

Campamento de Verano

Modalidad	AVENTÚRATE EN LA RIOJA	Fechas	11 al 18 de agosto	Lugar	Albergue Juvenil Molino Viejo Ezcaray - La Rioja
Procedencia	Jóvenes Extremadura y Riojanos.	Nº de plazas	19	Edad	15 a 17 años
Fecha y primer servicio	Día 11 de agosto, primer servicio la cena.		Fecha y último servicio	Día 18 de agosto, último servicio la comida tipo picnic para el viaje.	

Albergue Juvenil "El Molino Viejo" - Camino del Molino s/n - 26280 - Ezcaray - La Rioja



El albergue está ubicado en la zona sur de Ezcaray, junto al río Oja, el cual da nombre a nuestra comunidad autónoma y enclavado en la sierra de la Demanda, a las faldas del pico San Lorenzo, donde se encuentra la estación de esquí y montaña de Valdezcaray.

Dado su bello entorno natural, hay múltiples rutas naturales a realizar, visitas antiguas aldeas, vías verdes y senderos GR 93 de España. Este incomparable marco invita a la relajación y disfrute rodeado de naturaleza, así como a la práctica de deportes de montaña y aventura en cualquier época del año. El edificio fue construido entero nuevamente en el año 2009, lo que aporta a nuestro albergue unas instalaciones completamente modernas, adaptadas y confortables.



- Capacidad total del albergue: 66 plazas, distribuidas en 14 habitaciones triples y 6 cuádruples.
- Baños: de uso común en cada planta.
- Adaptado a personas con movilidad reducida.
- Calefacción y aire acondicionado.
- Ascensor.
- Espacios comunes: comedor y sala de estar con TV.
- 16.000 m2 de zonas verdes, con zona deportivo-recreativa, mesas al aire libre, campo de fútbol con hierba, pista polideportiva y ping-pong.
- Cocina propia, añadiendo calidad a los menús diarios de nuestros jóvenes, con servicios de desayuno, comida, merienda y cena.

HORARIO 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

Programa de actividades:

Los participantes de este campamento experimentarán vivencias únicas a través de la práctica de deportes 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

- Visita a parques multiaventura con tirolinas, tibetanos, escalada y otras pruebas divertidas.
- Visitas culturales de lugares emblemáticos en La Rioja.
- Rutas senderistas con interpretación de la naturaleza.
- Navegar en pedalera y piragua en el Club Náutico de El Rasillo.
- Gymkanas, juegos temáticos, veladas y sobre todo mucha diversión.

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, un teléfono de URGENCIAS, habilitado para el campamento.

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

COSAS QUE HAY QUE TRAER

Ésta es una lista orientativa, no quiere decir que SÓLO podáis traer esto. Si consideráis que le sobra o le falta algo, se puede quitar y poner según necesidades.

- ☐ Saco de dormir (Obligatorio).
- ☐ Calzado cómodo deportivo, al menos dos pares. Evitar traer calzado nuevo.
- ☐ Chanclas, sandalias o similar.
- ☐ 8 pares de calcetines.
- ☐ 8 cambios de ropa interior.
- ☐ 2 pantalones largos (deportivo, mallas, etc.).
- ☐ 4 pantalones cortos
- ☐ 1 cazadora (por la noche refresca bastante).
- ☐ 2 sudaderas o parte superior chándal.
- ☐ Camisetas en cantidad (al menos una blanca, no volverá igual).
- ☐ 1 Pijama.
- ☐ 2 bañadores.
- ☐ Chubasquero o capa de agua.
- ☐ Toalla grande para la ducha.
- ☐ Toalla grande para la piscina.
- ☐ Toalla de aseo.
- ☐ Crema protectora factor alto (mínimo 40FPS) y crema hidratante.
- ☐ Bolsa o neceser de aseo (cepillo y pasta de dientes, gel de ducha, champú, pañuelos de papel, crema labios, cepillo o peine pelo, esponja, etc.)
- ☐ Bolsa o saco para la ropa sucia.
- ☐ Mochila pequeña para las marchas.
- ☐ Cantimplora (necesaria para las marchas)
- ☐ Linterna con pilas de recambio.
- ☐ Bolígrafo, cuaderno, algún libro, etc.
- ☐ En algunas actividades tendrán la oportunidad de comprar helados. Pueden traer algo de dinero, no más de 30 euros.
- ☐ 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.**
- ☐ Documentación original, tanto, del documento nacional de identidad (si lo tienen), como de la tarjeta de la seguridad social o tarjeta de seguro médico privado, con dos recetas (si tienen).

NOTA: Es importante que seáis los propios acampados quienes os hagáis vuestra bolsa de acampada 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 una hoja explicativa con indicaciones, tomas o instrucciones. Dicha hoja deberá estar fechada y firmada por los padres.