ESPORT EN FAMÍLIA

Turisme actiu

Ajuntament de La Vansa i Fórnols

Introducció

L'esport en la vessant familiar ens permet una manera integradora per poder desenvolupar i potenciar els lligams familiars. No és habitual fer aquest treball conjunt i molt sovint es treballa totalment per separat o com a molt uns/es fent esport i els altres d'espectadors/es.

En l'esport, la competició moltes vegades ha eclipsat un objectiu molt més important en relació a valors esportius: el concepte d'excel·lència esportiva. Aquest és el què ha de permetre que tothom participi però a la vegada que millori i tregui el millor de si mateix. Una bona opció per ocupar les vacances pot ser invertir temps amb el nostre entorn més proper (família, amistats) i fer-ho de forma activa.

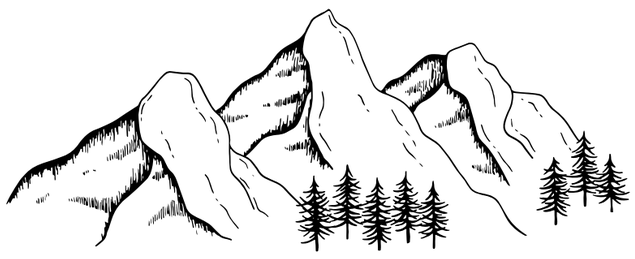
Tenim l'ocasió de potenciar valors com compartir, col·laborar, comunicar, responsabilitat, respecte per la natura i per l'entorn. Els lligams que es desenvolupen entre els/les esportistes d'un equip ens serviran encara més per fomentar la nostra gran unitat esportiva que és la família. El mateix ho podem trobar i complementar amb activitats de lleure, culturals i també de descans i sobretaula, com també passa en les concentracions d'esportistes d'un cert nivell on els lligams entre ells/es acaben optimitzant-se Per tant Esport i Família, ens ajudarà a millorar els vincles entre entre tots els membres de la família.

Esport i Família - Turisme Actiu, ja ha de començar amb l'elecció de les activitats i en la programació i preparació de les mateixes. Hem d'aconseguir arribar a un equilibri de tots els interessos i possibilitats, l'organització us facilitarà una eina per poder fer-ho i en cas de no ajustar-se a les característiques familiars, un/una especialista es posarà en contacte amb vosaltres per acabar-ho d'ajustar.

També us ajudarem a buscar un equilibri entre activitat i descans i tots els/les membres familiars tinguin atesos els seus interessos. Us ajudarem a que l'activitat tingui dinamisme i la pugueu fer tots/es, serem els entrenadors/es personals (en aquest cas familiars) i vetllarem per dinamitzar i mediar en els habituals conflictes que sorgeixen en les pràctiques esportives; al igual que potenciarem el desenvolupament personal. El sistema de competició estarà poc present i es basarà en superació de reptes cooperatius establerts de manera que totes les famílies poden guanyar i l'objectiu no serà fer-ho millor que una altra família sinó treure el millor, esportivament parlant, de cadascuna.

Buscarem molt el desenvolupament de la comunicació, treball en equip i lligams afectius. Per facilitar-ho hem seleccionat un menú d'activitats diferents (si tenen semblança, fer-les amb variants) buscant enriquir el bagatge experimental esportiu de tots els/les membres.

Estarem en un entorn realment privilegiat, un refugi de muntanya ubicat a l'Alt Pirineu on també treballarem continguts de sostenibilitat, hàbits saludables, respecte per l'entorn natural i pels animals en general i de manera molt concreta amb els gossos Huskies.



Presentació

Des de gener del 2020, el Club Esport i Salut Catalunya gestiona el Refugi de l'Arp, situat a l'estació d'esquí de Tuixent-La Vansa. Les nostres activitats principals han anat vinculades al múixing, esport realitzat amb gossos Huskies. Hem realitzat activitats com trineu de neu estirat per gossos, kanne-randonee (córrer o caminar amb un gos lligat a la cintura), patins de muntanya (estirats per un gos) i visita al kennel per conèixer com viuen els gossos.

Com a refugi, per suposat, hem tingut pernoctacions i clientela que ha vingut a dinar i sopar al nostre restaurant.

