

## CAMPAMENTO DE VERANO

### MEDIOAMBIENTAL EN BICICLETA ITINERANTE 2026

INFORMACIÓN BÁSICA	
<b>Modalidad</b>	Medioambiental en bicicleta itinerante  Ribera navarra: Tudela- Cabanillas-Ribaforada-Cascante-Corella-Arguedas-Tudela  <b>*Imprescindible saber montar en bicicleta</b>
<b>Fechas</b>	Del 3 al 9 de agosto
<b>Entrada y salida</b>	Salida: 3 de agosto 8:00 horas. (Aparcamiento del Palacio de deportes, Santander). <b>Es necesario estar en el punto de salida al menos veinte minutos antes. El autobús saldrá puntual a las 8:00 horas.</b>  Llegada: 9 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.  *Hay que llevar la comida del primer día  **Habrà pic-nic para el día de salida
<b>Número de participantes</b>	9
<b>Edades</b>	14 a 17 años
<b>Procedencia</b>	Navarra y Cantabria

### DESCRIPCIÓN DEL CAMPAMENTO

El campamento itinerante en bicicleta por la Ribera de Navarra es un proyecto innovador y emocionante que busca potenciar el turismo en la zona, promoviendo una forma de

ocio saludable y sostenible. Las personas participantes tendrán la oportunidad de experimentar una aproximación al cicloturismo de alforjas, y conocer iniciativas y recursos locales que promueven un cuidado del ecosistema y un uso responsable de los recursos. A través de este campamento, se quiere mostrar la riqueza de Navarra en todos sus aspectos, tales como la diversidad natural, cultural y geográfica.

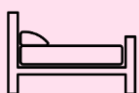
Es un campamento itinerante, donde el programa responde a un estudiado esquema equilibrado entre actividades deportivas, lúdicas, de conocimiento del patrimonio y de ocio educativo para ofrecer un espacio de diversión y convivencia y al mismo tiempo, desarrollar la autonomía personal.

#### DUDAS RELATIVAS A LA EJECUCIÓN DEL CAMPAMENTO

Los desplazamientos cicloturistas se realizarán preferentemente por trayectos segregados del tráfico motorizado, trayectos revisados y de una dificultad técnica baja.

Se transportará el equipaje en furgoneta, por lo que no tiene que ser específico para bicicleta. Por comodidad se recomienda una maleta grande que quepa todo

#### **Pernocta**



La pernocta se realizará en tiendas de campaña en espacios municipales.

<b>HORARIO ORIENTATIVO</b>	
<b>8:00</b>	Despertar/ Aseo personal
<b>9:00</b>	Desayuno/ Orden de habitaciones
<b>10:00</b>	Actividades de la mañana viaje
<b>14:00</b>	Comida
<b>15:30</b>	Actividad de la tarde
<b>20:00</b>	Tiempo libre dirigido
<b>21:00</b>	Cena
<b>22:00</b>	Velada
<b>00:00</b>	Descanso

Las actividades del campamento podrían sufrir modificaciones por motivos organizativos o de fuerza mayor.

## ACTIVIDADES

A través de las actividades propuestas, se ofrece la oportunidad de conocer el patrimonio natural y cultural de Navarra, practicar deporte en naturaleza y disfrutar de la aventura.

Se ofrece un programa completo de actividades enmarcadas en el ocio educativo, cultural, deportivo, en valores y ambientales.

### ACTIVIDADES

- Ruta Cicloturista

Objetivo: Promover hábitos de vida saludable, la movilidad sostenible y la conciencia ambiental.

Descripción: Recorridos diarios planificados por rutas seguras, de baja dificultad técnica y previamente inspeccionadas. Se intercalan paradas educativas sobre el entorno natural y cultural. Las rutas incluirán dinámicas para fortalecer el trabajo en equipo y la resolución conjunta de problemas técnicos o logísticos.

- Talleres creativos con material reciclado

Objetivo: Fomentar la conciencia medioambiental mediante actividades prácticas y creativas.

Descripción: Sesiones diarias dedicadas a la reutilización creativa de materiales reciclados. Se realizarán proyectos individuales y grupales tales como creación de accesorios útiles para el cicloturismo, elementos decorativos y objetos cotidianos.

- Juegos cooperativos

Objetivo: Desarrollar habilidades sociales, comunicación efectiva y trabajo en equipo.

Descripción: Juegos estructurados en estaciones temáticas que exigen colaboración, comunicación efectiva, estrategias compartidas y resolución conjunta de desafíos.

- Veladas nocturnas temáticas

Objetivo: Facilitar espacios de convivencia para compartir experiencias, reflexiones y fomentar la integración y respeto mutuo.

Descripción: Cada noche se llevará a cabo una velada temática con dinámicas que incluyen debates sobre sostenibilidad, cuentacuentos, actividades de teatro participativo, música en grupo, y actividades de relajación guiada. v. Visitas culturales y ambientales  
Objetivo: Sensibilizar y enriquecer el conocimiento sobre el patrimonio natural y cultural local. Descripción: Visitas guiadas a sitios naturales protegidos, centros culturales, encuentros con personas expertas en ecología local y pequeñas iniciativas sostenibles en la Ribera de Navarra.

## MATERIAL NECESARIO

### EQUIPAMIENTO GENERAL

- 1 MALETA O MOCHILA GRANDE
- Saco de dormir y esterilla o aislante
- Almohada pequeña/hinchable (opcional)
- Gorra o visera para el sol
- Crema protectora de sol
- Artículos de aseo personal
- Gafas de sol para ciclismo
- Ropa y calzado deportivo para montar en bicicleta
- Toallas de ducha y piscina
- Dos trajes de baño
- Prendas de abrigo y para la lluvia
- Chanclas y zapatillas de mojar
- Calzado de monte y deportivos
- Cantimplora/botella de 1L
- Pequeña mochila para excursiones
- Plato-cubiertos-vaso
- Casco: de la talla y en buen estado
- Protecciones para montar en bici

**LA BICICLETA SERA FACILITADA POR LA ORGANIZACIÓN. Es necesario facilitar la estatura de la persona participante. Casco se proporciona en caso de que el participante no lleve el suyo.**

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

INFORMACIÓN RELEVANTE	
<b>MEDICACIÓN</b>	<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>
<b>DOCUMENTACIÓN NECESARIA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Documento Nacional de Identidad.</li> <li>• Tarjeta de la Seguridad Social o tarjeta de seguro médico privado.</li> </ul> <p><b>Certificado médico obligatorio en caso de dietas especiales, enfermedades o alergias.</b></p>
<b>RECOMENDACIONES, ¡NO LLEVAR!</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si el participante tiene teléfono móvil y lo trae, estará sujeto al buen uso del mismo, el cual tendrá horario de uso restringido.</li> <li>• Grandes cantidades de dinero</li> <li>• Objetos de valor</li> </ul> <p><b>No nos hacemos cargo de rotura, pérdida o robo.</b></p>