

## **INICIACIÓN A LA MONTAÑA – BENASQUE**



**Fechas:** 1 al 10 de agosto de 2024.

**Edades:** 2007, 2008 y 2009.

**Plazas:** 20. Actividad compartida por jóvenes de La Rioja, Cantabria, Madrid y Aragón.

**Instalación:** Albergue Velarta. Camino Albergue, s/n. 22467 Villanova (Huesca).

### **Actividades básicas:**

- Talleres de iniciación a los deportes de montaña: uso de materiales, interpretación de mapas, orientación, etc.
- Travesía.
- Rocódromo: iniciación a la escalada.
- Barranco.
- Rafting.
- Piraguas.
- Juegos acuáticos en piscina/río y dinámicas de convivencia.
- Actividad/taller/juego de cuidado medio ambiental en los que se trabajarán específicamente valores de sostenibilidad, ecología y respeto por medio natural.
- Excursión y visitas de interés cultural, artístico o paisajístico.



**Equipo personal:**

- ✓ Mochila grande o maleta para llevar toda la ropa, calzado y el material que necesite.
- ✓ Mochila mediana (no bandolera) de al menos 20 l.
- ✓ Saco de dormir, pijama y esterilla.
- ✓ Calzado deportivo apropiado para caminar por la montaña (preferiblemente deportivas de montaña).
- ✓ Calzado deportivo apropiado para juegos y deportes.
- ✓ Ropa de abrigo y de verano (calcetines y ropa interior para todos los días, pantalones cortos y largos, camisetas de manga corta y larga, sudaderas, buff para el cuello, etc.).
- ✓ Anorak o chubasquero (que proteja de la lluvia y el frío).
- ✓ Gorra y gafas para protegerse del sol.
- ✓ Neceser con utensilios de aseo personal (incluidas toallas y sandalias, para ducha y río).
- ✓ Cantimplora, crema para el sol y bañador.
- ✓ Linterna (frontal) y pilas de repuesto.
- ✓ Escarpines (opcional).

**Salida:** El día **1 de agosto** a las **9,00 horas** desde el aparcamiento del Palacio de los Deportes de Logroño. Rogamos la máxima puntualidad para no demorar la salida.

**Regreso:** El día **10 de agosto** alrededor de las **14,00 horas**, al aparcamiento del Palacio de los Deportes de Logroño.

## Actividad de Zuhatza 1-11 agosto 2024



### Edad y perfil de los y las participantes

Nacidos/as en 2008 y 2009.- 27 Participantes de La Rioja.

En esta colonia participan unos 200 jóvenes, así que es una actividad pensada para compartir actividades de todo tipo con jóvenes de todo el Estado, generándose un clima óptimo para la convivencia.

### Fechas de realización

Del 1 al 11 de agosto

### Instalación y entorno

Albergue Isla de Zuhatza, Ullibarri-Gamboa (Álava)

Alojamiento en cabañas de madera con literas. El albergue cuenta con un comedor común, tres zonas de baños y duchas comunes, instalaciones deportivas como zona de baño con pontón, frontón cubierto, rocódromo, pista americana y zona WIFI. Comidas elaboradas en la propia instalación.

### Enlace a la Instalación:

<https://gazteria.araba.eus/es/-/albergues-zuaza>

### Descripción de la actividad

**Actividades básicas:** Se harán actividades náuticas como piragua, windsurf, pedalón, remo, etc. Es una actividad interesante en relación con el intercambio y conocimiento de iguales ya que acudirán chicos y chicas de muchas procedencias (Madrid, Castilla La Mancha, Castilla y León, La Rioja, Navarra, Aragón, Galicia, Cantabria y País Vasco). También harán una excursión a San Sebastián o Bilbao y otra a Vitoria-Gasteiz. Otras actividades de Tiempo libre.

### Equipo personal y Documentación

- DNI
- Tarjeta sanitaria
- Calzado adecuado (zapatillas deportivas y otro calzado apropiado para andar por el monte), ropa cómoda y de abrigo (pantalones cortos, camisetas, chándal, algún jersey, ropa que se pueda manchar, una camiseta que se pueda teñir...), bañador, toalla de piscina, crema de sol, chanclas cerradas (para actividades náuticas), toalla de aseo, muda, ropa para dormir y neceser de aseo, **saco de dormir**, almohada personal (si se estima necesario) y mochila pequeña para excursiones, cantimplora y linterna.
- **Certificado médico obligatorio en casos de dietas especiales o enfermedades.**
- Medicamentos específicos (en caso de tratamiento médico)

**Salida:** El día **1 de agosto** a las **11,00 horas** desde el aparcamiento del Palacio de los Deportes de Logroño. Rogamos la máxima puntualidad para no demorar la salida.

