

CAMPAMENTO DE VERANO

MULTIAVENTURA Y AIRE LIBRE EN SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA

| INFORMACIÓN BÁSICA | |
|--------------------------------|---|
| Modalidad | Multiaventura y aire libre |
| Fechas | 1 al 10 de agosto |
| Entrada y salida | <p>Salida: 1 de agosto 8:00 horas (Aparcamiento del Palacio de deportes, Santander). Es necesario estar en el punto de salida al menos veinte minutos antes. El autobús saldrá puntual a las 8:00 horas.</p> <p>Llegada: 10 de agosto, salida del albergue después del desayuno. Los/-as participantes irán informando a las familias de la hora estimada de llegada al Aparcamiento del Palacio de deportes de Santander.</p> <p>*Habrá pic-nic de comida para el día de regreso.</p> |
| Número de participantes | 17 |
| Edades | 12 a 14 años |
| Procedencia | Jóvenes de Cantabria y Castilla y León |



DESCRIPCIÓN DEL CAMPAMENTO

El objetivo de este campamento es fomentar un ocio de calidad, dando a los jóvenes oportunidades para convivir, adquirir experiencias y conocimientos en relación con diversas actividades de multiaventura.

ALBERGUE

El Albergue Juvenil de San Martín de Castañeda, se sitúa en la misma localidad, a escasos 2 km del Lago de Sanabria, es una instalación totalmente equipada con todas las comodidades.



| | |
|--|---|
| <p>Lugar</p>  | <p>Albergue San Martín de Castañeda</p> <p>Dirección: Carretera Lago de Sanabria s/n - 49361 - San Martín de Castañeda – Zamora</p> |
| <p>Descripción del albergue</p>  | <p>El Albergue Juvenil de San Martín de Castañeda, se sitúa en la misma localidad, a escasos 2 km del Lago de Sanabria, es una instalación totalmente equipada con todas las comodidades. Dispone de dormitorios con capacidad para 2 y 4 personas, separados por edades y por sexo, con baño en los propios pasillos. La instalación tiene servicio de cocina, comedor, una pista polideportiva, jardín, amplias zonas verdes, zonas de sombra y piscina de temporada. Es una instalación cerrada, totalmente segura.</p> <p>La instalación cuenta con personal de cocina que se encarga de cocinar menús caseros y equilibrados a diario para los acampados, no es un servicio de catering.</p> |

| HORARIO ORIENTATIVO | |
|----------------------------|--|
| 8:30 | Despertar |
| 9:00 | Aseo personal |
| 9:30 | Desayuno |
| 10:00 | Actividades de la mañana |
| 14:00 | Comida |
| 15:00 | Tiempo libre supervisado por los monitores |
| 16:00 | Actividad de la tarde |
| 18:00 | Merienda |
| 18:30 | Actividad de la tarde |
| 20:30 | Duchas y tiempo libre |
| 21:00 | Cena |
| 22:00 | Juegos y velada |
| 00:00 | Hora de dormir |

ACTIVIDADES

Para la **diversión y el entretenimiento de los acampados** disponemos un programa completo de actividades donde por grupos de edad podrán realizar:

- Rutas en BTT (Parque Natural del Lago de Sanabria).
- Rutas a caballo en Pedrazales (Parque Natural del Lago de Sanabria).
- Kayak en el Lago de Sanabria (Playa del Folgoso).
- Padel Surf en el Lago de Sanabria (Playa del Folgoso).
- Pedaletas en el Lago de Sanabria (Playa del Folgoso).
- Parque de cuerdas en Vigo de Sanabria (Tirolinas, puentes tibetanos...).
- Senderismo “Senda de los Monjes”.
- Paintball y tiro con arco.
- Snorkel en la playa de Dragón (Parque Natural del Lago de Sanabria).
- Raid de orientación (Parque Natural del Lago de Sanabria).
- Noche de vivac.
- Excursión a Puebla de Sanabria y centro de Interpretación del Lobo Ibérico.
- Veladas, juegos y talleres.

MATERIAL NECESARIO

- Calzado cómodo deportivo
- Chanclas
- Calcetines y ropa interior (mínimo una para cada día)
- Pantalones cortos
- Pantalones largos (deportivos, mallas, etc.)
- Ropa de abrigo
- Sudaderas o parte superior chándal
- Camisetas (mínimo una para cada día)
- Chubasquero o capa de agua
- Bañadores (mínimo dos)
- Toalla grande para la ducha
- Toalla grande para la piscina/playa
- 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, esponja, crema solar, etc.)
- Saco de dormir, esterilla y linterna con pilas de recambio
- Bolsa para la ropa sucia (recomendable de tela)
- Mochila tamaño mediano, para llevar a la salida
- Cuaderno y bolígrafo y disfraz

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

| INFORMACIÓN RELEVANTE | |
|-------------------------------------|--|
| MEDICACIÓN | <p>Deberán llevar los medicamentos dentro del equipaje. Los/as monitores/as los pedirán al llegar al albergue.</p> <p>La bolsa de medicamentos deberá ir acompañada de un informe de prescripción médica con indicaciones, tomas o instrucciones. Los participantes no deben llevar consigo medicamentos sin prescripción médica.</p> <p>*Certificado médico obligatorio en caso de dietas especiales o enfermedades.</p> |
| DOCUMENTACIÓN NECESARIA | <ul style="list-style-type: none"> • Documento Nacional de Identidad. • Tarjeta de la Seguridad Social o tarjeta de seguro médico privado. |
| RECOMENDACIONES, ¡NO LLEVAR! | <ul style="list-style-type: none"> • Si el participante tiene teléfono móvil y lo trae <u>podrá utilizarlo el día de inicio de campamento, así como los días impares durante el desarrollo del mismo en horario de 20:00 a 21:00.</u> • Grandes cantidades de dinero • Objetos de valor <p>No nos hacemos cargo de rotura, pérdida o robo.</p> |