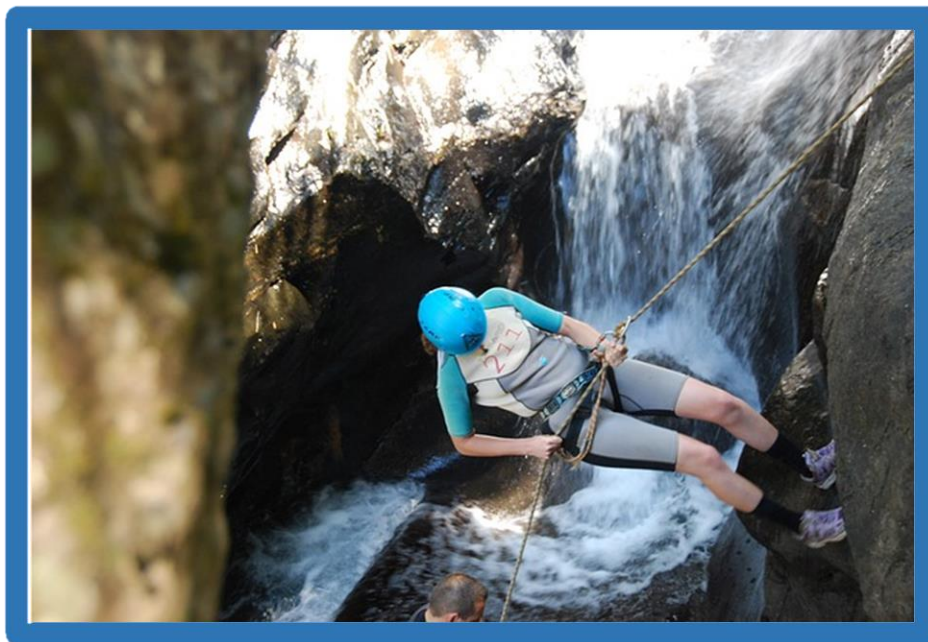


CAMPAMENTOS DE VERANO ALCOBENDAS

Campamento Multiaventura Juvenil 2023

Del 3 al 12 de Julio 2023 de julio



Salida: 3 de Julio a las **08:30 h.** (llegada prevista a instalación las 16:30.

Los/las participantes tendrán que llevar picnic para la comida de ida)

Regreso: 12 de Julio a las **18 h.** (salida de instalación a las 10 h, con picnic por parte de la Instalación)

La salida y regreso se realizan en Plaza Mayor, 1. Alcobendas.

Es imprescindible estar 30 min antes de la hora prevista de salida (8 h.)

Los horarios previstos de las llegadas son orientativos



Localización

Hotel Conde del Pallars

Avenida Flora Cadena, 2

25594 Rialp, Lleida

<http://www.hotelcondesdelpallars.com>



ALOJAMIENTO:

Hotel de 3 estrellas. Habitaciones de 3, 4 y 5 camas máximo con baño privado y armario.

Amplios espacios verdes, 3 salas polivalentes para actividades. Zonas deportivas y Piscina.

La instalación cuenta con comedor para más de 400 comensales con cocina propia, una sala disco, un solárium. Comida presentada tipo self service. Cuentan con Básquet, petanca, Vóley, Minigolf, Tenis, Pimpón, Bádminton, Jardines, Rocódromo y Parque de cuerdas.

Las camas van equipadas con sábanas, almohada y mantas si fuese necesario. Los dormitorios disponen de muebles para dejar la ropa. Dispondrán también de toallas de aseo. En caso necesario se aplicarán todas las medidas para la prevención del contagio por COVID que nos marquen las autoridades sanitarias, en el momento del desarrollo del Campamento.



EQUIPAJE:

Recomendamos que se lleve **la ropa marcada** con el nombre del participante, se informa que no se hará colada durante el campamento. Aconsejamos que no lleven ropa de buena calidad.

- ROPA

- Mudas de ropa interior
- Camisetas de manga corta
- Pantalones cortos y largos
- Jersey de manga larga
- Chándal deportivo
- Canguro para el viento y la lluvia
- Bañadores (mínimo un par)
- Gorra con visera
- Pijama
- Pañuelos
- Ropa para la disco

- CALZADO

- Calzado cómodo y seguro:
 - Chancletas atadas para el agua.
 - Calzado deportivo y de recambio.