**Regreso:** El día **11 de agosto** alrededor de las **11,30 horas**, al aparcamiento del Palacio de los Deportes de Logroño.

## ALBERGUE JUVENIL DE HONDARRIBIA (GUIPÚZCOA)



**Fecha:** 12 al 18 de agosto

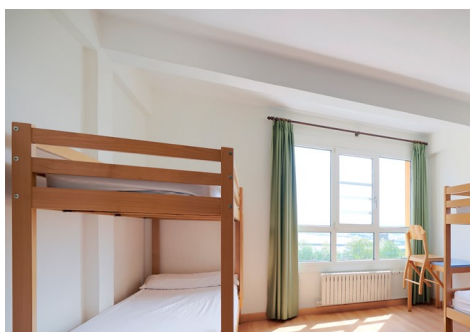
**Edades:** Nacidos en los años 2007 y 2008.

**Plazas:** 40 participantes

### Datos generales de la instalación:

El Albergue Juan Sebastián Elkano se encuentra ubicado a 800 m. del casco urbano de Hondarribia, en la carretera que conduce al faro de Higuier. Tiene 152 plazas distribuidas en 3 plantas en habitaciones de 2, 4, 10 y 14 camas. Cuenta con comedor, salón de actos, salas de TV, DVD y vídeo, salas de reuniones, biblioteca, aulas de estudio y trabajo y lavandería.

En el exterior posee una amplia zona de recreo, que incluye una pista polideportiva de hierba artificial y un parque infantil.



### Actividades:

Tiempo libre y playa.

Prácticas deportivas, culturales y playa. Actividades acuáticas. Excursiones.

**Equipamiento personal aconsejable:**

- Mochila pequeña para las excursiones.
- Calzado deportivo y de senderismo.
- Toallas (una de baño).
- Camisetas, jersey o sudadera.
- Pijama y calcetines de algodón.
- Pantalones cortos y largos. Ropa deportiva.
- Trajes de baño y sandalias de goma.
- Útiles de aseo personal.
- Linterna y chubasquero.
- Crema protectora, gafas de sol, gorra o visera.

**No llevar:**

- Objetos de valor (Teléfonos móviles, cámaras digitales).
- Grandes sumas de dinero.
- Cualquier tipo de objeto cortante o peligroso.

**Imprescindible**

- Saber nadar.

**Documentación:**

- DNI.
- Tarjeta sanitaria original.

**AVISOS DURANTE EL CAMPAMENTO:**

En el teléfono joven 900 200 272 de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas.

En las instalaciones no hay teléfono de contacto para los jóvenes, durante la actividad, se indicará en la web del Instituto Riojano de la Juventud [www.irj.es](http://www.irj.es), un teléfono de URGENCIAS, habilitado para el campamento.

(NO se pasarán llamadas a los jóvenes, sólo urgencias.)

**Información y desplazamientos.**

**Salida:** El día **12 de agosto** a las **10,00 horas** desde el aparcamiento del Palacio de los Deportes de Logroño. Rogamos la máxima puntualidad para no demorar la salida.

**Regreso:** El día **18 de agosto** alrededor de las **12,00 horas**, al aparcamiento del Palacio de los Deportes de Logroño.

Les solicitamos que el equipaje sea como máximo de un bolso de viaje (mochila o bolso) y una mochila pequeña para llevar las cosas necesarias durante el viaje. Reiteramos la necesidad de cumplir con esta solicitud, por motivos de ocupación en el autocar.

## ALBERGUE JUVENIL DE CALARREONA (ÁGUILAS.- MURCIA)



**Fecha:** 15 al 22 de agosto

**Edades:** Nacidos en los años 2008 y 2009.

**Plazas:** 30 participantes

### Datos generales de la instalación:

La instalación, integrada perfectamente en su entorno natural, se distribuye en pabellones dispuestos en una amplia explanada junto al mar, en la misma Cala que le da nombre que es una de las porciones mejor conservadas del litoral murciano, ofrece grandes posibilidades para la realización de actividades relacionadas con el ecosistema mediterráneo y tiene un gran valor paisajístico.



### Actividades:

Tiempo libre y playa.

Prácticas deportivas, culturales y playa. Actividades acuáticas.

