INTERCAMBIO CASTILLA Y LEÓN - CÓDIGO I-2

ALBERGUE JUVENIL "SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA"

CARRETERA LAGO SANABRIA S/N 49361 - SAN MARTÍN DE CASTAÑEDA - ZAMORA

MODALIDAD:	Multiaventura
FECHA:	11-20 JULIO
EDAD:	13-15 AÑOS

ENTORNO Y LOCALIZACION:

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.

El albergue está dotado de habitaciones múltiples, sala de reuniones, piscina de verano, pista polideportiva, biblioteca y sala de video

HORARIO ORIENTATIVO DE UN DÍA NORMAL

8:30 Despertar
9:00 Desayuno
10:00 Actividades 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

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.

*** 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 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 playa
- Gorro o gorra para el sol
- Cantimplora
- 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

1. **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 medicamente con ellos si no tienen prescripción médica.

2. **DOCUMENTACIÓN NECESARIA:**
   - Documento Nacional de Identidad y tarjeta de la Seguridad Social o tarjeta de seguro médico privado.

3. **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. **La instalación no se hace cargo de rotura, pérdida o robo**
   - Grandes cantidades de dinero
   - Objetos de valor

INFORMACIÓN GENERAL

INSTITUTO DE LA JUVENTUD DE EXTREMADURA

Teléfono Joven: 900-500-800

Ana María: 924-008-175

PÁGINA WEB: juventudextremadura.juntaex.es