CAMPAMENTO ITINERANTE

DEL 6 AL 15
DE AGOSTO

ALBERGUESIERRADEGATA.COM

GATA ACTIVA ROUTE

EDADES
DE 14 A 17

Tfno:
651119645 / 927197324

Contacto:
gataactiva@gmail.com

HOY AQUÍ MAÑANA ALLÍ : UNA AVENTURA POR SIERRA DE GATA

Gata Activa 2019

CAMPAMENTO ITINERANTE

PRESENTACIÓN

INFORMACIÓN GENERAL

QUIENES SOMOS

GLOSARIO DE ACTIVIDADES

ORGANIZACIÓN Y HORARIO

PLANNING

RECURSOS HUMANOS

MENÚ TIPO

SERVICIO MÉDICO

DOCUMENTACIÓN

INSCRIPCIÓN, CONDICIONES GENERALES

EQUIPO MATERIAL Y PERSONAL

INFORMACIÓN Y CONTACTO

HOY AQUÍ MAÑANA ALLÍ : UNA AVENTURA POR SIERRA DE GATA

GATA ACTIVA ROUTE

Presentamos el Campamento de Verano Itinerante Gata Activa Route. Las diferentes etapas nos conducirán por los más bellos paisajes y pueblos de la Sierra de Gata, retomando la esencia del campismo y manteniendo una relación constante con el medio natural, siendo este el motor de nuestras actividades y experiencias, contando con la supervisión de un equipo de monitores, guías de montaña y coordinadores titulados y con gran experiencia.

En Torre de Don Miguel, (Cáceres) Paseo a la Madre, n78. CP: 10864

DURACIÓN: 10 dias. **PLAZAS:** 30 **EDADES:** de 14 a 17 años.

FECHAS: AGOSTO -del 6 al 15 **PRECIO:** 390 € por participante

DESCUENTOS del 5% y 10% en inscripciones conjuntas.

-5% Reservas antes del 12 de abril y para familias numerosas.

Facilidades de pago a plazos / OBSEQUIO 100€ en papeletas gratuitas

INCLUYE

- Un monitor titulado por cada 8 niñ@s
- Atención y cuidado las 24 horas
- Técnicos especialistas en cada actividad.
- Coordinador / Director de Campamento.
- Pensión completa:
  (desayuno, comida, merienda y cena).
- Todas las actividades del programa.
- Material para el desarrollo de las actividades.
- Seguro de Responsabilidad Civil y Accidente.
- Reportaje fotográfico de toda la aventura.
- Vehículos de apoyo 24 horas / IVA incluido

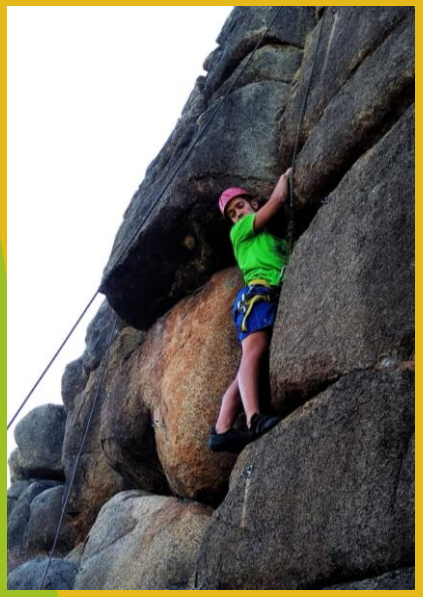
¿Quiénes somos?

Gata Activa se constituye en Torre de don Miguel, **norte de Cáceres**, por un equipo joven y multidisciplinar. Nuestro equipo humano reúne una amplia **formación titulada** en los sectores de Educación, Ocio y Tiempo Libre, Turismo Activo, Medio Ambiente, Deportes en la naturaleza, Deportes reglados, Primeros Auxilios y Socorrismo, Educación Musical, etc.

Con más de **10 años de experiencia trabajando juntos** en el sector de la educación no formal, preparados y motivados para trasmitir valores educativos en plena naturaleza y movidos por la necesidad de dar vida a un proyecto comprometido, ecológico, social y por supuesto educativo.

GLOSARIO DE ACTIVIDADES

ESCALADA EN ROCA - RUTA A CABALLO - RUTA DE PIRAGUAS
TIRO CON ARCO - PAINT BALL - TIROLINA Y PUENTES COLGANTES EN ÁRBOLES



ACTIVIDADES GATA ACTIVA ROUTE

RUTAS SENDRISTAS GUIADAS E INTERPRETADAS - INICIACIÓN A ORIENTACIÓN TECNICAS DE MONTAÑISMO - PISCINAS NATURALES DIARIAS - RUTA NOCTURNA

ACTIVIDADES GATA ACTIVA ROUTE

ACAMPADAS EN TIENDAS - VIVACS - VELADAS DIVERTIDÍSIMAS Y FIESTAS
JUEGOS Y DINÁMICAS CONTINUAS - TALLER DE QUESO ARTESANO
VISITAS CULTURALES Y ETNOLÓGICAS - VIVENCIAS INOLVIDABLES
...Y MUCHAS MAS SORPREASA!