# Campamento de Verano

## Equipamiento personal aconsejable:

- Mochila pequeña para las excursiones.
- Calzado deportivo y de senderismo.
- Toallas (una de baño).
- Camisetas, jersey o sudadera.
- Pijama y calcetines de algodón.
- Pantalones cortos y largos. Ropa deportiva.
- Trajes de baño y sandalias de goma.
- Útiles de aseo personal.
- Linterna y chubasquero.
- Crema protectora, gafas de sol, gorra o visera.

## No llevar:

- Objetos de valor (Teléfonos móviles, cámaras digitales).
- Grandes sumas de dinero.
- Cualquier tipo de objeto cortante o peligroso.

## Imprescindible

- Saber nadar.

## Documentación:

- DNI.
- Tarjeta sanitaria original.

## AVISOS DURANTE EL CAMPAMENTO:

En el teléfono joven 900 200 272 de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 horas.

En las instalaciones no hay teléfono de contacto para los jóvenes, durante la actividad, se indicará en la web del Instituto Riojano de la Juventud [www.irj.es](http://www.irj.es), un teléfono de URGENCIAS, habilitado para el campamento.

(NO se pasarán llamadas a los jóvenes, sólo urgencias.)

## Información y desplazamientos.

**Salida:** El día **15 de agosto** a las **8,00 horas** desde el aparcamiento del Palacio de los Deportes de Logroño. Rogamos la máxima puntualidad para no demorar la salida.

**NOTA:** Es necesario llevar bocadillos ya que el trayecto es largo y se llegará a la tarde, (se recomienda no utilizar mayonesa u otros productos derivados del huevo).

**Regreso:** El día **22 de agosto** alrededor de las **19,00 horas**, al aparcamiento del Palacio de los Deportes de Logroño.

Les solicitamos que el equipaje sea como máximo de un bolso de viaje (mochila o bolso) y una mochila pequeña para llevar las cosas necesarias durante el viaje. Reiteramos la necesidad de cumplir con esta solicitud, por motivos de ocupación en el autocar.

<b>Modalidad</b>	ACTIVIDADES ACUÁTICAS	<b>Fechas</b>	19 al 25 de agosto	<b>Lugar</b>	Albergue Juvenil Loredo - Cantabria
<b>Procedencia</b>	Jóvenes de La Rioja	<b>Nº de plazas</b>	15	<b>Edad</b>	Nacidos en 2007 y 2008

## ALBERGUE JUVENIL “LOREDO” BAJADA PLAYA LOREDO S/N - 39140 - LOREDO - CANTABRIA

El albergue juvenil está situado a trescientos metros de la playa de Loredo, reserva mundial del surf a tan solo veinticinco minutos a pie del embarcadero que cruza la bahía hacia Pedreña y Santander. Por sus instalaciones es un lugar ideal para grupos, familias y la práctica de deportes acuáticos.



- Capacidad total del albergue: 52 plazas, distribuidas en dos habitaciones de veinticuatro plazas y dos habitaciones de dos plazas.
- Baños de uso común.
- Adaptado a personas con movilidad reducida.
- Espacios comunes: comedor y sala de estar.
- Zonas verdes, zona deportivo-recreativa y campo de fútbol con hierba.

### HORARIO ORIENTATIVO DE UN DÍA NORMAL

8:30 Despertar  
 9:00 Desayuno  
 10:00 Actividad de la mañana  
 14:00 Comida  
 15:00 Tiempo libre dirigido  
 16:00 Actividad de la tarde  
 18:00 Merienda  
 18:30 Actividad de la tarde  
 20:30 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 deportes acuáticos en el medio natural, visitas culturales, actividades artísticas 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

- Surf
- Paddle Surf
- Windsurf
- Snorkel
- Juegos en la playa y paseos
- Salida turística a Santander
- Veladas, talleres y juegos de animación
- Taller de primeros auxilios
- Taller sobre los objetivos de desarrollo sostenible, igualdad y prevención de toxicomanías

**\* Es imprescindible saber nadar**



## 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
- Chubasquero o capa de agua
- Bañadores
- Toalla grande para la ducha
- Toalla grande para la 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 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 excursiones y salidas
- Si tienen su propio neopreno lo pueden llevar, si no se les proporcionará en la actividad**

**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 ningún medicamento con ellos si no tienen 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

**Salida:** El día **19 de agosto** a las **10,00 horas** desde el aparcamiento del Palacio de los Deportes de Logroño. Rogamos la máxima puntualidad para no demorar la salida.

**Regreso:** El día **25 de agosto** alrededor de las **13,00 horas**, al aparcamiento del Palacio de los Deportes de Logroño.