

## INFORMACIÓN A FAMILIAS Y PARTICIPANTES EN LA CAMPAÑA DE VERANO 2023.

### CÓDIGO CAMPAMENTO (3 NATURALEZA EN EL BIERZO) (SAN FIZ DO SEO)

#### SALIDA:

El domingo 9 de julio de 2023 a las 9.45h), primer día de actividad, Salida con transporte del “Aparcamiento Gaspar Morocho” (frente al Centro Integrado de Formación Profesional). Calle Profesor Gaspar Morocho s/n. <https://maps.app.goo.gl/5ZBrWbXK3mzeqMJ69> . Rogamos llegar con 15 minutos de antelación para facilitar al coordinador/a la información, documentos o medicación necesarias.

Posibles paradas intermedias que deben señalarse en la ampliación de información para la campaña de verano: (LAS ESTABLECE JUVENTUD)

- **HOSPITAL DE ÓRBIGO, 10:45 hs**, RESTAURANTE CANGURO. Según circulación. 45 minutos
- **ASTORGA, 11.10hs**, Estacion de autobuses. 25 minutos
- **BEMBIBRE, 11:35 hs**, Aparcamiento Piscinas de Verano, Calle Arroyo Quiñones. 45 minutos
- **PONFERRADA, HOTEL-RESTAURANTE NOVO, 12:20hs**, Sentido de la circulación. 25 minutos
- **SAN FIZ DO SEO 13:00.**

#### REGRESO:

El sábado 15 de julio de 2023 a las 17:20h en el mismo lugar de salida.

#### Paradas intermedias:

- **SAN FIZ DO SEO 15:00 horas.**
- **PONFERRADA, 15:45 horas** HOTEL-RESTAURANTE NOVO, sentido de la circulación.
- **BEMBIBRE, 16:10 horas**, Aparcamiento Piscinas de Verano, Calle Arroyo Quiñones.
- **ASTORGA, 16:55 horas**, Estación de autobuses.
- **HOSPITAL DE ÓRBIGO, 16:40 horas**, RESTAURANTE CANGURO. Según circulación.
- **LEON 17:20 horas.**

#### EMPRESA DE TRANSPORTE:

Autocares FERREIRIN N<sup>o</sup> de matrícula 7647 LXP.

#### MATERIAL DEL PARTICIPANTE:

Se recomienda que los participantes vayan provistos del siguiente material:

#### Imprescindible:

- Saco de dormir.
- Pañuelos de papel.
- Toalla de aseo y de piscina, bolsa de aseo/material de aseo personal.
- Ropa de abrigo (forro polar) y chubasquero.
- Ropa interior y calcetines, una muda por día.
- Camisetas de manga corta.
- Sudadera.
- Pantalones largos y cortos
- Gorra/ Visera y gafas de sol.
- Mochila pequeña y cómoda (no de cordón) para los días de ruta.
- Zapatillas de trekking o similar y otro par de calzado deportivo.
- Ropa para las actividades náuticas (bañadores, chanclas o sandalias de goma, camiseta de licra, si tiene). Importante protector solar de alta protección.
- Cantimplora o botella de refresco vacía (1 litro).
- Linterna y pila nueva para alguna velada o juego nocturno.

#### Recomendable

- Bolsas de tela o plástico (para meter ropa sucia y/o mojada).

Lo que no debo llevar

- **DESCONEXIÓN DIGITAL:** no se puede asistir con teléfonos móviles, tablets, smartwatch, cámaras, etc.
- Cantidades desproporcionadas de dinero, con un 10% del importe de la cuota es suficiente.
- Joyas y objetos valiosos como video juegos, aparatos electrónicos, teléfonos móviles, etc.
- Comida y/o refrescos (chucherías, chocolatinas, galletitas, etc.).
- Medicinas: Se dispone de botiquín para primeros auxilios. Si su hijo tiene alguna medicación, entréguesela al monitor con los horarios de tomas y dosificación.

**EMPRESA ADJUDICATARIA:**

**BIERZO NATURA S.L.**, teléfono de atención al público 987418396.

El equipo de monitores dispone de un teléfono móvil de contacto (618871108) al que podrán llamar en horario de tarde de 20 a 21 horas para contactar con sus hijos/as; y, que servirá de teléfono de urgencias (24 h) para utilizar sólo en caso de necesidad.