ORGANIZACIÓN

El campamento dura 10 días; cada uno tendrá una ambientación o **hilo conductor** según la temática del mismo y dentro de los cuales se enmarcan logísticamente las actividades planteadas.

Todos los días tienen el mismo horario, excepto los días de rutas (donde la duración de la actividad requiere un cronograma especial), el de llegada y la despedida.

Las actividades están organizadas en dos talleres por la mañana y otros dos por la tarde, con una duración de una hora y media cada uno, celebrándose todas las noches una velada nocturna.

Atención continua por parte de los monitores / coordinadores, no superando en ningún caso el ratio (1/8) monitores por participante y contando en todo momento con la presencia de coordinador de la actividad y vehículo de apoyo las 24h.

HORARIO

- 07:00 Buenos días, desayuno y recogida vivac.
- 08:00 Ruta/ Actividad/Juegos
- 14:00 Comida
- 15:00 Descanso y tiempo libre
- 16:30 Actividad / Piscina / Merienda / Taller/Juegos
- 19:30 Aseo y montar Vivac
- 21:00 Cena
- 22:00 Velada
- 23:00 A dormir

Planning por días:

- **Día 1**

  Recepción e identificación participantes. Explicación funcionamiento campamento itinerante. Preparación del primer vivac. Juegos de presentación. Circuito de actividades multiaventura. Distribución de grupos de trabajo. Velada Nocturna.

- **Día 2**

  Eljas – Puerto St. Clara. Un bonito itinerario que realizaremos parte a caballo y parte a pie, un tupido bosque de robles nos guiará hasta la zona de acampada (tiendas). Juegos y dinámicas de cohesión grupal. Velada nocturna

- **Día 3**

  Pto. Sta. Clara – San Martin de Trevejo El día comienza con la actividad de escalada y rapel en roca, en el majestuoso paraje de las Torres de Hernán Centeno , descenso a San Martin. Actividad cultural por el pueblo "Rally A Fala". Piscinas. Llamadas. Juegos y dinámicas. Pernocta en polideportivo. Velada nocturna

- **Día 4**

  San Martin de Trevejo - Acebo. Ruta entre majestuosos robledales y castañares por el famoso GR-10 hasta la finca base por 2 dias en la localidad de Acebo donde acamparemos (tiendas) un paraje único y equipado, en bosque de ribera que nos aguarda muchas sorpresas y un grato descanso. Velada Nocturna

- **Día 5**

  Acebo. Amanecemos en este maravilloso entorno y nos dedicaremos un poco a nuestro propio cuidado, lavaremos ropa etc. Nos espera un interesante taller de cocina, elaboración de queso artesano y paella popular. Por la tarde nos aguardan las piscinas naturales y un divertidísimo treking por el río, juegos y dinámicas. Velada nocturna Sensaciones.

- **Día 6**

Acebo- Ermita San Blas (Gata). Nos encontramos en el ecuador del campamento y con fuerzas recuperadas. Recogida de campamento base y preparación para la ruta nocturna, juegos y dinámicas. Saldremos a final de la tarde para dejar que las estrellas nos guíen en una noche llena de misterio hasta nuestro siguiente objetivo La Ermita donde pernoctaremos dentro de la misma. Velada Nocturna.

- **DIA 7**

Ermita San Blas – Gata. Tras un despertar tranquilo a vista de pájaro descendemos en un breve paseo hasta la localidad de Gata donde disfrutaremos de una actividad histórico-cultural y comeremos en sus piscinas naturales. Por la tarde realizaremos la emocionante actividad de Paint-ball . Llamadas y pernocta en el polideportivo de la localidad. Velada y Asamblea "Trail orientación Almenara"

- **DIA 8**

Gata – Torre de Don Miguel "Trail orientación" El día comienza con una divertidísima actividad de orientación que sentará las bases de lo aprendido en los días anteriores, una experiencia vital e inolvidable. Concluyendo el itinerario en las piscinas naturales donde comeremos. Juegos y dinámicas en el Albergue sierra de Gata donde nos asearemos y pernoctaremos. Velada Nocturna.

