


NATURALEZA Y MULTI-AVENTURA I



LUGAR

En plena Sierra de Guadarrama realizaremos este campamento de verano en el que participarán jóvenes de Madrid, Castilla León y Guipúzcoa y convivirán en el Albergue Juvenil Las Dehesas de Cercedilla.

La actividad ofrece a los participantes la posibilidad de disfrutar de un ocio activo y saludable en contacto con la naturaleza mediante actividades deportivas, utilizando herramientas lúdicas y recreativas, adaptadas a la edad y al nivel de los jóvenes, llevadas a cabo de forma segura y planteadas desde un punto de vista educativo e integrador.

FECHA: 11 al 20 de Julio
 EDAD: De 14 a 17 años cumplidos desde el inicio hasta la finalización de la actividad
 PLAZAS: 5 para jóvenes madrileños. Convivirán con jóvenes de otras comunidades autónomas
 LUGAR: ALBERGUE JUVENIL LAS DEHESAS (CERCEDILLA) 
 PRECIO: 120,20€



PROGRAMA

Las actividades programadas están enfocadas a trabajar con valores tan necesarios como el esfuerzo, la constancia y el compañerismo, conocer las fortalezas y debilidades, la autosuperación, salir de la zona de confort, tener motivación y proyectos propios, mejorar en capacidades y destrezas.

ACTIVIDADES:

•Iniciación a la orientación:

Aprender a orientarse de forma somera • Utilizar los distintos elementos para orientarse • Reconocer el entorno cercano.

•Iniciación a la cabuiería:

Trabajar la autonomía • Realizar los nudos básicos para construcciones de fortuna.

•Técnicas y búsqueda vivac

Conocer los diferentes tipos de vivac según los materiales a utilizar.

•Supervivencia:

Los participantes deberán ir superando las pruebas para comer, hacer un vivac y conseguir materiales para pasar la noche, para ello aplicarán los conocimientos de la orientación y utilizarán las diferentes técnicas de supervivencia y gestionarán la frustración y los problemas que pudieran surgir en el grupo.

Una vez conseguido el reto del grupo, comprobarán la fortaleza del refugio construido con sus propias manos.

•Ruta miradores:

Gestionar el esfuerzo durante la marcha • Conocer el material necesario y mínimo para las rutas • Reconocer las diferentes especies de flora del entorno de Guadarrama.

•Descenso de barranco:

Aprenderán los elementos básicos del rápel y las técnicas de salto en barrancos • Adquirirán conciencia de su potencialidad y capacidad • Superarán los miedos y bloqueos durante la realización de la actividad.

OTRAS ACTIVIDADES PROGRAMADAS:

•Humor amarillo:

Dinámicas tanto de expresión corporal individual como colectiva, improvisación, teatro, acrobáticas y de circo.

•Marcha vespertina y nocturna:

Aceptar los acuerdos grupales y apoyarlos y trabajar la progresión por terrenos con poca visibilidad.

•Deportes alternativos – sesiones de estiramiento

•Sesión de relajación

EXCURSIONES:

•Excursión a Madrid: Parque de Atracciones • Parque de Aventura AMAZONIA • Piscinas Naturales Las Berceas

Para realizar las actividades acuáticas programadas es imprescindible saber nadar.

Las actividades indicadas podrían sufrir modificaciones por motivos organizativos o de fuerza mayor.



EQUIPAMIENTO

Calzado deportivo • calzado deportivo que se pueda mojar • sandalias de goma • calcetines y mudas • pantalones cortos y largos • ropa de abrigo (sudaderas, chaqueta polar chubasquero...) • camisetas • bañadores, • gorra para el sol • crema solar e hidratante • toallas de lavabo • ducha y piscina • bolsa o neceser de aseo personal • cantimplora y linterna frontal (si es posible) • bolsa para la ropa sucia • mochila pequeña, para llevar a las excursiones • saco de dormir de invierno y esterilla.



VIAJE

Ida

Día de salida de Madrid : 11 de julio

Hora de salida: 11.00 h

El autobús saldrá a la hora indicada por lo que se deberá llegar con suficiente antelación.

Vuelta

Día de salida del albergue : 20 de julio

Hora de salida: 10.00 h

Lugar de ida y vuelta: C/ Profesor Martín Almagro Bosch 

Lateral derecho de las escaleras principales del Templo de Debod. Zona reservada de aparcamiento de autobuses.