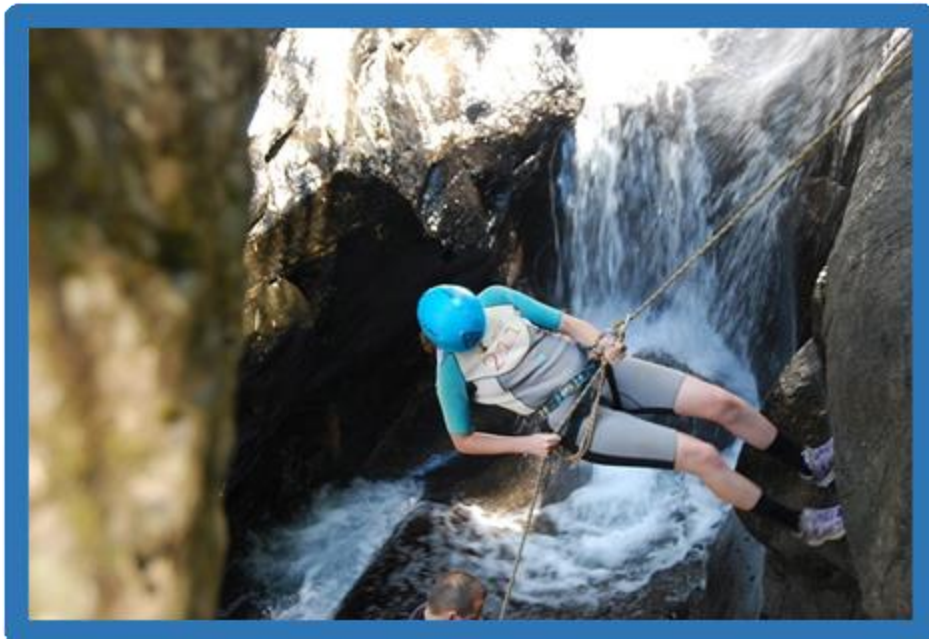


CAMPAMENTOS DE VERANO ALCOBENDAS

Campamento Multiaventura Juvenil 2024

Del 2 al 11 de Julio 2024



Salida: 2 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: 11 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 Condes 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, sala disco y Piscina.

La instalación cuenta con comedor para más de 400 comensales con cocina propia. Comida presentada tipo self service. Cuentan con Básquet, petanca, Vóley, Minigolf, 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.



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.

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: **5 de junio 2024** 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 y su cargador (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/las tutores/as 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 participante.

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, a los teléfonos que se os facilitarán 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 (actividad)
21:30	Juego de noche
23:30	A la cama
00:00	Buenas noches



EXCURSIONES Y ACTIVIDADES

- Gimkana Rialp- Sort
- Senderismo en Parque nacional de Aigües Tortes



LOS GOLLUTS

Sabemos que "Los Golluts" eran humanos reales alrededor de los cuales se desarrolló un aura de misterio. Fueron localizados por primera vez en El gran Encantat, el más alto de los picos de "Els encantats", vivían aislados en diversos lugares del Pirineo y se creía que era una raza perdida de las montañas.

Saber como vivían es un misterio, llevamos tiempo queriendo aprender de ellos, se dice que desaparecieron misteriosamente a finales del siglo XIX y ya nada más se supo... aunque quizás si nos adentramos en las montañas pirenaicas nos crucemos con alguno. ¿Os apuntáis a esta aventura?



ACTIVIDADES: LOS GOLLUTS

- **Actividades Multiaventura:**
 - Rafting, Descenso de Barrancos, Escalada en rocódromo, Rappel, Tirolina, Canoa, Senderismo (Sort y Aigües Tortes), JumpExtrem.
 - Circuito de Quads
 - Tiro con Arco, Circuito elevado de Puentes.
- **Actividades deportivas y Juegos:**
 - Gimkana Rialp
 - Acuadeportes
 - Olimpiadas
 - Minigolf
 - Basket, voleibol, badminton, Ping, pog,...
- **Veladas**
 - Veladas nocturnas, disco final.



MENÚ:

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.

