

INFORMACIÓN SOBRE O PROGRAMA ESQUIOU 2025

PROMOVIDO POLA DEPUTACIÓN DE OURENSE EN COLABORACIÓN COA ESTACIÓN DE MONTAÑA MANZANEDA

Con esta actividade preténdese achegar o esquí aos nenos e nenas da provincia de Ourense habilitando este ano un total de 10 quendas das que se reservaran 5 prazas en cada una, para nenos e nenas en inclusión social (sordos, cegos, síndrome de Down, autismo...).

Para iso, o programa **ESQUIOU** ofrece un completo programa de actividades nas instalacións da **Estación de Montaña Manzaneda**, incluíndo aloxamento, pensión alimenticia, curso de esquí e outras actividades complementarias para nenos e nenas nados desde o 1 de xaneiro 2013 até o 31 de decembro de 2016 na provincia de Ourense.



DESCRICIÓN

Número de persoas: 1050 nenos e nenas da provincia de Ourense, divididos en 10 quendas de 100 persoas por quenda mais 5 reservadas para nenos e nenas con distintas discapacidades.

Idades: Nados desde o 1 de xaneiro 2013 até o 31 de decembro de 2016.

Duración: Tres días - dúas noites; de luns a mércores (entrada con comida e saída con almorzo).

Quendas: Establécense as seguintes quendas, nas que se fai un reparto dos nenos e nenas por proximidade xeográfica para, dese xeito, conquistar grupos máis homoxéneos e nos que poden estar participantes que xa se coñecen previamente, facilitando a integración e a convivencia. No caso de non cubrirse todas as prazas nunha quenda e haber demandantes en espera doutras comarcas, iranse reasignando por rigurosa orde de inscrición.

Quenda	Datas	Comarcas
1	Do 20 ao 22/01	Terra de Celanova-Baixa Limia
2	Do 27 ao 29/01	O Ribeiro-O Carballiño
3	Do 03 ao 05/02	Verín-Viana
4	Do 10 ao 12/02	Valdeorras
5	Do 17 ao 19/02	Allariz-Maceda-A Limia
6	Do 24 ao 26/02	Terra de Caldelas-Terra de Trives
7	Do 03 ao 05/03	Ourense
8	Do 10 ao 12/03	Ourense Rural
9	Do 17 ao 19/03	Ourense 2
10	Do 24 ao 26/03	Ourense Rural 2

Inscrición: A inscrición realizarase por formulario electrónico cubrindo o seguinte [formulario de inscrición ESQUIOU 2025](#)

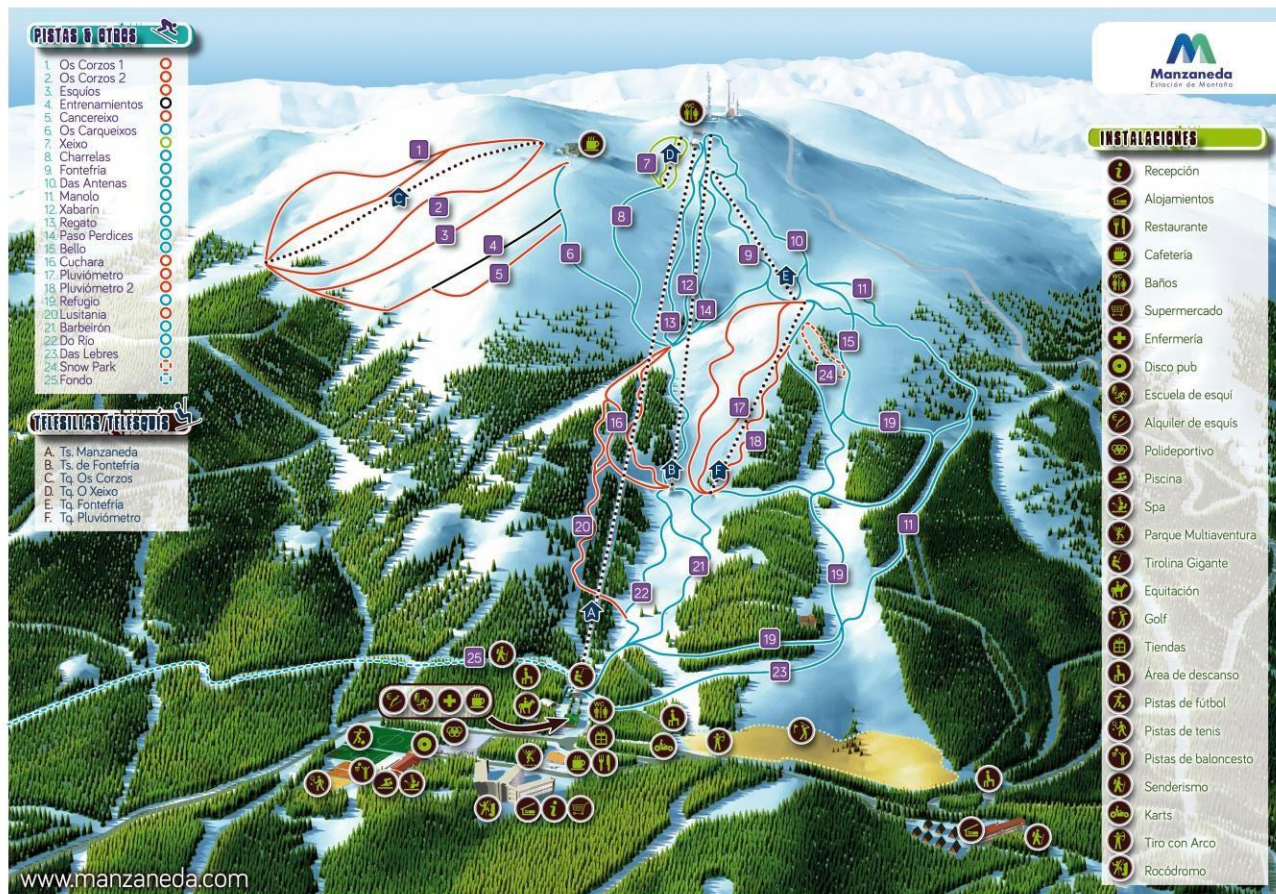
Prazo máximo de inscrición: Día 27 de decembro de 2024 as 14:00 horas. Os admitidos serán informados mediante un correo electrónico que incluírá todos os datos a ter en conta sobre o programa.



