

SEMANA BLANCA EN BOÍ TAÜLL 19-23 DE ENERO 2026

Profesorado asistente: Esther Blasco, Fernando Montañana y Nacho Prieto

PLAN DE VIAJE:

***LUNES 19 ENERO**

- 8:15h: Encuentro en el Parking del Instituto. La salida del autobús está prevista unos 15 minutos después. Paradas durante el trayecto (almuerzo/comida no incluido).
- 17:00h: Llegada a la Estación de Esquí de Boí Taüll, recogida de material y forfaits.
- 19h: Distribución en habitaciones.
- 20:00h: Reunión informativa.
- 20:30h: Cena en el restaurante del hotel y descanso en las habitaciones.

*** Martes, miércoles y jueves 20, 21, 22 enero.**

- 7:30h: Desayuno en el hotel.
- 9:00h: Subida a pistas con el autobús.
- 10:00 – 12:00h: Clases de Esquí / Snow con los monitores.
- 12:00 – 16:30h: Comida en restaurante de pistas y esquíada.
- 17:00h: Regreso en autobús al hotel.
- 17:00-20:00h: Actividades por determinar (paseo por el pueblo, animación, etc.).
- 20:30h: Cena en el restaurante del hotel y descanso en las habitaciones.

*** VIERNES 23 enero.**

- 7:30h: Desayuno en el hotel.
 - 9:00h: Subida a pistas con el autobús.
 - 10:00 – 12:00h: Clases de Esquí / Snow con los monitores.
 - 12:00 – 14:00h: Comida en restaurante de pistas y esquíada.
 - 16:00h (aprox): Regreso en autobús hacia el IES. Paradas durante el trayecto (merienda/cena no incluida)
 - Llegada al IES en función de la hora de salida desde la estación de esquí.
- *Horarios de desayunos, comidas y cenas, así como de las clases de esquí, sujetos a modificaciones de última hora por parte del hotel y estación de esquí.

****RECUERDA:**

Recomendaciones:

- Llevar fotocopia del DNI y de la tarjeta sanitaria (SIP).
- Llevar la indumentaria necesaria en la maleta (Repasar hoja adjunta)
- En el viaje de ida, dejar fuera de la maleta un par de calcetines de esquiar a fin de probarse las botas a la llegada a la estación.
- Introducir en la maleta los útiles de aseo (pasta y cepillo de dientes, desodorante, colonia, jabón, etc.) y pijama. Ropa de calle para el tiempo fuera de pistas.
- Llevar el almuerzo/comida del Lunes 19. Dinero para la merienda/cena del día 23. Ambas comidas no incluidas en las dietas del viaje.

ESTACIÓN DE ESQUÍ: <https://pirineu365.cat/es/boitauill/inicio/>

HOTEL: [Hotel Taüll | Boitauillresort.com](http://HotelTaüll|Boitauillresort.com)

EQUIPAMIENTO ESQUI/SNOW

La primera capa (CAMISETA TERMICA/ANTISUDOR) tiene que sostener la temperatura corporal y ser transpirable, para que el sudor no se retenga en el cuerpo. Para ello, las mejores elecciones son la camiseta térmica o la antisudor. En ambos casos el material es totalmente transpirable, lo que asegura que el sudor se expulse a la siguiente capa. No es recomendable el uso de camiseta de algodón, pues se empapa de sudor y genera la sensación de frío.

La segunda capa (FORRO POLAR/CHALECO/SUDADERA) tiene que servir para dar calor al cuerpo y expulsar la humedad corporal hacia afuera. Dependiendo de la temperatura, puede servir un forro polar o si hace mucho frío, se puede combinar dos prendas: forro polar y chaleco para hacer dos capas intermedias entre la capa exterior y la primera capa. El forro polar como opción de segunda capa, además de lo dicho, es muy recomendable porque tiene menor peso que el jersey clásico y es mucho más caliente. Los nuevos polares vienen mejorados con tejidos elásticos que además se ajustan mejor al cuerpo, así como tejidos laminados que aportan la capacidad de cortaviento para cuando te quitas la chaqueta exterior.

La tercera capa (ANORAK/CHAQUETA)* debe protegerte del viento y la humedad. Por eso es imprescindible, que sea impermeable y cortavientos. El tejido del anorak o cazadora te debe asegurar suficiente resistencia al agua y máxima transpirabilidad (si no transpirase te mojarías con tu propio sudor). A partir de una resistencia de 5.000 mm. de columna de agua, el tejido se puede considerar bueno; 10.000 mm. está ya recomendado para usos profesionales; 20.000 mm. es para alta montaña. Las tres capas del tronco están pensadas para proporcionarte una óptima protección contra el frío, humedad y viento, manteniendo la comodidad y flexibilidad en el movimiento.

Los pantalones deben ser impermeables, fabricados con los mismos tejidos y detalles técnicos. Si vas a esquiar o hacer snowboard con temperaturas bajas, te recomendamos uses unas mallas térmicas para que retengan el calor corporal.

ACCESORIOS:

Además de las tres capas troncales y pantalones, cada esquiador o snowboarder debe ir provisto de: Casco para proteger la cabeza. También es muy agradable los días de frío o nieve, para estar más caliente. Nos lo proporcionarán en la estación.

Los **guantes*** son imprescindibles. Tienen que ser impermeables. Nunca deben ser de lana o forro polar porque calan. El calor corporal se pierde antes por las extremidades, por lo que proteger las manos es muy importante.

Ponte calcetines altos (recomendable que suban por encima de las botas) ni muy gruesos ni muy finos. No lleves doble calcetín. Procura no ponerte los calcetines de lana ya que hacen sudar el pie, lo que te deja con sensación de frío en los pies. Es aconsejable llevar unos calcetines de repuesto para cambiarlos por la tarde al finalizar la jornada.

Gafas de sol/Mascara de nieve* (es obligatorio) para que no se dañen los ojos. No se puede olvidar, que es muy arriesgado el uso de gafas de sol no homologadas, pues no previenen del daño que hace a los ojos el exceso de luminosidad cuando estamos en las pistas. Incluso puede quemarlos. Si tienes gafas de ventisca espejadas o cromadas también valen para protegerte del sol.

Gorro o cinta que cubra las orejas; es muy agradable tener cabeza y orejas cubiertas.

Protección solar para la cara. Recomendamos factor de protección 30 como mínimo. No debes olvidar que aunque parezca que el sol en la montaña no siempre es muy fuerte, en realidad, incluso con el cielo nublado, puedes llegar a quemarte la cara si no llevas la protección. Ponte crema varias veces al día y cacao con protección solar para los labios.

MATERIAL ESQUI/SNOW (alquiler)

Tanto los esquís/botas/bastones y casco para el esquí, como la tabla/botas para el snow, se incluyen en el precio de la actividad.