

RECOMENDACIÓNS E INFORMACIÓNS DA ACTIVIDADE

ACTIVIDADE DIDÁCTICA:

Viaxe á neve | Semana Branca: Panticosa-Formigal 2026

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA



Índice:

1. *Recomendacións de Equipamento.*
2. *Documentación.*
3. *Efectivo e tarxeta de crédito.*
4. *Comida para a viaxe.*
5. *Planing: Datas e horario*

1. Recomendacións de Equipamento

Dende a Coordinación da viaxe na Estación de Panticosa nos comunican:

➤ AVISO DE BAIXAS TEMPERATURAS:

Segundo a información meteorolóxica da que dispoñemos, ao momento da publicación desta documentación, é previsible que as temperaturas ronden **por debaixo de 0° C** e nalgúns casos e segundo a cota de altura se acadarán **ata mínimas de -5° ata -10 °C**.

➤ RECOMENDACIÓN:

Para gozar do esquí é fundamental contar con roupa técnica por capas, luvas, lentes de neve, calcetíns térmicos e mochila lixeira. Lembramos a continuación o equipamento idóneo para a práctica segura é cómoda do esquí:

● Roupa por Capas

Adoptar o sistema de **tres capas** mantén calor, transpiración e protección:

Capa base: Camiseta e mallas térmicas de materiais transpirables como la merino ou fibras sintéticas

Capa intermedia: Forro polar ou chaqueta lixeira compresible, illante térmico, permitindo a regulación da temperatura

Capa exterior: Chaqueta e pantalón impermeables, cortaviento, con ventilación e costuras seladas, protexendo do frío e a humidade.

● Protección e Accesorios

Casco: Garante seguridade fronte a impactos e caídas, axustable e certificado para a práctica de esquí (aportado xunto co material técnico de esquí: esquís, bastóns, botas e chaleco reflector).

Lentes ou máscara de esquí: Protexen de raios UV, vento e reflexos da neve.

Luvas ou manoplas: Impermeables e cálidos, algúns modelos calefactables para condicións extremas.

Calcetíns térmicos: Altos, transpirables e de la merino ou fibras técnicas para manter pés secos e quentes

Gorro ou braga de pescozo: Cobertura adicional para cabeza e pescozo en climas fríos.

● Accesorios Complementarios

Mochila lixeira: con hidratación(botella de auga) e espazo para móbil, ferramentas ou snacks.

Protector solar e bálsamo labial: para previr queimaduras por exposición solar en pistas, recoméndase factor 50 para o protector. Nas farmacias poderedes atopar un pack de protector e bálsamo.

Outros protectores opcionais: como de costas, boneca, xeonllos e coderas especialmente útiles para principiantes ou en caso de lesión previa.



IMPORTANTE:

Dada a posible situación metereolóxico nos recomendan o seguinte:

- Levar **unha cuarta capa a maiores** posta por debaixo da chaqueta de esquí (chaqueta, forro polar ou similar) ou na mochila (lixreira) por si tiveramos frío e aumentar esa capa se fose necesario.
- **Medias ou calcetíns térmicos**, de la ou técnicos non moi gordos e altos (valerían as medias de fútbol). Soamente un par posto e pódese **levar un de reposto** na mochila por se o primeiro se mollase para a súa muda.
- **Luvas e manoplas**, levar **uns guantes finos a maiores por debaixo das luvas de esquí**. É fundamental que as luvas específicas de esquí sexan impermeables.
- **Gorro e braga de pescozo**, para situacións de frío extremo e nos remontes e telesillas serán fundamentais.

PARA INFORMACIÓN SOBRE O ESTADO DAS PISTAS E PARTES METEREOLÓXICOS:



formigal-panticosa
UNA MONTAÑA DE ARAMÓN

[Estación de Esquí Formigal - Panticosa | ARAMÓN Formigal - Panticosa](#)

Mais información no portal:

+PORTAL INFONIEVE :

[Panticosa. estación de esquí - Infonieve.es](https://www.infonieve.es)



+PARTES DE NEVE NA ESTACIÓN :

<https://www.infonieve.es/parte-de-nieve/>



PARTE DE NEVE

Información actualizada sobre o estado de apertura das pistas

+WEBCAMS DE PANTICOSA :

<https://www.infonieve.es/sala-de-webcams/>



WEBCAMS

Observa as estacións en tempo real nas súas webcams

2. Documentación

A documentación que deben levar é:

➤ **DNI:**

O Documento Nacional de Identidade ademais de ter que levalo por cuestións legais vai a ser necesario para facer o checking/registro no Hotel.

➤ **Tarxeta sanitaria:**

Solicitouse unha copia tanto do DNI como da tarxeta, que quedará baixo custodia do profesorado, pero e tamén recomendable que leven estes dous documentos á viaxe.