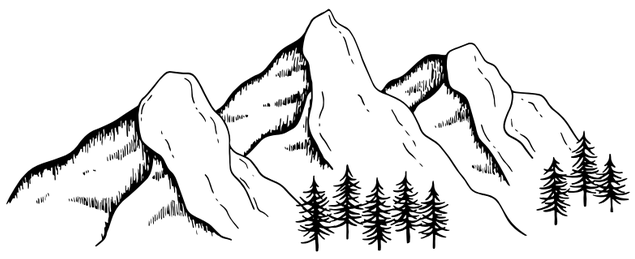
Entre les activitats proposades estem treballant per fer un bon programa de vacances en família, on hi ha la posiblitat d'estar aquí 2 nits. A l'apartat de planificació i tarifes ho trobareu tot més detallat.

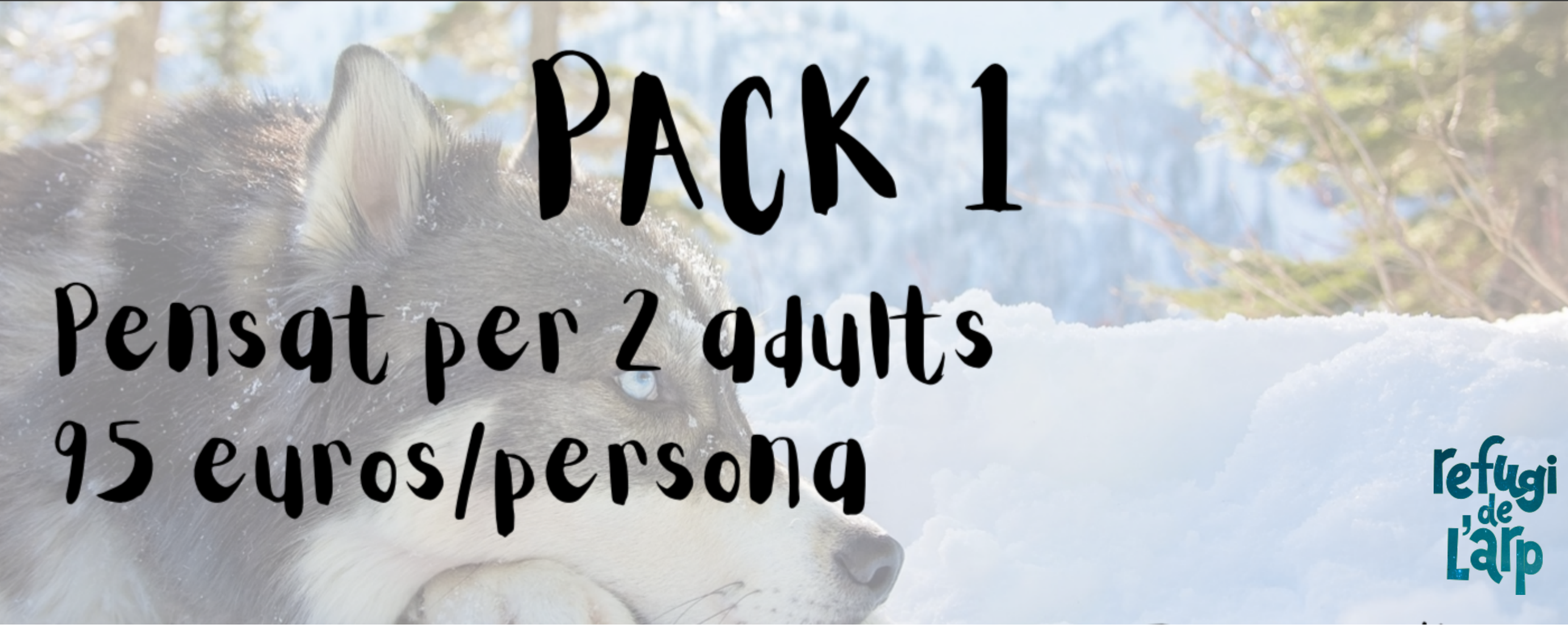
A partir del març del 2020, el COVID-19 ens ha fet haver de canviar el punt de vista de tots els serveis que fins ara hem ofert. Aquesta nova normalitat ha provocat molts canvis organitzatius en el nostre refugi i per això hem dissenyat aquesta proposta que, pensem que tant s'adapta i que pot donar una molt bona oferta d'esport en família i de turisme actiu.

