

# Campamento de Verano

<b>Modalidad</b>	AVENTÚRATE EN LA RIOJA	<b>Fechas</b>	10 al 17 de agosto	<b>Lugar</b>	Albergue Juvenil Molino Viejo Ezcaray - La Rioja
<b>Procedencia</b>	Jóvenes Extremeños y Riojanos.	<b>Nº de plazas</b>	22	<b>Edad</b>	Nacidos los años 2009 y 2010
<b>Fecha y primer servicio</b>	Día 10 de agosto, primer servicio la cena.		<b>Fecha y último servicio</b>	Día 17 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 parque 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](http://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.