3. Efectivo e tarxeta de pago

O alugueiro do material de esquí, o forfait (tarxeta que da acceso aos remontes e telesillas), o aloxamento, o seguro, as clases de esquí e todas as comidas están incluídas no prezo da saída. Polo que, e sempre baixo o criterio dos vosos pais e titores legais, é recomendable

que levedes algo de cartos en efectivo para efectuar compras como auga, snacks para a práctica, ou comida para a viaxe de ida e de volta ou por se xurdira algunha emerxencia. Igualmente a tarxeta de pago física ou pagos co móbil sempre baixo o control e criterio dos vosos proxenitores ou titores legais. Entre **50-60 €** en efectivo pensamos que sería máis que suficiente.

4. Comida para a viaxe

Podedes levar unha mochila lixeira para subir ao autobús (o resto de equipaxe iría no maletreiro inferior do transporte) e nela levar a comida para a **viaxe de ida**: bocadillo, auga, froita,... Por temas legais dos conductores de transporte e dada o longo da viaxe faranse varias paradas en estacións de servizo ou preto de restaurantes onde poderedes tamén comprar a comida, bebidas,... Igualmente no **viaxe de volta** faranse paradas cada dúas horas e media ou tres.

5. Planing: Datas e horario

VIAXE DE IDA

- **A SAÍDA**

Data: o **luns día 26 de xaneiro**.

Hora: 6:45 h. a **saída do autobús será as 7:00 h.**

Lugar: Na **parada de autobús preto do centro**.

- **A VIAXE:**

Duración: a duración estimada da viaxe será de entre once horas e media a doce tendo en conta todas as paradas necesarias.

- **A CHEGADA A BIESCAS (HUESCA):**

Data: o **luns día 26 de xaneiro**.

Hora: sobre as 19:00-19:30 h. ao hotel.

Á chegada ao hotel farase o cheking/registro (será necesario o DNI). Repartiranse as habitacións e subirase a equipaxe á habitación.

Hotel Ruba:

- Calle Esperanza, 18, 22630 Biescas, HUESCA
- La Posada de Ruba, que tiene bar, está en la región de Aragón, Biescas, a 42 km de Parque Nacional de Ordesa y a 12 km de Parque Faunístico Lacuniacha.
- Almorzo e cea no Albergue e comida quente en pistas.



Páxina web: [Hotel Ruba](#)

📍 La Posada de Ruba

Contacto

C. Esperanza, 18-22630 Biescas, Huesca-Tel. **974 485 483**

**Reparto das habitacións dispoñibles (facilitada pola axencia):*

25 CHICAS: 1 CUÁDRUPLE + 7 TRIPLES
15 CHICOS: 3 TRIPLES + 3 DOBLES
3 PROFES: 1 DBLE + 1 INDV
2 MONITORES: 1 DOBLE

Cea: Sobre as 21:00 h.

AS ACTIVIDADES DOS DÍAS DE ESQUÍ

Día 2: o martes día 27 de xaneiro iremos a buscar o material de esquí sobre as 9:00 h. da mañá despois do almorzo (será sobre as 8:00 h. todos os días). Cargaremos o material de esquí no bus e iremos as pistas.

De 12:00 h ata as 14:00 h. serán as clases cos monitores da escola de esquí da estación.

Ás dúas e media será a hora da comida. E entre 15:30-16:00 h. teremos tempo de esquí cos monitores de Ayuko e cos profosores por grupos de nivel.

Peche de pistas sobre as 17:30 h. e chegada ao hotel: Aseo/ducha e tempo ata a cea sobre as 21:00 h. Xogos e actividades cos monitores e sobre as 23:00 h. hora de ir durmir.

Día 3,4 e 5: mércores 28, xoves 29 e venres 30 de xaneiro.

o almorzo ás 8:00 h. Cargaremos o material de esquí no bus e iremos as pistas.

De 12:00 h ata as 14:00 h. serán as clases cos monitores da escola de esquí da estación.

Ás 14:30 h. será a hora da comida. E entre 15:30-16:00 h. ata as 17:30 h. teremos máis tempo de esquí cos monitores de Ayuko e cos profosores por grupos de nivel.

Peche de pistas sobre as 17:30 h.

Chegada ao hotel: Aseo/ducha e tempo ata a cea xogos e actividade cos monitores.

Cea: sobre as 21:00 h.

Xogos e veladas nocturnas cos monitores despois da cea e sobre as 23:00 h. hora de ir durmir (agás o venres).

VIAXE DE VOLTA

Data: o venres día 30 de xaneiro

Hora saída prevista: Sairemos sobre as 18:30-19:00 h. cara a Vigo.

Hora de chegada prevista: Sobre as 7:00 h. da madrugada do sábado 31 de xaneiro.

Lugar: Na parada de autobús preto do centro (igual ca saída).