La idea és planificar activitats per, com a molt, 20 persones distribuïdes en 5 possibles nuclis familiars (tenim 5 habitacions). Com a qualsevol refugi, comptem amb zones comuns compartides i, per aquest motiu, i sobretot, per garantir la vostra comoditat, considerem que val la pena pujar amb grup conegut.

També trobem oferta en cas que sigueu dues persones qui voleu gaudir de les nostres experiències i, si sou un grup nombrós, podeu arribar a llogar el refugi sencer.

Dins del nostre "ESPORT I FAMÍLIA - TURISME ACTIU" teniu un menú amb totes les activitats incloses amb el preu. Entenem que l'esport en família ja comença amb la preparació de l'activitat i per tant, s'ha d'omplir un formulari on haureu de triar entre diverses activitats (poden ser menys i ser substituïdes per descans o altres no programades).





PACK 1

Pensat per 2 adults
95 euros/persona

Aquest és el nostre **pack per parelles,** on tindreu inclòs el següent:

- 2 nits en règim de mitjà pensió (esmorzar i sopar)

- Circuit de cani-rando d'una hora. Anireu amb un gos Huskie i gaudireu d'una passejada amb ells lligats a la cintura. Aprendreu com treballen i com es compenetren amb l'humà. Depenent de la vostra condició física, podeu caminar o córrer. Ells estan preparats per tot!

- Visita al kennel. El kennel és l'espai on viuen els nostres peluts. Entrareu, els cuidareu, aprendreu els seus noms i coneixereu com s'organitza la seva família.

- Circuit d'orientació. Amb una aplicació mòbil podreu fer una ruta pel nostre entorn coneixent els racons més espectaculars.

- Sortides amb raquetes de neu. Al voltant del refugi us trobareu amb uns camins molt ben indicats per on podreu gaudir de rutes amb diferents dificultats fent raquetes de neu. Nosaltres us deixarem tot el material que necessiteu. També comptem amb pales de neu i trineus per què gaudiu de forma lúdica.

Aquest és el pack perfecte en cas que sigueu dos adults. Passareu un matí o tarda aprenent dels nostres animals i tindreu la possibilitat de gaudir de les nostres instal·lacions. Compteu amb servei de bar/restaurant amb unes vistes espectaculars al Pirineu Català.

Aquest és el nostre pack familiar pensat per una **família** de 4. Per suposat, si sou 3 o sou 5, ens podeu trucar sense problema i adaptarem el preu. Teniu inclòs:

- 2 nits en règim de mitjà pensió (esmorzar i sopar)

- Circuit de cani-rando d'una hora. Anireu amb un gos Huskie i gaudireu d'una passejada amb ells lligats a la cintura. Aprendreu com treballen i com es compenetren amb l'humà. Depenent de la vostra condició física, podeu caminar o córrer. Ells estan preparats per tot!

- Visita al kennel. El kennel és l'espai on viuen els nostres peluts. Entrareu, els cuidareu, aprendreu els seus noms i coneixereu com s'organitza la seva família.

