

Campamento Base

PIRINEOS

solo para vosotr@s

instalaciones abiertas desde el 25 de Junio al 10 de Septiembre
programas de vacaciones para siete o catorce días de sábado a sábado

iniciación a las actividades de *montaña*

a partir de 8 años

Una experiencia de vacaciones para niños y jóvenes orientada a crear en ellos la curiosidad por la práctica del montañismo y de las diferentes técnicas aplicadas a los deportes de montaña

nivel I: niños de 8 a 12 años
nivel II: jóvenes de 13 a 17 años

Niños y jóvenes sin los padres

A partir de los ocho años tienen la posibilidad de realizar el plan de actividades, ellos/as solos/as desde un programa que llamamos **Campamento Base**, dirigido por guías de montaña y técnicos deportivos, con alojamiento en **tiendas de campaña** para tres personas y con un régimen de comidas idénticos a los programas con padres; se realizan en estancias de **una o dos semanas** siendo el precio de la segunda semana un **25% menor** a la primera.

Plan de actividades y conocimientos a impartir

Para niños de 8 a 12 años

Preparación, orientación para disfrutar la montaña: Identificación de los distintos senderos de montaña, lectura de caminos, con salidas de mediodía y día completo por Itinerarios de media montaña, ascensión a un collado, noche en un antiguo pueblo abandonado, técnica de vivac, marcha nocturna

con linternas; orientación, mediante el juego por un circuito con algunas pruebas de orientación; la atmósfera y tipos de nubes; rastros y huellas de animales; vegetación de campo: árboles y arbustos; mamíferos más frecuentes, formación de las montañas, evolución de los glaciares en el entorno de una excursión de alta montaña.

Aproximación a las técnicas de escalada: taller de nudos de mayor uso en montaña para desplazarse y progresar; juegos de cuerdas; reconocimiento del material de escalada; técnica de trepada y descenso con cuerdas (rápel); montaje de tirolina, puente tibetano, paso mono, con estructura de escasa altura

Bicicleta y otras actividades de montaña: iniciación al mundo de la bici con práctica de conducción y salida en bicicleta de montaña por un circuito llano; técnica de remo y paseo en piragua; rafting infantil; raid con orientación y pruebas de habilidad.

Otras propuestas: tintado de camisetas, juego de pistas, malabares y cesperines (muñecos con cabeza de césped), juegos de agua y piscina, dinámicas de cooperación y trabajos en grupo, bailes y danzas del mundo; clase diaria de inglés, o de conversación, durante algunas de las actividades

Actividades de noche: fiesta de disfraces, preparación y desarrollo de una velada, dinámica de juegos nocturnos y gymkhana cooperativa, fuego clásico de campamento, barbacoa...

desde 395 €

Para jóvenes de 13 a 17 años

Preparación, orientación para disfrutar la montaña: identificación de los distintos senderos de montaña, señalizaciones y marcas; lectura de caminos, indumentaria para caminar, alimentación y bebida en travesías, noche en refugio y técnica de vivac, alta montaña con ascensión a una cima, excursión a un punto desconocido y marcha nocturna; orientación en montaña, lectura de mapas y orientación clásica con la brújula y por indicios naturales, práctica por circuito de orientación con balizas.

El medio y meteorología: uso del barómetro, predicción mediante datos y manejo de una estación meteorológica, la atmósfera, tipos de nubes y formación de borrascas, presión atmosférica, humedad y temperatura; geomorfología glacial y periglacial, con observación e interpretación durante las excursiones, formación de las montañas y ciclo de las rocas; las metamórficas (pizarras) y las ígneas (granitos), los glaciares y las cuencas de recepción con observaciones durante los itinerarios; botánica básica e interpretación de las plantas, e identificación de los mamíferos.

Aproximación a las técnicas de escalada y barranquismo: taller de nudos de mayor uso en montaña para desplazarse y progresar; reconocimiento de los equipos de protección individual (EPI), sistemas en línea y montaje de instalaciones en horizontal y en vertical; montaje de reuniones y aseguramiento a un segundo; sesión de escalada en pared, progresión por un barranco de iniciación, técnicas de descenso y tipos de anclaje, simulación en tierra de un barranco y planteamientos más frecuentes; descenso de un barranco de iniciación: en varios tramos

Otras actividades de aventura: bicicleta de montaña, mecánica básica y práctica de conducción, lectura de trazados, técnicas de descenso y ascenso y circuito de llaneo y circuito con vehículo de apoyo; astronomía e interpretación del cielo en verano e identificación de constelaciones y fases lunares con uso del planisferio; iniciación al remo y salida de piragua en aguas tranquilas; rafting o descenso en lanchas neumáticas del Noguera Pallaresa; tiro con arco.

Otras propuestas: habilidades sociales para la convivencia en montaña, taller de improvisación teatral y cuentacuentos, taller de radio, taller de risoterapia mediante juegos, dinámicas de cooperación y trabajos en grupo; tintado de camisetas, fabricación y vuelo de cometas, elaboración de un blog con fotos comentando las actividades; la experiencia de cada día para compartir con amigos y familiares; clase diaria de inglés, o de conversación, durante algunas de las actividades.

Actividades de noche: preparación y desarrollo de una velada, dinámica de juegos nocturnos y la noche del terror, gymkhana cooperativa, fuego clásico de campamento, taller de percusión con material reciclado y barbacoa.

desde 445 €

Organización y alojamientos

Desde el Centro de senderismo y deportes de aventura,
Pirineos Cien Lagos,
en **Esterrri d'Àneu**. *Pallars Sobirà. Lleida*

Características de nuestras instalaciones

El alojamiento

En el centro **Pirineos Cien lagos**, en una zona independiente para **camping**, con tiendas instaladas en la propia Base de Senderismo; son del tipo canadiense de algodón, con doble techo y cubeta hermética (2x3'35 m.) para dos/tres personas, colchón, estante y accesorios.

Servicios higiénicos, con duchas de agua caliente, lavandería, recepción-cafetería, terraza, cocina, comedor autoservicio, barbacoa, salón social, carpa discoteca, piscina a 300 m. y materiales propios específicos para la realización de las distintas actividades incluidas en el programa - *neoprenos, arneses, cuerdas, bicicletas, arcos y dianas, etc.-*

Pensión completa. Cocina casera tradicional con dos platos al menos para elegir. En los picnics para excursiones, se utilizarán preferentemente recipientes herméticos y bocadillos, alguno de ellos con alimentos cocinados.

Los servicios

Guías profesionales **titulados** en las distintas especialidades y monitores con experiencia. Máximo un instructor por cada ocho participantes. Traslados con nuestros medios, autocares o vehículos de apoyo. **Seguros** de responsabilidad civil y de accidentes.

Los precios de los programas están indicados para acudir al Centro por **medios propios**. Gente Viajera se encargará de gestionar o coordinar desde Madrid el transporte de quienes lo soliciten, bien poniendo en contacto a los interesados, alquilando vehículos de ocho plazas, autocares o micros, y repartiendo su costo entre los interesados. Otro medio bastante factible será el uso del **transporte público** hasta Lleida en RENFE-AVE y Lleida-Esterrri en la compañía Alsa; o desde Barcelona, igualmente en Alsa hasta Esterrri.