



<b>Modalidad</b>	MULTIAVENTURA	<b>Fechas</b>	4 al 13 de julio	<b>Lugar</b>	Albergue Juvenil Alto Campoo - Brañavieja
<b>Procedencia</b>	Jóvenes de Cantabria	<b>Nº de plazas</b>	24	<b>Edad</b>	12 a 14
<b>El medio de transporte en la llegada y salida del albergue es responsabilidad del participante</b>					
<b>Llegada:</b> día 4 de julio a las 16:00 horas, primer servicio la cena					
<b>Salida:</b> día 13 de julio a las 10:30 horas, último servicio el desayuno					

## ALBERGUE JUVENIL "ALTO CAMPOO" BARRIO QUINTANA S/N - 39738 - BRAÑAVIEJA - CANTABRIA

Situado en plena sierra de Hajar, en la cordillera de Peña Labra, también llamada de Tres Mares. Su peculiar enclave le proporciona unas características inmejorables para realizar todo tipo de actividades de ocio y tiempo libre, accediendo en escasos metros a cumbres que en buen número superan los 2.000 m de altitud.



- Capacidad total del albergue: 40 plazas, distribuidas en 3 habitaciones de 8 plazas y 1 habitación de a 16 plazas.
- Baños de uso común.
- Adaptado a personas con movilidad reducida: ascensor y baño adaptado.
- Espacios comunes: comedor y aula polivalente con proyector para presentaciones.

### HORARIO ORIENTATIVO DE UN DÍA NORMAL

8:00 Despertar  
8:30 Ducha  
9:00 Desayuno  
10:00 Actividad de la mañana  
10:30 Actividad de la mañana  
13:30 Comida  
14:30 Tiempo libre dirigido  
15:30 Actividad de la tarde  
17:30 Merienda  
18:00 Actividad de la tarde  
20:00 Tiempo libre dirigido  
21:00 Cena  
22:00 Velada  
00:00 Silencio

### RESUMEN

Los participantes de este campamento experimentarán vivencias únicas a través de la práctica de diferentes actividades de multiaventura, visitas culturales y, como no, dinámicas y juegos propios de los campamentos. Se trabajará una temática divertida y lúdica, generando una actitud positiva entre nuestros jóvenes.

### ACTIVIDADES

- Rocódromo, tiro con arco
- Visita al Castillo de Argüeso, a un poblado cántabro
- Visita a la antigua ciudad romana de Juliobriga
- Iniciación al SUP (Stand up paddle)
- Ruta al pico Tres Mares
- Rafting en el río Ebro
- Ruta cultural al Monasterio de Montesclaros y al museo de las mariposas
- Ruta a caballo
- Paintball
- Carrera de orientación
- Veladas, talleres y juegos de animación
- Taller sobre los objetivos de desarrollo sostenible
- Taller de igualdad

\* Es recomendable saber nadar, pues alguna de las actividades son acuáticas

## COSAS QUE HAY QUE TRAER AL CAMPAMENTO

- Calzado cómodo deportivo. Evitar traer calzado nuevo
- Chanclas con agarre al tobillo. (Importante para las actividades acuáticas)
- Calcetines y ropa interior
- Pantalones cortos
- Pantalones largos (deportivos, mallas, etc.)
- Ropa de abrigo
- Sudaderas o parte superior chándal
- Camisetas en cantidad
- Chubasquero o capa de agua
- Bañadores
- Toalla grande para la ducha
- Gorro o gorra para el sol
- Cantimplora o botella
- Bolsa o neceser de aseo (cepillo y pasta de dientes, repelente mosquitos, gel de ducha, champú, pañuelos de papel, crema labios, cepillo o peine pelo, esponja, crema solar, etc.)
- Saco de dormir y linterna con pilas de recambio
- Cuaderno y bolígrafo
- Repelente de insectos
- Bolsa para la ropa sucia
- Mochila tamaño mediano, para llevar a las marchas

**NOTA:** Es importante que sean los propios participantes quienes realicen su bolsa de campamento y que las familias les supervisen.

**ATENCIÓN MEDICAMENTOS.** Deberán de llevar los medicamentos dentro del equipaje. Los/as monitores/as los pedirán al llegar al albergue. La bolsa de medicamentos deberá ir acompañada de un informe de prescripción médica con indicaciones, tomas o instrucciones. Los participantes no deben llevar consigo medicamento sin prescripción médica.

### DOCUMENTACIÓN NECESARIA:

- Documento Nacional de Identidad y tarjeta de la Seguridad Social o tarjeta de seguro médico privado.

### RECOMENDACIONES. NO LLEVAR:

- Si el participante tiene teléfono móvil y lo trae, estará sujeto al buen uso del mismo, el cual tendrá horario de uso restringido. **No nos hacemos cargo de rotura, pérdida o robo.**
- Grandes cantidades de dinero
- Objetos de valor