



<b>Modalidad</b>	MULTIAVENTURA	<b>Fechas</b>	11 al 20 de julio	<b>Lugar</b>	Albergue Juvenil Molino Viejo Ezcaray - La Rioja
<b>Procedencia</b>	Jóvenes de Cantabria y La Rioja	<b>Nº de plazas</b>	30	<b>Edad</b>	15 a 17

**Salida:** día 11 de julio a las 09:30 horas en el aparcamiento del Palacio de Deportes.

**Llegada:** día 20 de julio. Salida del albergue después del desayuno.

## ALBERGUE JUVENIL "EL MOLINO VIEJO" PSO. DE LA HERRADURA S/N - 26280 - EZCARAY - LA RIOJA

El albergue está ubicado en la zona sur de Ezcaray, junto al río Oja. Dado su bello entorno natural, hay múltiples rutas naturales a realizar, visitas antiguas aldeas, vías verdes y senderos.

El edificio fue construido entero nuevamente en el año 2009, lo que aporta unas instalaciones 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.
- Espacios comunes: comedor y sala de estar.
- Zonas verdes, zona deportivo-recreativa, mesas al aire libre, campo de fútbol con hierba, pista polideportiva y ping-pong.

### HORARIO ORIENTATIVO 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

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 tirolina, puentes tibetanos, escalada y otras pruebas divertidas
- Visitas culturales de lugares emblemáticos en La Rioja
- Rutas senderistas con interpretación de la naturaleza
- Piragua y pedalera en el Club Náutico de El Rasillo
- Gymkanas, juegos temáticos, veladas y sobre todo mucha diversión

## COSAS QUE HAY QUE TRAER AL CAMPAMENTO

- Calzado cómodo deportivo. Evitar traer calzado nuevo
- Chanclas con agarre al tobillo. (Importante para las actividades náuticas)
- Calcetines y ropa interior
- Pantalones cortos
- Pantalones largos (deportivos, mallas, etc.). Necesarios para las actividades ecuestres.
- Ropa de abrigo
- Sudaderas o parte superior chándal
- Camisetas en cantidad (al menos una blanca. Ésta no volverá igual)
- Chubasquero o capa de agua
- Bañadores
- Toalla grande para la ducha
- Toalla grande para la piscina
- Gorro o gorra para el sol
- Cantimplora o botella
- Bolsa o neceser de aseo (cepillo y pasta de dientes, repelente mosquitos, gel de ducha, champú, pañuelos de papel, crema labios, cepillo o peine pelo, esponja, crema solar, etc.)
- Saco de dormir y linterna con pilas de recambio
- Bolsa para la ropa sucia
- Mochila pequeña, para llevar a las marchas

**NOTA:** Es importante que sean los propios acampados quienes realicen su bolsa de campamento 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 un informe de prescripción médica con indicaciones, tomas o instrucciones.

### DOCUMENTACIÓN NECESARIA:

- DOCUMENTACIÓN ORIGINAL, tanto, del Documento Nacional de Identidad (si tienes), como de la tarjeta de la Seguridad Social o tarjeta de seguro médico privado.

### RECOMENDACIONES. NO LLEVAR:

- 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**
- Grandes cantidades de dinero
- Objetos de valor