**INSTALACIONES Y CONTACTO:**

El albergue se encuentra situado en la localidad de San Fiz Do Seo, y dispone de habitaciones de 104 plazas y recinto cerrado de: 20.000 metros cuadrados de parcela para correr, saltar, caminar, hacer gymkanas y juegos, etc.

Esta parcela está ubicada en plena naturaleza, rodeada de senderos, de preciosos robles, de fornidos castaños, del relajante sonido del río.

Zona de juego exterior para los niños, juegos de pelota, camas elásticas, rocódromo, campo de paintball-láser combat, etc.

Descripción y fotografía.



**TELÉFONO 24 HORAS (para urgencias durante la actividad): 618871108**

**DOCUMENTACIÓN NECESARIA:**

- Ficha de inscripción firmada.
- Tarjeta de la Seguridad Social u otro tipo de seguro médico.
- DNI o pasaporte.

**CRONOGRAMA DEFINITIVO:**

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
8:45		¡ARRIBA!					
9:00		JUEGO DESPERTADOR					
9:15		DESAYUNO					
9:45		ASEO Y ORDEN DE HABITACIÓN					
10:15		CONCURSO "EL ALGODÓN NO ENGAÑA"					
10:30		Conoce el entorno	Escape Room y juegos autóctonos				Preparamos la maleta
11:00	Bienvenidas	Ruta por la zona senderista		Taller aprendemos a reciclar y jugar	Hinchables deportivos, escalada y batalla Nerf	Mi amigo invisible- Taller amigo invisible	Entrega amigo invisible
12:30	Organización de habitaciones		Escape Room y juegos autóctonos				Taller de macas
13:30	ASEO/ JUGAR Y CHARLAR						
14:00	COMIDA						
15:00	RINCONES PARA JUGAR						Maletas y nos vemos el año que viene
16:00	Nos llamamos... Normas grupo	Orientación y Búsqueda del Tesoro geocaching	Laser tag Tira con arco Archery Combat	Paintball y gran juego el Tesoro de las incas	Hinchables deportivos, escalada y batalla Nerf	Hinchables acuáticos terrestres	
18:00	MERIENDA						
18:30	Juegos y dinámicas de presentación	Orientación y Búsqueda del Tesoro geocaching	Laser tag Tira con arco Archery Combat	Paintball y gran juego el Tesoro de las incas	Water fight	Gymcana acuática y fiesta de la espuma	
20:00	DUCHITA						
21:00	CENA						
21:30	RINCONES PARA CREAR						
22:00	Velada católicas	Velada reto Macgiver	Velada cine	Velada locas	Velada furor	Velada fiesta de despedida	
24:00	DORMIR						

## **MENÚ:**

DIAS	COMIDA			CENA		
	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	POSTRE
<b>Domingo</b>	Paella mixta	Filete de pescado azul al horno con champiñones	Fruta fresca	Sopa de pollo con fideos	Hamburguesa con patatas	Pudding de huevo
<b>Lunes</b>	Crema de calabacín	Pollo al limón con pimientos asados en su jugo	Flan casero	Espinacas con atún	Tortilla de patatas con jamón serrano	Fruta fresca
<b>Martes</b>	Pasta a la carbonara	Croquetas con ensalada de atún	Tarta de yogurt	Ensalada de verano	Albóndigas en salsa con verduras	Arroz con leche
<b>Miércoles</b>	Menestra de verduras rehogadas	Huevos fritos con patatas	Macedonia de frutas	Revuelto de calabacín	Escalope con champiñones al ajillo	yogurt
<b>Jueves</b>	Lentejas con chorizo	Merluza a la romana con ensalada queso	Pudding de chocolate	Sopa de jamón	Pechugas de pollo con patatas aliñadas	Macedonia de frutas
<b>Viernes</b>	Arroz tres delicias	Lomo a la sal con patatas cocidas	Fruta	Aperitivos y Patatas bravas	pizza	Helado
<b>Sábado</b>	Tallarines con salsa de tomate gratinados	Chuletas de pavo con patatas fritas	yogur			

### **INFORMACIÓN GENERAL:**

Servicio de Juventud, Plaza de Regla, s/n 24071 León. Teléfono: 987 292 224 // 987 292 119;  
[www.juventudleon.com](http://www.juventudleon.com); [actividades.juventud@dipuleon.es](mailto:actividades.juventud@dipuleon.es)