

## *Training camp* familiar amb Tòfol Castanyer

Lluc, 7 i 8 de novembre de 2020

| DIA                                                                                | HORA            | ACTIVITAT                                                                                                       | LLOC                              | OBSERVACIONS                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>DISSABTE MATÍ</b>                                                               |                 |                                                                                                                 |                                   |                                                                   |
|    | 9.30 – 10.55 h  | <b>Entrada famílies.</b>                                                                                        | Hostatgeria de Lluc               | L'entrada a la instal·lació serà esglaona per famílies            |
|                                                                                    | 11.00 – 11.30 h | <b>Presentació Training, dinàmica COVID, dubtes</b>                                                             | Pati de l'Escolania               | Foto de grup.<br>Activitat per pares i fills                      |
|    | 11.30 – 12.15 h | <b>Repte 54mils non stop: vídeo Salomon</b><br>Els records de la infància (per infants)                         | Sala audiovisual                  | Activitat per pares i fills                                       |
|    | 12.15 – 13.15 h | <b>Pares i mares: ruta fins a Son Amer</b><br><b>Infants: jocs, sorpresa Salomon.</b>                           | Plaça Pelegrins<br>Camp de futbol | Activitat separada pares i fills                                  |
|    | 13.30 – 14.30 h | <b>Dinar</b>                                                                                                    | Restaurant Sa Fonda               | Per unitats familiars                                             |
| <b>DISSABTE HORABAIXA</b>                                                          |                 |                                                                                                                 |                                   |                                                                   |
|  | 15.00 – 18.00 h | <b>Pares i mares: caminada fins a zona Cometa dels Morts</b><br><b>Infants: caminada fins a Menut i tallers</b> | Plaça Pelegrins                   | Activitat separada pares i fills                                  |
|                                                                                    | 18.00 – 18.30 h | <b>Berenada conjunt a Menut i xerrada conjunta</b>                                                              | Àrea recreativa de Menut          | Xerrada: normativa sostenibilitat Govern Illes Balears            |
|                                                                                    | 18.30 – 19.15 h | <b>Baixada conjunta amb frontals cap a Lluc</b>                                                                 |                                   |                                                                   |
|  | 19.30 – 20.30 h | <b>Temps lliure / dutxa</b>                                                                                     | Hostatgeria de Lluc               |                                                                   |
|  | 20.30 – 21.30 h | <b>Sopar</b>                                                                                                    | Restaurant Sa Fonda               | Per unitats familiars                                             |
|  | 21.30 – 22.00 h | <b>Kahoot per a famílies.</b><br>Jocs competitiu.                                                               | Sala audiovisual                  |                                                                   |
|                                                                                    | 22.00 – 22.40 h | <b>Projecció pel·lícula de Sa Fosca</b>                                                                         | Sala audiovisual                  |                                                                   |
|  | 22.45 – 23.40 h | <b>Entrenament nocturn 8 km per adults.</b>                                                                     | Hostatgeria de Lluc, recepció     | Activitat voluntària. Cal dur frontal, roba tèrmica, impermeable. |
|  | 23.45 h         | <b>Bona nit</b>                                                                                                 |                                   |                                                                   |

| DIUMENGE MATÍ                                                                    |               |                                                                                                                                                    |                               |                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| DIA                                                                              | HORA          | ACTIVITAT                                                                                                                                          | LLOC                          | OBSERVACIONS                                                                                                                                                                                               |
|                                                                                  | 6.30 h        | <b>Anar a veure sortir el sol.<br/>Sortida 6 km</b>                                                                                                | Hostatgeria de Lluc, recepció | Cal dur roba tèrmica, impermeable i roba d'abric                                                                                                                                                           |
|  | 8.30 – 9.30 h | <b>Berenar al restaurant Sa Fonda</b>                                                                                                              | Restaurant Sa Fonda           | Per unitats familiars                                                                                                                                                                                      |
|  | 10.00 h       | <b>Sortida excursió segons nivell</b><br>A: Lluc - Puig de l'Ali – Lluc 10 km<br>B: Coll de sa batalla – Puig de l'Ali – Coll de sa batalla – 7 km | Plaça Pelegrins               | Cal dur material adequat per fer senderisme. Hi haurà dues sortides segons nivell de cada participants. Sortida A llarga. Sortida B curta, la pujada al Coll de sa batalla es farà amb cotxes particulars. |
|                                                                                  | 12.30 h       | <b>Berenar al Coll de sa línia</b>                                                                                                                 |                               | Per unitats familiars                                                                                                                                                                                      |
|  | 14.00 h       | <b>Dinar</b>                                                                                                                                       | Restaurant Sa Fonda           | Per unitats familiars                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                  | 15.00 h       | <b>Cloenda i comiat</b>                                                                                                                            | Fora del Restaurant Sa Fonda  | Totes les famílies                                                                                                                                                                                         |

## Altres dades d'interès

### Material:

Roba específica d'esport a la natura. Sabates per anar a la muntanya.  
Frontal o llanterna.  
Motxilla per a excursions.  
Per a cada integrant de la família una carmanyola, una cantimplora, plats, coberts i torcaboques de roba.  
Foto de carnet dels nins i nines  
Roba impermeable i de protecció per al fred.  
Motxilles portanadons, en cas que calguin.  
Pals (opcional).

**Telèfon d'incidències durant el *training*:** Biel: 606.65.93.72

**Telèfon d'emergències en cas que no hi hagi cobertura:** 112