Se aconseja además llevar, si se tienen, unas deportivas viejas, para que la actividad de descenso de barrancos, les sea más cómoda.

- HIGIENE PERSONAL

- Neceser con cepillo y pasta de dientes,
- Peine, champú, gel de baño, jabón.
- Crema de cacao o reparadora para labios
- Toalla de piscina y toalla de manos
- Crema de protección solar alta.
- Crema hidratante
- Repelente de mosquitos
- Se recomienda que, si se tiene ya comprado, lleven su propio champú anti piojos, como prevención.
- Linterna de Mano
- Mochila pequeña para excursiones y recipiente para agua estilo bidón deportivo para rellenar a diario.
- Mascarillas disponibles en caso necesario (Centro de salud, otras futuras indicaciones).

No recomendamos llevar: videoconsolas, portátiles, reproductores mp3, IPod, otros objetos de valor o delicados, etc. En caso de llevarlos será responsabilidad del propio participante su cuidado.



DOCUMENTOS PARA SOLICITAR A LAS FAMILIAS:

PREVIAMENTE A LA SALIDA DEL CAMPAMENTO

- ✓ La **autorización para participar en el campamento**, como muy tarde el día de la reunión informativa, junto con la **fotocopia de la tarjeta sanitaria y la fotocopia del DNI**.
- ✓ Autorización de administrar medicamentos. Sólo en caso necesario si el/la participante tiene que llevar algún medicamento consigo durante los días que dura el campamento.
- ✓ En caso de medicación, alergias o problemas de tipo alimenticio, u otras enfermedades a tener en cuenta, es necesario entregar un informe médico lo más detallado posible, junto con pauta de prescripción de medicamentos o en su defecto, autorización firmada por los/las tutores/as legales para administrar medicamentos, si lo requiriese.

EL DÍA DE LA SALIDA DEL CAMPAMENTO:

- ✓ Original de la tarjeta sanitaria y del DNI, el día de la salida del campamento.

*La autorización para asistir al Campamento debe haber sido entregada previamente, junto con la fotocopia de la tarjeta sanitaria y la del DNI, **antes** de la fecha de la reunión informativa: **7 de junio 2023 a las 18 horas, Ciudad Deportiva Valdelasfuentes**. En caso de producirse algún cambio se informará a través de nuestra página web www.imaginalcobendas.org.



IMPORTANTE:

Para la **SALIDA DEL CAMPAMENTO**, en la maleta o mochila, pondremos lo siguiente:

Una bolsa con auto cierre, en la que guardaremos:

- ✓ La tarjeta sanitaria original y el DNI.
- ✓ El móvil, su cargador y el PIN del teléfono anotado (si las familias consideran oportuno que sus hijos/as lleven móvil)
- ✓ La medicación si la hubiese, junto con la copia del informe médico y el consentimiento de los tutores legales, en caso de no haberlo podido entregar junto con la autorización, por sobrevenir la necesidad de medicación en el momento posterior a la reunión informativa del Campamento.
- ✓ El dinero de bolsillo dentro de un pequeño sobre/monedero con el nombre del/la participante, indicando la cantidad. (El que considere oportuno la familia)

En la parte exterior de la bolsa y con un rotulador indeleble pondremos el **nombre completo** del menor.

Esta bolsa **se pondrá en la maleta** y será entregada al monitor/a que corresponda, a la llegada al campamento. Una vez instalados/as, el equipo de monitores/as, procederá a la recogida y comprobación de la documentación aportada por parte de cada participante.

Importante: la organización no se responsabiliza de la pérdida de ningún objeto, móviles, ni dinero, que no sea entregado al gestor/a/monitor/a y se use durante el campamento siguiendo las normas establecidas en esta circular.

