

Actividades previstas

Excursiones:

Visita a Sierra de Cebollera y acampada en el Náutico El Rasillo, excursión a monasterios de Yuso y Suso en San Millán de la Cogolla, senderismo por la Sierra de las Viniegras .

De aventura:

Piragüismo, escalada, hípica, tiro con arco, senderismo, vivac.

De educación y animación en el tiempo libre:

Clases de informática básica, actividades medioambientales, conocimiento del entorno, técnicas de naturaleza, artesanía, deportes, juegos al aire libre, etc.

Procedimiento de inscripción:

Realizar un ingreso de 405 euros, antes del 9 de Junio, indicando como concepto: inscripción, nombre del participante, campamento Ventrosa en la cuenta: 3035 0361 11 3610000240

A continuación podrán enviar por correo postal o electrónico nuestras oficinas la autorización paterna formalizada y fotocopia del recibo bancario del pago de la cuota.

¿Quién lo organiza?

Plan B : es una empresa joven de tiempo libre que desarrolla actividades de educación y animación en el ocio.

Así mismo ha colaborado con **ACERI** en la organización de excursiones y actividades de fin de semana.

Campamento Ventrosa 2008 Sierra de Cameros—La Rioja



Del 5 al 13 de
Julio



Plazas limitadas



Precio: 405 euros

Edades: 9 a 12 años y 13 a 16 años
Zona de acampada y mini-albergue de Ventrosa

Información

ACERI-LA RIOJA

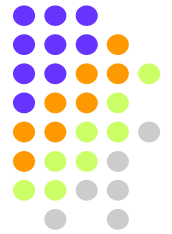
Tefno. 941226799

PROMOCIONAN

F.A.C.E

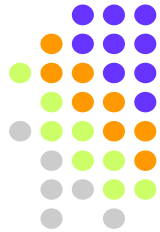
Federación de Asociaciones
De Celiacos de España

ACERI
ASOCIACIÓN CELIACA DE
LA RIOJA



Equipo Personal

Normativa del Campamento



Lista de Equipo personal :

-  Mochila pequeña para excursiones. El día de salida llevar comida y bebida . No meterla junto al resto del equipaje. (se cargará aparte en el autobús)
-  Saco de dormir , Linterna, cantimplora.
-  Traje de baño.
-  Gorra para protegerse del sol.
-  Toalla de baño y otra de aseo personal.
-  Neceser: (Pasta de dientes, cepillo de dientes, gel y champú, pastilla de jabón de manos, peine o cepillo para el pelo, crema protectora solar, repelente, etc...).
-  Bolsa de viaje, maleta o mochila grande.
-  Bolsa para la ropa sucia con etiqueta con el nombre.
-  Mudras de ropa interior y calcetines.
-  Pijama.
-  Ropa de recambio (camisetas, pantalones, chandal, etc..)
-  Ropa de abrigo(jersey, chubasquero, chaqueta, etc...)
-  Calzado (zapatillas de deporte, chanclas de baño, botas de montaña o calzado resistente para andar en el monte) No es necesario comprar botas.
-  Tarjeta sanitaria y talonario de recetas.
-  Esterilla (importante para la noche de vivac).
-  Si lo precisa, medicación indicando las tomas diarias.
-  Material opcional: Algún libro, instrumento musical, libreta para recoger las impresiones del campamento, sobres y sellos...



Consejos para hacer bien la mochila:

Es muy importante que vuestros hijos conozcan que llevan en sus mochilas por lo que os aconsejamos que hagáis las mochilas con ellos. Si tienen marcada la ropa y sus pertenencias mejor ,ya que pueden coincidir con la de sus compañeros.

Evitar cargar a vuestros hijos con cosas innecesarias o que metan en sus equipajes cosas que no puedan ni deban utilizar (machetes, discman, cámaras de fotos, etc...)

El equipo de monitores no será responsable de los objetos de valor que no se les hayan entregado para su custodia.

Os entregamos la normativa que pretende regular la convivencia entre los chicos en el campamento, consideramos muy necesario que les comentéis a vuestros hijos estas normas y les hagáis ver la importancia de las mismas **PARA EL BIEN COMÚN.**

Las normas se trabajarán y modificarán si se valora positivo, con los chicos el primer día del campamento. A estas normas se añadirán aquellas que se consideren necesarias para favorecer el desarrollo adecuado del mismo.

- Respetar los horarios y la programación establecidos. (Levantarse, comidas, acostarse)
- Respetar el espacio de la cocina. (No utilizarlo en las actividades, facilitar la labor del personal de cocina, no entrar)
- Mantener limpias y ordenadas las tiendas , habitaciones y los enseres personales; no se podrá subir a las habitaciones salvo con la autorización de un monitor.
- Cumplir con las tareas que os sean encomendadas. (limpieza, recoger, comedor, etc)
- Únicamente se podrá abandonar el recinto del Campamento con la autorización del director .
- Cuidar y respetar el material y las instalaciones utilizadas durante el Campamento.
- Cuidar y respetar la naturaleza y el entorno.
- Colaborar, respetar y obedecer a los monitores.
- Cuidar la salud e higiene personales y respetar a los compañeros.
- Beber agua únicamente de los lugares indicados.
- Se marcará un horario por parte del equipo de monitores para realizar llamadas telefónicas, no pudiéndose utilizar teléfonos móviles por parte de los acampados fuera de los tiempos libres.

Alimentación prevista

Plan B garantiza un control estricto de la dieta de los participantes, ofreciendo un menú sin gluten para todos ellos en el desarrollo del campamento y sus actividades.

El personal de abastecimiento y cocina tiene experiencia previa en cocina para colectividades y conocimiento de la Celiaquía.