



Modalidad	EL MAR QUE IMAGINAS	Fechas	12 al 21 de agosto	Lugar	Albergue Juvenil As Sinas, Pontevedra - Galicia
Procedencia	Jóvenes de Cantabria y Galicia	Nº de plazas	28	Edad	14 a 17

Salida: día 12 de agosto a las 09:00 horas en el aparcamiento del Palacio de Deportes (Picnic comida)

Llegada: día 21 de agosto. Salida del albergue después del desayuno.

ALBERGUE JUVENIL "AS SINAS"

PLAYA DE AS SINAS, S/N. 36620 - VILANOVA DE AROUSA - PONTEVEDRA, GALICIA

El albergue está ubicado en la playa de As Sinas. Espacio natural en la ría de Arousa, entre pinares y mar, muy propicio para el desarrollo de actividades al aire libre relacionadas con el entorno marítimo y terrestre.



- Capacidad total del albergue: 120 plazas, distribuidas en 4 pabellones.
- Espacios comunes: comedor, sala de usos múltiples, pista polideportiva, sala de biología
- Zona verde arbolada con accesos a la playa

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

Ocio formativo practicando actividades de mar y en el marco de una intensa convivencia juvenil

ACTIVIDADES

- Náuticas: vela, tabla, piragua y kayak polo
- Snorkel y actividad de conocimiento de la vida marina (intermareal)
- Juegos y deportes en la playa
- Actividades de tiempo libre y veladas nocturnas

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 las familias 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