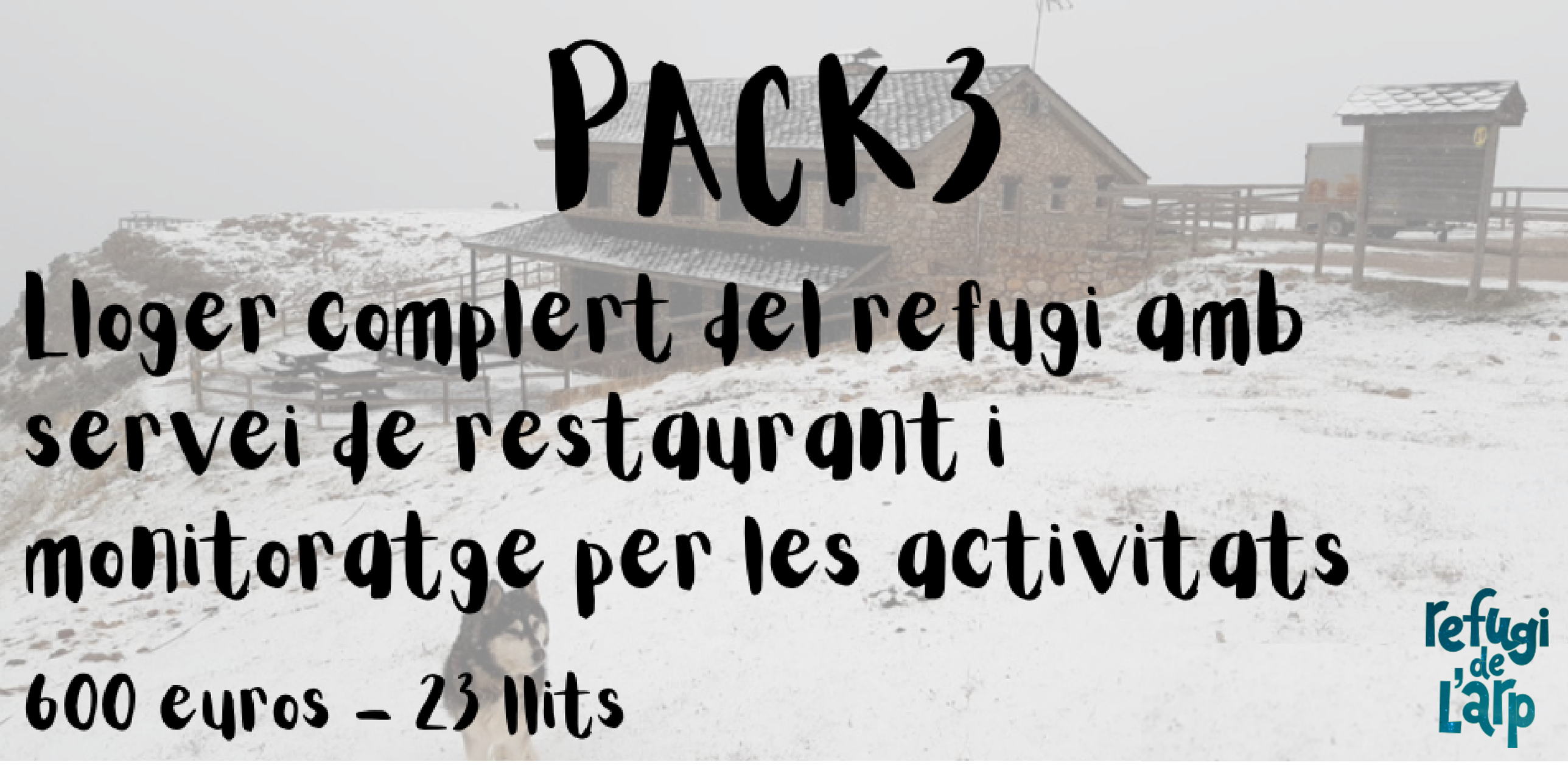
- Circuit d'orientació. Amb una aplicació mòbil podreu fer una ruta pel nostre entorn coneixent els racons més espectaculars.

- Taller de fer pa, formatge o melmelada (depenent de la temporada). Aquest és un taller pensat pels/les més petits de la casa, on aprendran a fer menjar que consumiran al dia següent per esmorzar.

- Taller de fer cremes naturals: amb plantes que trobem a la zona aprendrem a fer cremes corporals d'una forma molt natural.

- Tir amb arc i rural training: depenent de les ganes que tingueu de fer esport, us podem muntar uns jocs de muntanya (el què nosaltres diem Rural Training) on passareu una estona en família transportant troncs, jugant amb pinyes i fent tota una sèrie de proves rurals. Comptem amb tir amb arc (de ventosa) on la punteria ens farà guanyar punts!

- Sortides amb raquetes de neu. Al voltant del refugi us trobareu amb uns camins molt ben indicats per on podreu gaudir de rutes amb diferents dificultats fent raquetes de neu. Nosaltres us deixarem tot el material que necessiteu. També comptem amb pales de neu i trineus per què gaudiu amb els/les peques.



