

NÁUTICA - AVENTURA




LUGAR

Campamento de verano con jóvenes de Madrid y La Rioja en el municipio de Rascafría, situado al Noroeste de la Comunidad de Madrid, asentado en el Valle de Lozoya junto a la Sierra de Guadarrama.

Es una actividad para jóvenes participantes con espíritu aventurero e investigador que realizarán actividades náuticas y de aventura en la naturaleza, con un claro componente lúdico y educativo, todos ellos acompañados por un equipo de monitores y especialistas para las actividades físicas.

El aprendizaje mediante el juego y las técnicas, así como la convivencia y el trabajo en equipo, son herramientas que los participantes van a adquirir y que serán de gran utilidad para su aplicación futura.

FECHA: 1 al 10 de Julio
 EDAD: De 14 a 17 años cumplidos desde el inicio hasta la finalización de la actividad
 PLAZAS: 20 para jóvenes madrileños. Convivirán con jóvenes de la Rioja
 LUGAR: ALBERGUE JUVENIL LOS BATANES (RASCAFRÍA) 
 PRECIO: 120,20€



PROGRAMA

Las actividades están enfocadas en fomentar en los participantes la capacidad de observación, la memoria y el sentido de la orientación mediante juegos, actividades y explicaciones, promoviendo actitudes como la autonomía, la responsabilidad, el respeto, la organización y el trabajo en equipo.

Se realizarán juegos y actividades deportivas en contacto directo con la naturaleza, interactuando correcta y activamente en ella.

ACTIVIDADES NAÚTICAS:

Se realizarán en un embalse navegable de la Comunidad de Madrid.

- **Piragüismo:** paleo en embarcación kayak, realizando una travesía.
- **Paddle Sup:** paleo sobre una tabla de surf.
- **Canoas:** paleo en embarcación con palas de una sola hoja.
- **Kayak Polo:** iniciación.

ACTIVIDADES DE AVENTURA:

- **Tirolina – puente mono – puente tibetano – slack line:** montaje de diferentes estructuras con cuerdas para la realización de juegos con equilibrios, utilizando elementos de seguridad para una práctica de "riesgo controlado".
- **Supervivencia:** diferenciar los diferentes enfoques de la supervivencia y diferenciar la realidad de la ficción, construir un refugio de fortuna, utilizar una manta isotérmica, conocer los protocolos de contacto con el servicio de emergencia.
- **Orientación:** reconocer los indicios que nos ayuden a orientarnos, señalar la propia posición a un posible rescatador por medios visuales, acústicos y de fortuna, orientación con mapas, brújulas y balizas.
- **Trekking:** paseo de 4 horas por monte abrupto.
- **Cabuyería:** aprendizaje de nudos y fabricación de abalorios con cuerdas.
- **Senderismo:** en las cascadas del Purgatorio.
- **Vivac:** se realizará dentro de la finca del Albergue Los Batanes con saco de dormir y esterilla.

Otras actividades programadas

- Excursión a Madrid. Parque de Atracciones
- Piscinas naturales Las Presillas (Rascafría)
- Taller de estrellas y veladas
- Inteligencia emocional

Para realizar las actividades náuticas programadas es imprescindible saber nadar.

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



EQUIPAMIENTO

Calzado deportivo • calcetines y mudas • pantalones cortos y largos • ropa de abrigo (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 • linterna con pilas de recambio • bolsa para la ropa sucia • mochila pequeña para llevar a las excursiones • gafas de sol y cordino para sujetarlas • gafas de sol y cordino para sujetarlas • sandalias de goma y escajones o cangrejas • saco de dormir • esterilla.



VIAJE

Ida

Día de salida de Madrid : 1 de julio
 Hora de salida: 10.00 h

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

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.

Vuelta

Día de salida del albergue : 10 de julio
 Hora de salida: 10.00 h