MEDICAMENTOS:

Los/las monitores/as NO PUEDEN administrar medicación a los/las participantes y los/las menores no pueden tener consigo ningún medicamento. Si es inevitable que un/a participante **tenga que llevar algún medicamento** al campamento, para poder administrárselo, necesitaremos que nos traigáis la prescripción médica y/o una autorización firmada por los tutores/as legales (podéis descargarla de la web), así como cantidad suficiente de los mismos para todo el desarrollo del campamento.

EN CASO DE ENFERMEDAD SOBREVENIDA DURANTE EL CAMPAMENTO:

El protocolo de atención a participantes con algún problema de pequeña lesión, molestia estomacal, problema cutáneo, etc. es el siguiente:

Valoración por parte de la dirección del centro y del gestor/a del campamento. Asistencia a centro de salud si se estima oportuno y de ahí si fuera necesario, derivación a un hospital, siempre bajo la indicación de un facultativo. En cualquier caso, se informaría previamente a la familia. En casos de otra envergadura se procede por medio de protocolo de emergencias.

Ante sospecha de COVID, se procederá según protocolo actualizado marcado por las autoridades sanitarias, en el momento del desarrollo del Campamento.

COMUNICACIÓN:

El uso del teléfono quedará restringido a una franja horaria que se especificará más adelante. En caso de no traer teléfono móvil podréis llamar a vuestros hijos/as, en el mismo horario que se especifique, al teléfono que se os facilitará más adelante.

Toda esta información se facilitará en la reunión informativa, en la página web y el día de la salida del campamento.



OTRAS RECOMENDACIONES:

No es necesario que lleven dinero, ya que tienen cubiertas todas las necesidades. No obstante, podéis entregarles alguna pequeña cantidad para comprarse helado o refresco puntual.



UN DÍA EN EL CAMPAMENTO

HORA	ACTIVIDAD
8:30	Buenos días
9:00	Desayuno
9:30	Orden, limpieza e higiene personal
10:00	Actividad de mañana + snack
13:00	Piscina
13:30	Comida
14:30	Descanso libre tutelado
15:30	Actividad de tarde
17:00	Merienda
17:30	Continuación talleres
19:00	Piscina
19:30	Higiene personal
20:30	Cena
21:15	El correo
21:30	Juego de noche
23:30	A la cama
00:00	Buenas noches



EXCURSIONES Y ACTIVIDADES

- Gimkana Rialp.
- Senderismo en Parque nacional de Algües Tortes



ACTIVIDADES:

- **Actividades Multiaventura:**
 - Rafting, Descenso de Barrancos, Escalada en rocódromo, Rappel, Tirolina, Canoa, Senderismo, JumpExtrem.
 - Circuito de Quads
 - Ruta BTT
 - Tiro con Arco, Circuito elevado de Puentes, Archery Tag
- **Actividades deportivas y Juegos:**
 - Gimkana Rialp
 - Acuadeportes
 - Olimpiadas
 - Minigolf
 - Basket, voleibol, badminton
- **Veladas**
Veladas nocturnas, disco final.



MENÚ:

Los menús son supervisados por el Departamento de Salud del Ayuntamiento de Alcobendas en cuanto al equilibrio nutricional.

El menú es orientativo y se adapta a las diferentes alergias e intolerancias alimentarias. Se sirve tipo self service.

Ofrecemos menús especiales atendiendo a las diferentes intolerancias o alergias alimentarias intentando dar siempre como menú sustituto, uno lo más semejante al menú estándar ofrecido al resto de participantes.

Responsables de comedor se ocupan de la distribución de los platos y de atender a los niños/as durante los servicios de comida. Además, controlan la distribución de los menús especiales para las diferentes alergias.