PACK 3

Lloger complert del refugi amb servei de restaurant i monitoratge per les activitats

600 euros – 23 llits

Per últim, ens trobem amb el nostre pack on teniu l'opció de quedar-vos amb el **refugi sencer** per vosaltres, comptant amb els nostres treballadors que us faran servei de restaurant. **OFERTA MÍNIMA PER 15 PERSONES.** Teniu inclòs:

- 2 nits amb el refugi a la vostra disposició i amb servei de cuina. No cuinareu ni netejareu, sinó que comptareu amb servei i amb monitors/es per poder fer les activitats que trieu.

- La mitjà pensió pels DOS DIES i per persona queda per 40€ (esmorzar i dinar o sopar). Aquest 40€ no estan inclosos, per tant, el total si feu mitja pensió serien 1200€.

- Possibilitat d'emportar-vos un picnic i marxar a fer una ruta de muntanya.

- Circuit de cani-rando d'una hora. Anireu amb un gos Huskie i gaudireu d'una passejada amb ells lligats a la cintura. Aprendreu com treballen i com es compenetren amb l'humà. Depenent de la vostra condició física, podeu caminar o córrer. Ells estan preparats per tot!

- Visita al kennel. El kennel és l'espai on viuen els nostres peluts. Entrareu, els cuidareu, aprendreu els seus noms i coneixereu com s'organitza la seva família.

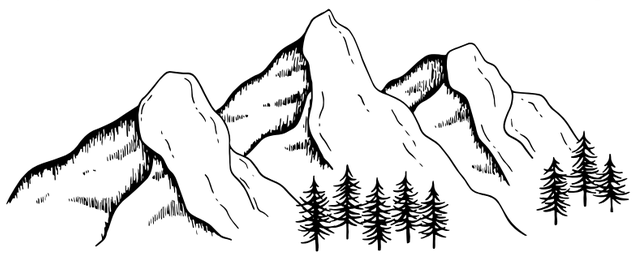
- Circuit d'orientació. Amb una aplicació mòbil podreu fer una ruta pel nostre entorn coneixent els racons més espectaculars.

- Taller de fer pa, formatge o melmelada (depenent de la temporada). Aquest és un taller pensat pels/les més petits de la casa, on aprendran a fer menjar que consumiran al dia següent per esmorzar.

- Taller de fer cremes naturals: amb plantes que trobem a la zona aprendrem a fer cremes corporals d'una forma molt natural.

- Tir amb arc i rural training: depenent de les ganes que tingueu de fer esport, us podem muntar uns jocs de muntanya (el què nosaltres diem Rural Training) on passareu una estona en família transportant troncs, jugant amb pinyes i fent tota una sèrie de proves rurals. Comptem amb tir amb arc (de ventosa) on la punteria ens farà guanyar punts!

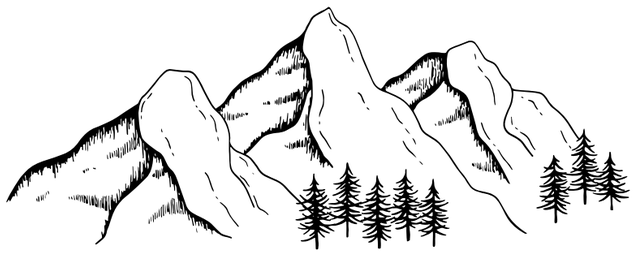
- Sortides amb raquetes de neu. Al voltant del refugi us trobareu amb uns camins molt ben indicats per on podreu gaudir de rutes amb diferents dificultats fent raquetes de neu. Nosaltres us deixarem tot el material que necessiteu. També comptem amb pales de neu i trineus per què gaudiu amb els/les peques.



Descripció del refugi

El refugi de l'Arp conta amb 30 llits distribuïts en 5 habitacions amb lliteres. A la part d'adalt hi ha un lavabo per nois i un per noies.

A la planta inferior comptem amb un ampli menjador, lavabos de nois i noies i la nostra cuina. A l'exterior trobareu unes taules amb unes vistes espectaculars d'on podreu gaudir d'una pau única envoltada de verd.



refugi de L'arp