



<b>Modalidad</b>	MULTIAVENTURA Y AIRE LIBRE	<b>Fechas</b>	1 al 10 de agosto	<b>Lugar</b>	Albergue Juvenil San Martín de Castañeda - Zamora
<b>Procedencia</b>	Jóvenes de Cantabria y Castilla - León	<b>Nº de plazas</b>	15	<b>Edad</b>	12 a 14

**Salida:** 1 de agosto a las 09.00 horas en el aparcamiento del Palacio de Deportes

**Llegada:** 10 de agosto. Salida del albergue después del desayuno

**ALBERGUE JUVENIL "SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA"**  
**CARRETERA LAGO DE SANABRIA S/N - 49361 - SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA - ZAMORA**

El albergue se encuentra situado en San Martín de Castañeda, junto al Parque Natural del Lago de Sanabria con bosques de robles. Cuenta con el lago glaciar más grande de la península ibérica, valles encajados, morrenas y cañones. La flora y la fauna son consideradas de gran interés. Es muy propicia para practicar actividades y rutas de senderismo por la zona.



- Capacidad total del albergue: 70 plazas distribuidas en 13 habitaciones de 4 plazas, 2 habitaciones de 3 plazas y 6 habitaciones de 2 plazas.
- Sala de reuniones, piscina de verano, pista polideportiva, aula exterior cubierta, biblioteca y sala de video.
- Espacios comunes: sala de actividades, sala de estar, sala de juegos y salón TV.
- Adaptado a personas con movilidad reducida.

**HORARIO ORIENTATIVO DE UN DÍA NORMAL**

8:00 Despertar  
 9:00 Desayuno  
 10:00 Tareas de limpieza  
 10:30 Actividad de la mañana  
 13:30 Tiempo libre  
 14:00 Comida  
 15:00 Tiempo libre  
 16:30 Actividad de la tarde  
 18:00 Merienda  
 19:30 Duchas  
 21:00 Cena  
 22:00 Velada  
 00:00 Silencio

**RESUMEN**

Los participantes de este campamento experimentarán vivencias únicas a través una amplia oferta de actividades de aventura en el medio natural. Se trabajará una temática divertida y lúdica, generando una actitud positiva entre nuestros jóvenes.

**ACTIVIDADES**

- Rutas en BTT (bicicletas de montaña) por Parque Natural del Lago Sanabria
- Rutas en Kayak por el Lago de Sanabria
- Rutas a caballo
- Vivaq
- Excursión a los Arribes del Duero
- Veladas, talleres y juegos de animación

## COSAS QUE HAY QUE TRAER AL CAMPAMENTO

- Calzado cómodo deportivo. Evitar traer calzado nuevo
- Chanclas con agarre al tobillo. (Importante para las actividades náuticas)
- Botas de trekking
- Calcetines y mudas
- 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
- Toalla grande para la piscina y actividades acuáticas
- Gorro o gorra para el sol
- 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
- Bolsa para la ropa sucia
- Mochila tamaño mediano, para llevar a las marchas
- Mascarillas quirúrgicas o FFP2 para todo el campamento (3 mascarillas por día)

**NOTA:** Es importante que sean los propios acampados quienes realicen su bolsa de campamento y que los padres les supervisen.

**ATENCIÓN MEDICAMENTOS.** Deberán de llevar los medicamentos dentro del equipaje. Los monitores los pedirán al llegar al albergue. La bolsa de medicamentos deberá ir acompañada de un informe de prescripción médica con indicaciones, tomas o instrucciones.

### DOCUMENTACIÓN NECESARIA:

- DOCUMENTACIÓN ORIGINAL, tanto, del Documento Nacional de Identidad (si tienes), como de la tarjeta de la Seguridad Social o tarjeta de seguro médico privado.

### RECOMENDACIONES. NO LLEVAR:

- Si 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

