



XXI PUJADA A PEU A MONTSERRAT

És tradició a les nostres escoles realitzar algunes activitats que engresquin el nostre esperit de

superació, companyerisme, solidaritat... i a més que siguin expressió de la nostra fe. Per això aquest any us convidem de nou a participar a la pujada a peu a Montserrat.

Data: 15 Octubre 2010

Horari previst:

22:30 Trobada a **Les Fonts**

de Terrassa* (En una esplanada al costat de l'estació dels Ferrocarrils de la Generalitat amb el mateix nom)

09:00 Els primers arriben a Montserrat

10:30 Sortida de l'autocar

11:30 Arribada a Sarrià

Preu de l'activitat: 8 €

Data límit d'inscripció: 8 d'octubre

Cal lliurar la butlleta d'inscripció i els diners a "Cal Remi" a l'hora del pati. **S'aplicarà rigorosament la data límit i l'ordre d'inscripció.**

Reunió de preparació: 14 d'octubre a l'hora del pati al gimnàs

L'organització s'encarrega d'alguns avituallaments.

*El sopar se'l porta cadascú o un ja ve "sopat" de casa.

Normes generals pels participants

- Sempre caminarem darrera del cap de grup.
- Mai quedarem darrera dels monitors que tanquen el grup.
- Mai deixarem espais que possibilitin la fragmentació del grup.
- Tindrem presents les normes de seguretat.
- Informarem de qualsevol incident.
- No farem el que no permet la legislació ni la normativa de l'escola.

- Roba necessària:

Ampla, esportiva i que no produeixi fricció.
Evitar roba acrílica.
Portar mitjons de recanvi.
Roba d'abric (a la nit baixen força les temperatures i portem el cos destemperat).
S'aconsella portar capelina o impermeable.

- Els teus peus gaudiran del camí si...

Portes sabatilles d'esport o treeking.
No portes sabatilles "victoria" o similar.
No portes sabatilles noves.

- Altres elements necessaris:

"Tirites" (posa-te-les abans que surti la butllofa, sobretot si notes fricció).
Lot amb recanvi de piles i bombeta. (Quan anem per camí ample i en grup, no cal que tots l'enceneu però sí la portarem tots encesa en dues situacions: en creuar la carretera i en trajectes compromesos del camí).
Fruits secs i xocolata (per recuperar forces).
Llimona natural: és molt refrescant.
Begudes isotòniques.

- Recomanacions:

Cal tallar les ungles una setmana abans.
No rentar-se els peus abans de la sortida (la pell queda més fina i afavoreix les butllofes).
Dormir bastant la nit anterior.
El dinar del mateix dia serà ric en carbohidrats.
En les diferents aturades cal deixar el terra net.

INSCRIPCIÓ INDIVIDUAL: n°: _____
(imprescindible per participar-hi)

Nom i Cognoms: _____

Grup*: _____ Edat: _____

**Els participants que no són alumnes de l'escola han de portar el dia de la sortida la tarja de l'ICS*

Tel. mòbil personal: _____

Tel. família : _____

AUTORITZACIÓ PATERNA:

(Només si el/la participant és menor d'edat)

En/Na _____

amb DNI _____ autoritzo el meu fill/a (inscrit en aquesta butlleta) a participar en la "XXI Pujada a peu a Montserrat" organitzada pels Salesians de Sarrià. Em faig responsable dels seus actes i dono consentiment per prendre decisions en cas que fos necessari.

Barcelona, de de 2010

Signatura del pare, mare o tutor.

Tornada a casa

(marqueu una "X" a la resposta vàlida).

Autocar

Em vénen a buscar