- **DIA 9**

Torre de Don Miguel – Pantano Borbollón Despertamos y desayunamos en el Albergue desde donde comenzamos nuestro último itinerario por la famosa ruta Los Pajares hasta llegar al Pantano de Borbollón donde realizaremos una ruta en Piraguas en el idílico paisaje de naturaleza vetona que pondrá fin a nuestro recorrido. Llamadas. Por la noche, en el Albergue Sierra de Gata cenita final y gran «Disco Gatactiva. Route».

- **DIA 10**

Tras un despertar tranquilo, Preparación de las mochilas, entrega de premios, fotos , videos y evaluación conjunta. Comida en el Albergue. Asamblea final y Despedida

RECURSOS HUMANOS

-EQUIPO DOCENTE:

Formado por un equipo de monitores los cuales reúnen una amplia **formación titulada** en los sectores de Educación, Ocio y Tiempo Libre, Turismo Activo, Medio Ambiente, Deportes en la naturaleza, Deportes reglados, Primeros Auxilios y Socorrismo, Educación Musical, etc.

Avalados por más de 10 años de **experiencia** en el sector de la educación para el ocio y el tiempo libre, el manejo de grupos de diferentes edades y su conducción en un entorno natural y de actividades en el medio.

Siguiendo una **metodología** común para la consecución de los objetivos, a través de experiencias que trabajen en base al respeto, el compañerismo, la libertad, refuerzo de autoestima, creatividad... para ello el equipo mantiene reuniones diarias.

-EQUIPO NO DOCENTE:

Formado por personal de cocina, limpieza y mantenimiento que conoce y comparte la metodología seguida en este proyecto, contando con la titulación necesaria para el desarrollo de su actividad.

SERVICIO MÉDICO

- Botiquín completo en la instalación las 24 h y Botiquines durante las rutas.

En nuestros campamentos de verano contamos con una enfermería para primeros auxilios, controlada y supervisada por nuestro coordinador y el socorrista permanente que nos asiste.

No administramos medicamentos sin prescripción médica.

Todos los servicios médicos necesarios se encuentran cerca de las instalaciones del campamento:

- Centro médico de Torre de Don Miguel, Hoyos y Valverde del fresno.
- Hospital de Ciudad de Coria a 35 km.

MENÚ TIPO ORIENTATIVO

Adaptable a cualquier tipo de dieta o alergias

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
DIA 1		Macarrones ajillo/boloñesa Croquetas Tarta	Bocadillo de fiambre	Crema de verdura Hamburguesas con patatas Natillas
DIA 2	Leche, infusiones, colacao, galletas, cereales, bollería	Gazpacho Filete con patatas Fruta	Bocadillo de paté	Menestra de verduras Merluza a la romana Yogurt
DIA 3	Leche, infusiones, colacao, galletas, cereales, bollería	Paella de carne y verduras Tortilla francesa de jamón Fruta	Fruta y bollería	Ensalada de naranjas Carne guisada Pannacotta
DIA 4	Leche, infusiones, colacao, galletas, cereales, bollería	Pic-nic completo	Bocadillo de chocolate	Sopa de fideos Salchichas con huevos Arroz con leche
DIA 5	Leche, infusiones, colacao, galletas, cereales, bollería	Risotto verduras Muslos de pollo fruta	Bocadillo de fiambre	GALA MINI CHEF
DIA 6	Leche, infusiones, colacao, galletas, cereales, bollería	Cocido madrileño completo Fruta	Yogurt	Crema de verduras Croquetas Mousse de chocolate

	DESAYUNO	COMIDA	MERIENDA	CENA
DIA 7	Leche, infusiones, colacao, galletas, cereales, bollería	Ensaladilla rusa Pechuga de pollo con patatas Fruta	Bocadillo de nutella	Cena Arabe: Cous cous Falafels Dulces
DIA 8	Leche, infusiones, colacao, galletas, cereales, bollería	Pasta carbonara Costillas al horno fruta	yogurt	Menestra de verduras Albóndigas Flan
DÍA 9	Leche, infusiones, colacao, galletas, cereales, bollería	Risotto pollo y champis Croquetas fruta	Bocadillo de paté	Cena especial
DÍA 10	Leche, infusiones, colacao, galletas, cereales, bollería			

DOCUMENTACIÓN INSCRIPCIÓN

Para formalizar la reserva hay que:

- Abonar **65 euros**(15% del total) en el Albergue Sierra de Gata en horario de oficina (De 10h a 14h) o en el siguiente número de cuenta: **La Caixa ES23 2100 4374 3401 0043 4757.**

En el momento de la reserva se comunicará la forma de pago decidida:
La totalidad del dinero se entregará en mano el mismo día del comienzo del campamento o por transferencia bancaria al menos 10 días antes del inicio de la actividad.