Desayunos

Día 1	Día 2	Día 3 (especial)	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7 (especial)
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Zumos / infusiones	Zumos / infusiones	Zumos / infusiones	Zumos / infusiones	Zumos / infusiones	Zumos / infusiones	Zumos / infusiones
Cacao sobres	Cacao sobres	Cacao sobres	Cacao sobres	Cacao sobres	Cacao sobres	Cacao sobres
Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar	Azúcar
Pan de dos tipos	Pan	Pan de dos tipos	Pan	Pan de dos tipos	Pan	Pan de dos tipos
Tomate rallado	Tomate rallado	Tomate rallado	Tomate rallado	Tomate rallado	Tomate rallado	Tomate Rallado
Margarinas porción	Margarinas porción	Nocilla	Margarinas porción	Margarinas porción	Margarinas porción	Nocilla
Mermeladas porción	Mermeladas porción	Nocilla	Mermeladas porción	Mermeladas porción	Mermeladas porción	Nocilla
1 Tipo de cereales	1 Tipo de cereales	1 Tipo de cereales	1 Tipo de cereales	1 Tipo de cereales	1 Tipo de cereales	Nocilla
Churros / Queso Fresco	Tortilla Patata	Huevos fritos	Mini frankfurts	Churros / Queso Fresco	Tortilla Francesa	Huevos Fritos
-Galletas / Pavo	Biscocho Casero / Pavo	Bacon	Donut / Jamón York	Magdalenas caseras / Queso Fresco	Mini croissant choco / Queso Fresco	Bacon
Queso de Barra	Queso De Barra	Queso de Barra	Quesos de barra	Queso De Barra	Queso De barra	Queso de Barra
Jamón dulce	Salami	Pechuga de pavo	Chóped	Mortadela	Jamón dulce	Pechuga de pavo
1 Fruta madura verano	1 Fruta madura	Fruta	1 Fruta madura	1 Fruta madura	1 Fruta madura	Fruta
Yogur sabores granel	Yogur natural granel	-	Yogur sabores granel	Yogur natural granel	Yogur sabores granel	Yogures

Snack a media mañana

Almuerzo	Ensaladas	Primer plato	Verdura	Pescado	Carne	Patatas	Postres*
Sábado	Lechuga, tomate y cebolla	Arroz con Tomate		Tintorera	Redondo de ternera	Fritas	Macedonia frutas Nectarina
Domingo	Escarola, tomate y pepino	Espaguetis carbonara	calabacín al Horno	Bacalao Horno	Pollo al horno	-	Helado Mousse de chocolate
Lunes	Ensalada verde	Canelones de carne 50% canalones espinacas 50 %	Champiñones salteados	Trucha a la plancha	Butifarra		Natillas vainilla Sandía
Martes	lechuga Tomate, atún y maíz	Lentejas de verduras estofadas	Patata Frita	Tilapia con salsa	Estofado	-	Mousse de limón Nectarina
Miércoles	Lechuga, tomate y cebolla	Sopa De melón Fresca	Judías verdes con patatas	Tempura verduras	Albóndigas		Biscocho manzana Melocotón
Jueves	Escarola, tomate y pepino	Fideuá	Pure de Patata	Churrasco a la brasa	Colitas de Rape		Polo de hielo Melón
Viernes	Ensalada Verde	Paella de verduras	Escalivada	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	Lasaña de carne 50 % Lasaña vegetal 50 %	Verdura al horno	Merluza plancha	Chuleta de cerdo	Fritas	Natillas chocolate Melón
Domingo	Lechuga, tomate y cebolla	Sopa de estrellas	brócoli al vapor	Tortilla de patatas	Alitas de Pollo	Calabacín rebozado	Yogur sabores Paraguayo
Lunes	Escarola, tomate y pepino	Macarrones Napolitana		Filete de Sardina	Cordon blue	Al horno	Mousse Melocotón
Martes	Ensalada verde	Ensalada de pasta	Menestra de verduras	Filete de merluza empanado	Bistec plaxa	-	Flan Nectarina
Miércoles	Tomate, atún y maíz	Sopa Fina	Coliflor horno	Pizza	Lomo Plancha		Sandía Yogur natural
Jueves	Lechuga, tomate – zanahoria rallada	Ensaladilla Rusa	Verduras a la brasa	Filete de merluza al horno	Escalopa de pollo	FRITAS	Mousse de fresa pera
Viernes temático TEX-MEX	mate, maíz, aros cebolla	Espaguetis carbonara	Nachos con queso fundido	Pan de hamburguesa	Hamburguesa	Fritas	Helado Bizcocho chocolate

*Postres: siempre alternativa de: Fruta natural de temporada i/o yogur natural.

Meriendas

Día	Día	Día	Día	Día	Día	Día
BOLLERIA / Fruta	SANDWICH Jamón York	FRUTA	SANDWICH Helado	Bocadillo Embutido	Fruta	BOLLERIA / Fruta

Notas /Aclaraciones:

Cómo en todos nuestros campamentos el equipo de monitores/as siempre velara por el buen funcionamiento del grupo siendo el equilibrio en la alimentación igual de importante que cualquier otro de los aspectos del campamento como la convivencia, actividades, integración ... por lo que siempre aconsejaran o intentarían guiar a los/las menores hacia las opciones más saludables.

- La cocina de nuestros centros es cocina casera servida y presentada en tipo “self-service”, con varias opciones en todos sus servicios de desayuno, comida y cena.
- El menú presentado es orientativo puede tener alguna ligera modificación, siempre está en un proceso de mejora continuo y de adaptación de necesidades que puedan aparecer.
- 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.



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	PUNTES 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	EXCURSIÓN A SORT	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		