



CAMPAMENTO DE VERANO MEDIOAMBIENTAL EN BICICLETA ITINERANTE 2025

INFORMACIÓN BÁSICA	
Modalidad	Medioambiental en bicicleta itinerante Tudela-Cabanillas-Ribaforada-Cascante-Corella-Arguedas-Tudela *Imprescindible saber montar en bicicleta
Fechas	Del 25 al 31 de agosto
Entrada y salida	Entrada: 12:00 (primer servicio comida) Salida: 10:00 (último servicio desayuno) *Habrá pic nic para el día de salida
Número de participantes	10
Edades	14 a 17 años
Procedencia	Navarra

DESCRIPCIÓN DEL CAMPAMENTO

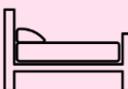
El campamento itinerante en bicicleta por la Ribera de Navarra es un proyecto innovador y emocionante que busca potenciar el turismo en la zona, promoviendo una forma de ocio saludable y sostenible. Las personas participantes tendrán la oportunidad de experimentar una aproximación al cicloturismo de alforjas, y conocer iniciativas y recursos locales que promueven un cuidado del ecosistema y un uso responsable de los recursos. A través de este campamento, se quiere mostrar la riqueza de Navarra en todos sus aspectos, tales como la diversidad natural, cultural y geográfica.

El Instituto Navarro de la Juventud ofrece un campamento itinerante, donde el programa responde a un estudiado esquema equilibrado entre actividades deportivas, lúdicas, de conocimiento de nuestro patrimonio y de ocio educativo para ofrecer un espacio de diversión y convivencia y al mismo tiempo, desarrollar la autonomía personal.

DUDAS RELATIVAS A LA EJECUCIÓN DEL CAMPAMENTO

Los desplazamientos cicloturistas se realizarán preferentemente por trayectos segregados del tráfico motorizado, trayectos revisados y de una dificultad técnica baja.

Se transportará el equipaje en furgoneta, por lo que no tiene que ser específico para bicicleta. Por comodidad se recomienda una maleta grande que quepa todo

Itinerario 	Tudela-Cabanillas-Ribaforada-Cascante-Corella-Arguedas-Tudela
Pernocta 	La pernocta se realizará en tiendas de campaña en espacios municipales.

HORARIO ORIENTATIVO	
8:00	Despertar/ Aseo personal
9:00	Desayuno/ Orden de habitaciones
10:00	Actividades de la mañana viaje
14:00	Comida
15:30	Actividad de la tarde
20:00	Tiempo libre dirigido
21:00	Cena
22:00	Velada
00:00	Descanso

Las actividades del campamento podrían sufrir modificaciones por motivos organizativos o de fuerza mayor.

ACTIVIDADES

A través de las actividades propuestas, se ofrece la oportunidad de conocer el patrimonio natural y cultural de Navarra, practicar deporte en naturaleza y disfrutar de la aventura.

Se ofrece un programa completo de actividades enmarcadas en el ocio educativo, cultural, deportivo, en valores y ambientales.

ACTIVIDADES

- Ruta Cicloturista

Objetivo: Promover hábitos de vida saludable, la movilidad sostenible y la conciencia ambiental.

Descripción: Recorridos diarios planificados por rutas seguras, de baja dificultad técnica y previamente inspeccionadas. Se intercalan paradas educativas sobre el entorno natural y cultural. Las rutas incluirán dinámicas para fortalecer el trabajo en equipo y la resolución conjunta de problemas técnicos o logísticos.

- Talleres creativos con material reciclado

Objetivo: Fomentar la conciencia medioambiental mediante actividades prácticas y creativas.

Descripción: Sesiones diarias dedicadas a la reutilización creativa de materiales reciclados. Se realizarán proyectos individuales y grupales tales como creación de accesorios útiles para el cicloturismo, elementos decorativos y objetos cotidianos.

- Juegos cooperativos

Objetivo: Desarrollar habilidades sociales, comunicación efectiva y trabajo en equipo.

Descripción: Juegos estructurados en estaciones temáticas que exigen colaboración, comunicación efectiva, estrategias compartidas y resolución conjunta de desafíos.

- Veladas nocturnas temáticas

Objetivo: Facilitar espacios de convivencia para compartir experiencias, reflexiones y fomentar la integración y respeto mutuo.

Descripción: Cada noche se llevará a cabo una velada temática con dinámicas que incluyen debates sobre sostenibilidad, cuentacuentos, actividades de teatro participativo, música en grupo, y actividades de relajación guiada. v. Visitas culturales y ambientales
Objetivo: Sensibilizar y enriquecer el conocimiento sobre el patrimonio natural y cultural local. Descripción: Visitas guiadas a sitios naturales protegidos, centros culturales, encuentros con personas expertas en ecología local y pequeñas iniciativas sostenibles en la Ribera de Navarra.

MATERIAL NECESARIO

EQUIPAMIENTO GENERAL

- 1 MALETA O MOCHILA GRANDE
- Saco de dormir
- Esterilla o aislante
- Almohada pequeña/hinchable (opcional)
- Gorra o visera para el sol
- Crema protectora de sol
- Artículos de aseo personal
- Gafas de sol para ciclismo
- Ropa y calzado deportivo para montar en bicicleta
- Toallas de ducha y piscina
- Dos trajes de baño
- Prendas de abrigo y para la lluvia
- Chanclas y zapatillas de mojar
- Calzado de monte y deportivos
- Cantimplora/botella de 1L
- Pequeña mochila para excursiones
- Plato-cubiertos-vaso
- Casco: de la talla y en buen estado

LA BICICLETA SERA FACILITADA POR LA ORGANIZACIÓN

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

INFORMACIÓN RELEVANTE	
MEDICACIÓN	<p>Deberán llevar los medicamentos dentro del equipaje. Los/as monitores/as los pedirán al llegar al albergue.</p> <p>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.</p>
DOCUMENTACIÓN NECESARIA	<ul style="list-style-type: none"> • Documento Nacional de Identidad. • Tarjeta de la Seguridad Social o tarjeta de seguro médico privado.
RECOMENDACIONES, ¡NO LLEVAR!	<ul style="list-style-type: none"> • Si el participante tiene teléfono móvil y lo trae, estará sujeto al buen uso del mismo, el cual tendrá horario de uso restringido. • Grandes cantidades de dinero • Objetos de valor <p>No nos hacemos cargo de rotura, pérdida o robo.</p>