terme les activitats.
- Que sàpiguen afrontar les diferents situacions en que es pot trobar a la muntanya, aprenguin a administrar-se l'aigua i els aliments.
- Que aprenguin a conèixer diferents tipus de terreny i de relleu.
- Prendre consciència del risc que comporta l'activitat de muntanya.
- Que l'infant s'ho passi bé en aquestes activitats de muntanya.

➤ **Potenciar una conducta social positiva.**

- Minimitzar el nostre impacte negatiu en l'entorn social.
- Que l'infant aprengui a conèixer en el grup, que es relacioni amb tots els membres del campament, els respecti i ajudi.
- Aprendre a integrar-se amb nous companys i monitors.
- Que sàpiga compartir allò que és seu.
- Que participi en les activitats que s'organitzen al llarg del campament.
- Cooperar pel bon funcionament acatant les normes mínimes establertes.
- Que es dugui a terme els hàbits d'higiene personal.

➤ **Que els infants es formin com a persones.**

- Siguin responsables de les seves accions.
- Adquirir el grup d'autosuficiència corresponent segons l'edat, en l'àmbit quotidià d'un campament de muntanya.

HORARI BASE

Fer un horari a mida de tots és molt complicat, tot i això, mentre no estiguem de travessa o d'excursió, farem més o menys el següent horari:

8:30 → Aixecar-se els nens

8:45 → Inici esmorzar

9:00 → Es tanca la cuina

9:30 → Serveis de neteja

10:15 → Activitats/Tallers

14:00 → Dinar

15:00 → Temps lliure

16:15 → Serveis de neteja

16:45 → Activitats/Tallers

17:30 → Berenar

18:00 → Activitats/Tallers

21:00 → Sopar

21:45 → Bústia

22:15 → Vetllada

22:45 → Dormir i silenci

23:15 → Reunió monitors i valoració del dia

MENÚ CAMPAMENT BASE

Els dies que no estiguem d'excursió o de travessa fora del campament, realitzarem els següents àpats. Pot modificar-se per problemes de subministrament. Tot i això, sempre provarem de mantenir una dieta sana i equilibrada.

DISSABTE 17

Esmorzar: de casa

Dinar: de casa

Berenar: de casa

Sopar: sopa / pa amb tomàquet i embotit / fruita

DIUMENGE 18

Esmorzar: cereals amb llet i cacau i galetes

Dinar: macarrons amb tomàquet / croquetes / fruita

Berenar: pa amb xocolata

Sopar: verdura / hamburgueses / fruita

DILLUNS 19

Esmorzar: torrades amb nocilla i llet amb cacau

Dinar: arròs amb tomàquet / peix arrebossat i amanida / fruita

Berenar: pa amb formatgets

Sopar: sopa / salsitxes / iogurt

DIMARTS 20

Esmorzar: pa amb mantega i melmelada i llet amb cacau

Dinar: lleties amb arròs / carn amb patates / flam

Berenar: entrepà de nocilla

Sopar: puré de patates / truita a la francesa / embotit amb pa i tomàquet / fruita

DIMECRES 21

Esmorzar: cereals amb llet i cacau i galetes

Dinar: espaguetis amb tomàquet / llom / fruita

Berenar: galetes amb xocolata

Sopar: arròs / pollastre / fruita

DIJOURS 22

Esmorzar: torrades amb mantega i melmelada i suc de fruites

Dinar: lleties amb xoriç / peix arrebossat i amanida / fruita

Berenar: pa amb xocolata

Sopar: sopa / botifarra amb patates / iogurts de fruites

DIVENDRES 23

Esmorzar: entrepà amb embotit i suc de fruites

Dinar: macarrons amb tomàquet / croquetes / fruita

Berenar: pa amb formatgets

Sopar: amanida d'estiu / salsitxes / flam

DISSABTE 24

Esmorzar: cereals amb llet i cacau i galetes

Dinar: cigrons / truita de patates / fruita

Berenar: galetes amb xocolata

Sopar: puré / mandonguilles / fruita

DIUMENGE 25

Esmorzar: pa amb mantega i melmelada i llet amb cacau

Dinar: arròs amb tomàquet / peix amb amanida / natilles

Berenar: entrepà de nocilla

Sopar: seques amb botifarra / fruita

DILLUNS 26

Esmorzar: cereals amb llet i cacau

Dinar: macarrons amb tomàquet / sant jacob / fruita

Berenar: galetes amb xocolata

Sopar: sopa / llom amb patates / flam

DIMARTS 27

Esmorzar: pa amb tomàquet i suc

Dinar: empedrat / pollastre / fruita

Berenar: pa amb formatgets

Sopar: puré de patates amb frankfurt / iogurt de fruites

DIMECRES 28

Esmorzar: cereals amb llet i cacau i galetes

Dinar: verdura / croquetes / fruita

Berenar: galetes amb codony

Sopar: arròs a la cubana (2 ous per cap) / meló

DIJOUS 29

Esmorzar: pa amb mantega i melmelada i sucs

Dinar: espaguetis amb tomàquet / croquetes i empanadilles / fruita

Berenar: pa amb nocilla

Sopar: entremesos / mandonguilles "special's UEC" / pastissos

DIVENDRES 30

Esmorzar: pa amb xocolata i suc

Dinar: entrepans

Berenar: galetes amb xocolata

Sopar: a casa...

| |
|---|
| <p>ATENCIÓ nens al·lèrgics a algun aliment i/o vegetarians és d'obligat compliment parlar amb els cuiners i monitors abans de sortir.</p> |
|---|

Calendari Campaments 2010

| Dissabte 17 | Diumenge 18 | Dilluns 19 | Dimarts 20 | Dimecres 21 | Dijous 22 | Divendres 23 |
|--|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|
| Arribada al campament de Aglans, Trols i Xampis | | Aglans marxen de travessa | Trols marxen de travessa | Xampis marxen de travessa | Arribada al campament de les Allaus | Allaus marxen de travessa |
| Dissabte 24 | Diumenge 25 | Dilluns 26 | Dimarts 27 | Dimecres 28 | Dijous 29 | Divendres 30 |
| Aglans, Trols i Xampis tornen de travessa | Allaus tornen de travessa | | Excursió comuna | Matí guarro | Preparació festa final Festa final de Campaments | Tothom cap a Barcelona |