INSTALACIONES

A Estación de Montaña Manzaneda é a Estación de Esquí de Galicia. Dispón de 23 pistas de esquí alpino de diversa dificultade, homologadas, de esquí de fondo e Snow Park con diferentes módulos. 4 Telesquís e 2 modernos Telesillas de catro e seis prazas, permiten desprazar a 7.600 esquiadores/hora.

Así mesmo dispón de Escola de Esquí, profesionais con ampla experiencia no ensino das diferentes modalidades e a titulación necesaria. Tamén dispón de aluguer de material de esquí totalmente renovado.



PROGRAMA

Lunes

11:00	Chegada e reparto de habitaciones - preparar mochila piscina
12:00	Comida
13:00	Recollida de material
14:00 a 17:00	Clases de esquí
17:00	Entrega material
17:30	Merenda
18:00 a 19:30	Grupo 1: Piscina
18:00 a 19:30	Grupo 2: Pabellón
19:30 a 20:15	Duchas
20:30	Cea
21:30 a 23:30	Velada

Martes

9:00	Desayuno
9:30	Grupo 2: Recollida de material
10:00 a 13:00	Grupo 2: Clases de esquí (devolución de material ao final)
10:00 a 12:00	Grupo 1: Chamadas, tenda e tempo libre
12:30	Grupo 1: Comida
13:00	Grupo 1: Recollida de material
14:00	Grupo 2: Comida
14:00 a 17:00	Grupo 1: Clases de esquí (devolución de material ao final)
15:00 a 17:00	Grupo 2: Chamadas, tenda e tempo libre
17:30	Merienda
18:00 a 19:30	Grupo 2: Piscina
18:00 a 19:30	Grupo 1: Pabellón
19:30 a 20:15	Duchas
20:30	Cea
21:30 a 23:30	Disco

Miércoles

9:30	Almorzo
10:00 a 11:00	Entrega de diplomas
11:00	Saída para as suas casas



Se as condicións climatolóxicas non foran favorables ou por seguridade en pistas, substituirase o programa de esquí pola oferta de Actividades de Montaña durante toda a xornada, segundo o seguinte programa alternativo:

Luns

11:00 a 13:00	Chegada e reparto de habitacións
13:30	Comida
16:00 a 17:30	Grupo A: Multiaventura Grupo B: Tiro con arco Grupo C: Pre-esqui Grupo D: Rocódromo
18:00 a 20:00	Grupo 1: Piscina Grupo 2: Pavillón
20:30	Cea
21:30 a 23:30	Disco