Poniendo en el **concepto: NOMBRE Y APELLIDO DEL PARTICIPANTE y la palabra "ROUTE"**
Se devuelve la mitad de la reserva, si es por causa justificada, y se comunica con 20 días de antelación.

- Enviar la **Ficha de inscripción** por correo ordinario firmadas de manera original a: Asociación Cultural Gata Activa/ Paseo a la madre nº78, 10864 Torre de Don Miguel, Cáceres o mediante correo electrónico gataactiva@gmail.com

Los participantes tendrán que entregar al llegar a las instalaciones:

La Tarjeta de la Seguridad Social o Seguro equivalente y medicación si la hubiera, en caso de que el chico/a esté sometido a algún tratamiento médico, hay que acompañar con el informe médico original correspondiente.

DOCUMENTACIÓN CONDICIONES GENERALES

Se recomienda a l@s asistentes al campamento, no traigan al mismo objetos de valor ante posibles pérdidas, no haciéndose responsables de los mismos la entidad organizativa.

El teléfono estará permitido durante las horas preestablecidas de llamadas los días 3, 6 y 9 de campamento (los móviles serán recogidos y distribuidos por la organización).

La entidad Gata Activa está autorizada a cancelar la participación del acampad@ si no cumple las normas básicas de convivencia o cualquier otra norma que impida el buen funcionamiento del Campamento, sin tener derecho a devolución del importe del mismo.

Salvo petición expresa, se concede a Gata Activa la autorización para utilizar todo el material fotográfico con el objetivo de publicar de forma diaria el transcurso del campamento en nuestras redes sociales.

L@s participantes NO podrán llevar medicamentos ni comidas en sus maletas .

El pago y firma de la inscripción implica el conocimiento y aceptación del programa de actividades a desarrollar en el Campamento de Verano, así como las normas de organización y condiciones generales.

EQUIPO MATERIAL Y PERSONAL PARA PARTICIPANTES

ROPA:

- 1 Gorra y 1 braga o pañuelo
- Gafas de sol (opcional)
- Térmica o camiseta interior de manga larga
- 3 Camisetas de manga corta (no tirantes)
- 1 Sudadera con capucha
- 1 Forro polar
- 1 Chubasquero
- 5 o 6 Pares de calcetines por encima del tobillo (no pinkies)
- 1 Mallas largas y/o cortas
- 5 o 6 Mudas interiores
- 1 o 2 Pantalones largos y 2 pantalones cortos (para caminar)
- 1 Bañador
- 6 Pinzas de ropa
- 1 Par de botas que cubran tobillo(estrenadas)
- 1 Par de escarpines o chanchas cerradas.
- Gorro de invierno

Se recomienda traer la ropa marcada para evitar pérdidas. Los medicamentos, el dinero y el móvil serán recogidos y administrados por l@s responsables de la actividad.

"Llevar lo imprescindible, no objetos que hagan más pesado tu equipaje".

Higiene:

Útiles de higiene íntima:

- 1 cepillo de dientes, 1 pasta de dientes, (tampones, gel íntimo..)
- 1 Pastilla de jabón tipo lagarto y estropajo tipo nanas.
- 1 Toalla de microfibra.
- 1 de cada: crema solar, after sun, cacao, repelente para insectos (spray o líquido).

Otros:

- Ropa para ponerse guap@s el último día.
- Dinero de bolsillo.
- Pendrive para las fotos.
- DNI y tarjeta sanitaria original.
- Teléfono móvil y cargador

MOCHILA:

- 1 Mochila de travesía con capacidad mínima de 50l. Y máxima de 70l.
- 1 Frontal (linterna), 2 o 3 juegos de pilas de recambio.
- 3 Metros de cordino fino.
- 1 Aislante/esterilla para dormir.
- 1 Saco de dormir(Temp. De confort +5).
- 1 Cantimplora mínimo de 1,5l. (comprobar que no pierda agua)
- 1 Tartera que contenga: poto o vaso, tenedor, cuchillo, cuchara, plato llano y plato hondo,

Albergue Sierra de Gata

CAMPAMENTO ITINERANTE

- Programas escolares
- Personalizados
- Lúdicos
- Recreativos
- Educativos
- Campamentos urbanos
- Viajes de fin de curso
- Encuentros de grupos
- Convivencias
- Viajes de empresa
- Cursos formativos
- Charlas y exposiciones
- Jornadas culturales
- Música y seminarios
- Eventos de todo tipo
- Organización de Excursiones

DIRECCIÓN:

Torre de Don Miguel (Norte de Cáceres)

Calle Paseo a la Madre Nº 78 CP: 10864

EMAIL:

gataactiva@gmail.com

TELÉFONOS:

– 927 197 324 – 651 119 645 –