

## EXTRAESCOLAR INICIACIÓ

### Escalada, Orientació i Trail Running

#### FUNCIONAMENT

- Quan un infant s'apunta a les activitats passa a ser soci/sòcia infantil del CET (tarifes vigents )
- En tots els casos un infant ha de tenir un adult associat que sigui soci/sòcia del CET ,pare, mare, tutor legal . ( Tarifes vigents )
- Els monitors estaran a la zona de berenar a les 16.30h
- De 16.30 a 16.45 berenaran a fora. En cas de pluja, berenaran a les grades del poliesportiu.
- La recollida en acabar serà a les 18.00 al poliesportiu.
- L'activitat d'escalada iniciació es realitzarà a l'interior del poliesportiu.
- La d'orientació i running al poliesportiu i rodalies.
- Els grups faran l'activitat que toqui segons calendari : escalada, orientació o trail running.
- És obligatori disposar de la llicència FEEC (la gestiona el CET)

#### QUÈ CAL PORTAR

- Berenar
- Per les tres activitats cal portar un calçat esportiu diferent al de l'escola (per normativa del poliesportiu, no es pot entrar a la pista amb el mateix calçat de l'exterior).
  - o En el cas de l'orientació i el trail running, amb sola adequada.
  - o En el cas de l'escalada és recomanable portar els peus de gat qui els tingui. Si no, calçat amb sola llisa.
- Roba còmoda, xandall, pantalons curts, malles... **NO texans o similar.**
- Frontal per el running i l'orientació (els mesos d'hivern)
- Aigua per l'activitat de trail running i orientació , sobre tot a tardor i primavera
- La brúixola és obligatòria per als grups ja iniciats . Per als no iniciats , començarem després del Nadal. ( sempre quedarà confirmat en els primers dies per el Monitor d'Orientació )
- Cada grup tindrà tres monitor en cadascuna de les activitats .. un monitor especialista i dos monitors de suport