



# Roser

ics ela



SORTIDA EMPORDÀ  
25-26 maig. Costa Brava

# SORTIDA XL - 3R TRIMESTRE

25-26 maig. Costa Brava

Cap de setmana complert a la Costa Brava. Després d'endinsar-nos en el Pirineu, tocar neu... anem cap a la platja! L'XL ens porta a la comarca de l'Empordà per realitzar una nova aventura emocionant. Es tracta d'un cap de setmana on realitzarem activitats de natura i esportives combinant la platja i la muntanya.

La pernoctació es preveu realitzar a l'alberg l'Escala.



Castell de Torroella de Montgrí

## QUÈ CAL PORTAR?

- Esmorzar i dinar de dissabte
- Roba per al proper dia
- Utensilis mínims d'higiène personal
- Cantimplora. Mínim 1L
- Lots / preferiblement frontal
- Sac de dormir / llençols
- Calçat còmode de muntanya
- Impermeable
- Banyador, tovallola i chancletes
- Crema solar

### Altres / Recomanable

- Buff
- Gorra i ulleres pel Sol



Imatge de l'alberg

## HORARI PREVIST

### Dissabte

Quedarem a les 9.30h al punt d'inici de l'excursió matinal (Torroella de Montgrí). Es tracta d'una sortida lineal d'uns 20 km que ens portarà pel castell de Torroella fins arribar a l'Escala. Es preveu el dinar de picnic en un punt de la sortida.

A l'arribar de la sortida, recuperarem els cotxes per arribar a l'alberg on soparem i passarem la nit amb prèvia activitat per famílies.

### Diumenge

Diumenge proposarem una activitat nautica (a definir segons el número d'inscripcions) per passar el matí conjuntament.

Dinarem junts i finalitzarem la trobada deixant lliure la tarda per aquells/es que vulgueu aprofitar l'estada per la platja.



Illes Medes

## COST

L'activitat tindrà un cost de 55€ per persona.

Aquest inclou la pernocta, material, assegurança, mitjà pensió (sopar de dissabte, i esmorzar de diumenge) i activitat de diumenge. També inclou el dinar de diumenge que serà de pícnic fet per l'equip de la trobada.

El transport es realitzarà amb vehicle privat a càrrec de cada participant.



# INSCRIPCIÓ

25-26 maig. Costa Brava

Per realitzar la inscripció, és necessari estar inscrit en el programa XL com a grup del centre d'esplai del Roser. Aquest formulari és una ampliació per gestionar reserves.

Cal realitzar una autorització per cada participant.

Nom: \_\_\_\_\_ Cognoms: \_\_\_\_\_

Telèfon: \_\_\_\_\_ Correu electrònic: \_\_\_\_\_

Aquesta inscripció correspon a:

**ADULT**  
Cal estar inscrit a l'XL

**MENOR ACOMPANYANT**  
Cal estar inscrit al curs d'esplai tot i no formar-ne part. *No esplai = +5€*

Signatura

*En cas de menor, nom i cognom d'adult que signa*

*He llegit i accepto la normativa d'inscripció i ús*

# BONES PRÀCTIQUES

25-26 maig. Costa Brava



La participació és clau per al bon funcionament i clima de grup. En el plantejament d'activitats caldrà estar amb actitud proactiva.



Durant la sortida visitarem espais naturals. Seguint amb els ODS i els criteris generals de l'entitat, procurarem deixar aquests sempre en millor condició dels que l'hem trobada.



Les tasques comunes son responsabilitat de totes. Per al bon funcionament cal estar al servei dels altres. Pot ser que s'organitzin serveis i repartició de tasques durant l'estada.



En els espais d'activitat no es permetrà l'ús d'alcohol o altres substàncies nocives com el tabac. Cal tenir en compte el caire de trobada que estem realitzant.



Caminar, jugar, cantar, ballar, córrer, saltar, riure, emocionar-te... Cada proposta és una aventura. Viu-la al 100% i gaudeix d'ella.



El passa al grup d'XL, sempre es quedarà a l'XL.

Aquesta activitat compta amb el suport i la col·laboració de:



Ajuntament de  
Cerdanyola del Vallès



BISBAT DE TERRASSA