



CAMPAMENTO DE VERANO MULTIAVENTURA EN EZCARAY 2025

INFORMACIÓN BÁSICA	
Modalidad	Multiaventura
Fechas	9 – 18 julio
Entrada y salida	Entrada: 14:00 (Primer servicio comida) Salida: 10:00 (Último servicio desayuno)
Número de participantes	30
Edades	16 a 17 años
Procedencia	Cantabria y La Rioja

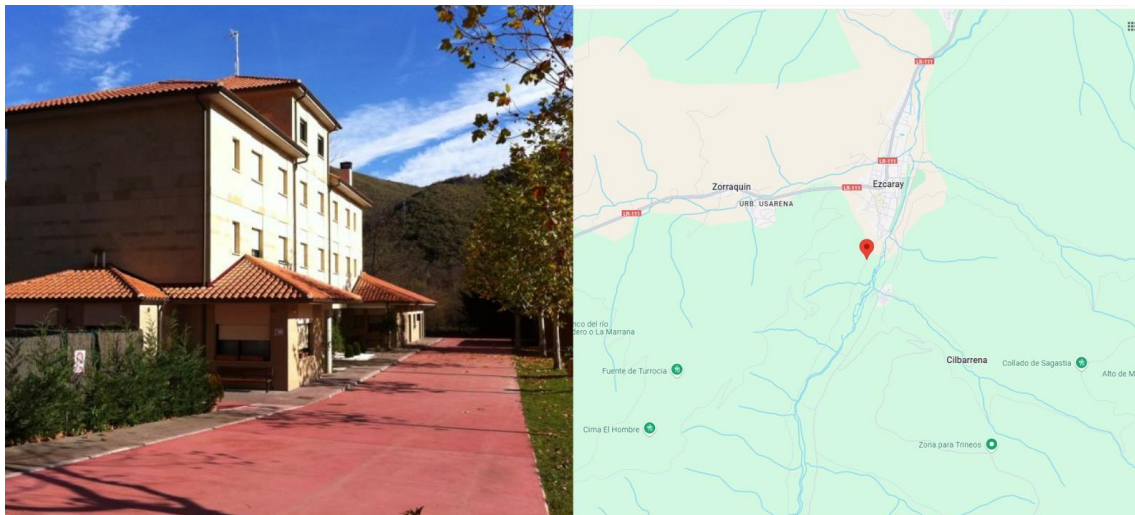
DESCRIPCIÓN DEL CAMPAMENTO

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.

ALBERGUE

El albergue está ubicado en la zona sur de Ezcaray, junto al río Oja, el cual da nombre a nuestra comunidad autónoma y enclavado en la sierra de la Demanda, a las faldas del pico San Lorenzo, donde se encuentra la estación de esquí y montaña de Valdezcaray. Dado su bello entorno natural, hay múltiples rutas naturales a realizar, visitas antiguas aldeas, vías verdes y senderos GR 93 de España. Este incomparable marco invita a la relajación y disfrute rodeado de naturaleza, así como a la práctica de deportes de montaña y aventura en cualquier época del año.

El edificio fue construido entero nuevamente en el año 2009, lo que aporta a nuestro albergue unas instalaciones completamente modernas, adaptadas y confortables.



Lugar 	Dirección: Camino del Molino, s/n, 26280 Ezcaray, La Rioja
Descripción del albergue 	• Capacidad total del albergue: 66 plazas, distribuidas en 14 habitaciones triples y 6 cuádruples. • Baños: de uso común en cada planta, (adaptado). • Calefacción y aire acondicionado. • Ascensor. • Espacios comunes: comedor y sala de estar con TV. • 16.000 m2 de zonas verdes, con zona deportivo-recreativa, mesas al aire libre, campo de fútbol con hierba, pista polideportiva y ping-pong.
Alimentación 	Cocina propia, añadiendo calidad a los menús diarios de nuestros jóvenes, con servicios de desayuno, comida, merienda y cena.

HORARIO ORIENTATIVO	
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	Descanso

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES PRINCIPAL

- Visita a parques multiaventura con tirolinas, tibetanos, escalada y otras pruebas divertidas.
- Visitas culturales de lugares emblemáticos en La Rioja.
- Rutas senderistas con interpretación de la naturaleza.
- Navegar en pedalera y piragua en el Club Náutico de El Rasillo.
- Gymkanas, juegos temáticos, veladas y sobre todo mucha diversión.

MATERIAL NECESARIO

Ésta es una lista orientativa, no quiere decir que SÓLO podáis traer esto. Si consideráis que le sobra o le falta algo, se puede quitar y poner según necesidades.

- Saco de dormir (Obligatorio).
- Calzado cómodo deportivo, al menos dos pares. Evitar traer calzado nuevo.
- Chanclas con agarre al tobillo. (Importante para las actividades náuticas)
- 8 pares de calcetines.
- 8 cambios de ropa interior.
- 4 pantalones cortos.
- 2 pantalones largos (deportivos, mallas, etc.).
- 1 cazadora (por la noche refresca bastante).
- 2 sudaderas o parte superior chándal.
- Camisetas en cantidad (al menos una blanca. Ésta no volverá igual).
- Chubasquero o capa de agua.
- 2 bañadores.
- Toalla grande para la ducha.
- Toalla de aseo.
- Toalla grande para la piscina.
- Gorro o gorra para el sol de color claro.
- Crema protectora factor alto (mínimo 40FPS) y crema hidratante.

- 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, etc.)
- 1 bolsa grande para la ropa sucia.
- Linterna con pilas de recambio.
- Cantimplora (es importante llevarla porque es necesaria para las excursiones).
- Bolígrafo, cuaderno, algún libro, etc.
- Mochila pequeña, para llevar a las marchas.

NOTA: Es importante que sean los propios participantes quienes realicen su bolsa de campamento y que las familias les supervisen.

INFORMACIÓN RELEVANTE	
MEDICACIÓN	Deberán llevar los medicamentos dentro del equipaje. Los/as monitores/as los pedirán al llegar al albergue. La bolsa de medicamentos deberá ir acompañada de un informe de prescripción médica con indicaciones, tomas o instrucciones. Los participantes no deben llevar consigo medicamentos sin prescripción médica.
DOCUMENTACIÓN NECESARIA	• Documento Nacional de Identidad. • Tarjeta de la Seguridad Social o tarjeta de seguro médico privado.
RECOMENDACIONES, ¡NO LLEVAR!	• Si el participante tiene teléfono móvil y lo trae, estará sujeto al buen uso del mismo, el cual tendrá horario de uso restringido. • En algunas actividades tendrán la oportunidad de comprar helados. Pueden traer algo de dinero, no más de 30 euros. • Objetos de valor No nos hacemos cargo de rotura, pérdida o robo.
AVISOS DURANTE EL CAMPAMENTO	<u>En el teléfono joven 900 200 272 de lunes a viernes de 9,00 a 14,00 horas.</u> En las instalaciones no hay teléfono de contacto para los jóvenes, durante la actividad, se indicará en la web del Instituto Riojano de la Juventud www.irj.es, un teléfono de URGENCIAS, habilitado para el campamento. (NO se pasarán llamadas a los jóvenes, sólo urgencias.)