Martes

9:30	Almorzo
10:00 a 11:30	Grupo A: Rocódromo Grupo B: Multiaventura Grupo C: Tiro con arco Grupo D: Pre-esqui
11:30 a 13:00	Grupo A: Pre-esqui Grupo B: Rocódromo Grupo C: Multiaventura Grupo D: Tiro con arco
13:30	Comida
14:30 a 16:00	Chamadas, tenda e tempo libre
16:00 a 17:30	Grupo A: Tiro con arco Grupo B: Pre-esqui Grupo C: Rocódromo Grupo D: Multiaventura
17:30	Merenda
18:00 a 20:00	Grupo 1: Pavillón Grupo 2: Piscina
20:30	Cea
21:30 a 23:30	Disco

Mércoles

9:30	Almorzo
------	---------

PROGRAMA DE MENÚS

A Estación dispón de comedores e cociña propia atendida por profesionais e comedores de restaurante autorizados e inspeccionados periódicamente polos servizos sanitarios competentes. Os menús deseñados responden a valores dietético-nutricionais acordes ás idades e actividades desenvoladas. Todos os traballadores dos servizos de restauración e hostelería posúen o carnet de manipulador de alimentos tal como esixe a normativa vixente.

Almorzos: Todos os almorzos componse de leite con cacao, zume, galletas e tostadas, incluíndo manteiga e marmelada.

Todos os menús componse dun primeiro e un segundo prato, e van acompañados de pan, auga mineral, e postres variados que inclúen (a elixir un) froita do tempo, iogur, flan, arroz con leite, natillas, etc. A cantidade estimada en cada un dos pratos, primeiros e segundos, de cada menú é de 250 gr. por persoa.

Debido á experiencia do noso departamento de Hostelería, dispoñemos de menús especiais paraceliacos, alérxicos á lactosa e outras intolerancias alimenticias.

ALOXAMENTOS

O aloxamento proporcionarase no Albergue Bibeí (distribución en literas). En función da composición do grupo, a Estación dispón de aloxamento nos Apartamentos Galicia para completar a oferta de aloxamento. Están equipados con roupa de cama, calefacción e auga quente. A distribución dos mesmos será a criterio da Estación.

Durante a estancia establécese unha revisión diaria dos aloxamentos. Recordamos que os aloxamentos non dispoñen de toallas de aseo e baño.

DATOS DE INTERESE

- A alimentación responde ao equilibrio necesario, sobre a base do exercizo desenvolado nas actividades.
- A Estación dispón de monitores cualificados para realizar as actividades descritas.
- Os participantes deberán contar coa roupa adecuada para a práctica do esquí: pantalóns, chaqueta ou cazadora e luvas impermeables, así como gafas de sol, protector solar e labial.
- Para acceder á piscina é obrigatorio o uso de gorro de baño e chanquetas.
- A cobertura do seguro de accidentes exténdese aos accidentes acaecidos durante o desenvolamento das actividades con monitor.

Empresa autorizada pola Consellería de Cultura e Turismo para a organización de actividades de Turismo Activo, de acordo co artigo 2 do Decreto 116/1999 do 23/04.



Empresa certificada polo Instituto para a Calidade Turística Española conforme aos requisitos das Normas UNE ISO 21101:2015 y 21103:2015 - Turismo Activo

INSCRIPCIÓN E IMPORTE

O programa inclúe:

- Aloxamento durante dúas noites e pensión alimenticia en Autoservicio.
- Uso da piscina cuberta climatizada, e
- Curso de iniciación ao esquí

- ✓ Clases impartidas polos monitores da Escola de Esquí e Snowboard.
- ✓ Material deportivo (esquís, fixacións, botas, bastóns e casco), e
- ✓ Remontes (forfait do día)

- Transporte.
- Contratación do correspondente seguro de viaxe.
- Monitores acompañantes durante a viaxe.

- **A INSCRIPCIÓN REALIZARASE ESTRICTAMENTE MEDIANTE FORMULARIO ADXUNTANDO FOTOCOPIA DO DNI DO PARTICIPANTE E TARXETA DA SEGURIDADE SOCIAL NA SEGUINTE WEB: [ENLACE](#)**
- **Cada participante aboará unha cantidade de 30,00 €,** xa que o resto do importe está subvencionado pola Deputación Provincial de Ourense.
- Cómpre salientar que o método para seleccionar aos participantes vai a ser por orde estricto de entrada do formulario. Se algún dos participantes quedase sen praza na quenda que lle corresponde por localización xeográfica, pasaría a unha lista de agarda da cal se irían reasignando participantes por **rigorosa orde de inscrición**, en caso de quedaren prazas baleiras noutras quendas.
- Os participantes admitidos deberán aboar os 30,00 euros que lle corresponden na conta do **Banco de Sabadell nº ES52 0081 2316 4100 0102 5510** sendo **o prazo máximo de pago tres días despois de recibir o correo de confirmación de praza, enviando copia do xustificante de ingreso ao correo: manzaneda@manzaneda.com**