Almuerzo	Ensaladas	Primer plato	Verdura	Pescado o frito	Segundo plato	Patatas	Postres
Sábado	Lechuga, tomate y cebolla	Pasta blanca con queso gratinado	Ensaladilla con atún	Gata en adobo	Redondo de ternera	Fritas	Macedonia frutas Nectarina
Domingo	Escarola, tomate y pepino	Macarrones a la boloñesa	Zanahorias al vapor	Bacalao con tomate con tomate	Pollo al horno	-	Helado Mousse de chocolate
Lunes	Ensalada verde	Canelones de carne 50% canelones espinacas 50 %	Champiñones salteados	Trucha a la plancha	Butifarra	Al horno	Natillas vainilla Sandía
Martes	lechuga Tomate, atún y maíz	Lentejas de verduras estofadas	Puré de patatas	Tilapia con salsa	Lomo a la plancha	-	Mousse de limón Nectarina
Miércoles	Lechuga, tomate y cebolla	Tortellini a la crema	Judías verdes con patatas	Tempura verduras	Albóndigas	Fritas	Bizcocho manzana Melocotón
Jueves	Escarola, tomate y pepino	Fideuá	Pimientos horno	Churrasco a la brasa	Calamar a la plancha	-	Polo de hielo Melón
Viernes		Paella de verduras	Escalibada	Calmares a la romana	Salchichas horno	Fritas	Flan Poma
Cena	Ensaladas	Primer plato	Verdura	Pescado o frito	Segundo plato	Patatas	Postres
Sábado	Tomate, atún y maíz	Arroz con tomate	Verdura al horno	Merluza plancha	Chuleta de cerdo	Fritas	Natillas chocolate Melón
Domingo	Lechuga, tomate y cebolla	Sopa de estremitas	Brócoli gratinado y sin gratinar	Tortilla de patatas	Alitas de Pollo	Calabacín rebozado	Yogur sabores Paraguayo
Lunes	Escarola, tomate y pepino	Crema de verduras	Champiñones al horno	Lenguado a la plancha	Bistec ternera	Al horno	Mousse Melocotón
Martes	Ensalada verde	Ensalada de pasta con salsa rosa	Menestra de verduras	Filete de merluza empanado	Salchichas al horno	-	Flan Nectarina
Miércoles	Tomate, atún y maíz	Crema de verduras	Coliflor horno	Cordón bleu	Frankfurt	Fritas	Sandía Yogur natural
Jueves	Lechuga, tomate – zanahoria rallada	Lasaña de carne 50 % Lasaña vegetal 50 %	Verduras a la brasa	Filete de merluza al horno	Escalopa de pollo	-	Mousse de fresa Fruta
Viernes temático TEX-MEX	Tomate, maíz, aros cebolla	Espaguetis carbonara	Nachos con queso fundido	Pan de hamburguesa	Hamburguesa	Fritas	Helado Bizcocho chocolate

Snack a media mañana.



PLANNING DE ACTIVIDADES:

Este planning es totalmente orientativo. Hace alusión a la estructura del campamento desde el primero hasta el último día del campamento en sus fechas correspondientes.

HORARIO	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
8:30h	¡ BUENOS DÍAS !							¡ BUENOS DÍAS !		
9:00 a 9:30	DESAYUNO							DESAYUNO		
9:30 a 10:00	HIGIENE PERSONAL + ORDEN HABITACIONES							HIGIENE PERSONAL + ORDEN HABITACIONES		
10:00 a 13:00	¡LLEGADA E INSTALACIÓN	SENDERISMO	TIROLINA TIRO CON ARCO	RAFTING	ARCHERY TAG	CANOAS	OLIMPIADAS	PUENTES ESCALADA	FIESTA DEL AGUA	RECOGIDA
13:00 a 13:30	PISCINA							PISCINA		
13:30 a 14:30	COMIDA							COMIDA		
14:30 a 15:30	TIEMPO LIBRE TUTELADO							TIEMPO LIBRE TUTELADO		
15:30 a 19:00	DESCUBIERTA DEL ENTORNO	PARQUE NACIONAL "AIGÜESTORTES"	QUADS MINI GOLF	GINCANA RIALP	RAPPEL JUMP XTREM	RUTA BTT	DESCENSO BARRANCOS	ACUADEPORTES	AQUAGYM PREPARACIÓN FIESTA FINAL	HASTA PRONTO!
19:00 a 20:30	PISCINA + DUCHAS							PISCINA + DUCHAS		
20:30 a 21:30	CENA							CENA		
21:30 a 23:30	ACTIVIDAD DE NOCHE + CORREO Y ¡ A DORMIR !							ACTIVIDAD NOCHE +CORREO + DISCO FINAL		